

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**VYUŽITÍ SPORTOVNÍCH HER NA 1. STUPNI ZŠ - FLORBAL**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Martina Beránková**

*Učitelství pro základní školy, obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy*

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

**Plzeň, 2015**

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Horažďovicích, 2015

.....

vlastnoruční podpis

## PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce Mgr. Iloně Kolovské z Katedry tělesné a sportovní výchovy Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni za odborné vedení, užitečné rady a kladný přístup k tomuto tématu.

## OBSAH

1	ÚVOD.....	3
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	5
	<b>3.1 SPORTOVNÍ HRY</b> .....	5
	<b>3.2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK</b> .....	5
	3.2.1 Charakteristika mladšího školního věku .....	5
	3.2.2 Tělesný vývoj v mladším školním věku .....	6
	3.2.3 Psychický vývoj v mladším školním věku.....	6
	3.2.4 Pohybový vývoj v mladším školním věku .....	6
	3.2.5 Sociální vývoj v mladším školním věku .....	7
	3.2.6 Trenérský přístup v mladším školním věku .....	7
	<b>3.3 HISTORIE FLORBALU</b> .....	8
	3.3.1 Historie českého florbalu.....	8
	3.3.2 Historie světového florbalu .....	8
	3.3.3 Mistrovství světa ve florbalu mužů .....	9
	<b>3.4 FLORBALOVÁ VÝSTROJ A VÝZBROJ</b> .....	10
	3.4.1 Výstroj a výzbroj hráče v poli.....	10
	<b>3.5 PRAVIDLA HRY</b> .....	12
	3.5.1 Hrací plocha .....	12
	3.5.2 Čas hry .....	14
	3.5.3 Účastníci hry .....	15
	3.5.4 Standardní situace .....	16
	3.5.5 Tresty .....	20
	3.5.6 Branky.....	20
	<b>3.6 ÚPRAVY PRAVIDEL PRO ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ</b> .....	21
	<b>3.7 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE</b> .....	22
	3.7.1 Držení hole hráčem .....	22
	3.7.2 Základní postoj hráče.....	22
	3.7.3 Útočné herní činnosti jednotlivce.....	23
	3.7.4 Obranné herní činnosti.....	29
	<b>3.8 ČINNOST BRANKÁŘE</b> .....	30
	3.8.1 Základní postoj brankáře .....	30
	3.8.2 Pohyb brankáře .....	31
	3.8.3 Chytání a vyrážení střel.....	31
	3.8.4 Trestné střelení.....	32
	<b>3.9 FLORBAL VE ŠKOLE</b> .....	32
	<b>3.10 METODICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY</b> .....	33
	3.10.1 Pohybové hry.....	33
	3.10.2 Průpravná cvičení .....	33
	3.10.3 Herní cvičení .....	33
	3.10.4 Průpravné hry .....	34
4	PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
	<b>4.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ A JEJICH REFLEXE</b> .....	36
	4.1.1 Cvičení zaměřená na manipulaci s hokejkou a míčkem .....	36
	4.1.2 Cvičení zaměřená na přihrávání míčku.....	39
	4.1.3 Cvičení zaměřená na vedení míčku .....	46
	<b>4.2 PRŮPRAVNÉ POHYBOVÉ HRY A JEJICH REFLEXE</b> .....	48

5	DISKUZE.....	56
6	ZÁVĚR.....	58
7	SUMMARY.....	59
8	POUŽITÁ LITERATURA .....	60
9	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	63

# 1 ÚVOD

Florbal je kolektivní halový sport, který začíná být čím dál oblíbenější mezi žáky základních škol. Právě z tohoto důvodu jsem si tento sport vybrala jako téma diplomové práce.

S rostoucím zájmem o tento sport je velmi důležité, aby učitelé zařazovali před samotnou hrou florbalu správná průpravná cvičení. Ta mají za úkol zdokonalovat herní dovednosti, rozvíjet koordinační schopnosti hráčů, schopnost se samostatně rozhodovat a mnoho dalšího.

Práce bude rozdělena na dvě části.

V teoretické části mé diplomové práce se budu zabývat vývojem dítěte v mladším školním věku, historií florbalu jak u nás, tak ve světě, florbalovou výstrojí a výzbrojí. Další podkapitolou teoretické části budou pravidla, která jsou pro samotnou hru velmi důležitá. Všichni hráči by se měli nejprve seznámit alespoň se stručnými pravidly, aby se hra stala bezpečná jak pro ně, tak pro ostatní hráče na hřišti. Následovat bude rozbor herních činností jednotlivce a činností brankáře. Na konci teoretické části práce uvedu metodicko – organizační formy, které se uplatňují při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů.

V praktické části mé diplomové práce navrhnou a zrealizují průpravná cvičení a pohybové hry, které budu realizovat na Základní škole v Horažďovicích, Blatenská 540 s žáky čtvrtého ročníku.

Uvedená cvičení a hry pak mohou využívat jak učitelé nižších ročníků, tak i učitelé 2. stupně ZŠ.

## **2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

**Cíl práce** – Cílem práce je návrh a realizace průpravných cvičení a pohybových her ve florbalu na 1. stupni základní školy.

**Úkoly diplomové práce** –

1. Návrh průpravných cvičení a pohybových her.
2. Realizace průpravných cvičení a pohybových her.
3. Úprava navržených cvičení a her po vlastní realizaci.

## **3 TEORETICKÁ ČÁST**

### **3.1 SPORTOVNÍ HRY**

Sportovní hru chápeme jako pohybovou činnost dvou stran. Tyto strany jsou v neustálém současném vztahu a vzájemně se potřebují. Obě strany chtějí prokázat svou převahu.

Sportovní hru označujeme jako individuální, pokud se na těchto stranách nacházejí jednotlivci. V této hře rozhoduje výlučně herní výkon jednotlivce. V týmové sportovní hře proti sobě nastupují družstva, důležitý je týmový herní výkon.

L. Dobrý uvádí, že k charakteristickým zvláštnostem odlišujícím sportovní hry od jiných sportovních odvětví patří komunikační, emoční a vztahová dimenze herních činností jednotlivce.

- Komunikační dimenze znamená, že každá herní činnost jednotlivce vzniká a dále probíhá na základě percepce (zpráv), obsažených ve vnějších pozorovatelných projevech spoluhráčů a soupeřů.
- Emoční dimenze je vyjádřena aktuálním chvilkovým citem, je vyvolávána úspěchy i neúspěchy hráčů v průběhu utkání a je provázena různými výrazy, gesty a slovními výkřiky.
- Vztahová dimenze vyplývá z pravidel sportovní hry. Pravidla se týkají vztahu hráče k ostatním účastníkům, k prostoru, ke společnému předmětu a k náradí. (DOBŘÝ, 1988)

### **3.2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK**

#### **3.2.1 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Děti přicházejí do školy dobře připraveny v základních motorických činnostech, pokud mají dostatek vhodného pohybu, popřípadě organizované tělesné výchovy v předškolním věku.

Období před dospíváním má dva biologické a psychologické stupně. První stupeň od šesti do osmi let, druhý od osmi do jedenácti let. (ČELIKOVSKÝ, 1979)



### **3.2.2 TĚLESNÝ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU**

Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti. Dochází také k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšují. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, ale kloubní spojení jsou stále velmi měkká a pružná. Mozek má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. I když nervové struktury dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý pro složitější koordinačně náročné pohyby.

### **3.2.3 PSYCHICKÝ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU**

U dětí přibývají nové vědomosti, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje na jednotlivosti, souvislosti unikají. Zvýšená vnímavost k okolnímu světu i faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je malá. Dítě se nachází v období konkrétního nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují na konci tohoto období. Dítě velmi dobře chápe takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“. Vlastnosti osobnosti dítěte ještě nejsou ustáleny. Dítě je velmi impulzivní a přechází rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta. Činnosti dítě silně citově prožívá, přetrvává u něj malá sebekritičnost. Důležitá je i krátká doba, při které se děti dokážou plně koncentrovat. Tato doba trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost.

### **3.2.4 POHYBOVÝ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU**

Tato věková kategorie je charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce zvládnuty, mohou mít ale malou trvalost. Dětská motorika postrádá úspornost pohybu, která se projevuje hlavně u dospělých. Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou značné. Období mezi osmým a desátým rokem dítěte je považováno za nejpříznivější věk

pro motorický vývoj. Často jej nazýváme „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický rychlým učením novým pohybům. Problémy z hlediska koordinace, které se objevují na začátku tohoto období, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět koordinačně náročná cvičení.

### **3.2.5 SOCIÁLNÍ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU**

V tomto období se projevují dvě významná období: jedná se o vstup do školy a období kritičnosti. Dítě prožívá období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem, pravidlům. Do vztahů se promítají i formální autority, např. učitel a trenér. Mezi vrstevníky se vytváří určité meziosobní vztahy. Děti mezi sebou rády soutěží s tendencí být ve skupině a získat v ní patřičnou odezvu. Začínají se vytvářet malé skupinky, první kamarádské vztahy.

Na konci tohoto období přichází fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí. Projevuje se tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti, přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě si osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje své zapojení do nových skupin a přebírá odpovědnosti za svoji činnost.

### **3.2.6 TRENÉRSKÝ PŘÍSTUP V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU**

V tréninku a soutěžení musí převládat herní princip. Porážky by neměly být podnětem k negativnímu hodnocení trenérem nebo rodiči, které by děti stresovalo. Činnost musí být pestrá, často obměňovaná, protože není u dítěte dostatečně vyvinuta schopnost soustředit se. Potřebné je neustále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat osobnost dítěte, kolektivní cítění a podobně. Výchovné působení trenéra by mělo zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu, celkový denní režim. (PERIČ, 2012)

V průběhu mladšího školního věku se utvářejí a prohlubují zájmy dětí, včetně sportovní orientace. Jsou naplňovány přirozenou biologickou potřebou pohybu i tendencí být členem skupiny. Předčasná aplikace tréninkových metod a postupů mohou zájmy dětí v tomto věku negativně ovlivnit. (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 1998)

### **3.3 HISTORIE FLORBALU**

#### **3.3.1 HISTORIE ČESKÉHO FLORBALU**

V České republice se sportovci poprvé setkali s florbalem v roce 1984. V tomto roce došlo k výměnnému pobytu studentů VŠE v Praze se studenty helsinské univerzity. Čeští studenti podstoupili ve Finsku bohatý program a v jeho závěru si poprvé vyzkoušeli zahrát tuto neobyčejnou hru. O tři měsíce později přijeli do Prahy Finové, kteří Čechům darovali sadu florbalových hokejek. Od této doby se na univerzitě začalo pravidelně hrát, ale během roku se mnohé náčiní zničilo. V České republice nebylo možné zakoupit nové vybavení, tudíž se museli sportovci s touto oblíbenou hrou na nějaký čas rozloučit.

V roce 1991 jsme se k tomuto sportu opět vrátili díky řediteli švédské pobočky cestovní kanceláře Excalibur Tours, který přivezl do Prahy na ukázkou florbalové hokejky, které jsme si nakonec mohli ponechat. Zlom nastal v roce 1992, kdy se v Maďarsku konalo neoficiální mezinárodní mistrovství. Po tomto mistrovství byly přivezeny do Čech první mantinely. (SKRUŽNÝ, 2005)

Událost, která ve velké míře přispěla k rozvoji českého florbalu, bylo historicky druhé mistrovství světa mužů v roce 1998 v Brně a v Praze. O pět let později byla Česká republika pořadatelem Evropského poháru mužů i žen a Světového šampionátu juniorů.

V České republice florbal zajišťuje Česká florbalová unie (ČFbU), která byla založena v lednu roku 1992 a o rok později byla přijata Mezinárodní florbalovou federací (IFF). Prvním prezidentem ČFbU se stal Martin Vaculík, po něm působil v této funkci František Babák a současným prezidentem (již od roku 2000), který úspěšně řídí český florbal je Filip Šuman. (KYSEL, 2010)

#### **3.3.2 HISTORIE SVĚTOVÉHO FLORBALU**

Za kolébku florbalu je po celém světě považována Skandinávie. Ale pravdou je, že původně však florbal vznikl v USA. Dělníci, kteří byli zaměstnáni v továrně na plasty Cosom v Lakeville (stát Minneapolis) již v roce 1958 vyrobili plastické hokejky, kterými ovládali míčky.

Velkého rozkvětu se tento sport dočkal v roce 1968, kdy se plastové hole Cosom dostaly na evropský kontinent, konkrétně do Skandinávie. Na začátku sedmdesátých let objevovali kouzlo hry švédští hokejisté, kteří tuto hru pojmenovali innebandy.

V dalších letech se začaly vyrábět první speciální nepružné hokejky, míček byl přejetý z odlehčeného typu míčku, který používali američtí nadhazovači baseballu. Zjistili, že na děrovaný míček působí menší odpor vzduchu a i přes nízkou váhu si zachovává kvalitní letové vlastnosti. A právě s tímto míčkem začali hrát florbal Švédové. Popularita se brzy rozšířila do Finska, kde si tuto hru pojmenovali salibandy. Ze Skandinávie se florbal šířil na jih do evropských zemí. Například se rozšířil do Švýcarska, kde je samotný sport označován jako unihockey.

V roce 1986 navázaly severské země (Švédsko, Finsko) kontakt se Švýcarskem. V tomto roce došlo k založení Mezinárodní florbalové federace (IFF – International Floorball Federation). Po této trojce se postupně začaly zapojovat další členské státy – Norsko, Švédsko, Maďarsko, Rusko a v roce 1993 také Česká republika. Současným prezidentem IFF je od roku 1996 Tomas Eriksson ze Švédska.

Počet členských zemí IFF stále vzrůstal, v roce 2010 bylo evidováno 52 členských asociací, přes 4 tisíce klubů a více než 300 tisíc registrovaných hráčů. (KYSEL, 2010)

### **3.3.3 MISTROVSTVÍ SVĚTA VE FLORBALU MUŽŮ**

Mistrovství světa ve florbalu je turnaj reprezentačních mužstev, která jsou členy mezinárodní florbalové federace (IFF). Mistrovství světa se koná pravidelně od roku 1996. V sudé roky hrají mistrovství světa muži, v liché ženy.

První mistrovství světa, kterého se čeští florbalisté zúčastnili, se konalo ve Švédsku v roce 1996. Český tým pod vedením Jaroslava Markse obsadil 4. místo. V roce 1998 se v České republice konalo historicky druhé mistrovství světa, kde náš tým obsadil 6. místo.

Největšího úspěchu dosáhli čeští florbalisté v roce 2004 na mistrovství světa ve Švýcarsku, pod vedením Zdeňka Skružného. Náš tým na tomto turnaji vybojoval stříbrné medaile. (KYSEL, 2010)

V roce 2008 měla Česká republika opět tu čest pořádat mistrovství světa ve florbalu. Na tomto mistrovství se česká reprezentace umístila na 4. místě. Dalších dvou úspěchů na mistrovství světa dosáhli naši florbalisté v roce 2010 (MS ve Finsku) a 2014 (MS ve Švédsku), kdy pod vedením trenéra Tomáše Trnavského získali bronzové medaile.

V roce 2016 se bude konat další mistrovství světa v Lotyšsku a v roce 2018 bude pořadatelskou zemí opět Česká republika.

### **3.4 FLORBALOVÁ VÝSTROJ A VÝZBROJ**

Mezinárodní florbalová unie (IFF) schválila rozhodnutí o povinném atestu florbalového vybavení, které má za úkol chránit hráče florbalu po celém světě. Testování tohoto vybavení je prováděno za velmi přísných podmínek, největší důraz se klade na technické provedení, bezpečnost a zdraví hráčů. Vybavení je opatřeno ochrannou známkou, která zaručuje odpovídající technické parametry. (SKRUŽNÝ, 2005)

#### **3.4.1 VÝSTROJ A VÝZBROJ HRÁČE V POLI**

##### **Výstroj hráče**

Všichni hráči mají povinnost mít na sobě oblečeny zcela stejné dresy, které se skládají z trika, trenýrek a stulpen (trička nesmějí být šedivá).

Trika jsou očíslována číslicemi od 1 do 99 včetně, ale číslo 1 nesmí mít hráč v poli.

Všichni hráči musejí mít obuv sportovního stylu, ne pro venkovní užití. (KARCZMARCZYK, 2006)

##### **Florbalová hůl**

Tvrдост a délka je základní kritérium pro výběr správné hole. Délku hole vybíráme tak, že ji postavíme čepelí na zem, horní konec musí sahat do oblasti břicha. Obvyklá délka hole je 70 – 100 cm. Tvrдост hole se odvíjí dle fyzických dispozic a stylu hry daného hráče. Tvrдост hole bývá v rozmezí 23 – 32 mm. Tvrдší hůl se doporučuje hráčům, kteří mají větší sílu, ale vše záleží na daném jedinci. Výrobci holí nabízejí velký výběr holí různých tvrдостí, které se liší v technologii výroby, váze a materiálu.

Pro výběr čepele platí stejná pravidla, jako pro výběr holí. Čím více je čepel tvrdší, tím se kladou vyšší nároky na zručnost hráče. Opět existuje široký výběr čepelí (soft – měkká, medium – středně tvrdá, hard – tvrdá).

Z. Skružný uvádí obecný návod pro výběr holí:

- a) začátečníci – měkká hůl (29 – 32 mm) a soft čepel;
- b) pokročilí hráči – střední hůl (26 – 29 mm) a medium čepel;
- c) závodní hráči muži – hůl 23 – 26 mm a medium nebo hard čepel;
- d) závodní hráči ženy – hůl 26 – 29 mm a medium nebo hard čepel.

### **Chrániče**

Při hře se používají florbalové či fotbalové chrániče, které slouží k ochraně holení.

### **Míčky**

Dle ČFbU je v České republice povolen bílý míček. Kvalitu zaručí ochranná známka IFF. Míčky jsou vyráběny z různých materiálů, liší se také technologií výroby. Tyto dva faktory mají vliv na dráhu letu, životnost míčku a hlavně na přesnost přihrávek.

### **Výstroj brankáře**

Výstroj brankáře slouží pouze k ochraně těla. Nesmí obsahovat části, které by mohly zakrývat branku. Brankáři mají povinnost nosit celobličejevou ochranu, masku.

### **Maska**

Maska brankáře je vyrobena z akrylátů nebo laminátů. Uživatelé si mohou vybrat lehčí či těžší masku. Lehčí maska výborně kopíruje pohyb hlavy a není pro hráče zátěží. Brankář s těžší maskou musí vynaložit více síly k pohybu hlavou. Nepostradatelnou částí masky je ochranná mříž, které chrání oči a zabraňuje kontaktu hokejky s obličejem. Mříž

musí zaručit dobrý výhled brankáře. Slabší mříž umožňuje snadnější sledování hry. Bezpečnost a kvalitu masky opět zaručí ochranná známka IFF.

### **Chrániče**

Brankáři mohou používat dva druhy chráničů nohou. Při výběru kolenních chráničů si musí brankář pomáhat nártem, aby docházelo ke stabilitě při zákrocích a základním postoji, protože funkční plocha chrániče je umístěna na koleni. Koleno-holenní chrániče zajišťují vyšší stabilitu, zde je funkční plocha chrániče umístěna po celé délce nohy od kolene po nárt. Mezi další chrániče, které mohou brankáři využívat, patří chránič krku a suspensor.

### **Rukavice**

Rukavice snižují cit pro míček. Velké množství brankářů rukavice zásadně nepoužívá.

### **Dres a kalhoty**

Hlavním úkolem dresů je zaručit brankáři ochranu a pohodlí. Dresy bývají doplněny ochranou vestou. Kalhoty jsou opatřeny zesílením v zátěžových částech těla, čímž je zaručena ochrana. (SKRUŽNÝ, 2005)

## **3.5 PRAVIDLA HRY**

### **3.5.1 HRACÍ PLOCHA**

#### **Rozměry hřiště**

Standardní rozměr hřiště je 40x20 m, musí být ohraničeno mantinely o výšce 50 cm, které mají zaoblené rohy a jsou schváleny IFF (nebo ČFbU). Nejmenší povolený rozměr hřiště je 36x18 m, největší rozměr 44x22 m.

## **Vyznačení hřiště**

Hřiště musí být vyznačeno čarami, které jsou 4-5 cm široké, jasně viditelnou barvou. Středová čára rozděluje hřiště na dvě stejné poloviny, je rovnoběžná s kratšími stranami hřiště. Velké brankoviště má rozměry 4 x 5 m a je umístěno 2,85 m od kratší strany hřiště. Malé brankoviště 1 x 2,5 m je vyznačené 0,65 m před zadní čarou velkého brankoviště. Body pro vhazování jsou označeny na středové čáře a na pomyslných prodloužených brankových čarách, 1,5 m od dlouhých stran hřiště. Tyto body jsou vyznačeny kříži, body na středové čáře mohou být pomyslné.

## **Branky**

Branky musejí splňovat požadavky IFF (nebo ČFbU). Otvory branky směřují ke středu hřiště. Jsou vybaveny zadní obvodovou sítí a vnitřními záchytnými sítěmi. Branky jsou vysoké 115 cm a široké 160 cm.

## **Hráčská lavice a prostor ke střídání**

Prostory pro střídání o délce 10 m se nacházejí podél jedné z dlouhých stran hřiště, jsou umístěny 5 m od středové čáry, a zahrnují hráčské lavice. Tyto prostory jsou označeny na mantinelu, lavice jsou umístěny v přiměřené vzdálenosti od mantinelu a musí zde být zajištěno místo pro 19 osob.

## **Trestná lavice a zapisovatelský stůl**

Tato místa jsou umístěna naproti prostoru pro střídání u středové čáry. Každé z družstev má svou trestnou lavici, kde se nacházejí místa pro minimálně 2 hráče.

## **Kontrola hřiště**

Před zahájením utkání zkontroluje rozhodčí hrací plochu a dohlédne na případné odstranění nedostatků. Všechny nedostatky se nahlašují pořadateli a jsou zapsány



do zápisu o utkání. Pořadatelé jsou povinni napravit nedostatky a udržovat hrací plochu v řádném stavu během utkání.

### **3.5.2 ČAS HRY**

#### **Normální hrací čas**

Hrací čas je stanoven na 3x20 minut se dvěma desetiminutovými přestávkami, při kterých si družstva vymění strany. Při změně stran si družstva vymění i hráčské lavice. Před utkáním si domácí družstvo vybírá stranu, na které začne hru. Každá z třetin začíná vhazováním ve středu hřiště na středovém bodě. Přestávka začíná ihned po skončení třetiny.

Čistý hrací čas znamená, že čas je zastavován, kdykoliv rozhodčí přeruší hru, a znovu spuštěn, když je míč uveden do hry. Při neobvyklém přerušení hry je použit trojitý signál. Za neobvyklé přerušení hry se považuje: zničení míčku, porušení mantinelu, zranění, měření výstroje, vstup neoprávněné osoby nebo přítomnost předmětů na hrací ploše, výpadek osvětlení, zaznění sirény omylem.

V situacích trestného střelení je čas zastaven.

#### **Time-out**

Každé družstvo má právo si během utkání vyžádat jeden time-out, který je označen trojitým signálem a proběhne po přerušení hry.

#### **Prodloužení**

Nastane-li situace, kdy utkání, které musí být rozhodnuto, skončí nerozhodně, následuje prodloužení, dokud některé z družstev nevstřelí branku. Před prodloužením proběhne přestávka trvající 2 minuty, strany si družstva nemění. Pokud se stav po limitovaném prodloužení nezměnil, rozhodnou o výsledku trestná střelení.

### **Trestné střílení po limitovaném prodloužení**

Pět hráčů z každého družstva provede postupně každý jedno trestné střílení. Mezi kapitány obou družstev se rozhodne hodem mincí a vítěz určí, které družstvo začne trestná střílení. Kapitán také informuje písemně rozhodčí o číslech a pořadí hráčů, kteří budou trestná střílení provádět. Družstva se střídají po jednom, dokud není dosaženo konečného rozhodnutí a rozhodčí zápas ukončí.

### **3.5.3 ÚČASTNÍCI HRY**

#### **Hráči**

Každé družstvo využívá maximálně 20 hráčů, kteří musí být uvedeni v zápise o utkání. Hráči, kteří nejsou zapsaní v zápise o utkání, se nemohou hry účastnit. Na hřišti smí být během hry současně maximálně 6 hráčů, z toho jeden brankář. Pokud tato podmínka není splněna, je stanoven výsledek 5:0 pro družstvo, které tuto podmínku splňuje.

#### **Střídání hráčů**

Střídání probíhá kdykoliv během utkání a bez omezení počtu střídání. Střídání se provádí v prostoru pro střídání vlastního družstva. Střídající může vstoupit na hrací plochu až v momentu, kdy hráč opouštějící hřiště překročí mantinel.

Zraněný hráč, který opouští hřiště v jiné části než v prostoru pro střídání, je nahrazen až po přerušení hry.

#### **Zvláštní pravidla pro brankáře**

Brankáři jsou v zápise o utkání označeni písmenem „G“. Brankáři se nesmějí ve stejném zápase účastnit hry jako hráč v poli s hokejkou. Pokud musí být brankář nahrazen hráčem z pole, má družstvo maximálně 3 minuty na jeho výměnu. Pokud brankář opouští velké brankoviště, je považován za hráče v poli (bez hokejky). Za opuštění velkého brankoviště se považuje moment, kdy se žádná část těla nedotýká povrchu velkého brankoviště.

### **3.5.4 STANDARDNÍ SITUACE**

#### **Obecná pravidla pro standardní situace**

Pokud je hra přerušena, pokračuje vždy jako standardní situace podle příčiny přerušení. Za standardní situaci považujeme: vhazování, rozehrání, volný úder a trestné střílení. Rozhodčí jednou pískne, ukáže předepsaný signál a označí místo standardní situace. Po hvizdu je míč uveden do hry, pokud je v klidu a na správném místě.

#### **Vhazování**

Vhazování se provádí na středovém bodě na začátku každé třetiny nebo po potvrzení regulérně vstřelené branky. Pokud nelze po přerušení hry žádnému z družstev udělit rozehrání, volný úder nebo trestné střílení, hra pokračuje vhazováním.

Vhazování se provádí na nejbližším bodě pro vhazování podle polohy míče při přerušení. Před vhazováním je rozhodčí povinen zkontrolovat, zda jsou obě družstva připravena a všichni hráči zaujali správná místa.

Vhazování se zúčastňuje 1 hráč z každého družstva. Hráči jsou čelem ke krátké straně soupeřovy poloviny hřiště a nesmí docházet před vhazováním k žádnému fyzickému kontaktu. Chodidla musí být kolmo na středovou čáru, každý hráč má obě nohy ve stejné vzdálenosti od středové čáry. Čepele hokejek jsou kolmo ke středové čáře po obou stranách míče, nesmějí se ho dotýkat. První pokládá hokejku bránící hráč, na středovém bodě pokládá jako první hokejku hráč hostující. Míč je uprostřed čepelí, pokud hráči provádějící vhazování neuposlechnou instrukcí rozhodčích, nahradí je jiný hráč na hřišti.

Branku lze vstřelit přímo z vhazování.

#### **Situace vedoucí k vhazování:**

- neúmyslné zničení míče,
- poškození míče,

- pokud dojde k rozdělení mantinelu v kterémkoliv místě a míč se dostane do blízkosti tohoto místa,
- neúmyslné posunutí branky z místa,
- situace, kdy dojde k vážnému zranění nebo zraněný hráč přímo ovlivňuje hru,
- neobvyklá situace během hry (přítomnost neoprávněné osoby nebo předmětu na hrací ploše),
- neuznání gólu, ačkoliv nebyl spáchán přestupek vedoucí k volnému úderu,
- neproměněné trestné střelení,
- uložení trestu za přestupek, který byl spáchán nebo objeven během hry, ale ne v souvislosti s hrou,
- rozhodčí nemohou rozhodnou, které z družstev bude provádět rozehrání nebo volný úder,
- situace, kdy se rozhodčí neshodnou.

### **Rozehrávání**

Pokud míč opustí hřiště, rozehrání provádí družstvo, které se neprovinilo. Proviněné je družstvo, jehož hráč nebo jeho vybavení jako poslední tečovalo míč před jeho opuštěním hřiště.

Rozehrává se v místě, kde míč opustil hrací plochu, 1,5 m od mantinelu. Nastane-li situace, kdy míč opustí hřiště za brankovou čarou, rozehrání se provede z nejbližšího bodu pro vhazování. Pokud se míč dotkne stropu, nebo předmětu nad hrací plochou, provede se rozehrání 1,5 m od mantinelu ve shodné vzdálenosti od středové čáry.

Hráči, kteří brání, okamžitě zaujmou postavení alespoň 3 m od míče, včetně hokejky. Rozehrávající nečeká na zaujmutí postavení svých soupeřů.

Míč je rozehrán hokejkou, musí být zasažen, ne tahaný nebo zvedaný.

Hráč provádějící rozehrání se míče nesmí dotknout podruhé, dokud se jej nedotkne jiný hráč nebo výstroj hráče.

Z rozehrání je možné přímo vstřelit branku.

#### **Situace vedoucí k rozehrávání:**

- pokud míč opustí hřiště,
- dotkne-li se stropu nebo jiného předmětu nad plochou hřiště.

#### **Volný úder**

Pokud dojde k přestupku, který vede k volnému úderu, bude družstvo, které se provinilo provádět volný úder.

Volný úder se provede v místě, kde došlo k přestupku, ale nikdy za pomyslnou prodlouženou brankovou čarou nebo ve vzdálenosti menší než 3,5 m od malého brankoviště.

Hráči bránícího družstva zaujmou postavení alespoň 3 m od míče, včetně hokejky. Míč je rozehrán hokejkou, musí být zasažen, ne tahaný nebo zvedaný.

Hráč provádějící volný úder se míče nesmí dotknout podruhé, dokud se jej nedotkne jiný hráč nebo výstroj hráče.

Z volného úderu je možné přímo vstřelit branku.

#### **Přestupky trestané volným úderem:**

- hráč zasáhne, blokuje, zvedne nebo kopne do soupeřovy hokejky,
- zasáhne-li hráč ovládající míč nebo ve snaze ovládnou míč hokejkou soupeřovu nohu, chodidlo,
- hraje-li hráč nebo snaží-li se hrát částí hokejky nebo nohou nad úroveň kolen,
- vloží-li hráč hokejku, chodidlo nebo nohu mezi soupeřovy nohy, chodidla,
- hráč v poli ovládající míč nebo ve snaze získat ho strká nebo tlačí do soupeře jinak než ramenem na rameno,

- hráč naběhne nebo vrazí zády do soupeře či zabrání soupeři v pohybu zamýšleným směrem,
- kopne-li hráč míč 2x za sebou, aniž se mezitím míč dotkl jeho hokejky, jiného hráče či vybavení jiného hráče,
- hráč přijme přihrávku nohou od spoluhráče v poli,
- hráč v poli je v malém brankovišti,
- hráč úmyslně posune soupeřovu branku,
- hráč v poli pasivně brání brankáři při výhozu,
- vyskočí-li hráč v poli a tím zastaví míč,
- hraje-li hráč v poli míč z místa, které se nachází mimo hrací plochu,
- opustí-li brankář velké brankoviště při výhozu (pokud se žádná část jeho těla nedotýká povrchu velkého brankoviště),
- vyhodí-li nebo kopne brankář míč za středovou čáru (pokud se míč nedotkl hrací plochy, mantinelu, jiného hráče nebo jeho vybavení, než se dostal za středovou čáru),
- brankář má míč pod kontrolou déle než 3 s.,
- brankář přijme přihrávku od spoluhráče (úmyslné přijetí přihrávky),
- je-li udělen trest za přestupek provedený v souvislosti s hrou,
- zdržování hry hráčem.

### **Trestné střílení**

Trestné střílení je nařízeno proti družstvu, které se proviní přestupkem vedoucím k trestnému střílení.

Provádí se ze středového bodu.

Při trestném střílení zůstává na hrací ploše pouze bránící brankář a hráč provádějící trestné střílení. Ostatní hráči musejí být na svých hráčských lavicích. Brankáře nesmí nahradit hráč z pole.

Během trestného střelení má hráč provádějící trestné střelení míč stále v pohybu vpřed. Jakmile brankář tečuje míč, hráč provádějící trestné střelení se již nesmí míče dotknout. Během trestného střelení je zastaven hrací čas.

#### **Přestupky trestané trestným střelením:**

- bránící družstvo posunulo úmyslně branku během gólové situace,
- družstvo hrálo úmyslně s více hráči na hřišti.

### **3.5.5 TRESTY**

#### **Obecná pravidla pro tresty**

Po provedení přestupku vedoucího k trestu, bude viník potrestán.

Všechny tresty jsou zapsány do zápisu o utkání s časem, číslem hráče, druhem a příčinou vyloučení. Potrestaný hráč je po celou dobu vyloučení na trestné lavici. Všechny tresty končí se závěrem utkání a vyloučení, která nevypršela s koncem normální hrací doby, pokračují v prodloužení. Čas vyloučení běží současně s hracím časem.

### **3.5.6 BRANKY**

#### **Uznané branky**

Gól je považován za uznaný, pokud byl vstřelen správným způsobem a byl potvrzen vhažováním na středovém bodě. Uznané branky jsou zaznamenány do zápisu o utkání společně s časem a číslem skórujícího hráče a asistujících hráčů.

Uznaná branka nesmí být později zrušena.

#### **Správně vstřelené branky:**

- míč přešel celým svým objemem zepředu brankovou čáru po správném odehrání hokejkou hráče v poli a skórující družstvo během nebo těsně před vstřelením branky nespáchalo přestupek trestaný volným úderem nebo vyloučením,

- míč přešel celým objemem zepředu brankovou čáru poté, co ho bránící hráč usměrnil svou hokejkou nebo tělem, popřípadě ho hráč útočícího družstva neúmyslně usměrnil svým tělem, a pokud útočícím družstvem nebyl těsně před vstřelením branky nebo ve spojení s tím spáchán přestupek trestaný volným úderem či vyloučením.

#### **Nesprávně vstřelené branky:**

- útočící hráč se těsně před nebo zároveň se vstřelením branky dopustí přestupku vedoucího k volnému úderu nebo vyloučení,
- útočící hráč usměrní míč úmyslně jakoukoli částí těla do soupeřovy branky,
- míč přejde brankovou čáru během nebo po signálu,
- brankář hodí nebo kopne míč jinak správným způsobem přímo do soupeřovy brány, aniž by tečoval jiného hráče nebo jeho vybavení,
- kopne-li útočící hráč míč úmyslně, a ten se dostane do brány, po té co se dotkne jiného hráče či jeho vybavení,
- míč se odrazí od rozhodčího přímo do brány. (KARCZMARCZYK, 2006)

### **3.6 ÚPRAVY PRAVIDEL PRO ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ**

V každé základní škole, v každé tělocvičně se hraje stále florbal, ale s určitými modifikacemi, které v podmínkách dané školy musí nastat.

Pokud nemá škola k dispozici branky nebo brankářskou výstroj, lze hrát tuto hru zcela bez brankářů. Při hře bez brankářů snížíme branky položením, použijeme minibranky, případně vymezíme brankový prostor pomocí kuželů, kusem švédské bedny.

Při hře s brankáři v menší tělocvičně bychom měli zmenšit velké brankoviště.

Ve školních tělocvičnách, které nejsou vybaveny mantinely, nahrazujeme toto vybavení položenými lavičkami.



Vyučující v roli rozhodčího zodpovídá za dodržování pravidel, která bývají ve školním prostředí upravena. Nejčastěji se zkracuje herní čas, redukuje se čas vyloučení ze dvou minut na jednu. Zkracuje se také vzdálenost při vhadzování, rozehrávání a při volných úderech. (KYSEL, 2010)

### **3.7 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE**

#### **3.7.1 DRŽENÍ HOLE HRÁČEM**

V první řadě je důležité, aby hráči měli hokejku správně dlouhou v poměru ke své výšce. Hokejka by měla sahat k oblasti „pupíku“ (při postavení kolmo k zemi).

Každý hráč si musí vyzkoušet, jaké držení hole mu bude vyhovovat. Pokud bude hráči pohodlnější držení hole na levou stranu, potom pravou rukou uchopí hokejku na konci hole a levou uprostřed, na konci omotané části.

Mezi chyby při držení hokejky patří úzký úchop, kdy má hráč ruce při držení hole příliš u sebe. Další chyba nastává ve chvíli, kdy hráč nedokáže držet hokejku horní rukou až u jejího konce.

#### **3.7.2 ZÁKLADNÍ POSTOJ HRÁČE**

Správný florbalový postoj je takový, kdy má hráč pokrčená kolena a hlavu zvednutou tak, aby mohl sledovat nejen míček na hokejce, ale i pohyb hráčů po celém hřišti. Zada nejsou ohnutá ani přehnaně vzpřímená. Chodidla jsou na šíři ramen, aby hráči zajišťovala co nejlepší stabilitu. Správný postoj umožňuje rychlý rozběh, zabrzdění, rychlou změnu směru pohybu.

Důležité je vyvarovat se chyb v postoji, kdy má hráč nedostatečně pokrčená kolena, popřípadě výrazný předklon trupu (kompenzace nesprávné práce kolen).

### 3.7.3 ÚTOČNÉ HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

#### Driblink

Driblink patří mezi základní dovednosti hráče. Cílem driblinku je ovládnutí míčku čepelí hokejky. Ve florbalu se rozlišují dva typy driblinku:

- hokejový – míček ovládán střídavě forhendovou a bekhendovou stranou čepelí hokejky
- florbalový – „florbalová osmička“, míček ovládán pouze forhendovou stranou čepelí hokejky

Chybou v driblinku bývá přílišné oddálení míčku od čepelí, které umožní odebrání míčku.

#### Vedení míčku

Vedení míčku je herní činnost, kterou hráč užívá při pohybu s míčkem po hřišti a snaží se dostat do výhodnějšího postavení, zpravidla pro střelbu nebo přihrávku. Důležité je, aby měl hráč míček neustále pod kontrolou a jeho pohyb byl co nejrychlejší a neúčelnější. Pokud dojde ke kontaktu s protihráčem, musí hráč míček „pokrýt“ svým tělem tak, aby protihráči zabránil v jeho odebrání.

#### Rozlišujeme dva druhy vedení míčku:

- jednou rukou,
- oběma rukama.

#### Způsoby vedení míčku

- Tažením – hráč udržuje míček vedle těla, hokejku drží šikmo stranou nebo vzad, přiklopenou čepelí k míčku. Tento způsob vedení míčku se používá při obíhání soupeře nebo při pronikání po křídle.

- Tlačení – hráč tlačí míček před sebou forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele. Tento způsob se používá při rychlém startu nebo úniku, kdy v blízkosti není protihráč.
- Driblinkem – hokejovým, florbaldovým.

Vedení míčku se procvičuje nejprve na místě, později se přidává pohyb, vedení kolem překážek, při změně směru, při běhu vzad.

### **Uvolňování s míčkem**

Uvolňování s míčkem je útočná činnost umožňující hráči získat výhodnější postavení pro přihrávku či střelbu. Techniku a taktiku uvolňování s míčkem ovlivňuje herní situace a liší se podle prostoru, ve kterém se provádí a podle postavení bránících hráčů a způsobu bránění.

### **Způsoby uvolňování s míčkem**

- Driblink – těsně před protihráčem se provede klička na forhendovou nebo bekhendovou stranu.
- Obtočení protihráče – hráč pokrývá míč svým tělem, obtáčí protihráče na jeho úrovni, postavení je boční nebo zády.
- Obhození nebo prohození protihráče – využívá se v situaci, kdy má hráč za protihráčem volný prostor, kam by mohl nasměrovat míček. Hráč může obhodit nebo prohodit buď přímo do prostoru, nebo o mantinel.

### **Mezi nejčastější chyby pro uvolňování s míčkem patří:**

- špatné načasování zahájení uvolnění (klička je provedena příliš blízko X daleko od protihráče),
- neustálé sledování míčku zrakem (hráč pak nesleduje bránícího hráče),

- uvolnění se provádí v malé rychlosti nebo ve stoje.

### **Zpracování a přihrávání míčku**

Pokud si hráč správně zpracuje míček, získává nad ním kontrolu. Přihrávání je činnost, kdy hráč usměrní míček některému ze svých spoluhráčů, aby jej mohl zpracovat.

Nácvik přihrávání se začíná na místě v základním postoji, kdy hráč stojí bokem ke směru přihrávky v mírném stoji rozkročném, má pokrčené nohy, narovnaná záda a zvednutou hlavu. Nesmí se opomenout postavení nohou, kdy hráči s levým držením hole stojí pravým bokem a pravou nohou vpřed, hráči s pravým držením hole stojí levou nohou směrem ke spoluhráči. Pohyb hokejky s míčkem začíná za tělem, míček je pod přiklopenou čepelí blíže k patce hokejky. Během pohybu míček přechází přes střed ke špičce čepel, čepel zůstává přiklopena k zemi, pohyb hole směřuje ke spoluhráči.

Při příjmu je postoj hráče shodný, čepel hokejky drží hráč těsně nad zemí nebo na zemi, ta jde nejprve míčku trochu vstříc, náraz míčku do čepelí hráč ztlumí zpětným pohybem a přiklopením. Přihrávající má za úkol mířit na čepel spoluhráče.

Při nácviku přihrávání volíme zpočátku kratší vzdálenost (3-5 m), po zvládnutí postupně prodlužujeme.

Správné provedení přihrávky závisí na správném uvolnění spoluhráče a jeho schopnosti přijmout míč, na časovém odhadu a přesnosti přihrávky, na správném uvolňování svých spoluhráčů, kteří umožní spoluhráči s míčkem, aby se rozhodl, komu přihraje.

### **Způsoby provedení přihrávek**

- Po zemi (přímé nebo o mantinel) – přihrávku provádí hráč švihem, krátkým přiklepnutím nebo úderem.
- Vzduchem – provádí se tehdy, kdy hráč držící míček usoudí, že by míček, přihrávaný po zemi, nepronikl k určenému spoluhráči.
- Přihrávka brankáře (po zemi, nebo skákající o zem).

### **Mezi nejčastější chyby hráče přijímajícího přihrávku patří:**

- nesnížené těžiště,
- hůl se nedotýká země,
- hráč drží hůl tvrdě a míček mu odskakuje,
- hráč se nedokáže uvolnit pro přihrávku.

### **Mezi chyby přihrávajícího hráče patří:**

- nesnížené těžiště,
- hráč nemíří na čepel spoluhráče,
- hráč přihrává na obsazeného spoluhráče,
- hráč přihrává před vlastní branku.

### **Uvolňování bez míčku**

Uvolňování bez míčku je činnost, která útočícímu hráči umožní odpoutání se od svého soupeře do postavení, které mu umožní převzetí míčku přihrávaného spoluhráčem, odvrácení pozornosti od spoluhráče, který přebírá míček nebo mu tato činnost umožní střelbu z přihrávky.

Uvolňování provádí většinou několik hráčů najednou. Přihrávající hráč přihraje míček hráči, který je dle jeho názoru v nejvýhodnějším postavení. Důležitý je výběr vhodného místa na hřišti a načasování pohybu hráčů. Uvolňování se provádí buď změnou rychlosti, nebo směru běhu.

### **Nejčastější chybou při uvolňování bez míčku je:**

- nedostatečný a neefektivní pohyb,
- nevýhodné postavení hráčů vzhledem k přihrávajícímu, kdy hráč nemá komu přihrát.

## Střelba

Střelba je činnost, při které se hráč švihem, přiklepnutím nebo úderem snaží dopravit míček do soupeřovy branky. Střelba je prováděna buď forhendovou, nebo bekhendovou stranou čepele.

- Střelba švihem – efektivně účinnější než střelba přiklepnutím, je velmi přesná a překvapivá.

Hráč může provádět střelu forhendovou stranou, kdy pohyb začíná za tělem a míček je pod přiklopenou čepelí blíže k patce. Během tohoto pohybu se čepel narovná a míček přechází přes střed ke špičce čepele. Střelba bekhendovou stranou se používá zřídka.

- Střelba přiklepnutím – efektivně méně účinná než střelba švihem, ale prudší.

Střelu můžeme provádět opět forhendovou stranou, kdy pohyb začíná za oddálením čepele od míčku, poté se zrychleným pohybem udeří do míčku v místě mezi patkou a špičkou čepele.

Dva způsoby postavení čepele vzhledem k míčku existují u střelby bekhendovou stranou. Při prvním způsobu je čepel v okamžiku kontaktu s míčkem postavena kolmo k zemi či odklopena od míčku a při druhém je v okamžiku kontaktu s míčkem přiklopena k míčku.

- Střelba golfem – u této střelby je výhodou pouze její prudkost. Za nevýhodu považujeme malou přesnost, při napřažení hole signalizuje protihráčům, že se bude střílet. Střelba se provádí forhendovou stranou čepele buď hokejově (s přizvednutím čepele nad zem při zahájení úderu) nebo se zrychleným tažením čepele po zemi.

Při prvotním nácviku střelby se zaměřujeme na zvládnutí techniky, poté na přesnost, po zvládnutí techniky a přesnosti se přejde k nácviku prudkosti střely.

Dokonale zvládnutá technika, schopnost hráče najít si nejvhodnější místo pro střelbu, hráčova orientace před brankou, schopnost sledovat postavení brankáře a nechráněná místa v brance, ovlivní úspěšnost střelby.

Z. Skružný uvádí jako nejčastější chyby při střelbě:

- hráč se při střelbě zaklání (nedává váhu do úderu),
- hráč střílí z obráceného postavení nohou („přes nohu“),
- špatný úchop hole (ruce jsou blízko u sebe),
- po vystřelení hráč nesleduje míček a odražené míčky nedoráží,
- nedostatečně pevné uchopení hole v momentě střelby,
- ve střelecké výseči hráč nemá čepel na zemi,
- dlouhý nápřah (signalizace střelby) výrazně snižuje účinnost,
- hráč nesleduje postavení brankáře.

### **Dorážení a tečování míčku**

Při této útočné činnosti, hráč, stojící před brankou nebo dobíhající k ní, se snaží dorážet brankářem vyražený míček, nebo se snaží tečovat střelu spoluhráčů. V této chvíli nastává pro brankáře velmi nebezpečná situace, která často znamená branku.

Tečování střely k brance má za účel změnit dráhu míčku ve chvíli, kdy se míček pohybuje po zemi nebo vzduchem. Tečování je činnost, ve které hráči mohou clonit brankáři a bránit mu tak ve výhledu.

Pro hráče je velmi důležité mít připravenou florbalovou hůl na zemi pro případ dorážení míčku do branky i včasná reakce.

### **Vhazování míčku**

Činnost, při které se hráči snaží získat míček pro své družstvo a přihrát jej některému ze svých spoluhráčů. Důležitá je rychlá reakce, technika hole, síla v rukou.

Družstvo má při získání míčku výhodu hraní, ale i psychologickou výhodu, spojenou s vyhraným vhadzováním.

### **3.7.4 OBRANNÉ HERNÍ ČINNOSTI**

#### **Obsazování hráče s míčkem**

Obranná činnost jednotlivce, při které se bránící hráč snaží přímo získat míček přiblížením se k soupeři, navázáním osobního kontaktu a následným získáním míčku, nebo zpomalit akci s cílem donutit soupeře k chybné rozehrávce (pokud má soupeř míč pod svou kontrolou). Obsazování se provádí napadáním pohybem, postavením a záměrným vytvářením prostorového tlaku na hráče. Pokud je tato aktivita úspěšná, výsledkem je odebrání míčku soupeři.

Chybou v obsazování hráče s míčkem bývá opožděné obsazení hráče s míčkem nebo příliš velký odstup od hráče s míčkem.

#### **Obsazování hráče bez míčku**

Obranná činnost zabraňující soupeři převzetí míčku. Důležité je zde správné postavení bránících hráčů a včasné přistoupení k protihráči bez míčku. Obsazující hráč zaujímá takové postavení, aby byl buď mezi protihráčem a protihráčem s míčkem, nebo mezi hráčem s míčkem a vlastní brankou. Obsazování hráče bez míčku vyžaduje koncentraci, zodpovědnost. Zanedbáním této činnosti dáváme útočícímu družstvu prostor k tvoření nové útočné herní situace.

Mezi chyby v obsazování hráče bez míčku patří například fakt, že bránící hráč si včas neuvědomí nutnost obsadit hráče bez míčku.

#### **Obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru**

Obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru navazuje na obsazování hráče bez míčku. Úkolem hráče je bránit vhodným postavením prostor a snažit se znesnadnit činnost soupeře. Obránce musí ustupovat ke své brance tak, aby měl útočníky vždy před sebou. Tím získává obránce čas potřebný k tomu, aby se k němu mohli vrátit jeho



spoluhráči. Obránce naznačuje obranné zákroky, čeká na chybu útočníků, v momentě přihrávky se jí snaží vypíchnout, při pokusu o obehání se staví tak, aby donutil útočníka ke kličce stranou od branky a tím zmenšil střelecký úhel.

Chyba nastává v okamžiku, kdy hráč nepřesně odhadne situaci, zaujme špatnou pozici, předčasně atakuje hráče s míčkem.

### **Blokování střel**

Činnost, při které se hráč snaží zabránit proniknutí míčku na branku. Hráč, který chce blokovat střelu, musí přejít do pokleku tak, aby se jedním kolenem dotýkal palubovky. Důležité je dodržovat zásadu přímky: míček – blokující hráč – branka. Obránce neustále sleduje soupeře, aby jen nenaznačoval vystřelení a neprovedl kličku.

Hráč se může dopustit chyby v momentu, kdy stojí nebo klečí mimo dráhu míčku na branku. (SKRUŽNÝ, 2005)

## **3.8 ČINNOST BRANKÁŘE**

Brankář plní ve florbalu velmi obtížnou úlohu. Je hlavním článkem, který rozhoduje o úspěšnosti družstva v daném utkání.

### **3.8.1 ZÁKLADNÍ POSTOJ BRANKÁŘE**

Základní postoj brankáře je do jisté míry individuální, nejdůležitější požadavek je, aby se brankář v postoji cítil přirozeně.

Vkleče tráví brankář jen dobu nezbytně nutnou při situacích, které ohrožují jeho branku. Zbývající čas, kdy je míček vzdálený od brankoviště, klečet nemusí.

Někteří brankáři zaujímají základní pozici ve sníženém stoji, ale nejběžnější (tradiční) formou je chytání vkleče. Kolena jsou roznožena na šíři ramen, špičky nohou jsou opřené o zem a dotýkají se. Brankář udržuje vzpřímenou polohu těla, těžiště má mírně vpředu, pánev je zvednutá. Ruce jsou upaženy povýš či poníž.

### **3.8.2 POHYB BRANKÁŘE**

Brankář se v brankovišti pohybuje po kolenou a holeních za pomoci odrazů ze špičky nohy. Snaží se zůstat co nejdéle ve vzpřímeném postoji, kdy zabírá největší prostor branky. Brankář zaujímá pozici proti míčku, která je rozdílná oproti tělu soupeře s míčkem.

Velmi důležité je i to, aby se brankář v prostoru svého brankoviště výborně orientoval. Situace, kdy brankář zjišťuje přesnou polohu otáčením hlavy, je nepřijatelná.

U mladší kategorie hráčů je vhodné používat pomůcky ke snížení branky. Pro tento účel se může použít například prkno připevněné k brankové konstrukci nebo gumové zakrytí. Pokud bychom mladším žákům (žákům menšího věku) umožnili chytání v nezmenšené brance, došlo by k zafixování špatných návyků vyskakování za míčkem.

### **3.8.3 CHYTÁNÍ A VYRÁŽENÍ STŘEL**

K chytání míčků dochází výhradně jednoruč, každá ruka působí na své straně. Obě ruce současně zasahují při skocích po volném míčku v brankovišti, při ztlumení míčku po zásahu tělem. Nízké střely vykopává brankář do stran, prudké střely vyráží směrem za branku nebo do rohů hřiště tak, aby hráčům neumožnil dorážení.

Přesunem vpřed proti míčku zmenšuje brankář protivníkovi střelecký úhel. Čím dále se brankář předsune od své branky, tím vyplňuje více gólového prostoru.

Při přečíslení soupeřem se brankář snaží obsadit hráče s míčkem, přiměřeně se proti němu vysunuje a vyčkává na střelu. V situaci 1 na 1 zaujímá brankář takovou pozici, aby stále viděl míček v očekávání střely přes obránce.

Při hře za brankou nesmí brankář ztrácet míček z dohledu. Brankář zaujímá pozici zády k brance, má pootočenou hlavu a částečně trup. V případě nutnosti se přesouvá od jedné tyčky ke druhé. V těchto situacích jsou důležitými osobami i obránci, kteří s bráněním tyček pomáhají.

Při standardní situaci brankář hlasitě diriguje obranu, určuje počet hráčů ve „zdi“ a její umístění.

### **3.8.4 TRESTNÉ STŘÍLENÍ**

Na začátku trestného střelení se brankář dotýká špičkami nohou brankové čáry nebo rukou břevna. V momentu, kdy soupeř uvede míček do pohybu, vyrazí brankář proti němu. Brankář se vždy snaží zaujmout takový postoj, který nepustí případnou soupeřovu střelu.

Pokud se brankář příliš vysune z branky, hrozí mu jednoduše provedená klička útočníka do strany či přelobování. Pokud ale brankář zůstane v brance (dojde k malému vysunutí), soupeř získává výhodnější střelecký úhel. V momentu, kdy se brankář při trestném střelení dotkne míčku, trestné střelení končí.

Před provedením výhozu je pro brankáře výhodné vstát. Brankář se v této pozici lépe orientuje po hřišti, může se přemístit až na hranici velkého brankoviště.

J. Kysel uvádí dva druhy výhozů:

- vrchní (skákový) výhoz,
- spodní výhoz (provedený po zemi). (KYSEL, 2010)

### **3.9 FLORBAL VE ŠKOLE**

W. Dombroth ve své publikaci uvádí, že florbal znázorňuje pro školu ideální kolektivní sport, neboť hra je:

- opravdový týmový sport, při kterém je v popředí schopnost týmu,
- rychlá, dynamická a atraktivní,
- spravedlivá, poněvadž bezohledné chování je ihned potrestáno,
- bezkontaktní,
- provozovatelná bez speciálních tělesných a technických předpokladů,
- hratelná ve všech ročnících s určitými odpovídajícími přizpůsobeními,
- zatížena nepatrně zraněními,

- proměnlivá (variabilní) v mnoha ohledech (sport s hokejkou, míček, početnost týmu, velikost brány, rozměr hřiště, hra tělem, hra nohou),
- cenově dostupné sportovní odvětví, poměrně nepatrné pořizovací náklady. (DOMBROTH, 2014)

### **3.10 METODICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY**

#### **3.10.1 POHYBOVÉ HRV**

Zjednodušeně chápeme pohybové hry jako jednodušší pohybové činnosti jako jsou např. štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod. Používáme je především při nácviu pohybu hráče bez míčku a klamavých pohybů, rozvoji pohybových schopností i rychlosti reakce a pro osvojování manipulace s míčkem na základní úrovni. (VOTÍK, 2001)

Zastoupení pohybových her na 1. stupni základní školy v každé hodině tělesné výchovy je 100%. Pohybové hry můžeme zařazovat do všech částí vyučovací jednotky. (RUBÁŠ, 1997)

#### **3.10.2 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ**

Průpravná cvičení jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými, neměnnými vnějšími situačně herními podmínkami. Mají přesnou organizaci a řád. Obtížnost cvičení se může zvýšit změnou neměnných, vymezených podmínek na vnější podmínky proměnlivé. Cvičení se používají při nácviu a zdokonalování technické stránky herních činností, umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách určených trenérem.

#### **3.10.3 HERNÍ CVIČENÍ**

Herní cvičení jsou charakterizována přítomností soupeře a předem určenými herními podmínkami (umožňují opakování jednoho řešení herního úkolu nebo situace, kdy soupeřova činnost je přesně vymezená a hráč se více soustředí na způsob provedení i na klíčové kroky) nebo náhodně proměnlivými herními podmínkami (umožňují

opakování řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých, limitovaných podmínkách).

#### **3.10.4 PRŮPRAVNÉ HRY**

Průpravné hry jsou charakterizovány přítomností soupeře, souvislým herním dějem, umožňujícím zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Při těchto hrách dochází ke střídání útočné a obranné fáze a tedy i k změnám rolí hráčů. Ve shodě s cíli tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů v družstvech, velikost hřiště i délku trvání zatížení a odpočinku. Mohou se také upravovat pravidla průpravné hry tak, aby se zvýšila frekvence činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání. (VOTÍK, 2001)

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část diplomové práce probíhala na Základní škole v Horažďovicích, Blatenská 540. Škola má k dispozici pro hodiny tělesné výchovy prostornou tělocvičnu, která má od školního roku 2012/2013 nově zrekonstruovanou podlahu.

Průpravná cvičení a pohybové hry byly realizovány s žáky 4. ročníku. Třidu navštěvuje 21 žáků (11 dívek, 10 chlapců). Z tohoto většího počtu žáků se tomuto sportu aktivně věnují pouze dva z nich. Realizace průpravných cvičení a pohybových her byla náročná hlavně na organizaci žáků v prostoru velké tělocvičny.

U každého cvičení a hry je uvedeno, jaké pomůcky žáci potřebují, popis, soutěž ke každé činnosti a útvar, ve kterém se činnost bude provádět.

Všechna průpravná cvičení a pohybové hry jsou koncipovány tak, aby vyhovovaly všem žákům a umožňovaly jim zdokonalování vlastních herních dovedností.

## 4.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ A JEJICH REFLEXE

### 4.1.1 CVIČENÍ ZAMĚŘENÁ NA MANIPULACI S HOKEJKOU A MÍČKEM

#### Hrátky

**Pomůcky:** 1 míček, hokejka

#### Popis

Hráč si dle instrukcí učitele pohrává s míčem různým způsobem: hokejový driblink, florbalový driblink, ve stoji rozkročném kreslí míčkem osmičku okolo nohou, vede míček okolo těla atd.

#### Soutěž

Kdo si vícekrát obkrouží míčkem kolem těla? Komu míček neuteče?

#### Útvar

Jednotlivci v prostoru (s dostatečným prostorem kolem svého těla).

#### Reflexe činnosti

Před tímto cvičením je důležité, aby si žáci kolem svého těla vytvořili dostatečný prostor k pohybu. Toto cvičení zvládali žáci většinou bez problémů, pouze kreslení osmiček okolo nohou činilo některým žákům obtíže. Pro zdokonalování činnosti si žáci v závěru vybírali jednotlivá cvičení sami.



Fotografie č. 1 – Hrátky

## O stěnu

**Pomůcky:** 1 míček pro dvojici, hokejka pro každého hráče

### Popis

První z dvojice hráčů přihrává proti stěně (lavičce, mantinelu), druhý z dvojice míč zpracuje a provádí totéž. Žáci si nejprve vyzkouší údery o stěnu sami, poté utvoří dvojice.

### Soutěž

Které dvojici se podaří udržet míček ve hře nejdéle?

### Útvar

Dvojice proti stěně (lavičce).

### Reflexe činnosti

Tato činnost probíhala ve dvou fázích. V první fázi bylo důležité, aby si žáci nejprve „osahali“ kontakt míčku s lavičkou. Při velmi prudké přihrávce nebyli žáci schopni míček zachytit, naopak při pomalejší přihrávce se míček dostatečně neodrazil od lavičky. Po této činnosti následoval druhá fáze - nácvik ve dvojicích. Důležitá byla hlavně komunikace žáků, souhra, trpělivost některých z nich.



Fotografie č. 2 – O stěnu



## **Vyber si styl**

**Pomůcky:** 1 míček pro dvojici, hokejka pro každého hráče

### **Popis**

Dvojice hráčů procvičuje různé druhy přihrávek (klasická přihrávka, přihrávka jednou rukou, přihrávka s hokejkou za zády a podobně). Způsob provedení si vybírá dvojice sama.

### **Soutěž**

Která dvojice má nejlepší styl?

### **Útvar**

Dvě řady naproti sobě stojících žáků (s dostatečnými rozestupy mezi sebou). Každý hráč má naproti sobě svého spoluhráče, přihrávají si přes šířku hřiště.

### **Reflexe činnosti**

Žáci si nejprve vyzkoušeli klasické přihrávky, poté zvyšovali obtížnost. Nejvíce se žákům líbila přihrávka s hokejkou za zády. Pro začínající hráče je vhodné, aby byla vzdálenost mezi dvěma hráči kratší. Po zvládnutí činnosti na kratší vzdálenost rozstup postupně prodlužujeme.



Fotografie č. 3 – Vyber si styl

#### 4.1.2 CVIČENÍ ZAMĚŘENÁ NA PŘIHRÁVÁNÍ MÍČKU

##### Rozcvička

**Pomůcky:** 1 míček pro dvojici, hokejka pro každého hráče

##### Popis

Hráč přihraje míček svému spoluhráči, provede daný cvik (dřep, sed, a podobně) a čeká na přihrávku zpět. Později si žáci určují cvik sami. Cvičení několikrát opakujeme.

##### Soutěž

Které dvojici míč neuteče? Která dvojice provádí cviky a přihrávky nejlépe?

##### Útvar

Dvě řady naproti sobě stojících žáků (s dostatečnými rozestupy mezi sebou). Každý hráč má naproti sobě svého spoluhráče, přihrávají si přes šířku hřiště.

##### Reflexe činnosti

Toto cvičení nečinilo žákům větší obtíže. Někteří žáci volili velmi prudké přihrávky, ale vzápětí zjistili, že při tomto cvičení nejsou žádané. U některých dvojic bylo velmi hezky vidět, jak postupně stupňovaly náročnost cviků (např. leh na záda). U začínajících hráčů opět volíme přihrávku na kratší vzdálenost, poté vzdálenost prodlužujeme.



Fotografie č. 4, 5 – Rozcvička

## **Přihrávej přesně a v pohybu**

**Pomůcky:** 1 míč pro dvojici, hokejka pro každého hráče

### **Popis**

Žáci utvoří dva zástupy. První členové zástupu vybíhají a přihrávají si míček přes šířku tělocvičny. S dostatečným odstupem vybíhá další dvojice. Po činnosti se žáci vracejí zpět podél bočních stěn, cvičení se několikrát opakuje.

### **Soutěž**

Které dvojici míč neutekl?

### **Útvar**

2 zástupy

### **Reflexe činnosti**

Toto cvičení žáky velmi bavilo. Některé dvojice volily rychlejší běh, přihrávky a naopak. Při činnosti nastala situace, kdy jedna dvojice zvolila pomalejší tempo a dvojice za ní rychlejší. Druhá dvojice tedy musela činnost přerušit a počkat až se dvojice před nimi vzdálí. V tomto případě bylo nutné, aby učitel určoval moment, kdy jednotlivé dvojice vybíhají, aby k těmto situacím již nedocházelo. Od této chvíle začaly dvojice vybíhat na zvukový signál píšťalky.



Fotografie č. 6 – Přihrávej přesně a v pohybu

## **Kdo je bez míčku?**

**Pomůcky:** 2 míčky pro trojici, hokejka pro každého hráče

### **Popis**

Proti dvěma hráčům s míčky stojí jeden bez míčku. Hráči střídavě rychle přihrávají samotnému hráči, který jim míčky vrací. Vhodné je začít s přihrávkami na kratší vzdálenost, poté vzdálenost mezi žáky zvětšovat.

### **Soutěž**

Která trojice provádí nejpřesnější přihrávky? Které trojici nejméně utíkal míček?

### **Útvar**

Tři žáci utvoří trojúhelník. Dva žáci s míčkem vedle sebe, proti nim žák bez míčku.

### **Reflexe činnosti**

Při této činnosti volili začátečníci přihrávky na kratší vzdálenost, pokročilí vzdálenost prodlužovali. Každý žák si vyzkoušel míčky přihrávat, vracet. Při reflexi této činnosti se žáci shodli na tom, že je lepší přihrávat menší silou a přesně, protože nedochází tak často k úniku míčku.



Fotografie č. 7 – Kdo je bez míčku?

## Trojúhelník

**Pomůcky:** 1 míček pro trojici, hokejka pro každého hráče

### Popis

Trojice hráčů je rozestavena do trojúhelníku. Vzdálenost jednotlivých hráčů je 4 – 6 metrů. Hráči si míček vždy zpracují, poté přihrávají po obvodu trojúhelníku. Po chvíli obrátíme směr přihrávek.

### Soutěž

Které trojici neutekl ani jednou míček?

### Útvar

Trojice utvoří trojúhelník.

### Reflexe činnosti

Žáci dbali na přesnost přihrávek a zpracování míčku. Při činnosti spolu žáci často komunikovali, domlouvali se na tom, jak rychlé přihrávky budou volit. Žáci během cvičení často měnili směr přihrávky míčku, aby se míček nepohyboval pouze v jednom směru. Vzdálenost rozestupů mezi sebou si žáci opět určovali sami podle své zručnosti.



Fotografie č. 8 – Trojúhelník

## **Přihraj a běž za míčkem**

**Pomůcky:** 1 míček pro družstvo, hokejka pro každého hráče

### **Popis**

Hráči stojí v kruhu, přihrávají libovolnému hráči a běží na jeho místo.

### **Soutěž**

Která skupina má nejpresnější přihrávky? Který hráč provádí nejlepší přihrávky?

### **Útvar**

Žáci utvoří kruhy v prostoru tělocvičny.

### **Reflexe činnosti**

Při této činnosti zprvu hráči pouze přihrávali a zapomínali běžet na místo, na které přihrávali. Po pár minutách, kdy jsem žákům připomínala vyběhnutí, se činnost zkvalitnila. Během této činnosti byly více žádoucí rychlé a přesné přihrávky, rychlý běh hráče v kruhu.



Fotografie č. 9 – Přihraj a běž za míčkem

## **Přihraj spoluhráči**

**Pomůcky:** 2 míčky (pro každé družstvo 1), hokejka pro každého hráče

### **Popis**

Žáky rozdělíme do dvou stejně početných družstev. Každé družstvo je rozděleno do dvou zástupů, které stojí proti sobě (vzdálenost zástupů přibližně 8 metrů). První hráč přihrává míček spoluhráči protějšího zástupu, po přihrávce se hráč řadí na konec svého zástupu (druhá varianta: přebíhá na konec protějšího zástupu).

### **Soutěž**

Které družstvo bude nejdříve v původním postavení?

### **Útvar**

Družstva – zástupy spoluhráčů proti sobě.

### **Reflexe činnosti**

Tato činnost vyžadovala přesné a kvalitní přihrávky. S žáky jsme nejprve vyzkoušeli jedno kolo, při kterém jsme zjistili, že je činnost velmi krátká. Ve druhém kole jsme stanovili, že bude každý hráč přihrávat dvakrát, aby se činnost prodloužila.



Fotografie č. 10 – Přihraj spoluhráči

## Nebezpečný kruh

**Pomůcky:** 1 míček, hokejka pro každého hráče

### Popis

Hráči vytvoří kruh, jeden hráč se postaví doprostřed tohoto kruhu. Hráči si mezi sebou libovolně přihrávají míček. Úkolem žáka stojícího uprostřed kruhu je zmocnit se míčku. Ve chvíli, kdy se mu to podaří, vyměňuje si místo s tím hráčem, který naposledy přihrával.

### Soutěž

Kterému hráči se podaří polapit míček?

### Útvar

Kruh, jeden žák uprostřed kruhu.

### Reflexe činnosti

Tato činnost žáky velmi bavila. Nejprve se žák stojící uprostřed kruhu mohl libovolně pohybovat, poté se všichni společně domluvili, že se žák bude snažit polapit míček pouze hokejkou bez pohybu v kruhu. Tímto odsouhlaseným pravidlem se činnost pro hráče stojícího uvnitř kruhu ztížila.



Fotografie č. 11 – Nebezpečný kruh



### 4.1.3 CVIČENÍ ZAMĚŘENÁ NA VEDENÍ MÍČKU

#### Na skupinky

**Pomůcky:** 1 míček a hokejka pro každého hráče

#### Popis

Žáci vedou míček a volně se pohybují po prostoru. Po zvolání čísla hráč sbírá míček ze země a shlukne se do skupinky v počtu odpovídajícímu číslu. Učitel zkontroluje, zda počet členů skupinky souhlasí, přebytečné žáky vyřadí.

#### Soutěž

Kdo zůstane stále ve hře? Kterým žákům se podaří utvořit skupinku?

#### Útvar

Jednotlivec v prostoru.

#### Reflexe činnosti

Cvičení bylo pro žáky velmi zábavné a nejraději by ho hráli celou hodinu. Některé skupinky se snažily na svoji stranu zlákat člena jiné skupiny, protože věděli, že právě bez tohoto hráče se jim nepodaří utvořit skupinku.



Fotografie č. 12, 13 – Na skupinky

## **Mety**

**Pomůcky:** 3 míčky pro družstvo, hokejka pro každého hráče, 6 met

### **Popis**

Družstva stojí v zástupech, před každým zástupem jsou 3 míčky a ve stejných vzdálenostech vyznačeny 3 mety. Na povel učitele vede první hráč míček, doběhne s ním k první metě, kde ho ponechá a běží zpět. Tlesknutím ruky odstartuje dalšího hráče. Druhý hráč vede druhý míček na druhou metu. Poté se vrací a odstartuje třetího hráče, který běží s třetím (posledním) míčkem ke třetí metě. Čtvrtý hráč (bez míčku) běží k první metě a zpět se vrací s míčkem, který u ní ležel. Činnost se opakuje dál do úplného vystřídání žáků.

### **Soutěž**

Které družstvo bude nejrychlejší?

### **Útvar**

Družstva ve dvou zástupech.

### **Reflexe činnosti**

Při činnosti je vhodné volit šestičlenná družstva. S žáky jsme nejprve volili variantu, kdy se rozdělili do dvou stejně početných družstev, ale poté došlo ke zjištění, že některé z míčků zůstaly u met. Poté jsme činnost již opakovali s šestičlennými družstvy, kdy proběhlo vše bez větších problémů.



Fotografie č. 14 - Mety

## 4.2 PRŮPRAVNÉ POHYBOVÉ HRY A JEJICH REFLEXE

### Honěná míčků

**Pomůcky:** 2 míčky, hokejka pro každého hráče

#### Popis

Hráči (sudý počet) utvoří kruh a rozpočítají se na liché a sudé. Lichý hráč a naproti němu stojící sudý mají míčky (odlišné barvy míčků). Na signál si začínají hráči přihrávat v určeném směru míček tak, že sudý hráč přihrává nejbližšímu sudému a lichý nejbližšímu lichému.

#### Soutěž

Který míč předhoni míč soupeře?

#### Útvar

Kruh

#### Reflexe činnosti

Činnost žáci rychle pochopili, ale bylo velmi důležité přihrávat přesně na svého spoluhráče. Činnost je vhodnější pro mírně pokročilé žáky, ale i začínající žáci si s ní uměli velmi dobře poradit. Také je vhodné vybavit žáky rozlišovacími dresy pro lepší orientaci.



Fotografie č. 15 – Honěná míčků

## Poslouchej a přeběhni

**Pomůcky:** 2 míčky, 4 branky, hokejka pro každého hráče

### Popis

Na dvou menších hřištích hrají vždy dvě družstva proti sobě. Po zaznění zvukového signálu přebíhají všichni hráči na sousední hřiště a hra pokračuje. Hráči, kteří rychleji zareagují, získávají výhodu (míček zůstává na původním hřišti).

### Soutěž

Který tým vstrelí dříve branku?

### Útvar

2 menší hřiště, 4 týmy hráčů

### Reflexe činnosti

Tato činnost nečinila žákům větší obtíže. Důležitá byla rychlá reakce žáků na zvukový signál učitele. Poté bylo důležité se zorientovat na novém hřišti a pokračovat ve hře. V našem případě jsme od sebe dvě hřiště rozlišili barevnými kloboučky.



Fotografie č. 16, 17 – Poslouchej a přeběhni

## S míčkem pryč

**Pomůcky:** větší množství míčků, hokejka pro každého hráče

### Popis

Hráče rozdělíme do dvou stejně početných družstev. Každé družstvo stojí na své polovině hrací plochy a má stejný počet míčků. Na signál učitele střílejí hráči míčky na polovinu soupeře a snaží se, aby na jejich polovině zůstalo méně míčků. Abychom zajistili bezpečnost všech hráčů, volíme méně početná družstva. Po zvukovém signálu, který hru ukončí, si žáci lehnout na zem. Tímto krokem docílíme toho, že žádný z žáků nebude již po zvukovém signálu pokračovat ve hře.

### Soutěž

Které družstvo bude mít na své polovině méně míčků?

### Útvar

2 týmy na své hrací polovině

### Reflexe činnosti

Žáci chtěli hru neustále opakovat, velmi je bavila. Důležité je stanovit si pravidlo, že po zvukovém signálu si každý žák lehne na zem a hra končí. Učitel upozorní před každou novou hrou na bezpečnost.



Fotografie č. 18, 19 – S míčkem pryč

## Čtyři branky

**Pomůcky:** 1 míček, 4 branky, hokejka pro každého hráče

### Popis

Ve vymezeném prostoru proti sobě hrají dvě družstva, která mají za úkol dopravit míč do soupeřových branek. Družstva útočí na 2 branky a 2 branky brání.

### Soutěž

Které družstvo vstřelí více branek?

### Útvar

2 družstva na hrací ploše

### Reflexe činnosti

U této hry bylo velmi důležité, aby se žáci mezi sebou dohodli, kdo bude u branek bránit a kdo bude útočit. Družstva si na vlastní kůži vyzkoušela, že i s dvěma brankami je někdy obtížné vstřelit gól.



Fotografie č. 20 – Čtyři branky

## S rukama za zády

**Pomůcky:** 1 míček, 2 branky, hokejka pro každého hráče

### Popis

Ve vymezeném prostoru proti sobě hrají dvě družstva. Hráči nedrží hokejku klasickým způsobem, ale za zády. Jejich úkolem je dopravit míč do soupeřovy branky.

### Soutěž

Které družstvo vstřelí dříve branku?

### Útvar

2 družstva na hrací ploše

### Reflexe činnosti

Při činnosti „Vyber si styl“ se dětem přihrávka s rukama za zády velmi líbila. V samotné hře však zjistili, že při pohybu po hřišti není tak jednoduchá. Na činnost potřebují žáci více času, aby si na tento zvláštní způsob držení hokejky zvykli a hra se alespoň maličko zkvalitnila.



Fotografie č. 21 – S rukama za zády

## Více branek

**Pomůcky:** 2 branky, 2 menší branky (dřevěné díly bedny), míček, hokejka pro každého hráče

## Popis

Hráči hrají klasickou hru, ale každý tým má vedle branky navíc dvě menší branky (z každé strany jednu). Gól do menší branky za 1 bod, gól do klasické branky za 3 body.

## Soutěž

Které družstvo získá více bodů?

## Útvar

2 družstva na hrací ploše

## Reflexe činnosti

Zprvu této činnosti se žáci snažili zasáhnout pouze branku za tři body. Po chvíli však zjistili, že to není lehká záležitost. Někteří žáci se poté pokoušeli zasáhnout i branku s nižší bodovou hodnotou. Žáci se opět museli dohodnout, kdo bude bránit větší počet branek.



Fotografie č. 22 – Více branek



## Žolík

**Pomůcky:** 1 míček, 2 branky, hokejka pro každého hráče, rozlišovací dres

### Popis

Klasická hra, ale jeden hráč navíc v úloze „žolíka“ (odlišen červeným rozlišovacím dresem). „Žolík“ hraje vždy s týmem, který je v držení míčku.

### Soutěž

Kterému družstvu „Žolík“ pomůže?

### Útvar

2 družstva na hrací ploše

### Reflexe činnosti

Hráč ve funkci „Žolíka“ musel opravdu bedlivě sledovat hru, aby vždy vystihl okamžik, kdy se musel připojit k danému družstvu. Úlohu „Žolíka“ si chtěli vyzkoušet hlavně chlapi.



Fotografie č. 23 – Žolík

## Jedna ruka

**Pomůcky:** 1 míček, 2 branky, hokejka pro každého hráče

### Popis

Ve vymezeném prostoru proti sobě hrají dvě družstva. Hráči nedrží hokejku klasickým způsobem, ale jednou rukou. Jejich úkolem je dopravit míč do soupeřovy branky.

### Soutěž

Které družstvo vstřelí dříve branku?

### Útvar

2 družstva na hrací ploše

### Reflexe činnosti

Při této hře bylo důležité, aby žáci drželi v ruce opravdu pevně svoji hokejku. Činnost vyhovovala opět spíše chlapcům, kteří mají dle mého názoru větší sílu v jedné ruce než děvčata.



Fotografie č. 24 – Jedna ruka

## 5 DISKUZE

Na začátku tvorby diplomové práce jsem si stanovila cíl a úkoly práce, které jsem dle stanoveného plánu splnila. Praktická část diplomové práce byla realizována na Základní škole v Horažďovicích, Blatenská 540. Jelikož zde prvním rokem vyučuji, měla jsem ideální podmínky k realizaci praktické části práce. Tato cvičení jsem prováděla s žáky čtvrtého ročníku, kde se tomuto sportu aktivně věnují pouze dva z nich. Co se týče vybavení, myslím si, že škola disponuje velmi kvalitními pomůckami pro tento sport (nové mantinely, branky, dostatečné množství hokejek a míčků).

Cvičení a hry, které jsme s žáky realizovaly, zdokonalují jejich herní dovednosti a rozvíjejí koordináční a rychlostní schopnosti hráčů. Tyto činnosti u dětí také podporují vzájemnou komunikaci, týmovou spolupráci, fair-play a mnoho dalšího.

Při vytváření praktické části a vymýšlení konkrétních cvičení jsem se inspirovala v mnoha publikacích. Uvedené hry jsem se snažila modifikovat tak, aby byly bez problémů využity při hodinách tělesné výchovy jak na prvním stupni základní školy, tak ve vyšších ročnících. Dalším kritériem bylo to, aby vyhovovaly schopnostem a dovednostem všech žáků.

Hodiny, ve kterých jsme s dětmi realizovali uvedené činnosti, mě velmi bavily a byly pro mě velkou zkušeností. Všichni žáci se chovali výborně, nenastal žádný větší problém, který by měl bránit vykonávání cvičení. Občas nastala situace, že žáci úplně nepochopili zadání, a proto bylo vhodné ještě jednou vše zopakovat, použít jiná slova.

Při realizaci jednotlivých průpravných cvičení a pohybových her jsem žáky velmi důkladně pozorovala, snažila jsem se najít veškeré chyby, které by bránily jejich správnému vykonání. Velmi důležité bylo upozorňovat hlavně dívky na správný postoj a správné držení hokejky. Dle mého názoru mají především chlapci na rozdíl od dívek k tomuto sportu bližší vztah, proto jim šla většina cvičení a her snáze. Dále se při realizaci ukázalo, že je velmi vhodné vkládat do nácviku různé soutěže, které vyvolají v dětech silné emoce a zároveň se při nich odreagují. Složení skupin a dvojic jsem během činností velmi často obměňovala. Zprvu jsem nechávala žákům možnost volby, aby si sami určili, s kým budou cvičení vykonávat, ale po pár pokusech jsem viděla, že se skupiny a dvojice nemění. V tomto směru je důležité, aby se žáci naučili spolupracovat také s dětmi,

na které nejsou zvyklí, kteří mají jinou úroveň pohybových schopností, a tím si sami zdokonalovali své vlastní dovednosti.

Žáci po činnosti často přicházeli s různými nápady, jak dané cvičení obměnit. Tyto nápady jsem vždy velmi kladně přijala a s žáky jsme o těchto obměnách diskutovali. Pokud v hodině zbyl nějaký čas, tyto nápady jsme se také pokusili realizovat.

Z kladných reakcí žáků během her a po jejich ukončení si myslím, že se jim velmi líbily a moc si tyto hodiny tělesné výchovy užili.

## 6 ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce bylo navrhnout a realizovat průpravná cvičení a pohybové hry, které mohou učitelé zařazovat do výuky florbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části. Teoretickou, kde najdeme všeobecné informace, jako je například charakteristika mladšího školního věku, historie českého a světového florbalu, základní pravidla florbalu a úpravy pravidel pro školní prostředí, charakteristika herních činností jednotlivce nebo činností brankáře. Druhá část diplomové práce, ta praktická, obsahuje dvanáct průpravných cvičení a osm pohybových her, které byly realizovány na Základní škole v Horažďovicích, Blatenská 540 s žáky čtvrtého ročníku. Průpravná cvičení jsou zaměřena na manipulaci s hokejkou a míčkem, na přihrávání míčku, na vedení míčku. Cvičení a hry jsou podrobně popsány (pomůcky, popis, soutěž, útvar) a doplněny závěrečnou reflexí. Praktická část je doplněna fotografiemi, které byly pořízeny během realizace jednotlivých cvičení a her s žáky.

Téma diplomové práce jsem si zvolila hlavně proto, že mám velmi pozitivní vztah ke sportu. Dalším důvodem, proč jsem si vybrala florbal, je fakt, že právě na obou základních školách v Horažďovicích se tato hra začíná stávat čím dál tím oblíbenější. Naši žáci se pravidelně zúčastňují soutěží a dosahují v nich velmi pěkných výsledků.

Na závěr bych chtěla říct, že při zpracování praktické části diplomové práce jsem byla velmi spokojena s kladným přístupem žáků k této hře. Myslím si, že prostřednictvím těchto činností, které jsem s dětmi realizovala, jsem vzbudila jejich zájem o florbal. Žáci se často chtěli v dalších hodinách tělesné výchovy k těmto činnostem vracet. Doufám, že má práce bude přínosná nejen mně, ale i ostatním pedagogům, kteří budou do svých hodin florbalu zařazovat průpravná cvičení a pohybové hry.

## **7 SUMMARY**

The goal of this thesis is to suggest and realize training exercises and motion games which can be used by lower primary school teachers at lessons of physical education on the lower primary school.

The thesis is divided into two parts. The theoretical part contains general information, e.g. the characteristics of the lower primary school age, the history of the Czech and international floorball, basic rules of the game, adaptation of the rules for the school climate, characterical game activities of a single player or goalkeeper. The second part of the thesis is practical part, that contains twelve training exercises and eight motion games, which were realised at Lower primary school in Horažďovice, Blatenská 540 with 4th grade pupils. Training exercises are focused on manipulation with a stick and a ball, passing a ball, dribbling a ball. Exercises and games are in details described (tools, description, competition, structure) and completed in the final reflection. Practical part is supplied with photos that were taken during realization of the games and exercises with pupils.

## 8 POUŽITÁ LITERATURA

BARTŮNĚK, Dušan a Jan NEUMAN. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-623-0

BOROVÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Vyd. 1. Ilustrace Dana Martinková. Praha: Portál, 2001, 153 s. ISBN 8071785385

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979.

DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.

DOMBROTH, Winni. *Floorball und Hockeyvarianten Unterrichtseinheiten für die 5.-10. Klasse*. 1. Aufl., neue Ausg. Buxtehude: Auer Verlag in der AAP Lehrerfachverlage GmbH, 2014. ISBN 9783403072317.

KARCZMARCZYK, Roman. *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2006, 96 s. Děti a sport. ISBN 80-251-1271-3.

KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 141 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0.

MARTÍNKOVÁ, Zuzana. *Florbal: Praktický průvodce tréninkem mládeže*. 1. vyd. Praha: Česká florbalová unie, 2009.

MAZAL, Ferdinand. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Vyd. 4. Olomouc: Hanex, 1994, 13 s., [45] s. příl. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 8090092586.

MUŽÍK, Vladislav a Vojtěch NOVÁČEK. *Nehrejme jen vybíjenou: herní činnosti s míčem pro děti mladšího školního věku*. Vyd. 1. Ilustrace Martin Nečas. Olomouc: Hanex, 1993, 61 s. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 8090092578.

PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 98 s. Děti a sport. ISBN 8024709082.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-21.

RUBÁŠ, Karel. *Pohybové hry*. 1. vyd. ZČU Plzeň: Tiskové středisko, 1997. ISBN 80-7082-371-2.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. ISBN 8071846597

SKRUŽNÝ, Zdeněk. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 115s. ISBN80-247-0383-1.

TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Hry s míčem pro děti*. 2., dopl. vyd. Ilustrace Jan Schicker. Praha: Grada, 2010, 112 s. Děti a sport. ISBN 9788024734897

VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu "IB" licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2001, 176 s. Děti a sport. ISBN 80-703-3598-X.



ZLATNÍK, David. *Florbalový trénink v praxi: Herní činnosti jednotlivce*. Praha: Česká florbalová unie, 2004.

## 9 SEZNAM OBRÁZKŮ

Fotografie č. 1 – Hrátky

Fotografie č. 2 – O stěnu

Fotografie č. 3 – Vyber si styl

Fotografie č. 4, 5 – Rozcvička

Fotografie č. 6 – Přihrávej přesně a v pohybu

Fotografie č. 7 – Kdo je bez míčku?

Fotografie č. 8 - Trojúhelník

Fotografie č. 9 – Přihraj a běž za míčkem

Fotografie č. 10 – Přihraj spoluhráči

Fotografie č. 11 – Nebezpečný kruh

Fotografie č. 12, 13 – Na skupinky

Fotografie č. 14 - Mety

Fotografie č. 15 – Honěná míčků

Fotografie č. 16, 17 – Poslouchej a přeběhni

Fotografie č. 18, 19 – S míčkem pryč

Fotografie č. 20 – Čtyři branky

Fotografie č. 21 – S rukama za zády

Fotografie č. 22 – Více branek

Fotografie č. 23 – Žolík

Fotografie č. 24 – Jedna ruka