

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2010

Mgr. Monika Hamžová

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ZÁSADY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY A CVIČENÍ NA ROZVOJ
RYCHLOSTNÍCH A KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ
HRÁČŮ FLORBALU V DOROSTENECKÉ A JUNIORSKÉ
KATEGORII

Diplomová práce
(Bakalářská)

Autor: Mgr. Monika Hamžová, studium managementu sportu a trenérství

Vedoucí práce: Mgr. Oldřich Racek

Olomouc 2010

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení: Mgr. Monika Hamžová

Název závěrečné písemné práce: Zásady sportovní přípravy a cvičení na rozvoj rychlostních a koordinačních schopností hráčů florbalu v dorostenecké a juniorské kategorii

Pracoviště: Katedra antropomotoriky a sportovního tréninku

Vedoucí: Mgr. Oldřich Racek

Rok obhajoby: 2011

Abstrakt:

V úvodu bakalářské práce se zabýváme charakteristikou florbalu jako sportovní disciplíny a jeho historickým vývojem ve světě i u nás. Pozornost je ve druhé kapitole věnována také Mezinárodní florbalové federaci, České florbalové unii a mezinárodním úspěchům českých florbalistů. V následujících kapitolách se věnujeme pravidlům hry a vybavení hráčů. Faktory ovlivňující sportovní výkon jsou tématem další kapitoly bakalářské práce. Pozornost postupně věnujeme charakteristice somatických faktorů, kondičních faktorů, technických faktorů, taktických a v neposlední řadě psychických faktorů. Následující kapitoly jsou věnovány problematice kondiční přípravy a zvláštnostem sportovní přípravy u dětí a mládeže a cvičením, která je možné využít v kondiční přípravě hráčů florbalu.

Klíčová slova: florbal, míček, hráč, trénink, cvičení

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Mgr. Monika Hamžová

Title of the thesis: Principles of sports training and exercises to develop speed and coordination skills of floorball players in the youth and junior categories

Department: UP - FTK - Department of Anthropomotrics and Sport Training

Supervisor: Mgr. Oldřich Racek

The year of presentation: 2011

Abstract:

In the introduction of the bachelor thesis I deal with characteristics of floorball as a sport event and its historical development in the world and in the Czech republic. The attention of the second chapter is also paid to the International Floorball Federation, Czech Floorball Union and to international successes of Czech floorball players. In the following chapters I deal with the rules of the game and players' equipment. Factors influencing sport achievements are dealt with in the topic of the next chapter of the thesis. Step by step, I pay my attention to characteristic somatic factors, conditional factors, technical factors, tactical and last but not least also to psychological factors. Following chapters are dedicated to problems of conditional trainings, to peculiarities of the training of children and young people and to exercises that can be used in the players' conditional training.

Key words: floorball, player, ball, sport training, exercising

I agree with lending of this thesis in library range.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci vypracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Oldřicha Racka, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila jsem se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

Podpis

Děkuji Mgr. Oldřichu Rackovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracovávání závěrečné písemné práce. Dále bych ráda poděkovala juniorům a dorostu Florbalového Klubu Bulldogs Brno za absolvování připravených TJ a trenérovi Miroslavu Mikšlovi za cenné informace a připomínky.

Obsah

Úvod	9
1 Cíle práce a přehled dosavadních poznatků.....	11
1.1 Cíle práce	11
1.2 Přehled dosavadních poznatků	11
1.3 Metodika	12
2 Florbal jako sportovní disciplína.....	13
2.1 Charakteristika sportovní disciplíny	13
2.2 Historické mezníky	13
2.3 Struktura řídicích složek	15
2.4 Mezinárodní úspěchy českých florbalistů	16
3 Pravidla hry a vybavení hráčů	17
3.1 Pravidla hry	17
3.1.1 Základní pravidla hry	18
3.2 Vybavení hráčů	19
3.2.1 Florbalová hůl.....	19
3.2.2 Míčec	20
3.2.3 Dres hráčů v poli	20
3.2.4 Vybavení brankáře.....	21
4 Sportovní výkon ve florbalu a faktory, které jej ovlivňují	22
4.1 Somatické faktory	23
4.2 Kondiční faktory	23
4.2.1 Silové schopnosti.....	24
4.2.2 Rychlostní schopnosti.....	24
4.2.3 Vytrvalostní schopnosti	25
4.2.4 Koordinační pohybové schopnosti	25
4.2.5 Pohyblivost	25
4.3 Technické faktory.....	26
4.4 Faktory taktiky	26
4.5 Psychické faktory ovlivňující výkon.....	26
4.6 Fyziologické funkce	27

4.7 Charakteristika dobrého hráče.....	28
4.7.1 Vlastnosti dobrého hráče	28
5 Sportovní příprava hráčů florbalu.....	29
5.1 Obecné zásady sportovní přípravy dětí a mládeže	29
5.2 Kondiční příprava ve florbalu	31
5.3 Harmonogram zatížení v rámci RTC	34
6 Zásobník cviků	36
Závěr	52
Souhrn.....	53
Summary.....	53
Referenční seznam	54
Přílohy	57
Příloha č. 1	59
Příloha č. 2	60
Příloha č. 3	61
Příloha č. 4	63
Příloha č. 5	65
Příloha č. 6	67
Příloha č. 7	68
Příloha č. 8	69

Úvod

Bakalářská práce se zabývá zásadami sportovní přípravy dětí a mládeže a návrhem cvičení na rozvoj kondičních schopností pro hráče florbalu juniorských kategorií. Jedním z hlavních důvodů pro výběr tohoto tématu byl pro mě brněnský florbalový klub Bulldogs Brno, který mě požádal o pomoc při sestavování tréninkového plánu pro hráče z týmu dorostu a pro juniory v přípravném období.

Díky této spolupráci jsem se začala se tématice florbalu více věnovat. Při pátrání po vhodných cvičeních pro mladé florbalisty jsem zjistila, že opora v odborné literatuře není úplně dostatečná. Při sestavování tréninkových plánů jsme využívali cvičení ze sportovní přípravy dalších sportovních odvětví - fotbalu, ledního hokeje, házené atd. a upravovali jsme je podle potřeb florbalistů.

Bakalářská práce je rozdělena do šesti kapitol. První kapitola charakterizuje cíle práce a nabízí přehled dosavadních poznatků týkajících se problematiky florbalu. Ve druhé kapitole se postupně věnujeme charakteristice sportovní disciplíny a jejímu historickému vývoji. Přestože florbal patří k mladším sportovním odvětvím a dosud nebyl zařazen mezi olympijské sporty, má spoustu příznivců. Florbal je velice populární zejména ve Skandinávii, kde tato kolektivní hra vznikla, a ve Švýcarsku, které se může pochlubit velmi početnou členskou základnou. V České republice se florbal řadí na druhé místo za fotbal v počtu registrovaných hráčů. V mládežnických kategoriích má dokonce více členů než fotbal. Florbal se stal v 90. letech minulého století také nedílnou součástí školní tělesné výchovy.

V následující kapitole se stručně věnujeme pravidlům této bezkontaktní sportovní hry a vybavení hráčů.

Faktory, které přímo ovlivňují sportovní výkon, jsou tématem další kapitoly bakalářské práce. Pozornost postupně věnujeme charakteristice somatických faktorů, kondičních faktorů, technických faktorů, taktických a v neposlední řadě psychických faktorů.

Předposlední kapitola je věnována problematice kondiční přípravy a zvláštnostem sportovní přípravy u dětí a mládeže. Děti nejsou pouze zmenšení dospělí,

proto je nezbytné přizpůsobit sportovní přípravu jejich fyzickým i psychickým schopnostem.

Poslední kapitolu bakalářské práce jsme pojali jako sborník cvičení, která jsem využívala v přípravě brněnských florbalistů. U složitějších cvičení jsme pro usnadnění pochopení postupů použili grafické znázornění.

V příloze bakalářské práce jsou k nahlédnutí přípravy na tréninkové jednotky, které hráči absolvovali a fotografie.

1 Cíle práce a přehled dosavadních poznatků

1.1 Cíle práce

Cílem této závěrečné práce je seznámit čtenáře s obecnými zásadami sportovní přípravy mládeže ve florbalu, a vytvořit sborník cviků zaměřených převážně na rozvoj rychlosti a obratnosti, které mohou obohatit tréninkové jednotky jak v přípravném, tak v závodním období.

1.2 Přehled dosavadních poznatků

Přestože má florbal, a zejména florbal mládeže, v České republice velmi početnou hráčskou základnu, není u nás dostupné potřebné množství kvalitní odborné literatury.

Přípravě mladých florbalistů se věnuje materiál Youth start up kit teaching floorball to juniors zveřejněný na webových stránkách Mezinárodní florbalové federace. Radami pro trenéry florbalu se zabývá publikace Florbal. Učebnice (nejen) pro trenéry od Romana Karczmarczyka z roku 2006.

Dalším materiálem, který byl vytvořen pro trenéry, všech věkových kategorií a herních úrovní hráčů, aby učili své svěřence nejen florbalu, ale také citu pro hru a řešení herních situací je Individual technique and tactics z roku 2007. Autor se postupně věnuje základní individuální technice, dále se zaměřuje na herní situace jako 1 na 1, 2 na 1 atd. Ve třetí části věnuje pozornost přenesení zautomatizované individuální techniky do samotné hry a využívání taktických prvků.

Florbal. Technika, trénink, pravidla hry od Zdeňka Skružného a kol. se podrobněji věnuje historii sportu, pravidlům, herním činnostem hráčů na jednotlivých pozicích v týmu, základní florbalové technice a struktuře tréninkových jednotek.

1.3 Metodika

Pracovní postup vycházel z rekognoskace a studia dostupných informací z tuzemských i zahraničních zdrojů vztahujících se k danému tématu, které se staly základním východiskem pro sepsání této bakalářské práce.

Prvním krokem bylo shromáždění literatury a dokumentů. Jeho součástí byl i sběr informací ze všech dostupných médií včetně denního tisku. Dalším krokem bylo studium získaných materiálů, srovnávání a analýza poznatků. Nedílnou součástí při tvorbě práce byly i konzultace s trenérem sportovního týmu. Další fáze bakalářské práce byla zaměřena na vytvoření podkladů pro sestavení tréninkových jednotek zaměřených na rozvoj koordinačních a rychlostních schopností pro hráče florbalu.

2 Florbal jako sportovní disciplína

2.1 Charakteristika sportovní disciplíny

Florbal je kolektivní branková hra. Halový sport podobný hokeji. Hraje se na hřišti o rozměrech 40×20 metrů s lehkým dutým plastovým míčkem. Za každý tým může být na hřišti v jeden moment maximálně pět hráčů v poli a jeden brankář. Hráči mají speciální florbalové hole a snaží se vstřelit protivníkovi gól. Brankáři hokejku nemají. Florbal je bezkontaktní sport, všechny nebezpečné zákroky hokejkou i tělem jsou zakázány.

(http://www.cfbu.cz/redakcni_system/static_html/souteze/Pravidla_CZ_2010.pdf)

Florbalová pravidla jsou snadno pochopitelná. Této hře se může věnovat každý, kdo se naučí základním herním dovednostem a práci s florbalovou hokejkou. Florbal lze snadno přizpůsobit hráčům všech věkových kategorií, zdravotně postiženým osobám, stejně jako velikosti hřiště v halách či venku.

(<http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/learn-start-play.pdf>)

Florbal hrají miliony lidí ve více než 50 zemích světa. Ve světě je tento dynamický sport znám pod názvy innebandy (Švédsko), saalibandy (Finsko) nebo unihockey (Švýcarsko).

(http://www.floorballpro.com/resources/FBP_FloorballBrochure.pdf)

2.2 Historické mezníky

O vznik florbalu jako kolektivní brankové hry se zasloužili v polovině 70. let 20. století Švédové. Hry podobné florbalu se však hrály již v 19. století v Severní Americe a Anglii, kde hráči vycházeli z ledního hokeje a v Austrálii, kde přeměnili tradiční pozemní hokej na halový hokej. Florbalový míček - děrovaný, plastový - vytvořili v USA baseballisté, kteří jej využívali v tréninku nadhazovačů.

(http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=cfbu/historie/svet)

Počátky organizovaného florbalu jsou spojeny zejména se Švédskem. Innebandy, jak se ve Švédsku florbalu říká, se o několik let později, pod názvem saalibandy, přesunulo do Finska. Obě severské země dodnes udávají směr vývoje

florbalu. Zejména Švédsko se zasloužilo o pravidla hry, první mezinárodní zápasy a šíření tohoto sportu do ostatních států Evropy.

Vlastní cestou se florbal ubíral ve Švýcarsku. Pro tamní unihockey byla dlouhou dobu typická hra brankáře s hokejkou, po vzoru ledního hokeje. Florbal byl ve Švýcarsku tak populární, že díky velké členské základně a nedostatku velkých hal se ve Švýcarsku začal prosazovat florbal na dvou různých velikostech hřiště. Grossfeld – velký florbal se hraje pouze na vrcholové úrovni v nejvyšších soutěžích, Kleinfeld – malý florbal hrající se systémem 3+1. Kleinfeld hraje převážná většina florbalistů ve výkonnostně nižších soutěžích. Dnes se vedle Švédska a Finska řadí Švýcarsko k nejvyspělejším florbalovým zemím.

http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=cfbu/historie/svet

Do České republiky začal florbal pronikat různými cestami koncem 80. let minulého století. Severský florbal k nám pravděpodobně přivezli finští studenti, kteří se zúčastnili výměnného studijního pobytu v Praze. Unihockey se k nám dostal díky švýcarskému týmu Mettmensstetten Unicorns, který byl v roce 1992 na předsezónním soustředění ve východních Čechách. Nejvýznamnější úlohu pro rozvoj této hry u nás sehrála aktivita zástupců Tatranu Střešovice, kteří přivezli z Maďarska do Čech první opravdové florbalové mantinely, díky kterým se mohly začít hrát turnaje a florbal tak začal získávat mnoho příznivců.

http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=cfbu/historie/cr

Během několika dalších let se florbal rozšířil do dalších českých měst. Významná florbalová centra vznikla kromě Prahy a Ostravy také v Liberci a v Brně. Florbalové soutěže se během let rozrostly do úrovně sedmi výkonnostních lig, vzniklo více než 350 oddílů, ligové soutěže hraje v ČR přes 1000 družstev.

V devadesátých letech minulého století se začal florbal vyučovat i v hodinách tělesné výchovy na českých školách. Tato hra si okamžitě získala velkou oblibu žáků a studentů všech věkových kategorií.

http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=cfbu/historie/cr

Florbal, který připomíná u nás velmi populární lední hokej, se tak stal během své poměrně krátké historie pravděpodobně i díky podstatně nižším nárokům na vybavení hráčů a tréninkové prostředí jedním z nejrozšířenějších a nejoblíbenějších sportů u nás.

http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=cfbu/historie/cr

2.3 Struktura řídicích složek

Nejvyšší správní institucí je IFF – International Floorball Federation, která sdružuje všechny země, ve kterých se florbal hraje organizovaně.

IFF byla založena v roce 1986 ve švédské Huskvarně a u zrodu byli největší propagátoři florbalu v Evropě – Švédsko, Finsko a Švýcarsko. Počet členských zemí v následujících letech vzrostl. K zakladatelským zemím se postupně přidávali Dánsko, Norsko, Maďarsko, Česká republika, Rusko, Estonsko, Německo a další. Dnes IFF sdružuje 18 členských zemí. (http://www.floorballpro.com/resources/FBP_FloorballBrochure.pdf)

První významnou mezinárodní akcí byl v roce 1993 Europacup pro muže i ženy. Následující rok se konalo první mistrovství Evropy ve Finsku. O dva roky později, v květnu 1996 se uskutečnilo první mistrovství světa ve Švédsku. Popularitu florbalu v severní Evropě potvrzuje fakt, že finálové utkání mezi Švédskem a Finskem shlédlo v Aréně Globen ve Stockholmu neuvěřitelných 15106 diváků. (Nykodým a kol., 2006) Mistrovství světa v roce 2008, které se konalo v České republice, shlédlo během celého týdne přes 100 000 diváků.

(http://www.floorballpro.com/resources/FBP_FloorballBrochure.pdf)

Dalším stupněm v rozvoji florbalu je jeho prosazení mezi olympijské sporty. Mezinárodní florbalová federace IFF věří, že florbal bude součástí letních olympijských her do roku 2020. (http://www.floorballpro.com/resources/FBP_FloorballBrochure.pdf)



Obrázek 1. Znak IFF (<http://www.floorball.org/default.asp>)

Česká florbalová unie – ČfbU byla založena v roce 1992 a již o rok později byla přijata jako řádný člen Mezinárodní florbalové federace.



Obrázek 2. Znak ČFbU (<http://www.cfbu.cz>)

2.4 Mezinárodní úspěchy českých florbalistů

Florbalová reprezentace České republiky se zúčastnila všech turnajů mistrovství světa, které se od roku 1996 konaly. Premiérovému světovému šampionátu florbalistů předcházely dva turnaje mistrovství Evropy v roce 1994 ve Finsku a o rok později ve Švýcarsku. Na historicky prvním mistrovství světa si florbalisté poradili s Maďarskem a Singapurem, prohráli s Finy, ale nakonec zvládli klíčový zápas s Ruskem a postoupili do semifinále. Semifinále se hrálo před 14.000 domácích diváků. Před takovou návštěvou do té doby nikdo z českých florbalistů nehrál. Švédové toto semifinálové utkání zvládli a po výsledku 13:0 poslali český národní tým do bojů o bronzové medaile. O bronz se český výběr utkal s hráči Norska. Po prohře 2:6 skončili čeští hráči na prvním mistrovství světa na konečném čtvrtém místě.

(<http://www.wfc2008.cz/content/view/187/31/lang,cz/>)

Druhé mistrovství světa pořádala Česká republika, třetí se konalo v Norsku. Český tým skončil, po prohrách s Norskem v závěrečném utkání, dvakrát 6.

Na čtvrtém mistrovství světa ve finských Helsinkách zaskočil český výběr výhrou 4:3 nad Finskem celý florbalový svět, zejména pak domácí hráče a fanoušky. V semifinále byl opět silnější švédský tým a reprezentanti ČR se neúspěšně utkali o bronz se Švýcary. Dosud největšího úspěchu dosáhli čeští florbalisté na pátém MS, které pořádalo v roce 2004 Švýcarsko. Hráči nestačili pouze na suverénní Švédsko a získali historické stříbrné medaile. Následující dva světové šampionáty přinesly českému národnímu týmu nepopulární „bramborové“ medaile. Český tým patří spolu se Švédskem (6 titulů Mistra světa), úřadujícím šampionem z Finska a švýcarským týmem mezi nejužší světovou špičku. Tuto pozici by měli naši reprezentanti potvrdit i na následujícím MS.

(<http://www.wfc2008.cz/content/view/187/31/lang,cz/>)

3 Pravidla hry a vybavení hráčů

3.1 Pravidla hry

Florbal je halový sport, hraje se na hřišti o rozměrech 20 x 40 m. Nejvhodnější povrch je dřevo nebo umělé materiály. Hrací plocha je ohraničena 50 cm vysokými, nejčastěji plastovými, mantinely, které jsou v rozích zaobleny. Florbal může být hrán také na menších hřištích, vždy ale musíme dbát na bezpečí hráčů. Velikost branky je 115 cm (výška) × 160 cm (šířka) × 60 cm (hloubka). Je vyrobena z trubek, natřena na červeno a vybavena sítíkou.

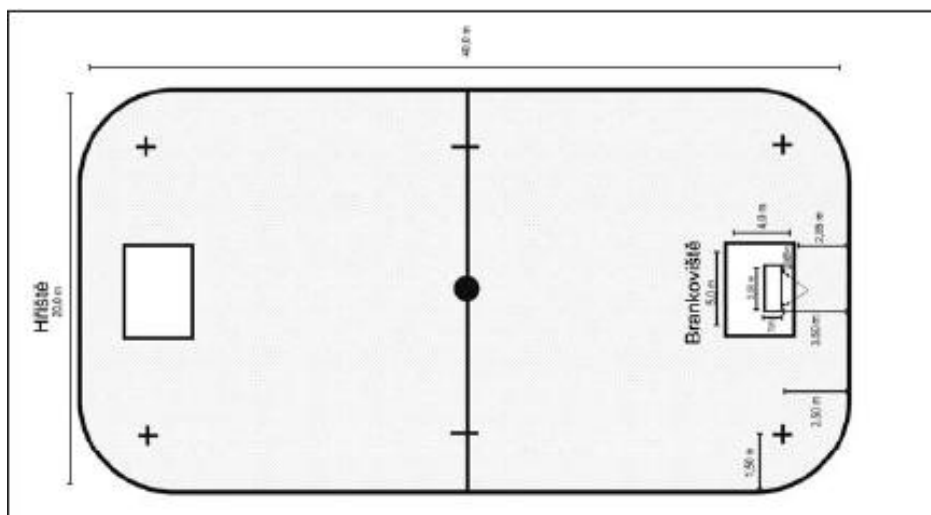
(<http://www.wfc2008.cz/content/view/187/31/lang,cz/>)



Obrázek 3. Florbalová branka



Obrázek 4. Část hřiště s mantinely



Obrázek 5. Hřiště (http://www.orel.cz/ofl/metodika_florbal.pdf)

3.1.1 Základní pravidla hry

Základní pravidla hry podle oficiálních pravidel vydaných IIF v roce 2010. (http://www.cfbu.cz/redakcni_system/static_html/souteze/Pravidla_CZ_2010.pdf)

1. Na hřiště nastupuje vždy 5 hráčů do pole a 1 brankář (pokud není určeno jinak);
2. V týmu musí být minimálně 6, maximálně 20 hráčů;
3. Herní čas 3 x 20 minut (pokud není určeno jinak);
4. Kolem hrací plochy musí být mantinely vysoké 50 cm;
5. Rozměry branky: 115 x 160 cm;
6. Rozměry brankoviště 4 x 5 m;
7. Brankář nesmí držet míček déle než 3 s. Po vhození míčku do hřiště se musí odrazit od země před středovou čarou;
8. Rozehráni je provedeno v místě, kde míček opustil hrací plochu, ne dále, než 1,5m od mantinelu. Opustí-li míč hřiště za brankovou čarou, Rozehrává se z nejbližšího bodu pro vhažování. Z rozehráni lze vstřelit gól;
9. Volný úder se provádí v místě přestupku. Nesmí se provádět blíže než 1,5 m od mantinelu a lze přímo dosáhnout gólu. Hráči bránícího týmu musí být vzdálení alespoň 3 m od míče, včetně hokejky;
10. Míček je ve florbalu možné hrát i nohou, maximálně však 1 hráč;
12. Ze vzduchu je možné hrát míček pouze do výšky kolen;
13. Míček nesmí být hrán rukama, hlavou a ve výskoku hráče;
14. Ve hře není povolen žádný fyzický kontakt;
15. Hráči nesmí hrát bez hokejky;
16. Míček nesmí být hrán, jestliže hráč klečí na obou kolenou nebo se dotýká rukou země;
17. Trestné střelení se provádí ze středového kruhu. Míč se musí neustále pohybovat vpřed, dorážení není povoleno;
18. Tresty: 2 minuty, 5 minut, osobní trest 10 minut, vyloučení do konce utkání. Přestupky trestané 2 minutovým vyloučením: blokování, zvedání, přidržování soupeřovy hokejky, přidržení a podražení protihráče ve snaze získat míč, hra rukou, paží, hlavou. Hra bez hokejky. Nebezpečná a hrubá hra. Trest za příliš mnoho hráčů v poli atd. Vyšší, 5 minutový trest: hodí-li hráč hokejku nebo jinou část výstroje na hrací plochu ve snaze zasáhnout míček, hákuje-li hráč hokejku soupeře. Nebezpečné

úderý hokejkou, opakované přestupky. Přestupky trestané 2 minutovým vyloučením + 10 minutovým osobním trestem: proviní-li se hráč nebo člen realizačního týmu nesportovním chováním.

http://www.cfbu.cz/redakcni_system/static_html/souteze/Pravidla_CZ_2010.pdf

3.2 Vybavení hráčů

Začít s florballem je velice snadné, protože nevyžaduje žádné drahé speciální vybavení a to ani na nejvyšší herní úrovni. Každý hráč potřebuje pouze hokejku, míček, vhodnou obuv a sportovní oblečení (tričko a kraťasy).

http://www.cfbu.cz/redakcni_system/static_html/souteze/Pravidla_CZ_2010.pdf

3.2.1 Florbalová hůl

Hole jsou většinou vyráběny z vláknitého kompozitu, polykarbonátu nebo uhlíkového vlákna. Díky materiálům jsou hole velice dlouhé a odolné. Obvykle váží 150 až 250 gramů, nesmí mít hmotnost vyšší než 380g. Pro začátečníky se doporučuje ohebná hůl (28–32 mm), protože umožňuje snazší kontrolu míče, tužší hůl naopak umožňuje prudší střelu. Hůl je obvykle omotána páskou, která zaručuje lepší držení hole. Čepele se většinou vyrábějí z různých plastů (PE, HDPE) nebo nylonové směsi. Někteří výrobci používají k výrobě laminát a karbonová vlákna. Použitím různých materiálů je možné vyrobit měkké nebo tvrdé čepele. Měkké čepele se hodí obzvláště pro jemnou hru s míčkem, zatímco tvrdé čepele jsou spíše vhodné pro tvrdé střely. Tvarování a zahnutí čepele trochu napomáhá kontrolovat míček. Existují pravidla, v rámci kterých může každý hráč individuálně vytvarovat svoji hokejku. Zahnutí může být přitom maximálně 30 mm.

http://www.cfbu.cz/redakcni_system/static_html/souteze/Pravidla_CZ_2010.pdf

Vhodná délka hokejky:

Výška hráče (cm) 100 110 120 130 140 150 160

Délka hokejky (cm) 75 80 85 90 100 105 110

http://www.orel.cz/ofl/metodika_florbal.pdf



Obrázek 5. Hokejka

3.2.2 Míček

Míček je vyroben ze syntetického materiálu bílé barvy. Hmotnost míčku je 23g, průměr je 72 mm. Každý míček má 26 otvorů o velikosti 10 mm.

(http://www.cfbu.cz/redakcni_system/static_html/souteze/Pravidla_CZ_2010.pdf)



Obrázek 6. Florbalový míček

3.2.3 Dres hráčů v poli

Dres florbalistů se skládá z trika, trenýrek, vytažených podkolenek a sportovní obuvi. Hráči v poli mají na dresech čísla. Hráči mohou využívat chrániče holení. Doplňky, jakou jsou nátepníky, čelenky atd., které hráčům nabízí různí světoví výrobci, jsou nezbytnou součástí sportovního oděvu florbalisty.

(http://www.cfbu.cz/redakcni_system/static_html/souteze/Pravidla_CZ_2010.pdf)

3.2.4 Vybavení brankáře

Brankář má dres odlišné barvy, než hráči v poli. Je povinné nosit obličejovou masku. Rukavice jsou povoleny. Výstroj brankáře nesmí obsahovat části určené k zakrývání branky. Brankáři dále používají chrániče nohou, kolenní a koleno-holenní. Mohou požívat také chrániče krku a suspenzor.

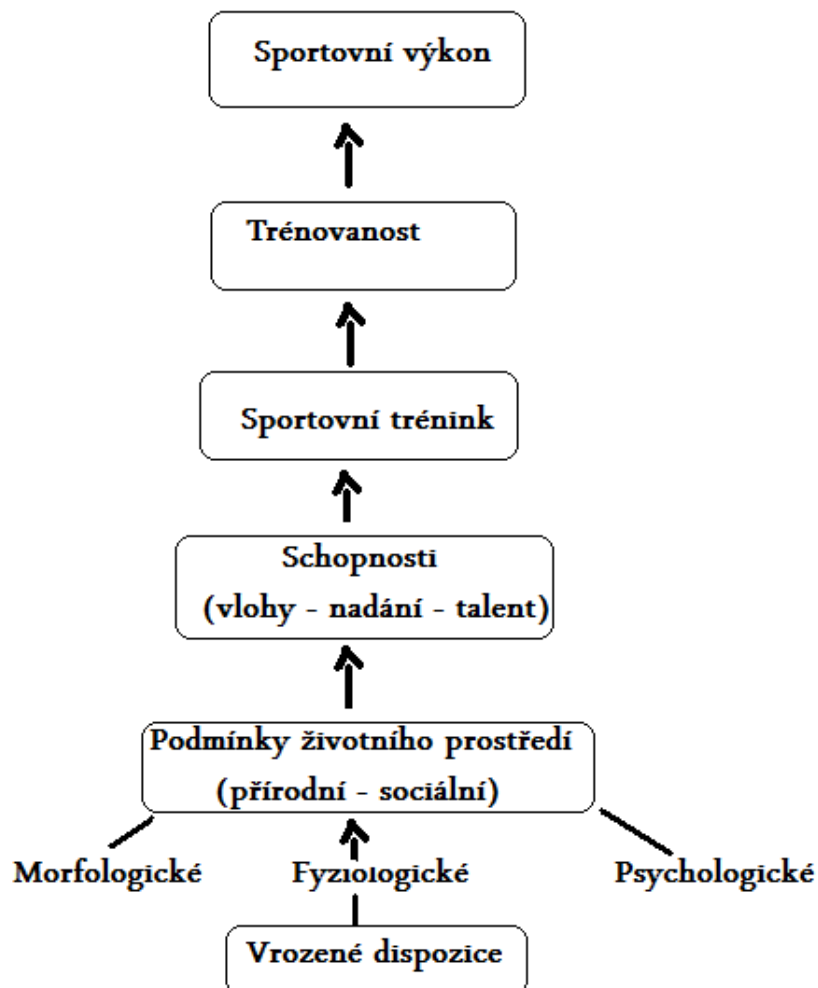
(http://www.cfbu.cz/redakcni_system/static_html/souteze/Pravidla_CZ_2010.pdf)



Obrázek 7. Vybavení brankáře a hráče v poli (<http://www.florbalove-hole.cz/wp-content/set.bmp>)

4 Sportovní výkon ve florbalu a faktory, které jej ovlivňují

Sportovní výkon je jednou z hlavních kategorií sportu. Sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, které jsou vymezeny pravidly sportu. Sportovní výkonnost jednotlivců i týmů se formuje postupně a dlouhodobě a je výsledkem přirozeného růstu a vývoje, vlivů prostředí a sportovního tréninku. (Dovalil a kol. 2002). Sportovní výkon ovlivňují faktory: somatické, kondiční, techniky, taktiky, psychické. (Dovalil a kol., 2002)



Obrázek 8. Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti (Dovalil a kol., 2002)

4.1 Somatické faktory

Somatické faktory jsou relativně stálé, ve značné míře geneticky podmíněné. K hlavním somatickým faktorům patří tělesná výška a hmotnost. Délkové rozměry a poměry, tělesný typ, složení těla. (Dovalil, 2002)

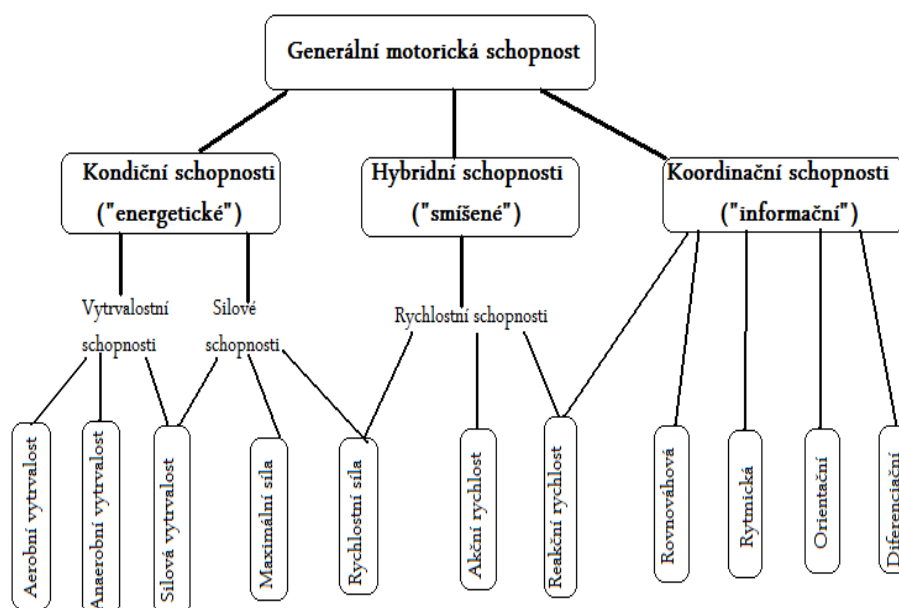
Ve složení těla rozlišujeme aktivní tělesnou hmotu (svalstvo) a tuk. Kromě vzájemného poměru těchto dvou složek je velice důležité složení svalů z hlediska svalových vláken. Zastoupení bílých, rychlých a pomalých, červených, svalových vláken je vysoce geneticky podmíněno. Pro hráče florbalu je výhodné vyšší zastoupení rychlých svalových vláken. (Dovalil, 2002)

Při výběru hráčů má význam také somatotyp (tělesný typ). Somatotyp podle Sheldona chápeme jako souhrn tvarových znaků jedince. Vyjadřuje se pomocí tří čísel sedmibodové stupnice, kde první číslo znamená endomorfní, druhé mezomorfní a třetí ektomorfní komponenty. (Dovalil a kol., 2002) U hráčů florbalu je nejvhodnějším somatotypem mezomorf s převažující ektomorfní komponentou.

4.2 Kondiční faktory

Jako kondiční faktory sportovního výkonu chápeme pohybové schopnosti. V každém sportovním výkonu můžeme rozlišovat různé projevy síly, vytrvalosti, rychlosti aj. (Dovalil, 2002)

Kondiční faktory dělíme na kondiční a koordinační schopnosti, nověji se uvažuje také o třídě schopností hybridních. (Dovalil, 2002)



Obrázek 9. Model hierarchické struktury komplexu pohybových schopností podle Měkoty 2000 (In: Dovalil, 2002)

4.2.1 Silové schopnosti

Pohybové schopnosti překonat, udržet nebo brzdit určitý odpor. Silový projev závisí na celkovém množství svalových vláken, na počtu aktivovaných svalových vláken i na souhře svalových skupin. Silové schopnosti dělíme na sílu absolutní, výbušnou (rychlou) a vytrvalostní. (Dovalil, 2002)

Silové schopnosti hrají určitou úlohu ve všech sportovních odvětvích, stále více se uplatňují i ve sportovních hrách. (Dovalil, 2002)

4.2.2 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti (v praxi se běžně užívá pojem rychlost) chápeme jako vnitřní předpoklady provedení pohybu vysokou až maximální rychlostí, jako schopnost zahájit a uskutečnit pohyb v co nejkratším čase. Pohybová činnost je prováděna s maximálním úsilím a intenzitou po dobu maximálně 15 s bez překonávání odporu respektive do odporu menšího, než činí 20 % maxima. Při odporu větším se stává

dominantní silová schopnost.

(http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.1.1.3._rychlost.pdf)

Dělení rychlostních schopností: rychlost reakční – spojená se zahájením činnosti, rychlost acyklická – co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů, rychlost cyklická – vysoká frekvence opakujících se stejných pohybů, rychlost komplexní – je dána kombinací výše zmíněných typů. (Dovalil, 2002)

4.2.3 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti chápeme jako komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase, zjednodušeně řečeno – odolávat únavě. Na základě energetického krytí rozeznáváme dlouhodobou vytrvalost, střednědobou vytrvalost, krátkodobou vytrvalost a rychlostní vytrvalost. (Dovalil, 2002)

4.2.4 Koordinační pohybové schopnosti

Koordinační pohybové schopnosti umožňují vykonávat pohybovou činnost tak, aby průběh pohybů těla nebo jeho částí měl z hlediska pohybového úkolu co nejúčelnější časovou, prostorovou a dynamickou strukturu. Koordinační schopnosti jsou základem techniky a zdokonalení herních dovedností, proto je u hráčů florbalu rozvíjíme i ve specifických činnostech s míčem v klidu i v pohybu. (Dovalil, 2002)

Mezi koordinační schopnosti patří diferenciační schopnost, orientační schopnost, schopnost rovnováhy, schopnost reakce (rychlost, ale i vhodnost a správnost), schopnost rytmu, spojovací schopnost, schopnost přizpůsobování. (Dovalil, 2002)

4.2.5 Pohyblivost

Pohyblivost neboli flexibilita je schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Ve sportu má pohyblivost přímý i nepřímý význam. I když pro florbal není pohyblivost hlavním limitujícím faktorem, snížená pohyblivost, nejčastěji z důvodů tuhosti nebo zkrácení svalů, zvyšuje u hráčů riziko zranění. (Dovalil, 2002)

Kvalitní sportovní výkon ve florbalu je podmíněn zejména rozvinutými rychlostními schopnostmi. Nezbytné je ovšem, aby určité úrovně dosahovaly všechny pohybové schopnosti. Jejich rozvoj je proto zařazen do tréninkového plánu a to především v přípravném období ročního tréninkového cyklu. (Ondráček, 2008)

4.3 Technické faktory

Během florbalového utkání řeší hráči řadu konkrétních pohybových úkolů. Technikou se rozumí účelný způsob řešení pohybového úkolu. Tyto úkoly mohou být jednoduché, jejichž řešení je standardní, nebo úkoly složitější, řešené variabilními způsoby v souladu s možnostmi jedince a biomechanickými zákonitostmi pohybu. Technika se rozvíjí v rámci jednotlivých sportovních specializací. Techniku si hráči zdokonalují motorickým učením. Postupně tak získávají vyšší počet pohybových dovedností, které jim umožňují reagovat na vnější podmínky tak, aby byl úkol co nejlépe a nejefektivněji splněn. (Dovalil, 2002)

4.4 Faktory taktiky

Taktiku chápeme jako způsob řešení širších a dílčích úkolů, realizovaných v souladu s pravidly. Taktická řešení herních situací mají zejména u týmových sportů velký význam, vyplývá to z proměnlivých podmínek sportovního boje. Jádro taktických dovedností tvoří procesy myšlení, soubory vědomostí a intelektové schopnosti hráčů. (Dovalil, 2002)

4.5 Psychické faktory ovlivňující výkon

S každým typem sportovní činnosti souvisí jiná struktura psychických faktorů důležitých pro výkon. Podle psychologické typologie sportů řadíme florbal mezi heuristicko-kolektivní sporty. V heuristických (nebo také anticipačních) sportech jde o rychlé a efektivní řešení aktuální situace, vyžadující hlavně předvídavost a tvořivost hráčů. Významnou roli zde hraje komplexní schopnost „vidět a číst hru“, což je podstatou hráčské inteligence, do popředí vstupují také sociální faktory –

kooperativnost, sociabilita. Fakt, že psychické faktory mají u všech sportovních výkonů zásadní význam, vyplývá z vysoké náročnosti sportovních situací na psychiku člověka. Mimořádný význam pro sportovní výkon má aktivační úroveň sportovce. Můžeme si ji představit jako úroveň bdělosti, „nabuzení“, připravenosti organismu na výkon. Cílem trenérů a sportovních psychologů je dosáhnout u svých svěřenců před výkonem optimální aktivaci. Zatímco velmi vysoká aktivace vyvolá zvýšené svalové napětí, které má za následek mj. zhoršenou koordinaci, nízká aktivační úroveň je charakteristická nedostatečnou koncentrací. V psychologické přípravě je nezbytný individuální přístup k hráčům na základě jejich charakterových vlastností, temperamentu. Rozlišujeme 4 základní typy: flegmatik, choleric, sangvinik a melancholik. (Dovalil, 2002)

4.6 Fyziologické funkce

Sportovní výkony kladou nároky na orgány lidského těla. Každý sportovní výkon představuje specifickou zátěž. Sportovní trénink chápeme jako proces, jehož cílem je dosahování individuálně maximální sportovní výkonnosti jedince ve vybraném sportovním odvětví na základě adaptace organismu. Sportovní trénink je vysoce organizovaný proces, z fyziologického hlediska ho chápeme jako proces cílevědomého vnějšího ovlivňování organismu formou zatěžování, sportovní trénink je tedy adaptačním mechanismem. Adaptace organismu na zátěž je obecný biologický děj, který představuje soubor morfologických, biochemických, funkčních a psychických změn v organismu jako celku i v jednotlivých orgánech. Adaptace (přizpůsobení) mohou být vyvolány pouze dlouhodobým kontinuálním nebo přerušovaným podnětem. Jedná se o biologicky výhodné změny organismu vedoucí k zachování homeostatické rovnováhy za různých vnějších podmínek. Přitom je třeba, aby byl podnět neprahové intenzity a působil dostatečně dlouho. (Havličková, 2004)

Ve florbalu převládá intervalový a přerušovaný typ aktivity. Setkáváme se s výkonem submaximální intenzity, využívány jsou tedy především systémy nervosvalový, srdečně-cévní a dýchací. Doba zátěže se pohybuje od několika sekund, obvykle do jedné minuty, následuje interval odpočinku. Fyziologické nároky kladené na hráče se liší podle postavení hráče v týmu (brankář, obránce, útočník). Sportovní výkon je založen na střídání cyklických a acyklických pohybových činností (běh=cyklická, střelba=acyklická pohybová činnost). (Ondráček, 2008)

4.7 Charakteristika dobrého hráče

Stejně jako ostatní týmové hry, klade i florbal nároky na řadu schopností a dovedností hráčů. Hráči florbalu musí být připraveni po stránce fyzické, psychické i sociální, musí dobře znát pravidla hry, chápat týmovou strategii a svoji úlohu v týmu na hřišti i mimo hrací plochu.

<http://www.floorball.org/Materiaalit/Floorball%20Youth%20Start%20Up%20Kit.pdf>

Nejdůležitější pohybovou schopností florbalisty je rychlost, spojená s nejrůznějšími formami motorických dovedností, které umožňují dobré ovládání hokejky a míčku.

<http://www.floorball.org/Materiaalit/Floorball%20Youth%20Start%20Up%20Kit.pdf>

4.7.1 Vlastnosti dobrého hráče

Dobrý hráč florbalu by měl mít následující vlastnosti:

- motorické schopnosti - rychlost, vytrvalost, síla, obratnost;
- kontrola míče;
- ovládání přihrávek;
- mentální schopnosti;
- různé role ve hře;
- hra s míčkem;
- podpora spoluhráče s míčem;
- krytí hráče s míčem;
- krytí hráče bez míče.

<http://www.floorball.org/Materiaalit/Floorball%20Youth%20Start%20Up%20Kit.pdf>

5 Sportovní příprava hráčů florbalu

5.1 Obecné zásady sportovní přípravy dětí a mládeže

„Celý vývoj jedince probíhá velmi individuálně, nerovnoměrně bez závislosti na vnějším a vnitřním prostředí a pohlaví. Vývojem rozumíme sérii kvalitativních změn, po dobu kterých se individuálně embryo formuje na zralý organizmus. Vývoj se projevuje v růstu organismu a jeho částí.“ (Rychtecký, 1998. In: Vilímová, 2002)

Soustavnější sportovní příprava dětí začíná obvykle kolem 6. – 7. roku. Hlavním rysem tréninku je všeobecný rozvoj tělesné zdatnosti jedince. Sportovní příprava dětí a mládeže má za úkol budovat kladný vztah k pohybové aktivitě, rozvíjet základní pohybové schopnosti a dovednosti a má sloužit především jako základní stavební kámen pro pozdější specializaci. Hlavním cílem je vytvořit předpoklady pro pozdější výkony.

Tréninkové zatížení musí být přizpůsobeno individualitě každého dítěte. Ve sportovní přípravě musí být kladen důraz na radost z pohybu, která působí jako motivační činitel pro budoucí sportovcovy výkony. (<http://www.faqs.org/sports-science/Us-Z-and-bibliography/Youth-Sports-Performance.html>)

Za dětský věk můžeme považovat rozmezí do 15 let věku, tedy dobu, kdy děti navštěvují základní školu. Rozlišujeme mladší školní věk, kam řadíme děti od 6 do 11 let (přípravka a elévové) a starší školní věk, děti od 12 do 15 let (mladší a starší žáci), následuje kategorie juniorů. (Vilímová, 2002)

Mladší školní věk, mezi 7. a 11. rokem (prepubescence) charakterizujeme jako období „pohybového neklidu“. Pro toto období je typický zpomalený růst dětí do výšky, intenzivní je růst objemu těla. V této době je o něco rychlejší růst u dívek než u chlapců. Děti mají neustále potřebu cokoliv dělat, proto volíme hry a cvičení, do kterých zapojujeme všechny hráče najednou. Hry musí být srozumitelné, snadno pochopitelné bez dlouhého vysvětlování. Během tréninkové jednotky hry střídáme, protože děti v tomto věku udrží pozornost pouze krátkou dobu. U dětí mladšího školního věku se zaměřujeme zejména na rozvoj rychlostních a koordinačních schopností. Vždy volíme zábavnou formu. Při rozvíjení myšlení dětí je důležité utvářet představu o správné technice pohybu na základě názorných pomůcek a vhodných ukázek, aby u dětí nedocházelo k nevhodným pohybovým návykům. (Vilímová, 2002)

Období mezi 8. až 10. rokem označujeme jako „zlatý věk motoriky“, kdy se děti nejnlehce učí pohybovým dovednostem. Toto období je důležité pro nácvik florbalové techniky. Velice důležité je kvalitní vedení, přesné a srozumitelné pokyny, kvalitní ukázky. Děti mají v tomto období dobrou schopnost učit se novým pohybům napodobováním. (Skružný, 2005)

Starší školní věk, od 12 do 15 let (pubescence), je charakteristický velkými fyzickými i psychickými změnami hráčů, na které by měl brát trenér ohledy. Trenérovo chování by mělo být citlivější a ohleduplnější, měl by se oprostít od jakéhokoliv ironizování a urážení dětí. Tato věková kategorie může přinést i řadu problémů s chováním a školními výsledky. Trenér by měl vystupovat jako chápající pedagog, přítel. Trenérův příklad je pro hráče tou nejlepší motivací. (Skružný, 2005)

Intenzivní růstové změny se neprojevují rovnoměrně v celém organismu. Končetiny rostou rychleji než trup, což se projevuje zhoršením koordinačních schopností u dospívajících jedinců. Výjimkou nebývá ani zhoršení provedení dříve osvojených dovedností. V tomto období dochází také k prohlubování rozdílů výkonnosti z hlediska pohlaví. (Vilímová, 2002)

Adolescence (období do 19 let) se vyznačuje snížením tempa růstu tělesné výšky i hmotnosti. U chlapců dochází k nárůstu svalové hmoty, u dívek se jedná spíše o přírůstky podkožního tuku. V tomto období je ukončen motorický i senzorický vývoj. Hráči jsou schopni osvojit si i koordinačně velmi náročné pohybové dovednosti. Období adolescence bývá někdy označováno za vrchol v motorickém vývoji jedince. V tomto období je důležité, aby si trenér udržel respekt hráčů a mohl pracovat na rostoucí výkonnosti celého týmu. (Vilímová, 2002)

Protože děti nejsou pouze zmenšenými kopiemi dospělých, nemůže být ani sportovní trénink juniorských kategorií pouhou kopií tréninku dospělých z důvodů somatických i psychických odlišností. Toto pravidlo bývá velmi často trenéry nerespektováno. Tento fakt může vyústit ve zdravotní problémy dětí a také v nezáměru o sport. (Dovalil, 2002)

V každém sportovním odvětví a u všech věkových kategorií je důležitá komunikace mezi hráči a trenérem. Zejména u mladých hráčů by měl trenér povzbuzovat logické myšlení, trpělivost a motivaci hráčů. V případě, že jsou na mladého sportovce kladeny příliš vysoké nároky, které se nedaří plnit, může u dětí a dospívajících rychle docházet k frustraci, nechuti dále sportovat, až k předčasnému

konci sportovní činnosti. (<http://www.faqs.org/sports-science/Us-Z-and-bibliography/Youth-Sports-Performance.html>)

Osobnost trenéra je velice významným faktorem. Kromě sportovních dovedností by měl trenér hráčům vštěpovat také zásady správného chování a jednání a to nejen na sportovním poli, ale i v běžném životě. Sport funguje jako významný socializační prostředek. V posledních letech značně roste společenská důležitost sportu. Sportovci, především ti, kteří sportují na profesionální úrovni, se stávají idoly. Děti k nim vzhlíží jako k hrdinům, proto je nutné, aby tito lidé společně s trenéry veřejně prosazovali zásady fair play, negativa dopingů, rasismu, diskriminace atd.

Sport mládeže pod vedením trenéra podporuje nejen tělesný, ale také psychický a sociální rozvoj jedince. Sport mládeže by měl znamenat především radost z pohybu, získávání nových zkušeností a dovedností a příjemné trávení volného času. Příliš soutěživé prostředí může mít na sportovní přípravu dětí a mládeže negativní dopad.

Mladí sportovci by neměli být výkonnostně zaměřeni pouze na jedinou sportovní disciplínu, úzká specializace může mít negativní dopad na nevyvinutý organismus. (<http://www.faqs.org/sports-science/Us-Z-and-bibliography/Youth-Sports-Performance.html>)

Dalším z předpokladů úspěšného růstu výkonnosti je vytvoření kladného prostředí, ve kterém se budou hráči cítit dobře. Takové prostředí pozitivně ovlivňuje kvalitu sportovní přípravy. Trenér musí stanovit jasné cíle i cesty k jejich dosažení a musí s nimi seznámit své svěřence. Cíle musí být postupné, v průběhu ročního tréninkového cyklu se cíle mohou měnit, např. v závislosti na herních výkonech a výsledcích. Cíle musí respektovat fyzickou i psychickou vyspělost hráčů. (Dovalil, 2002)

5.2 Kondiční příprava ve florbalu

Základním pohybem ve florbalu je běh. Dále jsou to skoky, poskoky, cvaly, běh se změnami směru atd. Kondiční příprava hráčů florbalu proto musí být zaměřena především na rozvoj rychlostních schopností dolních končetin. Do přípravy proto zařazujeme především dynamická cvičení dolních končetin. Pro sportovní výkon ve florbalu je nezbytné rozvíjet také rychlostní vytrvalost a koordinační schopnosti a v menší míře také silové schopnosti. (Ondráček, 2008)

Tabulka č. 1. Senzitivní období pro rozvoj jednotlivých motorických schopností (Dovalil, 2002)

Motorická schopnost	Senzitivní období
Koordinační schopnosti	6 – 11 let
Rychlostní schopnosti	11 – 15 let
Vytrvalost	Obecná vytrvalost v každém věku Specializovaná od dorostenecké kategorie
Silové schopnosti	po 12. roce

Přestože je ve sportovní přípravě dětí a mládeže nezbytné dodržovat senzitivní období pro rozvoj jednotlivých motorických schopností, nesmíme zapomínat zařazovat cvičení na udržování požadované úrovně všech motorických schopností i v kategorii dorostenců a juniorů.

Každá tréninková jednotka by se měla skládat z několika částí. Zahřátí organismu, rozcvičení, hlavní část, závěrečné protažení. Máme-li tréninkovou jednotku zaměřenou na rozvoj rychlostních schopností, zařadíme ihned po rozcvičení krátké sprinty. (Ondráček, 2008)

Tabulka č. 2 Návrh časového rozložení tréninkové jednotky ve florbale

(<http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/Individual%20Technique%20and%20Tactics.pdf>)

Činnost	Čas (v min)
Rozcvičení	30
Technika	10
Cvičení na rozvoj kondičních schopností	15
Individuální taktika	15
Týmová taktika	20
Nácvik speciálních situací	10
Hra 5 na 5	15
Závěrečné uklidnění	5
Celkem	120

Trénink zaměřený na rozvoj rychlostních schopností bychom měli zařazovat do tréninkových jednotek pravidelně, alespoň jedenkrát týdně, abychom zaznamenali požadované výsledky. V přípravném období zařazujeme rychlostní cvičení častěji. Trénink rychlostních schopností vyžaduje velkou koncentraci a motivaci. Snažíme se proto zařazovat cvičení, která budou svěřence bavit a motivovat je tak k vyšším výkonům. Pro rozvoj rychlosti využíváme krátkodobá cvičení, která by neměla trvat déle než 10s, po aktivitě následuje odpočinek. Vhodný poměr zátěže a odpočinku viz tabulka. (Vilímová, 2002)

Tabulka č. 3. Vhodný poměr zátěž : odpočinek

ZÁTĚŽ	ODPOČINEK
1	6

V jedné sérii by nemělo být více než 5 aktivních úseků. Optimální počet sérií je 2-3. Za velice vhodné považujeme cvičení formou soutěží. (Vilímová, 2002)

Tabulka č. 4. Aktivní úseky

Doba trvání pohybové aktivity	10 s
Počet aktivních úseků v sérii	maximálně 5
Optimální počet sérií	2 - 3

Běžecké štafetové hry prokládáme dalšími činnostmi, např. prvky obratnosti, starty z různých pozic (z lehu, kleku, sedu atd.), netradiční pohybové úkoly (běh po čtyřech, běh pozadu, běh s obraty atd.). Zařazujeme také drobné rychlostně zaměřené hry, abychom dosáhli potřebné motivace u hráčů. Spolu s rychlostními schopnostmi rozvíjíme obratnost, zařadíme-li do tréninkové jednotky překážkové hry.

Abychom zvýšili pestrost tréninkových jednotek, využíváme v přípravě her a cvičení různé pomůcky. K vymezení aktuální hrací plochy jsou to zejména kužely. Dále je pro rozvoj rychlosti dolních končetin vhodné využít, mantinely, lavičky a švihadla. Také při kondičních cvičeních můžeme použít florbalové hole a florbalové míčky, ze kterých stavíme překážkové dráhy, míčky si mohou hráči předávat při štafetových hrách

apod. Vždy však musíme dbát na bezpečnost her, abychom předešli zranění hráčů. (<http://www.floorball.org/Materiaalit/Floorball%20YOUTH%20Start%20Up%20Kit.pdf>)

Trenér se musí zaměřit také na sledování a opravování chyb, aby předešel nevhodným pohybovým stereotypům hráčů. Tato činnost je pak důležitá zejména u menších dětí. Chyby jsou součástí každého procesu učení, nemá tedy smysl hráčům chyby nepřiměřeně vytýkat. Naopak přínosné pro budoucí sportovní vývoj je vysvětlení a předvedení správného provedení. (Skružný, 2005)

Pauzy mezi jednotlivými cvičeními by měl vyplňovat aktivní odpočinek (chůze, volný běh, protažení dolních končetin atd.). V průběhu tréninkové jednotky nezapomínáme sledovat doplňování tekutin. Nejvhodnější je během zátěže čistá voda, případně ředěné ovocné šťávy. (Clarková, 2000)

Na závěr každé tréninkové jednotky zařadíme protažení všech svalových skupin. Podrobněji se zaměříme na ty nejvíce zatěžované. Vhodná jsou také posilovací cvičení v tréninku méně zatěžovaných svalů. Tyto pohybové aktivity zlepšují odplavení laktátu z namáhaných svalů a urychlují tak zotavné procesy po tréninku. (Skružný, 2005)

5.3 Harmonogram zatížení v rámci RTC

„Sportovní trénink je proces, který by neměl postrádat promyšlenou kontinuitu“. (Dovalil, 2002) Tu zajistíme důsledným uplatňováním různě dlouhých tréninkových cyklů. Cyklus chápeme jako relativně ukončený sled opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkového procesu. Jednotlivé úseky mohou trvat několik dní, ale i několik měsíců až let. Dle délky trvání obvykle rozlišujeme mikrocykly, mezocykly a makrocykly. Sled několika tréninkových jednotek označujeme jako mikrocyklus, několik mikrocyklů naplňuje mezocyklus (střednědobý, vícetýdenní cyklus). Makrocyklus je tvořen opakujícími se a střídajícími se mezocykly. (Dovalil, 2002)

V tradičním pojetí dělení ročního tréninkového cyklu se setkáváme s dělením na tréninková období: přípravné období, předzávodní období, závodní období a přechodné období. (www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK.../Pr-Periodizace09.ppt)

V současnosti se setkáváme s novým členěním ročního tréninkového cyklu, tzv. tréninkovými bloky. RTC je tvořen sériemi bloků, mikrocyklů, ve kterých se zatížení co nejvíce podobá soutěžním výkonům, často se mění obsahová náplň tréninkového

procesu, pracujeme s vyšší intenzitou zatížení v kratších tréninkových jednotkách, které se častěji opakují, cílem je příprava na významnou soutěž. V praxi se setkáváme s následujícími tréninkovými bloky: rozvíjící, stabilizační, vylad'ovací, soutěžní, regenerační, rekondiční, kontrolní.

(www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK.../Pr-Periodizace09.ppt)

Tabulka č. 5 Rozložení zatěžování v rámci RTC

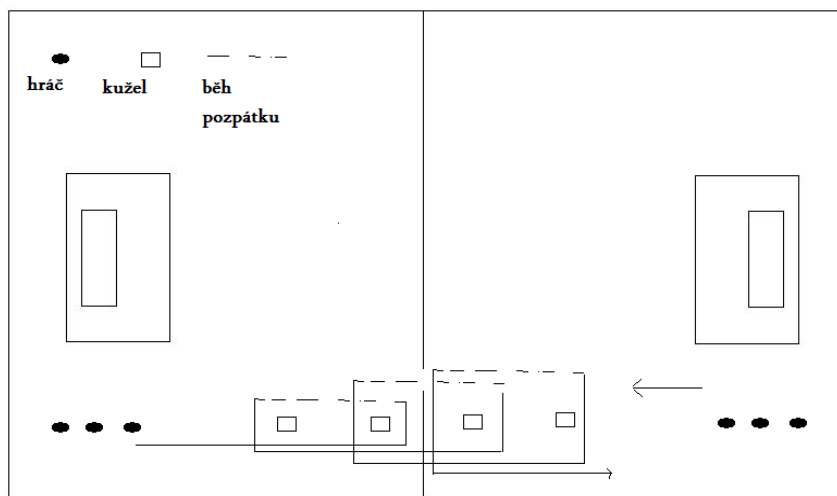
(<http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/Individual%20Technique%20and%20Tactics.pdf>)

Činnost	Přípravné obd.	Předzav.obd.	Závodní obd. 1. část	Závodní obd. 2. část	Přechodné obd.
	květen-červen	srpen - září	říjen - prosinec	leden - březen	duben
Kondiční sch.	40	20	30	20	60
Technika	30	20	10	10	20
Individuální taktika	20	20	20	20	10
Týmová taktika	20	20	40	50	10
Celkem %	100	100	100	100	100

6 Zásobník cviků

Cvičení č. 1

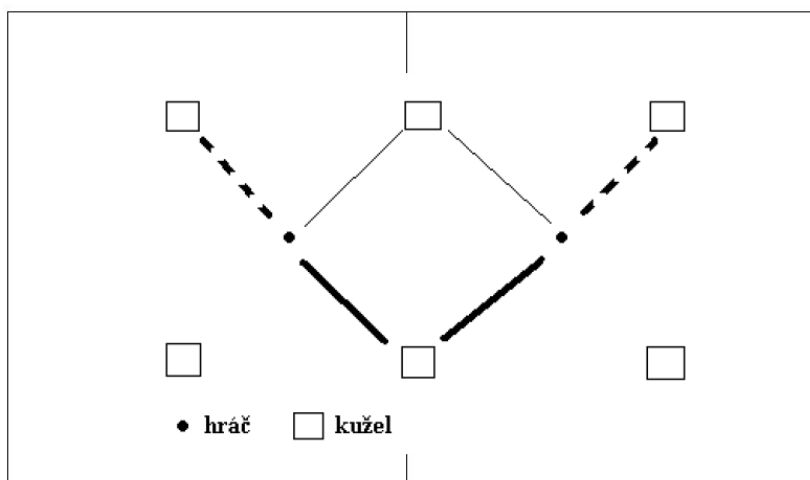
Hráči vytvoří čtyři zástupy. Dva vedle sebe a dva naproti nim. Sprint a běh pozadu s obíháním kuželů, předávání štafety. Kužely od sebe vzdáleny cca 5 metrů. Modifikace: starty z různých poloh, místo klasického běhu zařadit cvaly, poskoky atd.



Obrázek 10. Cvičení č. 1 (Ondráček, 2008)

Cvičení č. 2

Z kuželů postavíme dva čtverce proti sobě. V každém z těchto čtverců stojí jeden hráč. Na písknutí se hráč v jednom poli pohybuje ke kuželům podle toho, jak chce a hráč v druhém čtverci musí pohyby prvního hráče zrcadlově napodobit. Cvičení je vhodné na zlepšení pohybové koordinace a na zlepšení reakce na změny pohybu soupeře.



Obrázek 11. Cvičení č. 2 (Ondráček, 2008)

Cvičení č. 3

Na šířku tělocvičny: skipink – tam – zpět, pauza, opakovat.

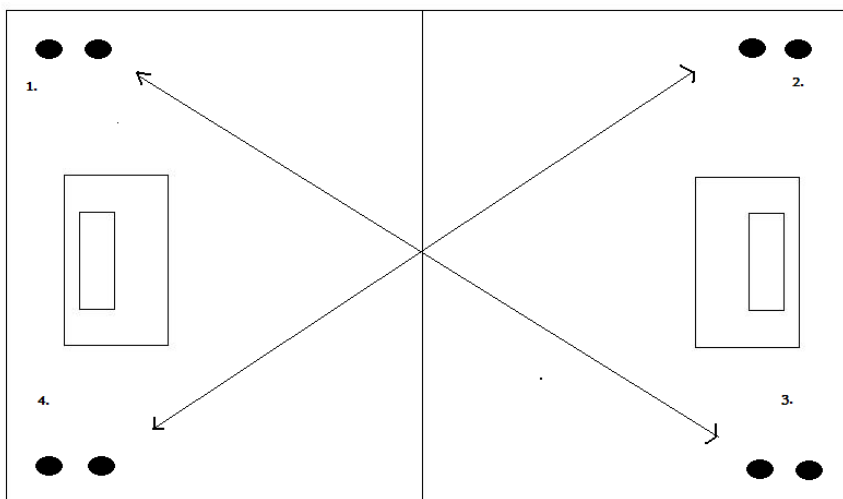
Skipink – technicky správné provedení: vysoko zvedat kolena, nezaklánět trup, práce paží.

Cvičení č. 4

Dřepy s maximálním výskokem z místa. Cílem je doskočit co nejdále, překonat cca 20m na co nejméně skoků, co nejrychleji. Modifikace: štafety – hráč skáče s míčkem v ruce, jakmile se dostane na druhou stranu, míček přehodí zpět svému družstvu.

Cvičení č. 5

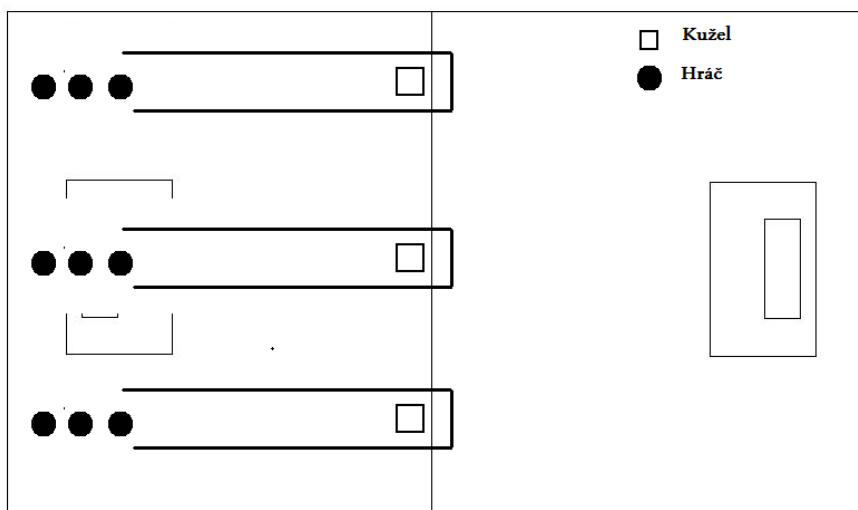
Hráči vytvoří 4 zástupy, sprint na písknutí trenéra. Běží se podle očíslovaných rohů. Trenér obvykle píská, když je běžec v polovině hřiště. U mladších svěřenců zmenšíme hřiště na potřebnou velikost pomocí kuželů, aby hráči běhali kratší sprinty rychleji.



Obrázek 12. Cvičení č. 5 (Ondráček, 2008)

Cvičení č. 6

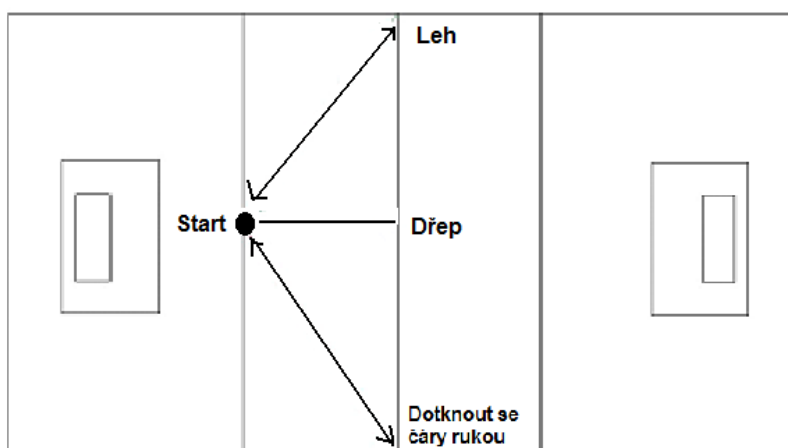
Čtyři zástupy, sprint s obíháním kuželu, předávání štafety. Kužel umístíme do vzdálenosti cca 15 metrů od startu. Modifikace: střídat starty z různých poloh (leh, sed, leh na břiše aj.), změnit způsob běhu.



Obrázek 13. Cvičení č. 6. (Ondráček, 2008)

Cvičení č. 7

Hráči vybíhají z bodu „START“ paprskovitě po dané dráze vždy tam a zpět. U první mety se dotknou čáry rukou, u druhé mety provedou dřep, u třetí mety leh. Alternativa: z bodu „START“ hráči skáčou snožmo k metě, tam se dotknout rukou země a zpět běžet, běžet pozpátku atd. paprskovitě po dané dráze vždy tam a zpět.



Obrázek 14. Cvičení č. 7

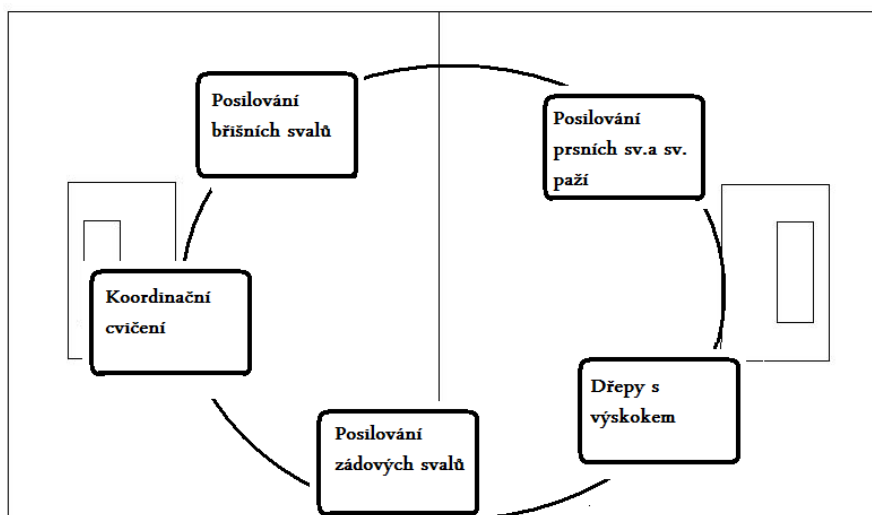
Cvičení č. 8

Dřepy s maximálním výskokem na místě. Počet opakování: 20 opakování.

Cvičení č. 9

Kruhový trénink

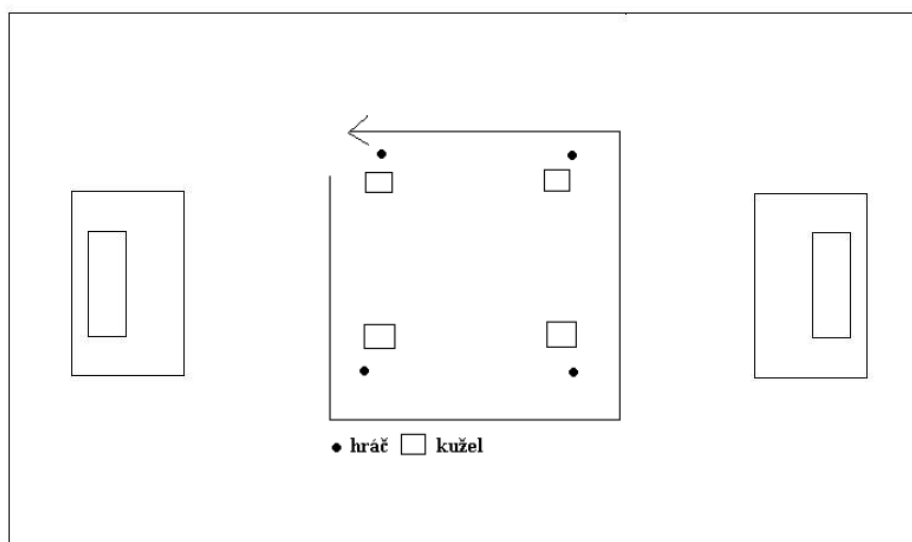
1. Leh na záda, DK opřít o mantinel, ruce v týl, zvedat trup do úrovně lopatek.
2. Kliky
3. Dřep s výskokem
4. Leh na břicho, paže do „svícnu“, lokty přitahovat k tělu.
5. Stoj – leh na břicho – stoj – leh na záda



Obrázek 15. Cvičení č. 9

Cvičení č. 10

Čtyři kužely postavíme do čtverce, do vzdálenosti cca 3 metry od sebe. U každého kuželu stojí jeden hráč. Na písknutí zahájí hráči pohyb kolem kuželů čelem stále vpřed (běh vpřed, cval stranou, běh vzad, cval stranou).



Obrázek 16. Cvičení č. 10 (Ondráček, 2008)

Cvičení č. 11

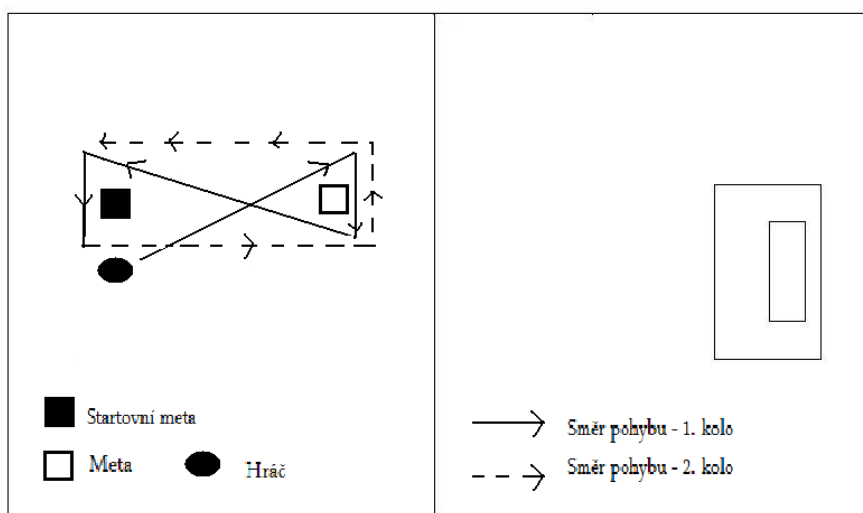
Hráči stojí rozestaveni na celé ploše hřiště, každý drží hokejku nadhmatem. Na povel trenéra zahájí překračování hokejky vpřed a vzad, cílem hráče je co největší počet opakování v předem určeném časovém limitu.

Cvičení č. 12

Na šířku tělocvičny: sprint (max. rychlost) – tam, předkopávání zpět. Předkopávání: nekrčit nohy v kolena = "běh na natažených nohách". Cvičení zaměřené na posílení lýtkového svalstva a rychlou práci chodidla při odrazu.

Cvičení č. 13

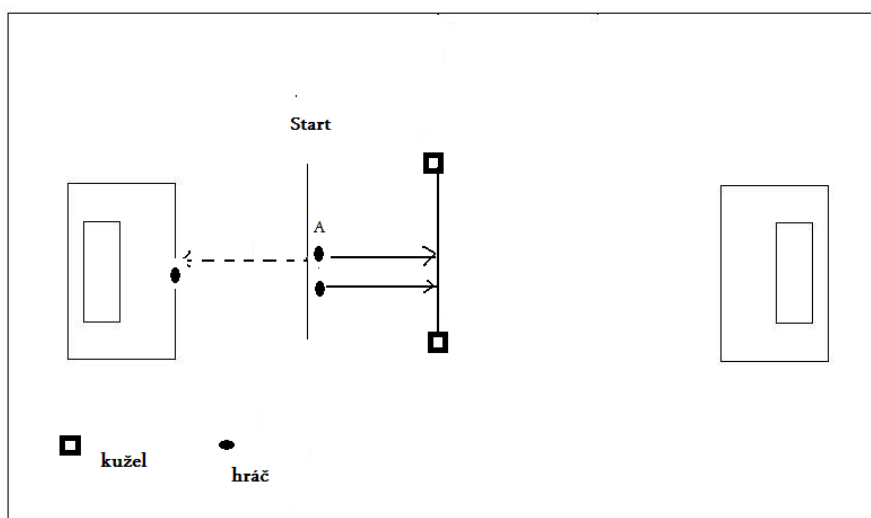
Člunkový běh 4x 10m. Úsek vymežíme dvěma metami, vzdálenými od sebe 10 metrů. Hráč na povel vyběhne ze startovní mety, kterou má po levé ruce, oběhne druhou metu z levé strany (má ji tedy po pravé ruce) a vrátí se ke startovní metě, kterou oběhne z pravé strany (má ji po levé ruce). Běží zpět k druhé metě, tentokrát ji obíhá z pravé strany (má ji po levé ruce) a vrací se ke startovní metě, kterou míjí z pravé strany. Cvičení lze provádět formou štafet. Můžeme také vytvořit více „drah“ na hrací ploše.



Obrázek 17. Cvičení č. 13

Cvičení č. 14

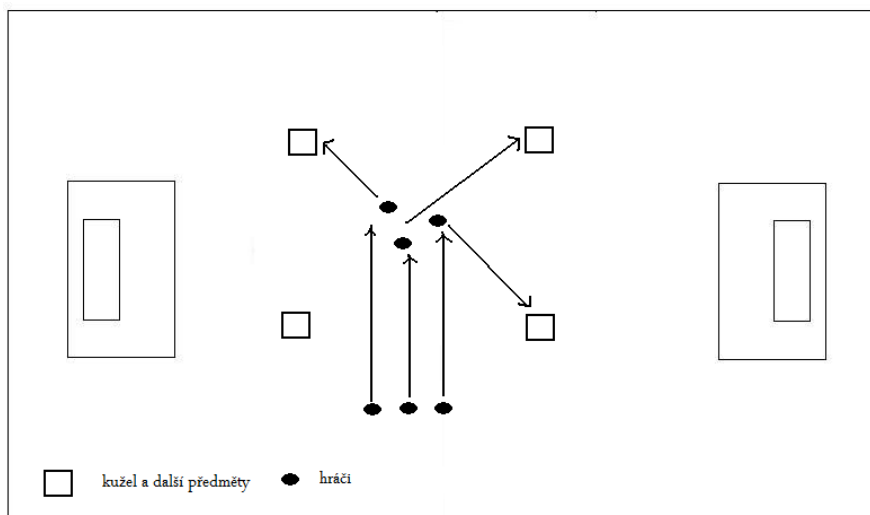
Úspěch střelby jako znamení ke startu. Hráči mají každý jeden míček, rozdělí se do dvojic. První dvojice se postaví před branku, ve které je brankař. Hráči stojí cca 12m od branky. Asi o 10 m dále v zadním prostoru je kužely vyznačena cílová čára. Hráč A střílí na branku. Při úspěšném pokusu dostává bod a smí následně střílet také míčem svého spoluhráče. Nezasáhne-li hráč branku, startují oba hráči ihned za cílovou čáru. Cvičení lze obměnit změnou vzdálenosti hráčů od branky a od cílové čary, dle výkonnosti hráčů.



Obrázek 18. Cvičení č. 14 (Najbrt, 2009)

Cvičení č. 15

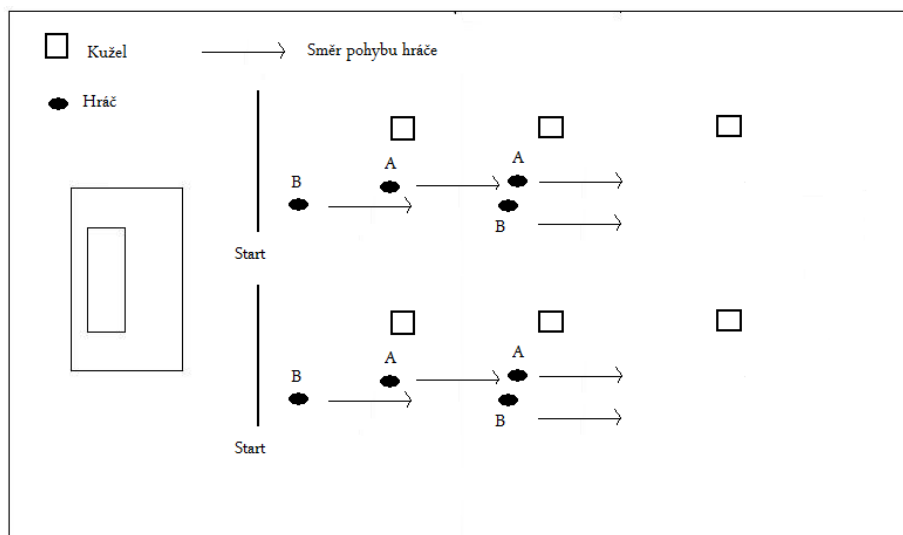
Na hřišti vytvoříme čtverec o rozměrech 15m x 15m. Každý roh je označen jiným předmětem např. kužel, rozlišovací dres, míček apod. Hráči jdou liftingem (skipinkem, cvalem) v trojici do středu čtverce, přičemž trenér vysloví stanoviště, které musí zůstat volné. Hráči se musí rychle zorientovat a každý obsadí jedno ze zbývajících met. Hráč, který doběhne na metu poslední, plní zadaný úkol.



Obrázek 19. Cvičení č. 15 (Najbrt, 2009)

Cvičení č. 16

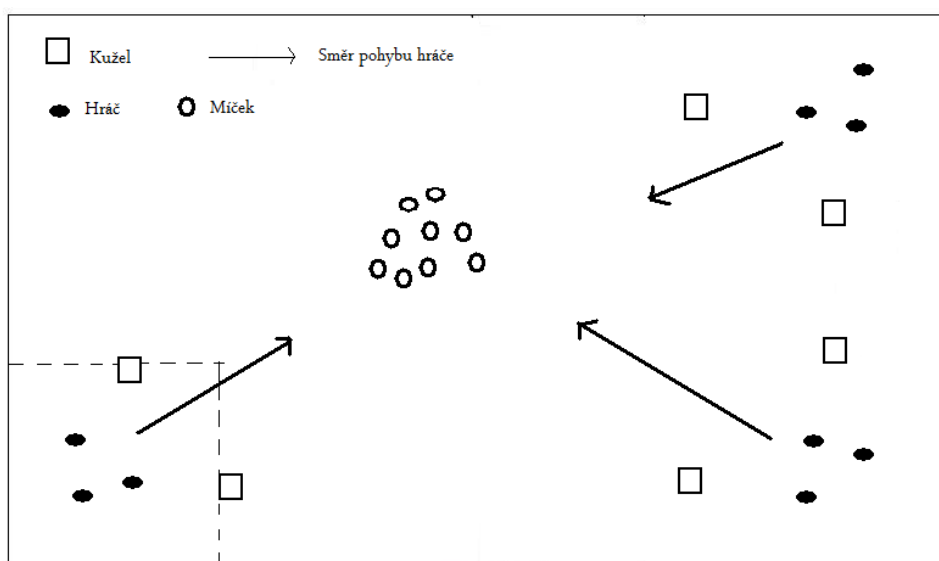
Dvojice hráčů běží za sebou. Zadní hráč má za pasem zastrčený dres. Oba startují lehkým klusem. V úseku označeném kužely zadní hráč startuje a předbíhá hráče před sebou. Ten reaguje na pohyb hráče, startuje za ním a snaží se vytáhnout dres ve vymezeném úseku.



Obrázek 20. Cvičení č. 16 (Najbrt, 2009)

Cvičení č. 17

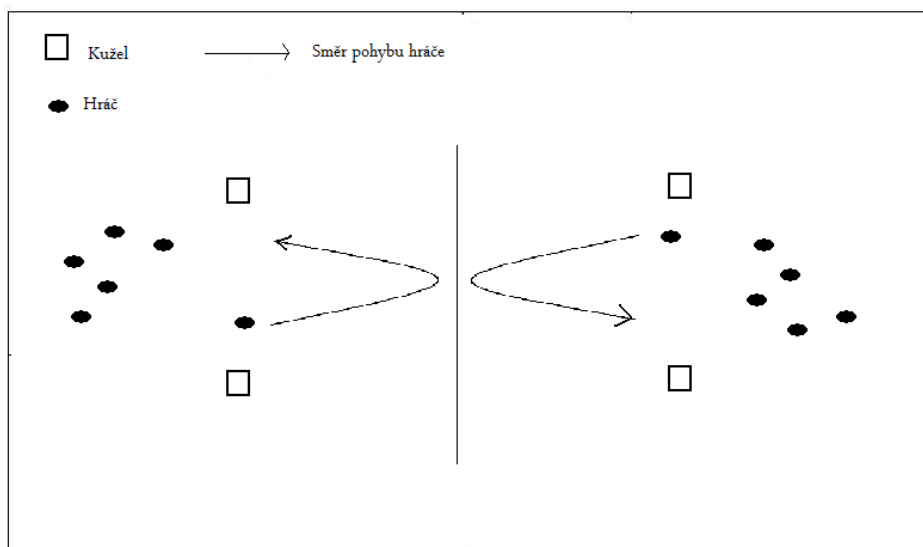
Na hřišti vymežíme kužely v rozích 4 menší hřiště. V každém hřišti je stejný počet hráčů, kteří se volně pohybují ve vymezeném území. Na signál trenéra vystartují k míčkům, umístěným ve shodné vzdálenosti od všech družstev. Každý z hráčů převezme míč a běží s ním zpět do svého čtverce. Družstvo, které bude ve svém hřišti jako poslední v plném počtu, prohrává. Alternativa: míčky mohou hráči sbírat ze země rukou, je možné využít i variantu s hokejkami.



Obrázek 21. Cvičení č. 17 (Najbrt, 2009)

Cvičení č. 18

Hráči se rozdělí do dvou skupin. Každá skupina se postaví za jednu ze dvou čar, vzdálených přibližně 10 m od sebe. Startuje vždy jeden hráč z každé skupiny. Na znamení trenéra startují současně oba hráči směrem k protilehlé čáře. Na následný povel trenéra hráči mění směr a po obratu sprintují zpět k výchozí čáře. Další hráči startují na povel trenéra. Obměnou může být běh vzad po druhém znamení trenéra popř. start z různých poloh (leh, sed).



Obrázek 22. Cvičení č. 18 (Najbrt, 2009)

Cvičení č. 19

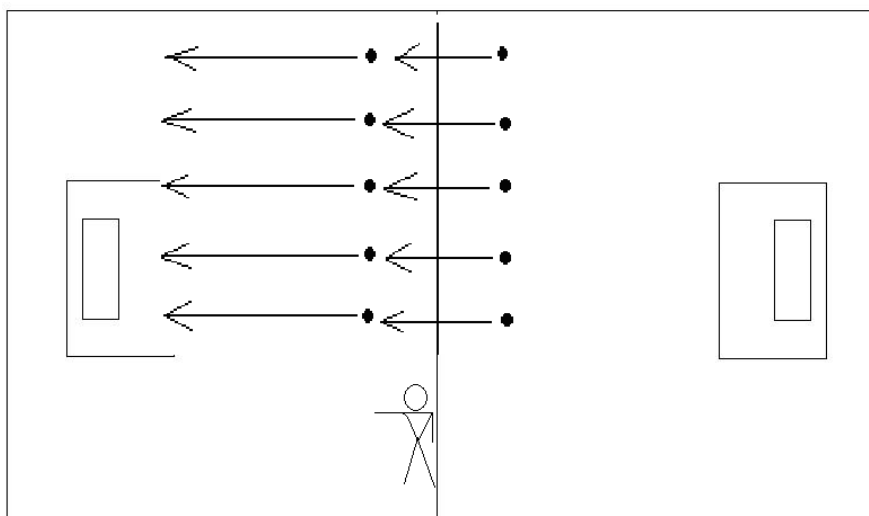
Hráči se rozdělí do dvojic (stojí těsně za sebou), které se pohybují ve vymezeném prostoru, jehož rozměry jsou přizpůsobeny počtu dvojic, aby nedocházelo ke srážkám mezi dvojicemi. Hráč A běží vpřed a při běhu mění směr i tempo, dělá klamavé pohyby. Hráč B běží za hráčem A, pokouší se reagovat co nejrychleji na změny a stínovat všechny pohyby hráče před sebou. Po určitém časovém úseku si hráči vymění role. Zařazovat např.: výskoky, výskoky z dřepu apod. Modifikace – hráči běhají i s hokejkami. Cvičení na pozornost, rychlou reakci na změny pohybu hráčů. (Najbrt, 2009)

Cvičení č. 20

Přeskákat bez meziskoku 6 mantinelů za sebou. U menších dětí volíme nižší překážky.

Cvičení č. 21

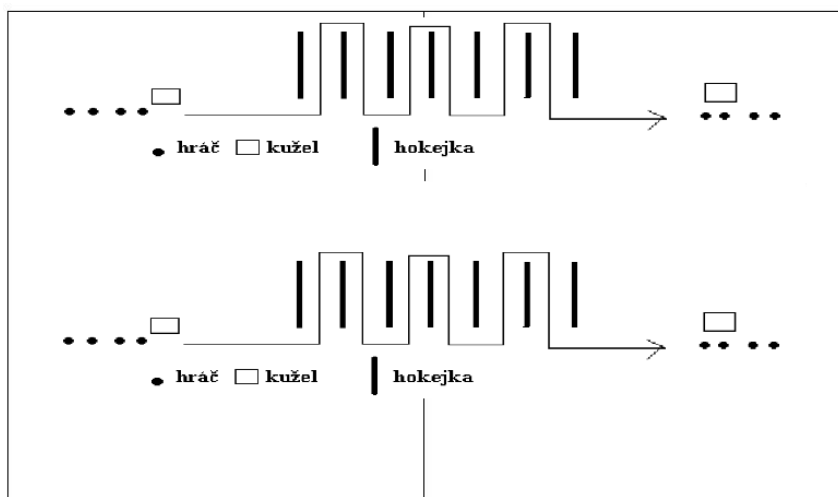
Dvojice hráčů se postaví proti sobě cca. 10 metrů od sebe. Trenér stojí mezi dvojicemi u mantinelu. Na znamení zvednutím pravé nebo levé ruky musí hráč, který chytá, dohnat hráče který před ním utíká k zadní straně mantinelu. Chytá vždy hráč, který je na té straně, na které trenér zvedne ruku. Starty z různých poloh.



Obrázek 23. Cvičení č. 21 (Ondráček, 2008)

Cvičení č. 22

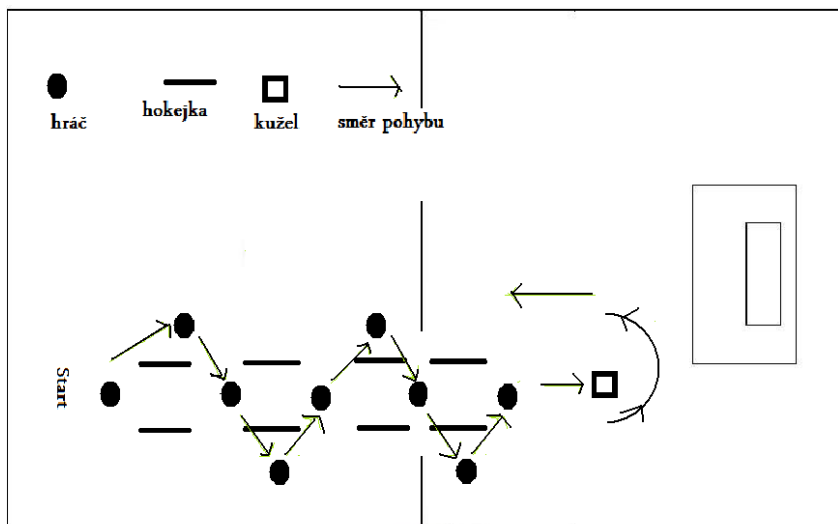
Hráči vytvoří čtyři zástupy. Položíme za sebe 7 hokejek a od nich na každou stranu jeden kužel vzdálený asi 5 metrů. Od kužele sprint k první hokejce. Mezi hokejkami cval stranou a od poslední hokejky další sprint ke kuželi a předání štafety.



Obrázek 24. Cvičení č. 22 (Ondráček, 2008)

Cvičení č. 23

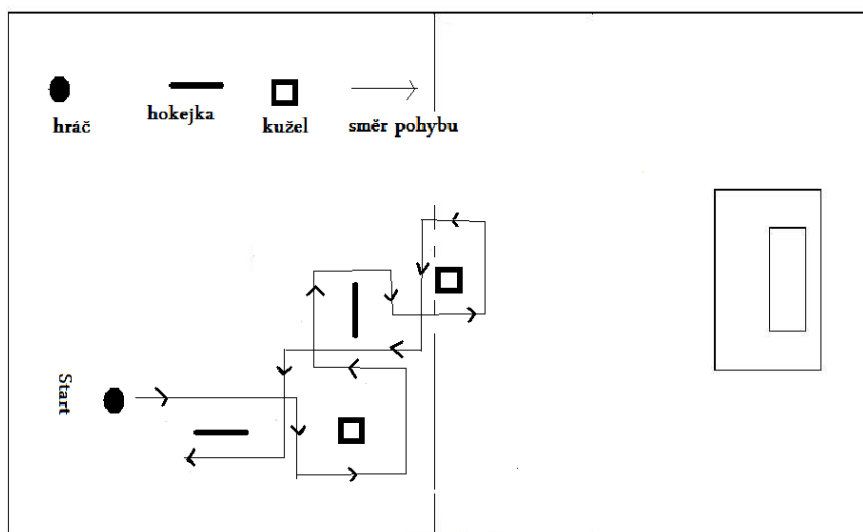
Z hokejek postavíme dráhu, viz obrázek dole. Hráč přebíhá dle vyznačených šipek. Klademe důraz na intenzitu běhu – krátké kroky, vysoká frekvence běhu.



Obrázek 25. Cvičení č. 23

Cvičení č. 24

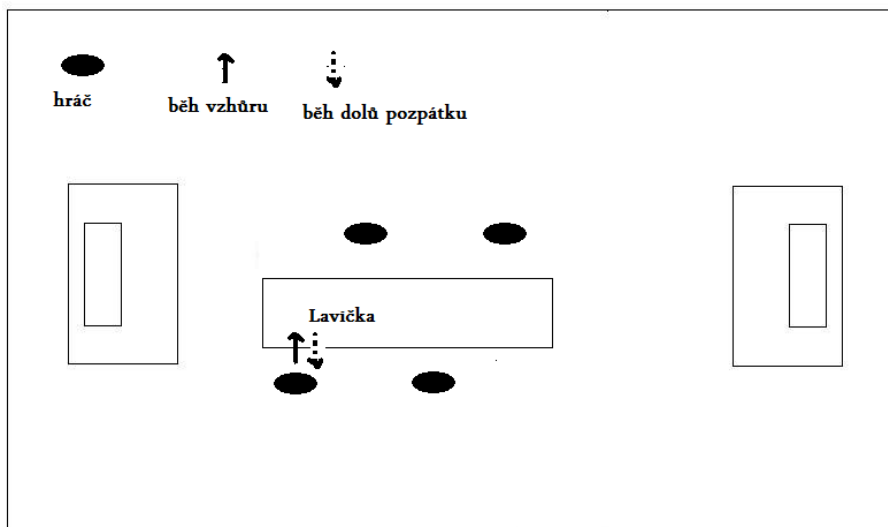
Z hokejek a kuželů postavíme dráhu, viz obr. č. 25. Hokejky a kužely rozmístíme 2-3m od sebe. Hráč běží po vyznačené trase (případně lze zařadit i s vedením míčku). Dle počtu hráčů postavíme 3-4 dráhy. Každý hráč proběhne dráhu 3-4x. Důraz na rychlost běhu.



Obrázek 26. Cvičení č. 24

Cvičení č. 25

2-3 hráči stojí na každé straně lavičky (střídavě, aby se nesrazili). Vybíhají na lavičku a zpět. Hráči usilují o co nejvyšší frekvenci práce nohou.



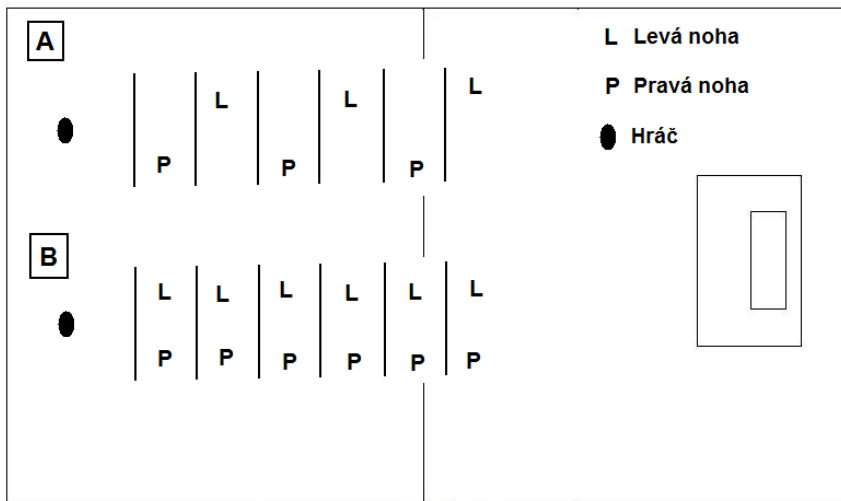
Obrázek 27. Cvičení č. 25

Cvičení č. 26

Přeskoky přes švihadlo na místě. Snožmo s kroužením vpřed, snožmo s kroužením vzad, střídavě s kroužením vpřed, střídavě s kroužením vzad. Co nejvíce přeskoků v časovém limitu.

Cvičení č. 27

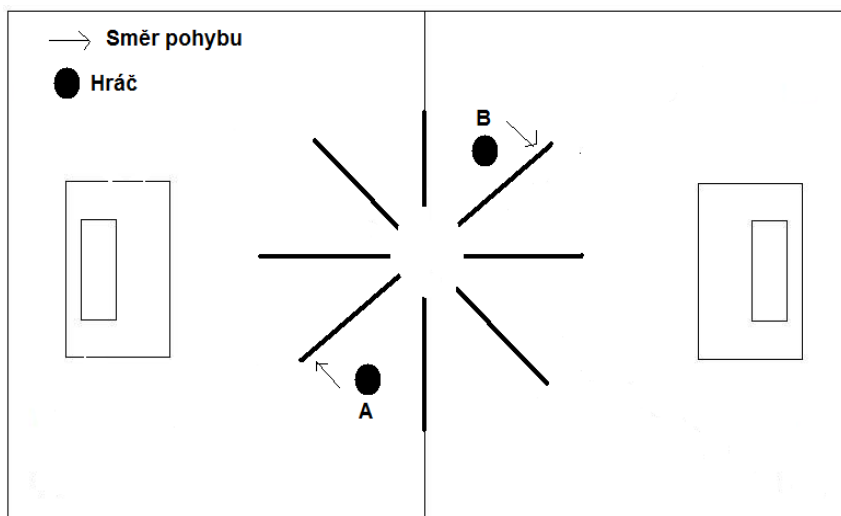
Běh přes hokejky (nebo nízké překážky) zvolenou běžeckou technikou (liftink, skipink, cvalem stranou, běh pozadu, poskoky atd.). Hráči se snaží o co největší frekvenci pohybu. Alternativa – střídání startovních poloh (leh, sed, frekvenční běh na místě atd.).



Obrázek 28. Cvičení č. 27 (Votík, 2005)

Cvičení č. 28

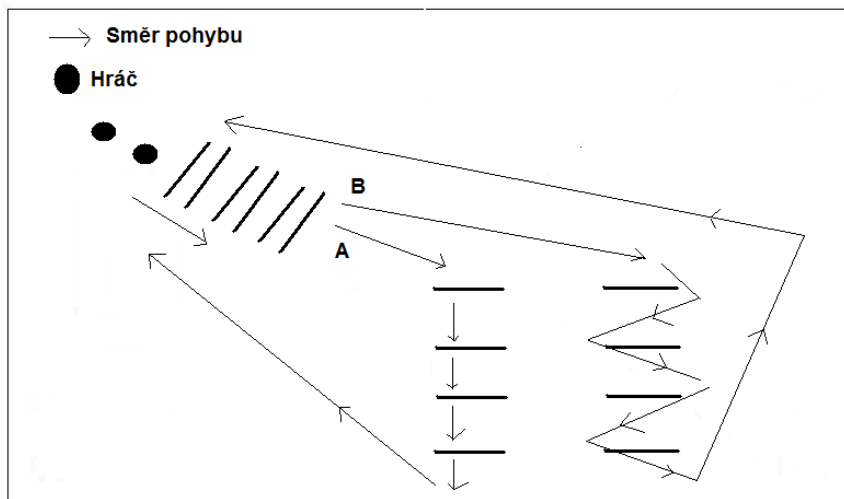
Honička dvojic přes překážky. Z hokejek postavíme dráhu, hráči se honí po dobu maximálně 10 sekund, volíme např. formu vyřazovací soutěže.



Obrázek 29. Cvičení č. 28 (Votík, 2005)

Cvičení č. 29

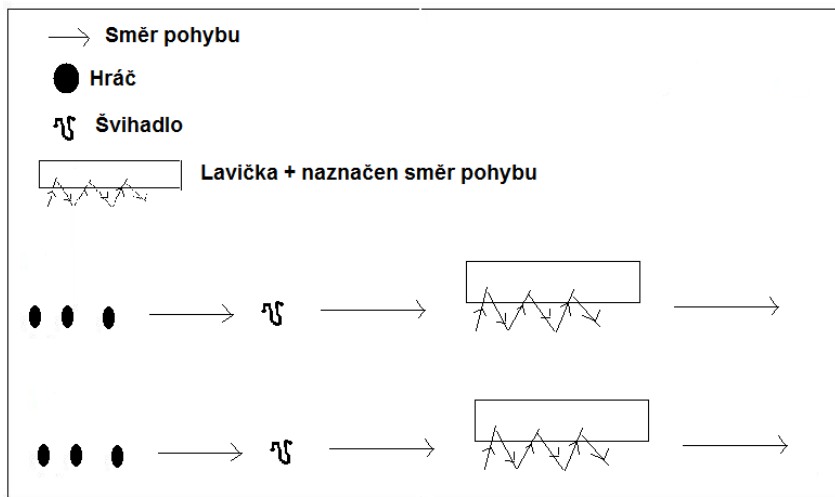
Z hokejek a nízkých překážek postavíme překážkovou dráhu, kterou hráči překonávají různými způsoby, např. jeden úsek běh, další úsek poskoky stranou, přebíhání překážek (varianta A, 1. kolo), slalom mezi překážkami (varianta B, 2. kolo).



Obrázek 30. Cvičení č. 29 (Votík, 2005)

Cvičení č. 30

Hráči vytvoří 4 zástupy. Na první pokyn trenéra zahájí první čtveřice frekvenční běh na místě, na druhý pokyn trenéra vyběhají vpřed k první metě – švihadla, na pokyn trenéra zahájí přeskoky přes švihadlo (snožmo s kroužením vpřed), zároveň s přeskoky přes švihadlo první skupiny, zahajuje druhá čtveřice frekvenční běh na místě. Na další pokyn trenéra vyběhají hráči k lavičce, vystupují a sestupují z lavičky. S každým pokynem trenéra se přidávají další hráči.



Obrázek 31. Cvičení č. 30

Závěr

V závěrečné práci, která je rozdělena do šesti kapitol, jsme se po stanovení cílů práce a studiu dostupných pramenů postupně zabývali všeobecnými informacemi o florbalu, který je kolektivním bezkontaktním halovým sportem podobným lednímu hokeji. Historií tohoto sportu pocházejícího ze Skandinávie.

Ve třetí kapitole jsme se zabývali vybavením hráčů a stručnými pravidly hry. Faktory, které přímo ovlivňují sportovní výkon, jsou tématem čtvrté kapitoly bakalářské práce. Pozornost je postupně věnována charakteristice somatických faktorů, kondičních faktorů, technických faktorů, taktických a v neposlední řadě psychických faktorů.

Pátá kapitola přibližuje zásady sportovní přípravy dětí a mládeže. Důraz by měl být kladen na všestranný rozvoj sportovců. Příprava by měla být plánována dlouhodobě a směřována k budoucím výkonům. V tréninku dětí a mládeže využíváme jako hlavní prostředek prvek hry a soutěže, aby trénink svěřence bavil.

Šestá, závěrečná kapitola nabízí soubor cvičení, která je možné využít v kondiční přípravě florbalistů. Tato cvičení jsou zaměřena především na rozvoj rychlosti dolních končetin a koordinační schopnosti.

V příloze bakalářské práce se nachází konkrétní tréninkové jednotky, které byly použity v praxi, ve sportovní přípravě hráčů Florbalového klubu Bulldogs Brno, kategorie dorost a junior.

V současnosti je sport celosvětovým fenoménem, stal se součástí kultury. Sportovci v nejrůznějších sportovních odvětvích jsou národními ikonami, jsou vzorem pro mnoho dětí a dospívajících. Tito lidé přivádí ke sportu nové talenty, aby mohli být talenty rozvíjeny a sportovci byli schopni dosahovat maximálních výkonů ve svých disciplínách, je nezbytné jim poskytnout kvalitní tréninkové podmínky a náplň tréninkových jednotek.

Souhrn

Bakalářská práce se zabývá sportovní přípravou mládeže ve florbalu. Je rozdělena do šesti kapitol. Jednotlivé kapitoly se věnují tématům, jako je charakteristika sportovní disciplíny, historie florbalu, pravidla hry, vybavení hráčů, řídicím složkám, faktorům, které ovlivňují sportovní výkon, sportovní přípravě mládeže. Závěrečná kapitola nabízí soubor cvičení, která je možné využít v kondiční přípravě florbalistů.

Summary

This bachelor thesis deals with sports training of young people in floorball. The thesis is divided into six chapters. Individual chapters deal with topics such as characteristics of the sport discipline, history of floorball, rules of the game, directing bodies (tady nevím, co je tím míněno), factors influencing the sports achievement and with sport training of young people. The final chapter offers a set of exercises that can be used in the conditional training of floorball players.

Referenční seznam

Anonymous. *Historie světového florbalu*, Retrived 20.3.2010 from the World Wide Web: http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=cfbu/historie/svet

Anonymous. *Historie světového florbalu*, Retrived 20.3.2010 from the World Wide Web: http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=cfbu/historie/cr

Anonymous. (2008) *Historie – MS 2006 ve Švédsku*, Retrived 20.3.2010 from the World Wide Web: <http://www.wfc2008.cz/content/view/187/31/lang,cz/>

Anonymous. *Florbal*, Retrived 5.4.2010 from the World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Florbal>

Anonymous. *Florbal pro mládež*, Retrived 5.4.2010 from the World Wide Web: http://www.orel.cz/ofl/metodika_florbal.pdf

Anonymous. *Pravidla florbalu. Pravidla florbalu a jejich výklad. ČFBU 2010 podle oficiálních pravidel IIF*, Retrived 10.8.2010 from the World Wide Web: http://www.cfbu.cz/redakcni_system/static_html/souteze/Pravidla_CZ_2010.pdf

Anonymous. *Rychlostní schopnosti*, Retrived 6.4.2010 from the World Wide Web: http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.1.1.3._rychlost.pdf

Anonymous. *Youth sports performance*, Retrived 20.9.2010 from the World Wide Web: <http://www.faqs.org/sports-science/Us-Z-and-bibliography/Youth-Sports-Performance.html>

Anonymous. *Floorball*, Retrived 23.9.2010 from the World Wide Web: http://www.floorballpro.com/resources/FBP_FloorballBrochure.pdf

Bukač, L. (2005). *Intelekt, učení, dovednosti & koučování v ledním hokeji*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-896-2

Clarková, N (2000). *Sportovní výživa*. Praha: Grada. ISBN 80-247-9047-5

Dovalil, J. a kol. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN: 80-7033-928-4

Froml, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: FTK UPOL. ISBN 80-244-0514-8

Havlíčková, J. a kol. (2004). *Fyziologie tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-875-1

Karczmarczyk, R. (2006). *Florbal. Učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: Computer Press. ISBN 80-251-1271-3

Lehnert, M. *Periodizace*, Retrieved 20.9.2010 from the World Wide Web: www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK.../Pr-Periodizace09.ppt

Najbrt, P. (2009). *Diplomová práce Rozvoj a testování rychlostních schopností v tréninkových jednotkách starších žáků FC Slovan Havlíčkův Brod*. Brno: FSpS MU

Nykodým, J. a kol. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: FSpS MU. ISBN 80-210-4042-4

Oksanen, J. *Youth start up kit teaching floorball to juniors*, Retrieved 5.4.2010 from the World Wide Web: <http://www.floorball.org/Materiaalit/Floorball%20Youth%20Start%20Up%20Kit.pdf>

Ondráček, L. (2008). *Bakalářská práce Tréninkový plán florbalistů v přípravném období zaměřený na zlepšení rychlosti, výbušnosti a práce dolních končetin*. Brno: FSpS MU

Paavilainen, A., Koh, E., Brunn, M., Liljelund, J. *Floorball. Learn – start – play*, Retrieved 6.5.2010 from World Wide Web:

<http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/learn-start-play.pdf>

Paavilainen, A. (2007) *Individual technique and tactics*, Retrived 20.9.2010 from World Wide Web:

<http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/Individual%20Technique%20and%20Tactics.pdf>

Sekot, A. (2002). *Sociologie v kostce*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-021-2

Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-047-6

Skružný, Z. a kol. (2005). *Florbal – technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0383-1

Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-033-6

Votík, J. (2005). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0925-2.

Přílohy

Seznam příloh:

Příloha č. 1 Obrázek 32. Somatotyp českých sportovců

Příloha č. 2 Obrázek 33. Vhodný somatotyp hráčů florbalu

Příloha č. 3 Tréninková jednotka č. 1

Příloha č. 4 Tréninková jednotka č. 2

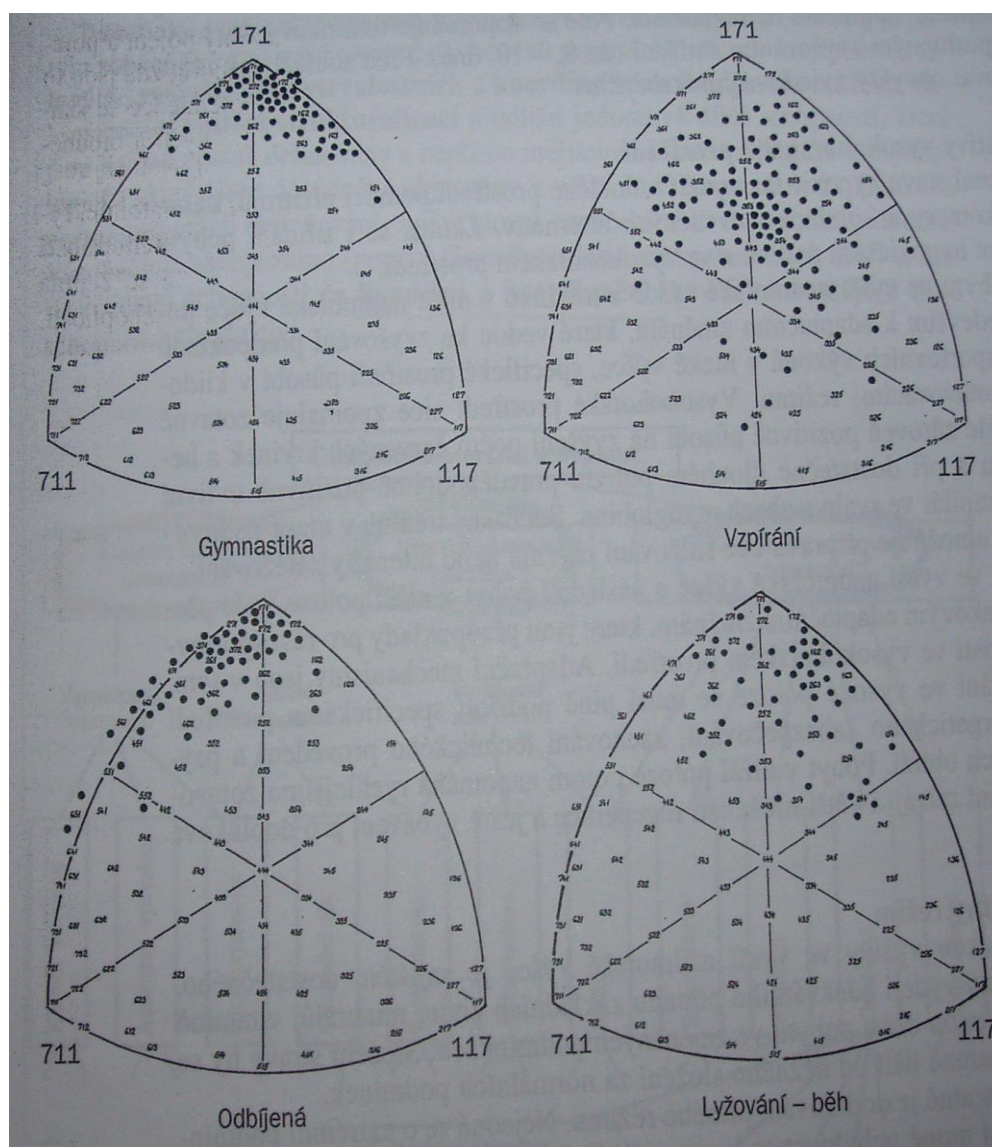
Příloha č. 5 Tréninková jednotka č. 3

Příloha č. 6 Obrázek 34

Příloha č. 7 Obrázek 35

Příloha č. 8 Obrázek 36

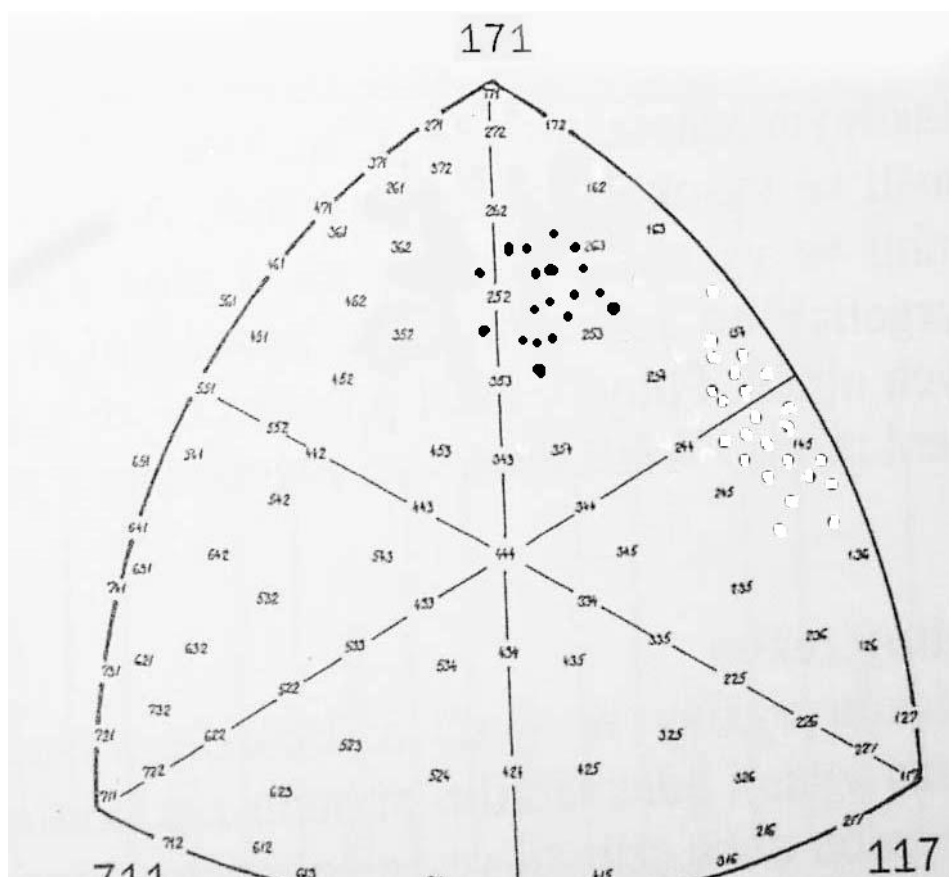
Příloha č. 1



Obrázek 32

Somatotypy českých vrcholových sportovců – gymnastů, vzpěračů, hráčů odbíjené a lyžařů běžců (Štěpnička, 1972 in: Dovalil, 2002)

Příloha č. 2



Obrázek 33

Vhodný somatotyp hráčů florbalu (Štěpnička, 1972 in: Dovalil, 2002)

Příloha č. 3

ČÁST TJ/ doba trvání	OBSAH TJ	DÁVKY/ počet opakování	ORGANIZACE, BEZPEČNOST POZNÁMKY K PRŮBĚHU TJ A PLNĚNÍ CÍLE
<p>Rušná část 5 - 7 min</p> <p>Průpravná část 7-10 min</p>	<p>Běh volně po obvodu tělocvičny. Kruhy P a L, zakopávání, předkopávání, skiping, cval stranou P a L.</p> <p>Mírný stoj rozkročný:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. půlkruhy hlavou 2. upažit, kroužky zápěstím, předloktím, celými pažemi vpřed a vzad 3. předpažit poníž, levou rukou tlačit na hřbet P, dlaň P k předloktí. Vyměnit ruce. 4. předpažit poníž, L rukou zatlačit na prsty P, hřbet ruky směřuje k předloktí, výdrž, výměna. 5. předpažit pokrčmo P/L, s výdechem zatlačit L/P na loket, výdrž. 6. vzpažit skrčmo P/L, s výdechem zatlačit L/P na loket, výdrž. 7. ruce v bok, kroužit trupem, vpravo/vlevo. 8. hluboký předklon, výdrž 9. kroužky kotní, bérec, celá noha 10. protažení přední strany stehna, lýtka (u opory) 11. Dřep únožný P/L, výdrž 12. Dřep zánožný P/L, výdrž 13. Široký sed roznožný, předklon – „placka“, výdrž 14. Předklon k P a k L 		<p>Dostatečné rozestupy.</p>
<p>Hlavní část</p>	<p>Cv. č. 1 4 zástupy, sprint na písknutí trenéra. Běží se podle očíslovaných rohů. Trenér obvykle píská, když je běžec v polovině hřiště. 61</p>	<p>6 sprintů, 2 série (pauza 2 min)</p>	

Závěrečná část	<p>Cv. č. 2 Čtyři zástupy vedle sebe. Sprint s obíháním kuželu, předávání štafety. Kužel vzdálen od startu cca 15 metrů.</p>	<p>6 opak. po 2 sériích. Pauza mezi sériemi je 1min</p>	
	<p>Cv. č. 3 Jako u cv. 2 - čtyři zástupy, sprint s obíháním kuželu, předávání štafety. Kužel vzdálen od startu cca 15 metrů. Střídat starty z různých poloh (leh, sed, leh na břiše aj.)</p>	<p>6 opak. Po 2 sériích. Pauza mezi sériemi je 1min</p> <p>3 min.</p>	
	<p><i>PAUZA – aktivní odpočinek, doplnění tekutin.</i></p>	<p>3 série Pauza 1min</p>	
	<p>Cv. č. 4 Dřepy s maximálním výskokem. Počet opakování: 20 opakování.</p> <p><i>PAUZA – aktivní odpočinek, doplnění tekutin.</i></p> <p><i>Herní cvičení</i></p>		
	<p>Vyklusat + protažení především DK</p>		

Tréninková jednotka č. 1

Příloha č. 4

ČÁST TJ/ doba trvání	OBSAH TJ	DÁVKY / počet opakování	ORGANIZACE, BEZPEČNOST POZNÁMKY K PRŮBĚHU TJ A PLNĚNÍ CÍLE
<p>Rušná část 5 - 7 min</p> <p>Průpravná část 7-10 min</p>	<p>Běh volně po obvodu tělocvičny. Běh po obvodu tělocvičny se změnami směru, na písknutí</p> <p>Mírný stoj rozkročný:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. půlkruhy hlavou 2. upažit, kroužky zápěstím, předloktím, celými pažemi vpřed a vzad 3. předpažit poníž, levou rukou tlačit na hřbet P, dlaň P k předloktí. Vyměnit ruce. 4. předpažit poníž, L rukou zatlačit na prsty P, hřbet ruky směřuje k předloktí, výdrž, výměna. 5. předpažit pokrčmo P/L, s výdechem zatlačit L/P na loket, výdrž. 6. vzpažit skrčmo P/L, s výdechem zatlačit L/P na loket, výdrž. 7. ruce v bok, kroužit trupem, vpravo/vlevo. 8. hluboký předklon, výdrž 9. kroužky kotní, bérec, celá noha 10. protažení přední strany stehna, lýtka (u opory) 11. Dřep únožný P/L, výdrž 12. Dřep zánožný P/L, výdrž 13. Sed, předklon k P a k L 		<p>Dostatečné rozestupy.</p>
<p>Hlavní část</p>	<p>Cv. č. 1 Dvojice hráčů. Postavení proti sobě cca. 10 metrů. Trenér postavený mezi dvojicemi u mantinelu. Na znamení zvednutím pravé nebo levé ruky musí hráč, který chytá, dohnat hráče který před ním utíká k zadní straně mantinelu. Chytá vždy hráč, který je na té straně, na které trenér zvedne ruku. Starty z různých poloh.</p>	<p>6 opakování, Pauza mezi běhy 30s.</p>	<p>Reakční rychlost</p>

Závěrečná část 10 - 15 minut	Cv. č. 2 Čtyři zástupy. Položíme za sebe 7 hokejek a od nich na každou stranu jeden kužel vzdálený asi 5 metrů. Od kužele sprint k první hokejce. Mezi hokejkami cval stranou a od poslední hokejky další sprint ke kuželu a předání štafety. Počet opakování: 4 opakování po 2 sériích. Přestávka mezi sériemi je jedna	2 opak. po 3 sériích. Pauza mezi sériemi je 1min	
	PAUZA – aktivní odpočinek, doplnění tekutin.	3 min.	
	Cv. č. 3 Přeskoky přes mantinel tam a zpátky čelem k mantinelu.	série – 15s, 6 sérií, Pauza 30s.	
	Cv. č. 4 Schody – běh po schodech nahoru a dolů	3 opak. po 3 sériích. Pauza mezi sériemi je 2 min	
	Cv. č. 5 Protahení a uvolnění DK. Lýtkový sval, přední a zadní stana stehna PAUZA – aktivní odpočinek, doplnění tekutin. Herní cvičení Vyklusat + protahení především DK		

Tréninková jednotka č. 2

Příloha č. 5

ČÁST VJ/ doba trvání	OBSAH VJ	DÁVKY/ počet opakování
<p>Rušná část 6 min</p> <p>Průpravná část 10 min</p> <p>Hlavní část</p>	<p>Běh volně po obvodu tělocvičny. Kruhy P a L, zakopávání, předkopávání, skiping, cval stranou P a L.</p> <p>Mírný stoj rozkročný:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. půlkruhy hlavou 2. upažit, kroužky zápěstím, předloktím, celými pažemi vpřed a vzad 3. předpažit poníž, levou rukou tlačit na hřbet P, dlaň P k předloktí. Vyměnit ruce. 4. vzpažit skrčmo P/L, s výdechem zatlačit L/P na loket, výdrž. 5. ruce v bok, kroužit trupem, vpravo/vlevo. 6. hluboký předklon, výdrž 7. kroužky kotní, bérec, celá noha 8. protažení přední strany stehna, lýtka (u opory) <p>Cv.č. 1</p> <p>Na hřišti vymežíme kužely v rozích 4 menší hřiště. V každém hřišti je stejný počet hráčů, kteří se volně pohybují ve vymezeném území. Na signál trenéra vystartují k míčkům, umístěným ve shodné vzdálenosti od všech družstev. Každý z hráčů převezme míč a běží s ním zpět do svého čtverce. Družstvo, které bude ve svém hřišti jako poslední v plném počtu, prohrává.</p> <p>Cv.č. 2</p> <p>Hráči se rozdělí do dvou skupin. Každá skupina se postaví za jednu ze dvou čar, vzdálených přibližně 10 m od sebe. Startuje vždy jeden hráč z každé skupiny. Na znamení trenéra startují současně oba hráči směrem k protilehlé čáře.</p> <p>Na následný povel trenéra hráči mění směr a po obratu sprintují zpět k výchozí čáře. Další hráči startují na povel trenéra. Obměnou může být běh vzad po druhém znamení trenéra popř. start z různých poloh (leh, sed).</p> <p><i>Pauza, doplnění tekutin, aktivní odpočinek, chůze, mírný výklus, protažení DK</i></p>	<p>2 opakování</p>

<p>Závěrečná část</p>	<p>Cv.č. 3 Hráči se rozdělí do dvojic, které se pohybují ve vymezeném prostoru, jehož rozměry jsou přizpůsobeny počtu dvojic. Hráč A běží vpřed a při běhu mění směr i tempo. Hráč B běží za hráčem A, pokouší se reagovat co nejrychleji na změny a stínovat všechny pohyby hráče před sebou. Po určitém časovém úseku si hráči vymění role. Zařazovat např.: výskoky, výskoky z dřepu apod.</p> <p>Cv. č. 4 Přeskákat bez meziskoku 6 mantinelů za sebou</p> <p><i>Protáhnout DK!</i></p> <p>Herní cvičení</p> <p>Indiv.protažení</p>	<p>20-30s, výměna, opakovat 2x - 3x</p> <p>6 sérií, pauza mezi sériemi 1min.</p>

Tréninková jednotka č. 3

Příloha č. 6



Obrázek 34.

Florbal podporuje všestranný rozvoj hráčů. Na snímku si základní techniku procvičuje pětiletý florbalista.

(<http://www.sedmicka.cz/pardubice-chrudim/clanek?id=142771>)

Příloha č. 7



Obrázek. Bulldogs Brno – dorost.

Příloha č. 8



Obrázek. Hra.

(<http://www.google.cz/search?aq=f&sourceid=chrome&ie=UTF-8&q=florbal+fotky>)