

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA VÝPOČETNÍ A DIDAKTICKÉ TECHNIKY**

**ZÁSOBNÍK PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ A HER PRO NÁCVIK  
ZÁKLADNÍCH FLORBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ U VĚKOVÝCH  
SKUPIN PŘÍPRAVKY A ELÉVŮ**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Bc. Matouš Hrdlička**

*Učitelství pro střední školy, obor TV-Ge*

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.

**Plzeň, 2015**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 30. června 2015

.....  
vlastnoruční podpis

Na tomto místě bych velice rád poděkoval vedoucí mé diplomové práce, paní magistře Daniele Benešové, Ph.D. Můj dík jí patří zejména za množství cenných rad, konzultací a také ochotu, se kterou přistupovala ke každému problému, který jsem s prací měl. Dále bych chtěl poděkovat panu Zdeňku Kubešovi a Tomáši Karlovi za podporu a spolupráci při tvorbě videoprogramu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	2
ÚVOD.....	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	5
1.1 CÍL PRÁCE .....	5
1.2 ÚKOLY PRÁCE.....	5
2 TEORETICKÁ ČÁST .....	6
2.1 HISTORIE FLORBALU .....	6
2.2 VÝSTROJ A VÝZBROJ.....	7
2.2.1 Florbalová hokejka .....	7
2.2.2 Obuv .....	9
2.3 TECHNIKA A METODIKA ZÁKLADNÍCH FLORBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ.....	10
2.3.1 Základní postoj a držení hole .....	10
2.3.2 Vedení míčku .....	10
2.3.3 Přihrávka a zpracování míčku .....	12
2.3.4 Uvolňování a obsazování hráče s míčkem a bez míčku.....	13
2.3.5 Střelba .....	14
2.4 SPECIFIKA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	16
2.4.1 Podstata sportovní přípravy dětí.....	16
2.4.2 Cíle sportovní přípravy dětí.....	17
2.4.3 Pedagogické zásady.....	17
2.4.4 Rozdíl mezi dětmi a dospělými .....	17
2.4.5 Mladší školní věk.....	17
2.4.6 Abeceda tréninkových zásad .....	18
3 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	19
3.1 HLAVNÍ NABÍDKA .....	20
3.1.1 Přehrát.....	20
3.1.2 Herní činnosti jednotlivce .....	20
3.1.3 herní kombinace .....	20
3.1.4 Organizační videa .....	20
3.2 VIDEO .....	21
3.2.1 Herní činnosti jednotlivce .....	21
3.2.2 Herní kombinace .....	41
3.2.3 Organizační videa .....	46
4 DISKUZE .....	54
ZÁVĚR .....	55
RESUMÉ .....	56
SUMMARY .....	57
SEZNAM LITERATURY .....	58
PŘÍLOHY.....	I

## **SEZNAM ZKRATEK**

TJ – tréninková jednotka

FBŠ – Florbalová škola

Horní ruka – ruka, která drží hokejku na konci násady (dominantní ruka)

Spodní ruka – ruka, která drží hokejku na konci omotávky, v půlce násady

Přední noha – noha, která je blíže směru zamýšlené dovednosti (přihrávka, střelba), většinou v postavení hráče bokem

Zadní noha – noha, která je dál směru zamýšlené dovednosti

VŠ - vysokoškolský

## Úvod

V prostředí florbalistů mladšího školního věku se pohybují již šest let. Sám aktivně hraji hokejbal a hokej dvacet let. K trénování dětí jsem se dostal díky praxím na VŠ. Jelikož se mi z nabízených sportů nejvíce líbil právě florbal, zvolil jsem praxe na 33.zš ve sportovním klubu tehdy ještě SK Kerio Plzeň. Praxi zastřešoval pan Šrámek, který byl a je pro florbal velice zapálen. Od začátku jsem se našel a věděl, že bych chtěl dělat práci trenéra i po praxích, což mi nakonec bylo umožněno. Postupem času jsem nabíral zkušenosti.

Z jedné skupiny přípravy, která měla dvakrát týdně trénink po jedné hodině, se za ty roky stal každodenní rituál. V současné době mám na starosti více jak sto dětí, 5 věkových kategorií, několik tréninkových skupin a zajišťování letních soustředění a kempů. Přes školní rok jsou skoro každý víkend nějaké zápasy. Práce je to vysilující, avšak velmi smysluplná a naplňující.

Florbal v české republice zažívá obrovský boom a jen těžko odhadovat kam sahají jeho hranice. V naší republice je členskou základnou nedostižitelný fotbal, který má přes 500 000 členů, ovšem již několik let je na druhém místě florbal, který atakuje hranici 80 000 členů a má neuvěřitelný náskok na další pronásledovatele. Je otázkou času, kdy se bude florbal hrát na olympiádě a poté se ještě zvedne jeho obliba, ale hlavně do něj bude přitékat daleko více financí a bude se dále zkvalitňovat jak členská základna, tak hlavně zázemí florbalu jako takového. Podpora mládeže, trenérů a funkcionářů bude nutná k profesionalizaci vývoje hráčů. Medializace je znát již nyní a hlavně díky české televizi se dostává florbal hlouběji do podvědomí českým sportovním diváků. Když přičteme menší finanční náklady oproti ostatním sportům a cit českého národa pro hokejové sporty, máme z florbalu sport budoucnosti.

V současnosti vidím velký problém v nedostatečné vzdělanosti a odbornosti trenérů mládežnických kategorií. Většina klubů u nás má problémy z vybraných příspěvků zaplatit běžné náklady spojené se startovním, materiálním vybavením a pronájmem hal, natož aby jim zbývaly peníze na odměny trenérům. Proto zpravidla v každém klubu působí u mládeže rekrutování trenéři z řad rodičů, kteří dělají práci trenéra po své profesní práci, ve svém volném čase a zadarmo. Nelze pak na ně vyvíjet tlak, aby trénování mělo odpovídající kvality. Poměrně často se setkáme s tréninkem, který řídí trenér rodič (bývalý

sportovec), kde převažují prvky tréninku pro dospělé – kliky apod., nebo prvky tréninku dřívější doby – pořád dokola zástupová metoda, kde žáci nabírají ztrátový čas oproti cvičebnímu. Většinou vážne organizace a je hodně ztrátového času. Tato práce by mohla být prospěšná nejenom pro studenty VŠ a začínající trenéry, ale i pro tyto trenéry, kterým by práce ukázala možnosti vedení tréninku mládeže a posloupnost jednotlivých dovedností.



## 1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

### 1.1 CÍL PRÁCE

- Cílem diplomové práce je vypracování videoprogramu, který utvoří zásobník průpravných cvičení a her pro nácvik základních florbalových dovedností pro věkové skupiny přípravy a elévů

### 1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Zmapování literatury zabývající se sportovním tréninkem dětí, metodikou florbalu a osobností trenéra
- Na základě zjištěných nejmodernějších poznatků vytvořit zásobník cvičení a her na základní florbalové dovednosti a k jednotlivým dovednostem vytvořit organizaci tréninkové jednotky
- Zpracovat videoprogram

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 HISTORIE FLORBALU

Florbalový míček v dnešní podobě paradoxně nevyvinuli florbalisté, ale baseballisté v USA. Děrovaný míček podobných rozměrů totiž patřil k tréninku amerických baseballových nadhazovačů. Přestože první kroky zaznamenala hra podobná dnešnímu florbalu v Americe, počátky organizovaného florbalu jsou spjaty především se skandinávskými zeměmi. Ve Švédsku se zrození hry zvané innebandy datují na začátek sedmdesátých let, finské salibandy o několik let později. Již od začátku také tyto země, ale především Švédsko, udávaly florbalu směr vývoje a taktéž jako je ve fotbale považována za kolébku tohoto sportu Anglie, ve florbale patří stejná pocta Švédsku.

Svojí cestou se florbal ubíral ve Švýcarsku. Říkají mu unihockey a dlouhou dobu bylo pro Švýcary charakteristické, že brankář hrál podle hokeje s hokejkou. Kvůli velké členské základně a částečnému nedostatku prostorných hal se ve Švýcarsku začal prosazovat florbal na dvou různých velikostech hřiště. Dnes se Švýcarsko řadí, vedle Skandinávců, k nejvyspělejším florbalovým zemím.

Florbal se dostával do podvědomí stále více zemí, a to bylo motorem pro vytvoření zastřešující florbalové organizace, která by si vzala na starost národní florbalové svazy. International Floorball Federation (IFF) je organizace, která sdružuje země, kde se hraje organizovaně florbal. Byla založena v roce 1986 ve švédské Huskvarně největšími propagátory florbalu v Evropě – Švédskem, Finskem a Švýcarskem. Mezi členské země se postupně zařadilo v roce 1991 Dánsko a Norsko, v roce 1992 Maďarsko a v roce 1993 společně s Ruskem také Česko (Zdeněk Skružný a kol., 2005).

Dnes má IFF přes 40 členů.

## 2.2 VÝSTROJ A VÝZBROJ

Florbal je díky své finanční nenáročnosti na vybavení vhodnou alternativou hokejových sportů. Hokej je dlouhodobě finančně velmi náročný, pozemní hokej zas u nás nedosahuje světové úrovně a hokejbal umírá hlavně v mládežnických kategoriích a řítí se do propadliště dějin. Pro náš národ všemi milovaný hokej, tak dostává v posledních desetiletí obrovskou ránu, co se týče úbytku mládežnických hokejistů. Kdežto florbal se dostal již na druhé místo u nás v republice v počtu členské základny. Jedním z hlavních důvodů je právě menší náročnost na vybavení a tím pádem i na finance.

Děti potřebují tričko, kraťasy, pořádnou sálovou obuv, hokejku a už můžou provozovat tento nádherný sport.

V každém florbalovém sportovním klubu by měl být trenér, který se vyzná v této problematice a poradí rodičům, jaké vybavení by měli koupit svým ratolestím. Jedná se zejména o hokejku a o to, aby rodiče nekupovali dětem spíše delší hokejku, která neodpovídá výšce dítěte a připravuje ho o možnost správné a rychlé ovládnutí techniky, často zdůvodněné tím, že ušetří peníze a jejich dítě do hokejky doroste později. Tento pohled je zcela nežádoucí a trenér by měl vyžadovat od rodičů spolehlivou spolupráci s nakupováním výstroje a výzbroje.

Mohl bych udělat výčet vybavení, jako jsou mantinely, branky, pomůcky k tréninku, hokejky, míčky, obuv, doplňky, ale pro naše potřeby bude stačit, když budu citovat průvodce florbalem od pana Kysela, 2010, jen co se týče hokejky a obuvi.

### 2.2.1 FLORBALOVÁ HOKEJKA

Florbalová hůl musí splňovat řadu kritérií. Zaprvé schválení IFF, které je označeno nad čepelí. To v rámci hokejky zaručuje, že splňuje základní charakteristiky, její hmotnost není větší než 380 gramů, nebo že prošla bezpečnostními testy atd. Hokejky jsou dle zahnutí čepele jednostranně orientovány. Rozdělujeme je podle pozice spodní ruky jako levé a pravé. Tzn., že o levé držení hokejky se jedná, je-li spodní ruka rovněž levá. Nejlacinější hokejky jsou univerzální, bez zahnutí, tj. na obě strany, většinou nejsou příliš kvalitní.

Dbejme na to, aby hráči měli hokejky orientované na správnou stranu. U začínajících hráčů se lze setkat s tím, že svěřenci nikdy hokejku nadrželi. Dominanci rukou lze zjistit otázkami ohledně držení koštěte při zametání. Rukou, kterou si čistí zuby atd. Přesnější a

lepší je praktická zkouška. Půjčíme svěřenci hokejku na nevyhraněnou, nebo prostě na jednu stranu a pozorujeme jej při hře. V krátkém čase dotyčný žák pustí hůl spodní rukou a ponese ji jednoručním držením. Vzhledem k tomu zpravidla velmi rychle poznáte, s jakou hokejkou by jim měl být florbal bližší.

Velmi významnou charakteristikou hokejky je její délka. Výrobci florbalového vybavení mají vypracované tabulky délky holí vzhledem k výšce člověka. Určující je však spíše poměr mezi délkou trupu a končetin, proto je považujeme pouze za přibližné. Potřebnou délku nejlépe zjistíme opřením hokejky k tělu vzpřímeně stojícího člověka. Čepel spočívá na zemi mezi nohama a hůl je kolmo k zemi. Konec hokejky by měl sahat přibližně jeden až dva centimetry nad pas. Další způsob je při stejné poloze hokejky ji uchopit, tak aby horní ruka svírala špunt, ohnutí v lokti by mělo být v optimálním případě v pravém úhlu. Pro děti a jejich rodiče můžeme použít lehkou pomůcku, že délka hokejky dosahuje od pupíku po mečíkovitý výběžek kosti hrudní. Je nevhodné používat například ve školní výuce všechny hole stejně dlouhé. Pro některé svěřence budou optimální, pro některé příliš dlouhé nebo naopak krátké. Dobří prodejci spolupracují s kluby a nabízejí jim množstevní slevy a procentuální slevy při celkové spolupráci. Hokejky jsou v sadě v různých délkách. Většinou odstupňovány po 5 cm.

Délku hokejky je třeba hráčům dobře vysvětlit a držení zkontrolovat. Při použití kratší hole dochází k nepřiměřené pozici těla v nadměrném hlubokém předklonu. Častější je používání hokejek příliš dlouhých. S nimi je velmi obtížné dosáhnout správného základního postoje a ovládnutí míčku je ztížené. Pro žáky s dlouhou hokejkou je mnohem obtížnější učení dovedností a provádění základních herních činností. Rizikovým faktorem jsou navíc potencionální obtíže při nepřírozené pozici ramenního a loketního kloubu horní ruky svírající hůl, které podporují vznik horního zkříženého syndromu. *„Hokejky se vyrábějí od 60 centimetrů, někteří výrobci od 50 centimetrů. Hráči v dětském věku pořizují hole vlastní, vzhledem k jejich rychlému růstu, respektujeme určitou vůli. Je třeba koupit hokejku delší, ale maximálně o 7 až o 8 centimetrů nad pas. To je opravdu maximum a týká se pouze dětí. Nikdy nenechme hrát žáčky s hokejkami dlouhými po krk, už po prsa je to tzv. „na hraně“.“*

Poslední, avšak nezanedbatelnou ve výčtu nejdůležitějších charakteristik hokejky, je její pružnost. Florbalisté potřebují hole pružné, hlavně děti. Pružnost se udává v milimetrech

průhybu na metr délky hokejky při zatížení asi třicet kilogramů. V zátěžovém testu, kdy hokejka spočívá na vzpěrách od sebe vzdálených 80 centimetrů. U dětských hokejek samozřejmě blíže. Čím vyšší číslo, tím vyšší pružnost. Hráč vzhledem ke svým somatickým dispozicím potřebuje hokejku tak pružnou, že ji bude schopen svou silou bez problému opakovaně propružit. Tvrdší hůl je náročnější na techniku a míček z ní více odskakuje, proto by začátečníci měli obsluhovat spíše hokejky měkčí. Urostlí obránci obsluhují hole s nejvyšší tvrdostí, kde je pružnost 23mm, tak devítiletá dívenka bude potřebovat výrazně přes 30mm.

Pružnost hokejek se pohybuje přibližně 23-40mm. Nejčastěji používané hokejky pro dospělé jsou s pružností 25-27mm. Pro děti jsou vhodné i s pružností nad 35 cm. Pružnost hokejky je nastavena na její délku. Při typicky českém řešení delší hokejky, kdy na řadu přichází pilka, dělají rodiče svým dětem medvědí službu, jelikož změní pružnost hokejky a ta se stává výrazně tvrdší.

Hokejka je držena za omotávku, kterou je třeba vyměňovat dle opotřebení. Kdy ztrácí svou přilnavost a schopnost sání potu. Nejvíce opotřebovanou částí je horní část omotávky. Někteří výrobci už nabízejí vyměnění této části samostatně. Tloušťka a tvar žerdi zaleží na individuálním stylu hráčů (Kysel, 2010).

Obecný návod pro výběr holí:

- Začátečníci – měkká hůl (29-32mm) a soft čepel
- Pokročilí hráči – střední hůl (26-29mm) a medium čepel
- Závodní hráči muži – hůl 23-26 mm a medium nebo hard čepel
- Závodní hráči ženy – hůl 26-29 mm a medium nebo hard čepel (Skružný a spol., 2005)

### 2.2.2 OBUV

*„Další důležitou součástí vybavení florbalisty je obuv. Jediné vhodné boty jsou určené pro halové sporty a s tím odpovídající protiskluzovou podrážkou zajišťují přilnavost a stabilitu. Florbalová obuv je mixem házenkářských a volejbalových bot. Boty určené na basketbal sice dobře chrání kotníky, jejich nevýhodou je však přílišná robustnost a váha. Florbalová bota musí být lehká, měla by mít zesílenou stranovou stabilitu pro rychlé zastavení. Je tedy*

*spíš širší jako házenkářská obuv a má odpruženou patu podobně jako boty volejbalové (Kysel, 2010).“*

## 2.3 TECHNIKA A METODIKA ZÁKLADNÍCH FLORBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

### 2.3.1 ZÁKLADNÍ POSTOJ A DRŽENÍ HOLE

#### Základní postoj

Ve správném florbalovém postoji má mít hráč pokrčená kolena a hlavu zvednutou tak, aby mohl sledovat nejen míček na hokejce, ale i pohyb hráčů a dění na hřišti. Záda nejsou příliš ohnutá ani přehnaně vzpřímená. Hlava je v prodloužení trupu. Nohy jsou od sebe v šíři ramen, aby měl hráč lepší stabilitu. Správný postoj umožňuje rychlejší pohybovou reakci na akci soupeře, rychle zabrzdit i změnit rychle směr pohybu. Proto je hráči ve správném postoji těžší odebrat míček, nebo ho rozhodit povoleným kontaktem rameno na rameno (Skružný a spol., 2005).

#### Úchop hole

Hokejka se drží „horní“ rukou na úplném konci hole a „dolní“ rukou uprostřed hole na konci omotávky. Šíře úchopu je přibližně v šíři ramen. Úchop dolní rukou je volný, tzn., že se ruka může pohybovat nahoru a dolů po holi, nebo pevný, v závislosti na činnosti, kterou hráč provádí. Při zpracování míčku bude úchop volnější než při stříbě. Dolní ruka drží hůl na rozhraní dlaně a prstů a tím umožňuje potřebnou volnost (Martínková, 2009).

### 2.3.2 VEDENÍ MÍČKU

#### Technika

Základní florbalovou dovedností, kterou hráč musí umět je vedení míčku, aby mohl míček ovládat a přesouvat se s ním cíleně a úsporně po hřišti.

Při vedení míčku využíváme forhendovou stranu, též tzv. stranu „po ruce“ a bekhendovou stranu, neboli stranu „přes ruku“. Vedení míčku můžeme rozdělit podle pohybu hráče a způsobu provedení.

- Na místě – driblink hokejový a florbalový, krátký a dlouhý
- V pohybu – tažením a tlačáním

Vedení míčku driblinkem z forhendové na bekhendovou stranu je označováno jako klasické vedení hokejovým driblinkem. Hráč v základním postoji střídá obě strany čepele, s míčkem přibližně uprostřed. U dětí se postupně snažíme ubírat na zrakové kontrole míčku. Pohled poté směřuje do prostoru, aby měl hráč přehled o dění na hřišti. Míček si nechává na kraji periferního vidění. Ve florbalovém driblinku je rozdíl v tom, že vedení míčku je ovládáno pouze forhendovou stranou čepele. Čepel je v neustálém kontaktu s míčkem a při vedení míčku vpřed se míček dostává k patce čepele, zpět dochází k překlopení čepele až na její špičku a vedení míčku špičkou zpět. Při florbalovém driblinku je důležitá práce spodní ruky, která umožní překlopení čepele.

Vedení míčku tažením je způsob, který se používá nejčastěji při přechodu hráče kličkou nebo průnikem podél mantinelu. Hráč vede míček na straně od těla s přiklopenou čepelí a pohybem a postavením těla si chrání míček před soupeřem. Může využít předsunutí nohy, která je blíž obránci.

Vedení míčku tlačáním je používáno při rychlém útoku po překonání soupeře, nebo k uvolnění do volného prostoru. Hráč má hokejku v jednoručním držení, čepel přiklopenou k zemi a míček tlačí před tělem především bekhendovou stranou, ale může i forhendovou. Musíme dbát na přiklopení čepele, aby míček neuskakoval, nebo nepřeskočil hokejku a nedošlo k náhlé ztrátě míčku.

#### Metodika nácviku

1. Nácvik vedení míčku na místě – forhend, bekhend
2. Nácvik vedení míčku na místě bez zrakové kontroly – periferní vidění
3. Cvičení na vedení míčku s různým rytmem pohybu a šíře vedení míčku – krátký a dlouhý driblink
4. Cvičení na podporu citu pro míček, např. osmička mezi kužely, zvednutí míčku na čepel
5. Vedení míčku v pohybu
6. Vedení míčku ve ztížených podmínkách – slalomové dráhy, překážky

7. Vedení míčku ve vymezeném prostoru
8. Proměnlivé podmínky, např. s bránícím hráčem (Martínková, 2009).

### 2.3.3 PŘIHRÁVKA A ZPRACOVÁNÍ MÍČKU

#### Technika

Přihrávka je základním stavebním kamenem hry a kombinace více hráčů. Bez dobré přihrávky se neobejdete při hře a jen těžko se dostanete do prostoru branky soupeře. Ze začátku trénujte na místě nejjednodušší variantu a tou je přihrávka po ruce tahem. Hráči od sebe na vzdálenost 2 až 3 metrů. Hráč stojí bokem ke spoluhráči, ke spoluhráči je blíže noha, která se shoduje s „horní rukou“. Pohyb hokejky začíná za tělem hráče, čepel je přiklopená k zemi. Míček je u patky čepel. Postupným pohybem hokejky vpřed se zaklopnou čepelí se dostává míček ke středu čepel a před tělo hráče. Poté dochází k postupnému odklopení čepel – míček ke špičce. Hráč nasměruje čepel hokejky ve směru přihrávky a míček opouští čepel zhruba na úrovni přední nohy. Po zvládnutí alespoň hrubé techniky přihrávky, začneme svěřencům vysvětlovat princip přenášení váhy z jedné nohy na druhou, tj. ze zadní nohy na přední v průběhu přihrávky. Jde i o nácvik budoucí střelby, která vychází z přihrávky.

S přihrávkou se vzájemně prolíná zpracování míčku. Učíme tedy tyto dvě dovednosti najednou. Při zpracování míčku je důležité mít snížené těžiště v základním postavení. Dále mít připravenou hokejku pro příjem přihrávky na zemi a svírat ji obouruč. Před přijmutím přihrávky provedeme hokejkou pohyb proti míčku a při kontaktu míčku s hokejkou provádíme pohyb hokejkou dozadu, který je pomalejší než rychlost míčku. Tím míček zpomalujeme. Při příjmu přihrávky v pohybu proti je hokejka na míček v kolmém úhlu, na úrovni přední nohy, kdežto po stáhnutí je hokejka v přiklopení a na úrovni zadní nohy, či za tělem. Zde opět provází pohyb přenesení váhy z jedné nohy na druhou. Ovšem opačným směrem. Hráč poté zvedá hlavu a s pohledem na spoluhráče zahájí opět přihrávku.



Metodika

1. Návčik zpracování a přihrávání míčku na místě
2. Návčik zpracování a přihrávání míčku na místě s přidáním lehkých úkolů, např. provést driblink mezi jednotlivými přihrávkami, nebo udělat otočku, oběhnout kužel atd.
3. Přihrávání na přesnost, např. mezi kužely, nebo podél čáry, pod mantinelem atd.
4. Přihrávání na místě mezi třemi a více hráči
5. Přihrávání ze stoje na hráče v pohybu
6. Přihrávání a zpracování míčku v pohybu na stojícího hráče
7. Přihrávání a zpracování míčku v pohybu na pohybujícího se hráče
8. Přihrávání v pohybu mezi třemi a více hráči
9. Propojení přihrávek a vedení míčku, popř. se střelou
10. Utvoření proměnlivých podmínek, s bránícími hráči, dobré též pro nacvičení uvolňování a obsazování hráče, situace 2-1, 2-2, 3-1, 3-2, 3-3, 4-1, 4-2 atd.
11. Propojení přihrávek a dalších činností se současným zapojením obránců (Martínková, 2009).

**2.3.4 UVOLŇOVÁNÍ A OBSAZOVÁNÍ HRÁČE S MÍČKEM A BEZ MÍČKU**

Uvolňování hráče je pohyb hráče do volného prostoru pro získání výhodného postavení z hlediska průběhu hry. Uvolňování hráče se rozděluje na uvolňování hráče s míčkem a bez míčku. S míčkem se rozumí přehrání hráče v souboji 1 – 1 a to kličkou. Kliček je spousta a rozeznáváme hlavně kličky po ruce, přes ruku, otočkou a prohozením, nebo obhozením.

Hráč bez míčku se uvolňuje zaujímáním výhodných pozic a postavení, pro příjem přihrávky, zakončení, nebo odlákání pozornosti soupeře. Hráč se uvolňuje změnou směru pohybu, nebo rychlosti, nebo kombinací pohybu a rychlosti. Důležité je vbíhání do volného prostoru čelem nebo bokem ke spoluhráči s míčkem. Hokejka je čepelí na zemi v kolmém postavení pro eventuální přihrávku. Hokejkou se hráč tzv. hlásí, kam chce dostat míček.

Základní obrannou činností florbalistů je obsazování hráče. Zde opět rozdělujeme na obsazování hráče s míčkem a bez míčku. Bez míčku obsazujeme hráče, abychom znemožnili přihrávku na něj, nebo jeho zakončení. Princip je obsadit hráče tak abych byl

mezi ním a jeho spoluhráčem, který by mu mohl přihrát. Při obsazování hráče s míčkem se snažíme o získání míčku, nebo vytlačení hráče z výhodného postavení. Princip spočívá v postavení bránícího hráče mezi svojí brankou a míčkem. Čím blíže jsem vlastní brance, tím více bráním „na těсно“.

#### Metodika – nácvik uvolňování hráče s míčkem

1. Nácvik pohybu těla při uvolnění hráče – bez míčku
2. Nácvik pohybu těla při uvolnění hráče bez míčku na pasivního obránce
3. Nácvik pohybu těla při uvolnění hráče bez míčku na aktivního obránce
4. Nácvik pohybu těla při vedení míčku v pohybu
5. Nácvik pohybu těla při vedení míčku v pohybu, s prvkem zrychlení
6. Nácvik pohybu těla při vedení míčku v pohybu na kužel, nebo pasivního obránce
7. Nácvik pohybu těla při vedení míčku v pohybu na aktivního obránce
8. Nácvik pohybu těla při vedení míčku v pohybu na aktivního obránce na vymezeném prostoru
9. Propojení nácviku s ostatními prvky – přihrávka, střela
10. Zařazení činnosti do hry – podpora upravenými pravidly (např. hra na jednu branku, nebo osobní obrana), (Martínková, 2009).

#### **2.3.5 STŘELBA**

Technika střelby je technicky složitá dovednost, kde se sloučí několik pohybových činností v jeden ustálený celek. Hlavně kategorie přípravky, ale i elévů, by neměli nácviku střelby propadat. Naopak dobře poslouží jednou za čas hezká demonstrační ukázka. Necháme děti nenásilně zakončovat v kombinaci s jiným cvičením. Např. na vedení míčku (slalomové dráhy se zakončením). Střelba je pro ně zatím náročná a soustředíme se zatím na vypilování techniky přihrávky.

Střelbu lze rozdělit na střelbu po ruce a přes ruku. Po ruce tahem, krátkým švihem, přiklepnutím a golfovým úderem. Přes ruku tahem a přiklepnutím.

U naší kategorie si uvedeme techniku střelou tahem po ruce, kterou když děti zvládnou, tak dostávají základ pro všechny ostatní způsoby střelby.

### Technika střely tahem:

Technika střely tahem vychází z techniky přihrávky tahem. V základním postoji bokem máme čepel hokejky na úrovni zadní nohy, míček u patky čepele. Úchop může být širší. Postupným tahem po tzv. esovité trajektorii, se dostává míček od patky ke špičce a čepel na úrovni přední nohy, kde dochází k odklopení čepele a k vystřelení míčku. Celou dobu přenášíme váhu plynule ze zadní nohy na přední. Na konci střelby zadní noha vyrovnává pohyb těla. Váha těla se při samotné střelbě musí přenést na ruce a na hokejku.

### Přiklepnutím:

Na videoprogramu se nachází i střela přiklepnutím, která má tři fáze. Po vedení míčku dochází k oddálení čepele a následný úder do míčku. Střelba není tak přesná, ale je o něco razantnější.

### Golfový úder:

Vychází z většího nápřahu, než předešlý způsob. Je potřeba určitých silových schopností na pro pružení hokejky a zvládnutí náročné techniky. Proto se tento poslední způsob střelby v kategorii přípravky a elévů téměř neučí.

### Metodika

1. Nácvik střelby z místa
2. Nácvik střelby z místa na branku nácvik střelby z jednoho kroku
3. Nácvik střelby z několika kroků
4. Nácvik střelby z pomalé chůze
5. Nácvik střelby z běhu
6. Nácvik střelby po slalomu, nebo kličce mezi kužely
7. Nácvik střelby po převzetí přihrávky a vedení míčku
8. Nácvik přímé střelby po převzetí míčku, tzv. „střelbu z první“
9. Nácvik opakované střelby
10. Nácvik střelby po obratnostním cvičení, cvičení na trénink stability nebo rychlost reakce
11. Nácvik střelby s obráncem (Martínková, 2009).

## 2.4 SPECIFIKA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Sportovní trénink je proces adaptace, neboli přizpůsobení se. Je to schopnost organismu reagovat na podněty z okolního prostředí. Podněty narušují stálost vnitřního prostředí, tzv. homeostázu. Organismus má tendenci se neustále vracet k původnímu stálému prostředí. Ukazatelé mohou být teplota, nebo pH krve. Pokud však podněty z vnějšího prostředí dráždí organismus dostatečně dlouho a často, dojde k tomu, že se organismus nebude chtít nadále vracet k původnímu stavu, ale přizpůsobí se novému prostředí. V praxi to znamená, že pokud budu chtít trénovat vytrvalost, tak nestačí jeden trénink za měsíc ale je potřeba trénovat, co nejčastěji, aby došlo k častému působení okolního prostředí na organismus a ten se přizpůsobil. (větší vitální kapacita plic)

Trénink zásadně charakterizuje proces tzv. motorického učení, při kterém dochází k učení se novým dovednostem, které jsou důležité pro danou sportovní disciplínu.

### 2.4.1 PODSTATA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ

Sport jako takový se v současné době utváří do fenoménu. Špičkoví sportovci světa dosahují neuvěřitelné popularity. Pro dosažení maximálních výkonů je třeba dlouhodobého procesu sportovního tréninku již od útlého dětství. Proto existuje samostatná kapitola sportovního tréninku – sportovní trénink dětí. Hlavním rysem je herní charakter, ve kterém se buduje základní kamen budoucího vrcholového výkonu.

Děti nejsou zmenšeninou dospělého člověka, a proto by si měl trenér klást otázky kromě toho, co bude trénovat, i jak to bude trénovat. Měl by se vyznat co je přiměřené vzhledem k věku svých svěřenců.

Trenér by na děti neměl působit jen po sportovně – výkonnostní stránce, ale formovat je také jako lidské osobnosti, budovat jejich charakter a pomoci utvářet jejich morálně volní vlastnosti. Proto by se měl trenér vzdělávat ve více oborech spojených se sportováním dětí. Jde o pedagogiku, psychologii sportu, anatomie, fyziologie, sportovního lékařství a dalších. Čím hlubší má trenér znalosti tím má větší šanci rozvíjet svěřence správně a udělat z nich „člověka“ v tom nejlepším slova smyslu.

### **2.4.2 CÍLE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ**

Většinou se setkáváme s krajními názory. První zastává názor, že sportovní klub není zaopatřovací ústav a vydrží jen ti nejlepší a nejtvrdší, z kterých se poté stávají šampióni. Druhý krajní názor zastává, že hlavní je zábava a náplň volného času dětí, není důležité vyhrávat, ani to, co děti umějí, ale jak je trénink baví. Pravda je někde uprostřed a každý trenér si ji přizpůsobí svému uvážení.

Ovšem hlavní cíle sportovní přípravy dětí zůstávají. Rozeznáváme hlavně tyto tři:

- Nepoškodit děti
- Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě
- Vytvořit základy pro budoucí trénink (Perič, 2008).

### **2.4.3 PEDAGOGICKÉ ZÁSADY**

- Zásada uvědomělosti a aktivity
- Zásada názornosti
- Zásada soustavnosti
- Zásada přiměřenosti
- Zásada trvalosti

### **2.4.4 ROZDÍL MEZI DĚTMI A DOSPĚLÝMI**

- Intenzivní růst
- Vývoj dozrávání různých orgánů těla
- Psychický a sociální vývoj
- Pohybový vývoj

### **2.4.5 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK**

- Tělesný vývoj
- Psychický vývoj
- Pohybový vývoj
- Sociální vývoj
- Trenérský přístup

#### **2.4.6 ABECEDA TRÉNINKOVÝCH ZÁSAD**

- Všichni hráči jsou neustále aktivní
- Maximální využití času tréninku
- Zapojení více trenérů
- Využití různých tréninkových forem
- Snaha o uplatnění herního principu a zábavných cvičení
- Přehánění ukázek do mezních pohybů a ukázka techniky
- Opravování hráčů a zpětná vazba
- Respektování fází motorického učení (Martínková, 2009).

### 3 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

**Titul:** Zásobník průpravných cvičení a her pro nácvik základních florbalových dovedností, u věkových skupin přípravy a elévů

**Obor:** Tělesná výchova a sport

**Cílová skupina:** Výukový videoprogram Zásobník průpravných cvičení a her je určen pro studenty VŠ tělovýchovných oborů, především jako studijní a metodická pomůcka, ale i pro začínající trenéry a pro osoby, které jeví o dané téma zájem.

**Stručný obsah:** Ukázka cvičení a her pro základní dovednosti florbalisty. Vedení míčku, přihrávání, uvolňování a obsazování, střelba, základní HK. Navíc organizační videa na jednotlivé tematické celky.

**Rok vzniku:** 2015

**Jazyková verze:** česká

**Délka programu:** 82minut a 28vteřin

**Formát programu:** DVD

**Autor:** Bc. Matouš Hrdlička

**Dabing:** Jiří Zahradník

**Kamera:** Bc. Matouš Hrdlička

**Střih a technické zpracování:** Jiří Zahradník

**Hudba:** Jiří Zahradník

**Režie:** Bc. Matouš Hrdlička

**Účinkující:** Hráči a trenéři týmu FBŠ Plzeň

### 3.1 HLAVNÍ NABÍDKA

#### 3.1.1 PŘEHRÁT

- Herní činnosti jednotlivce
- Herní kombinace
- Organizační videa

#### 3.1.2 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

- Postoj a držení hole
- Vedení míčku
- Přihrávání a zpracování míčku
- Uvolňování a obsazování
- Střelba

#### 3.1.3 HERNÍ KOMBINACE

- Přihraj a běž
- Překřížení
- Zpětná přihrávka
- Odclonění
- Vhazování, nahození, standardní situace

#### 3.1.4 ORGANIZAČNÍ VIDEA

- Vedení míčku
- Přihrávání a zpracování míčku
- Uvolňování a obsazování
- Variabilní provoz
- Sportovní hry
- Minigolf



## 3.2 VIDEO

Zvuk: nerušivá relaxační hudba v pozadí.

Kapitola	Podkapitola	Počet scén	Délka záběrů	Komentář, text
----------	-------------	------------	--------------	----------------

### 3.2.1 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Vedení míčku	Držení hole a postoj	5	1:10	<p>Uchopení hole je optimální v šíři ramen. Horní ruka svírá špunt, spodní je přibližně na konci omotávky.</p> <p>Správný postoj vychází ze stoje rozkročeného s pokrčenými koleny. Chodidla na šíře ramen. Trup je mírně v předklonu. Hlava je v prodloužení trupu, vzpřímená, aby mohla sledovat děj na hřišti.</p> <p>Nejčastější chyby dětí v postoji. Vzpřímený celý postoj, bez pokrčených kolenou, vychází z úzkého úchopu hokejky. Na odstranění posuneme spodní ruku níže a vyzveme k pokrčení kolenou.</p> <p>Další častou chybou je pouhé nepokrčení kolenou – toporné postavení. I když je úchop optimální, kvůli nepokrčeným kolenům dochází k hlubokému předklonu trupu a tím k</p>
--------------	----------------------	---	------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>výraznému zatížení zad.</p> <p>Poslední nejčastější chybou je moc široký úchop, i přes pokrčená kolena dochází k nadměrnému ohnutí v zádech.</p>
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Vedení míčku</b></p>	<p><b>Driblink na místě hokejový</b></p> <p><b>Florbalový</b></p> <p><b>Se sníženým těžištěm</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>2:21</b></p>	<p>Při hokejovém driblinku se vede míček z forhendové strany na bekhendovou. Během krátkého driblinku, který je na šíři ramen, držíme hokejku po celou dobu oběma rukama. U dlouhého pouštíme hokejku do jedné ruky na bekhendové straně. Snažíme se celou dobu vést míček na hokejce.</p> <p>Florbalový driblink je vedení míčku pouze na forhendové straně hokejky. Zde je důležitá práce spodní ruky, která umožňuje přetáčení čepele. Při přiklopení čepele se dostává míček k její špičce a při odklopení až k její patce.</p> <p>Při tomto driblinku se snažíme hráče nabádat ke sníženému těžišti a k dynamickému pohybu celého těla.</p>
----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<b>V pohybu</b>			Hráč vede míček vedle těla forhendovou nebo bekhendovou stranou s přiklopenou čepelí k míčku a míček si chrání postavením těla.
	<b>Tažením</b>			
	<b>Tlačení</b>			Tento způsob je používán především při rychlém startu hráče do volného prostoru. Hráč drží hokejku v jedné ruce s přiklopenou čepelí k zemi a míček tlačí především backhandem.

<b>Vedení míčku</b>	<b>Florbalová abeceda</b>	<b>17</b>	<b>5:31</b>	<b>Pouze text:</b> <b>Driblink před tělem</b> <b>Driblink vedle pravé nohy</b> <b>Driblink vedle levé nohy</b> <b>Driblink za tělem</b> <b>Florbalový driblink</b> <b>Otočky kolem jedné nohy</b> <b>Otočky kolem druhé nohy</b> <b>Spojení otoček do osmičky v obou směrech</b> <b>Otočky kolem osy hráče s driblinkem</b> <b>Nabírání míčku na hokejku přes špičku a přes forhendovou část</b>
---------------------	---------------------------	-----------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p><b>hokejky</b></p> <p><b>Žonglování s míčkem na čepeli</b></p> <p><b>Chycení míčku na čepel při žonglování</b></p> <p><b>Basketbalový driblink</b></p> <p><b>Vyhození a zpracování míčku na zemi</b></p> <p><b>Střídání hokejového a florbalového driblinku</b></p> <p><b>Driblink s dvěma míčky a) na hokejce b) 1 na hokejce a 1 na nohou</b></p> <p><b>Libovolný prvky ABC – kreativní hraní (zeměkoule, prohození mezi nohama)</b></p>
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Vedení míčku</b>	<p><b>Slalomové dráhy</b></p> <p><b>Základní</b></p> <p><b>Zkřížený</b></p>	<b>12</b>	<b>7:59</b>	<p>Základní obyčejný.</p> <p>První slalom je jednoduchý na pochopení. Hráč, jeho hokejka i míček střídavě obíhají kužele. Do bekhendové strany může hráč hokejku držet v jedné ruce</p>
---------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------	-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>Se stahovačkou</b></p>		<p>Zkřížený.</p> <p>Při zkříženém slalomu je hráč na jedné straně kužele, kdežto hokejka s míčkem na druhé. V průběhu slalomu se hráči snaží pozici těla a hokejky s míčkem pravidelně střídat.</p> <p>Slalom se stahovačkami.</p> <p>Při stahovačce stojí hráč na jedné straně kužele, forhendovou stranou hokejky posune míček za kužel a následným překlopením čepele si míček stáhne špičkou hokejky zpět k sobě. Základ této dovednosti je ve florbalovém driblinku. Klademe důraz na tzv. vlnku při pohybu míčku zpět k tělu, aby byl pohyb plynulý netrhavý způsobem dopředu – dozadu – do strany. Stahovačky lze provádět i do bekhendové strany.</p> <p>Přehazovačky.</p> <p>Přehazovačky přes kužel je další cvičení na posílení citu pro práci s míčkem. Zdůrazňujeme hráčům, že je důležité dávat co nejmenší „bochánky“, tak jako kdyby před nimi místo kužele byla hokejka soupeře.</p> <p>Slalom s míčkem na hokejce.</p> <p>Opět cvičení na cit míčku na hokejce.</p>
	<p><b>Přehazovačka</b></p>		
	<p><b>Míček na hokejce</b></p>		

	<p><b>S otočkou</b></p>		<p>Hráči si naberou míček na hokejku a jednoduše slalom proběhnou. Můžeme zdůraznit snížený těžiště těla a práci hokejky v rámci pravidel, tzn. Do výše kolen.</p> <p>Slalom s otočkami.</p> <p>Slalom s otočkami provádí hráči v dostatečném rozestoupení, otočky můžeme provádět na stejné barvě kužele, aby měl hráč dostatek prostoru na orientaci. Střídáme forhendovou a bekhendovou otočku.</p> <p>Nabírání míčku a umístění na kužel.</p> <p>Tento cvik prohlubuje cit pro míček. Hráči naberou míček na čepel a snaží se ho umístit na kužel rovnou z hokejky.</p> <p>Kreativní slalom A</p> <p>Kreativním slalomem rozumíme slalom s možností výběru pohybové odpovědi na některých překážkách, nebo s úplnou volností výběru. Při slalomu A mají hráči zadané otočky na kuželu s možností výběru řešení na brankách</p> <p>Kreativní slalom B</p> <p>Zadaní úplné volnosti na kreativním slalomu B docílíme větší kreativity hráčů. Dochází k opakování již</p>
	<p><b>Míček na kužel</b></p>		
	<p><b>Kreativní A</b></p>		
	<p><b>Kreativní B</b></p>		

	<p><b>Slalom s využitím obruče</b></p>		<p>předešlých možností vedení míčku, k posílení nervových spojení, k rychlejší odpovědi na podněty, k různému rozhodování v různých okamžicích, ale i k vytváření zcela nových subjektivních pohybů. Je jen na fantazii trenéra a materiálním vybavení, slalomových drah se dá postavit nepřeborné množství. Nebo necháme samotné hráče postavit slalom, podle svého uvážení.</p> <p>Slalomy s využitím obruče a zakončením na bránu. A B C</p> <p>Jelikož slalomem nacvičujeme pořad vedení míčku a cit pro míček, musíme využívat co nejpestřejšího výběru pomůcek a prostředků a volit slalom v různých obměnách, aby nedošlo ke ztrátě motivace v překonání překážek.</p> <p>Každý slalom provádíme nejdříve se zrakovou kontrolou, kterou se v průběhu učení snažíme omezovat.</p> <p>Při zakončení na bránu se snažíme hráče nabádat k pohledu na branku před střelou samotnou.</p>
--	------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Vedení míčku</b>	<b>Florbalové zrcadlo</b>	<b>2</b>	<b>1:25</b>	Florbalovým zrcadlo je cvičení, kdy jedinec předvádí různé pohyby a ostatní se ho snaží kopírovat. Cvičení je dobré na odstraňování zrakové kontroly míčku při vedení, jelikož musíte sledovat předvádějícího a přitom vést míček na hokejce.
---------------------	---------------------------	----------	-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Vedení míčku</b>	<b>Hadi</b>	<b>4</b>	<b>1:11</b>	Klasické cvičení „Had“. Hlava hada je hráč, který vede ostatní a zařazuje florbalové prvky na připraveném hřišti, které po něm ostatní členové předvádějí. Hlavu hada pravidelně střídáme. Hlava hada sama určuje směr pohybu a prováděné prvky.
---------------------	-------------	----------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Vedení míčku</b>	<b>Odebírání míčku</b>	<b>8</b>	<b>1:41</b>	Čisté odebrání míčku provádíme tak, že musíme jako první zasáhnout míček nikoliv hokejku. Zde máte pohled čistého odebrání míčku, hráči, který si míček brání tělem.  Dále máme pohled na přímé odebrání míčku.  <b>Nejčastější fauly:</b>
---------------------	------------------------	----------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	<p><b>Obranný postoj</b></p>		<p><b>Sekání 1</b> – za sekání se považuje i zasáhnutí čepelí čepelí, pokud nezasáhnete první míček.</p> <p><b>Sekání 2</b></p> <p><b>Nadzvednutí hole</b></p> <p><b>Hra mezi nohama</b></p> <p>Obranný postoj – nevýhodný</p> <p>Hráč stojí čelem k útočícímu soupeři, nohy má vedle sebe, nemá snížený postoj. V případě překonání bránícího hráče, se musí bránící hráč složitě otáčet. Nedyynamický postoj mu znemožňuje rychlou reakci a akci soupeře. Hrozí prohození mezi nohama.</p> <p>Obranný postoj – výhodný</p> <p>Hráč stojí natočen bokem, nohy má srovnané za sebou proti soupeři. Po překonání útočícím hráčem se obránce otáčí pouze jedním krokem. Snížený postoj mu umožňuje rychleji reagovat na akci soupeře a zvyšuje se i jeho dosah hokejkou směrem k soupeři. Znemožňuje se prohození soupeřem.</p>
--	------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



				<p>zpomalit tempo. Pokud se hráči dostane balón mimo území, musí splnit určitý úkol, aby se mohl vrátit zpět. V tomto cvičení jsme zvolili dva dřepy a obkroužení míčku kolem červeného kužele.</p> <p>Pokračování hry na motáka, kdy určíme hráče, který se stane škodičem, tento hráč nemá míček a snaží se ostatním míček dostat mimo vymezené území.</p>
	<b>Na motáka se škodičem</b>			

<b>Přihrávky a zpracování míčku</b>	<b>Přihrávky ve 2</b>  <b>Základní forhend bekhend</b>	<b>9</b>	<b>5:03</b>	<p>Základní přihrávky ve dvojicích forhend, backhand</p> <p>Při nácviku dbáme na zrakovou kontrolu spoluhráče před přihrávkou a na zpracování míčku, kde se snažíme svěřence vést ke kontrolovanému zpracování míčku.</p> <p>Detail: Mírný pohyb hokejkou proti přihrávce a následné stažení</p>
-------------------------------------	------------------------------------------------------------------	----------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>Vzduchem, těžší na zpracování</b></p> <p><b>Dvojice naproti sobě</b></p> <p><b>S přidaným prvkem:</b></p> <p><b>Driblink</b></p> <p><b>Otočka</b></p> <p><b>Ve ztížených podmínkách</b></p> <p><b>Kreativní obíhačka</b></p>		<p>přihrávky v jejím směru, tak aby nedošlo k odskočení míčku. Při správném zpracování je hráč schopen ihned míček odehrát zpět plynulým pohybem.</p> <p>Dále procvičujeme přihrávky těžší na zpracování, tedy vzduchem.</p> <p>Můžeme kombinovat hru jeden na jednoho s přihrávkou, zpravidla na pokyn trenéra.</p> <p>Přihrávky ve dvojicích naproti sobě.</p> <p>Přihrávky ve dvojicích můžeme obohatit jakýmkoliv prvkem. Na příkladu vidíme přihrávky spojené s driblinkem.</p> <p>Přihrávky spojené s otočkou. Dbáme na zrakovou kontrolu spoluhráče před přihrávkou po otočce.</p> <p>Přihrávky ve dvojicích ve ztížených podmínkách.</p> <p>Dvojice si naproti sobě přihrává, u každého z dvojice stojí jeden hráč, který nemá hokejku a tělem se snaží znepříjemnit příjem přihrávky dané dvojice.</p> <p>Kreativní obíhačka.</p> <p>Hráči ve dvojici naproti sobě se navzájem obíhají, přičemž se sami</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<b>Prolínání dvojic</b>			<p>rozhodují, jestli si vymění přihrávku na stojícího hráče, či na hráče v pohybu, nebo jestli tyto možnosti budou kombinovat. Cvičení přispívá k vzájemné percepci, vnímání svého spoluhráče a taky anticipaci jeho rozhodnutí.</p> <p>Prolínání dvojic.</p> <p>Cvičení ve dvojicích, které se pohybují po tělocvičně ve všech směrech a navzájem si vyměňují balón. Dvojice se navzájem prolínají, takže dochází ke zhuštění prostoru a tím pádem většímu důrazu na prostorové vnímání a orientaci.</p> <p>Hráči musí odhadnout pohyb soupeře i spoluhráče, tak aby si byli schopni plynule vyměňovat přihrávky.</p>
--	-------------------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Přihrávání a zpracování míčku</b>	<b>Přihrávky ve 3 Na prostřední</b>	<b>5</b>	<b>2:48</b>	<p>Přihrávky ve trojicích na prostředního s jedním míčkem</p> <p>Trojice stojí v přímce, krajní hráč přihraje na prostředního, který se otáčí a přihrává na druhého krajního hráče. Situace se opakuje, hráči se</p>
--------------------------------------	-------------------------------------	----------	-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>Na prostředních o s dvěma míčky</b></p> <p><b>Nekoneční hadi</b></p> <p><b>Přihrávky v pohybu do trojúhelníku</b></p>		<p>pravidelně mění.</p> <p>Přihrávky na prostředního s dvěma balóny.</p> <p>Těžší varianta předešlého cvičení hlavně pro prostředního, který přihrává střídavě krajním hráčům jejich míčky. Vyžadujeme od hráčů správný postoj s dynamickou prací dolních končetin.</p> <p><b>Nekoneční hadi</b></p> <p>Dvě trojice hráčů stojí proti sobě. Jedna hlava z obou hadů má míček. Cvičení začne přihrávkou na druhou hlavu hada a zařazením se do ocásku hada, kam jsem přihrával. Tím se hadi stávají nekonečnými.</p> <p><b>Přihrávky ve trojici v pohybu</b></p> <p>Hráči se rozdělí do tří skupin. Cvičení začíná přihrávkou centra na jednoho z křídelních útočníků. Hráči se snaží po celou dobu pohybu držet v trojúhelníkovém postavení, tak aby měl hráč s míčkem vždy možnost dvou přihrávek. Po dosažení dobré vzdálenosti pro střelu tlačíme na rychlé zakončení hráče, aby si hráči zvykali na zakončení v situacích, kdy mohou bezprostředně ohrozit branku soupeře.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Přihrávky a zpracování míčku</b></p>	<p><b>Hry</b></p> <p><b>Na počet přihrávek</b></p> <p><b>Na výměnu míčku mezi celým týmem</b></p> <p><b>3-3 ve čtvercích</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>4:56</b></p>	<p>Na počet přihrávek</p> <p>Cílem hry je vyměnit si v jednom týmu co nejvíce přihrávek, aniž by se soupeř dotkl míčku. Vždy když se soupeř zmocní míčku, začíná počítání přihrávek znovu. Vítězí tým s vyšším počtem přihrávek. Ve hře je dobré počítat přihrávky nahlas.</p> <p>Na výměnu míčku mezi celým týmem</p> <p>Cílem této hry je vyměnit si míček v trojici, aniž by se ho soupeř dotknul. Když si mezi sebou přihrávají všichni členové týmu, tak získají bod a míček odevzdají soupeři, který se snaží o získání bodu pro sebe. Vítězí tým, který posbírá více bodů.</p> <p>3-3 ve čtvercích</p> <p>Ve hře jsou dvě trojice proti sobě. Z každé trojice je jeden hráč uprostřed vyznačeného čtverce, další dva hráči se pohybují okolo čtverce. Úkolem týmu k získání bodu je přihrát do čtverce svému hráči, který musí vrátit přihrávku zpět jednomu z dvou hráčů vně čtverce. Vyhrává tým, který posbírá více bodů. Hráči ve čtverci a vně čtverce by se neměli prolínat.</p>
--------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<b>Tenis</b>			<p>Tenis</p> <p>Cílem hry je přihrát vzduchem přes překážku míček, tak aby dopadl do hřiště soupeře a ten nestačil na míček reagovat určeným způsobem. Vyhrává ten tým, který nasbírá více bodů. Hru můžeme různě modifikovat, třeba na jeden dopad, na dva dopady, nebo do poskakování míčku, atd.</p>
--	--------------	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Uvolňování a obsazování hráče</b>	<b>Kličky</b>	<b>8</b>	<b>4:14</b>	<p><b>POUZE TEXT:</b></p> <p><b>Po ruce – do forhendu</b></p> <p><b>Přes ruku – do backhandu</b></p> <p><b>Prohozením</b></p> <p><b>Obhozením</b></p> <p><b>Klička otočkou</b></p> <p><b>Stahovačka</b></p> <p><b>Blafák – naznačení na jednu stranu, klička na druhou</b></p> <p><b>Kombinace všech</b></p>
--------------------------------------	---------------	----------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p><b>Uvolňování a obsazování hráče</b></p>	<p><b>Průpravná cvičení</b></p> <p><b>Klička po přihrávce s naznačením</b></p> <p><b>1-1 se zákazem otočení se zády</b></p> <p><b>1-1 oba do zakončení</b></p> <p><b>1-1 zakončení do prostorů</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>5:25</b></p>	<p>Klička po přihrávce s naznačením</p> <p>Hráči stojí naproti sobě, přibližně dva metry od sebe, vyměňují si přihrávky a po pár výměnách hráč, který stojí k překážce zády (umělý obránce, v našem případě mantinel) naznačí vyjetí na jednu stranu, prudce změní směr a vytočí se na stranu druhou, kde zakončuje.</p> <p>1 – 1 se zákazem otočení se zády</p> <p>Obránce přihrává od brány na útočníka a jde ho bránit. Útočník se snaží přejít obránce čelem, aniž by se otáčel zády a snaží se co nejrychleji zakončit.</p> <p>1 – 1 oba do zakončení</p> <p>Útočník nabíhá za kužel, kam dostává přihrávku od obránce, který jde útočníka okamžitě po přihrávce bránit. Úkolem obou je zakončit na bránu. Takže útočník buď přejde přes obránce a zakončí, nebo zakončí přes obránce. Obránce se zase pokouší získat míček od útočníka a zakončit</p> <p>1 – 1 zakončení do prostorů</p> <p>Při tomto cvičení si nabíhá útočník za kužel, kam dostane přihrávku od</p>
---------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>1-1 po přihrávce třetího</b></p> <p><b>2-1 s doběhnutím druhého</b></p>		<p>obránce. Úkolem obránce je znovu získat míček. Útočník se snaží obelstít obránce změnou směru pohybu, nebo kličkou a má za úkol dostat se s míčkem do jednoho z dvou vyznačených prostorů</p> <p>1 – 1 po přihrávce třetího – uvolnění se bez míčku</p> <p>Zde musí útočník, který je krytý obráncem, správným načasováním přizpůsobit svůj pohyb a oklamat obránce tak, aby mohl převzít přihrávku od třetího hráče. Po převzetí přihrávky se snaží přes obránce prosadit a zakončit střelou na bránu.</p> <p>2 – 1 s doběhnutím druhého</p> <p>Cvičení začíná přihrávkou obránce na jednoho ze dvou útočníků. Obránce je v poziční nevýhodě. Druhý obránce je u branky. Obránce v poziční nevýhodě může okamžitě po přihrávce běžet bránit. Vytváříme tím časoprostorový tlak na útočníky, kteří mají pomyslnou vteřinu náskok do situace 2- 1. Proto se snaží celou akci co nejrychleji zakončit střelou na branku. Dobíhající obránce změní situaci na rovnovážnou 2 – 2. Cvičení končí buď střelou na branku, nebo</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				získáním míče obráncem a jeho následné vyvezení na určenou hranici.
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------

<b>Uvolňování a obsazování hráče</b>	<b>Hry</b>	<b>3</b>	<b>2:25</b>	<p>Hra 1 – 1</p> <p>Dvojice si umístí kužele naproti sobě. Kužel se stává brankou hráče. Vstřelení branky docílíme tak, že se dotkneme míčkem soupeřovo kužele. Ovšem nesmíme vystřelit, takže branka platí jen v případě střetnutí mé hokejky s míčkem a kuželem soupeře – zabráníme tak tomu, aby hráči po sobě míček pouze stříleli.</p> <p>Hra 1- 1 plus 1 – 1</p> <p>Stejná hra jako předešlá. Akorát na stejné hřiště přidáme ještě jednu dvojici. Jedna dvojice hraje na zelené kužely, druhá na červené. Hra je složitější kvůli omezenému a zhuštěnému prostoru. Hráč musí kromě snažení se docílit branku svému soupeři, taktéž dávat pozor na pohyb dvojice druhé.</p> <p>Hra 3 – 3 s jednou bránou</p>
--------------------------------------	------------	----------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	<b>Střelba přiklepnutý m švihem</b>			<p>tahem backhandem se používá jen ojedinele.</p> <p>Střelba přiklepnutým švihem</p> <p>Střelba přiklepnutým švihem má tři fáze. Vedení míčku, oddálení čepele od míčku na úrovni nohou s vytočením patky čepele od země a úder do míčku, který je prováděn středem čepele, těžiště těla se opět posouvá nad přední nohu. Střela není tak přesná, ale je prudší. Dalším pokračováním je střelba golfovým úderem, která je v podstatě podobná. Dbáme na to, aby hráč zasáhl čepelí podlahu ještě před míčkem, přibližně 10centimetrů před, aby došlo k ohnutí hokejky, k tzv. luku.</p>
--	---------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.2.2 HERNÍ KOMBINACE

<b>Herní kombinace</b>	<b>Přihraj a běž Roh 1</b>	<b>5</b>	<b>5:37</b>	<p>Roh 1</p> <p>Klasické cvičení přihraj a běž. Hráči jsou rozděleni do dvou skupin. Do rohů tělocvičny. Přibližně v půlce tělocvičny umístíme kužele k obíhání. Z jednoho rohu vyráží hráč bez míčku, který nabíhá za kužel a</p>
----------------------------	------------------------------------	----------	-------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>Roh 2</b></p>		<p>dostává přihrávku do běhu z protilehlého rohu. Hráč, který přihrával, se po přihrávce rozběhne za kužel na své straně a dostává opět přihrávku z druhého rohu. Klademe důraz na plynulé provedení celého cvičení v pohybu, bez zastavování.</p> <p><b>Roh 2</b></p> <p>Vychází z předešlého cvičení, akorát do cvičení přidáme narážečku s hráčem ve stejném zástupu. Po rozběhnutí si naráží hráč míček s hráčem za ním stojícím, poté obíhá kužel a dostává přihrávku z protilehlého rohu. Přihrávající hráč opět po přihrávce vybíhá a cvičení se opakuje. Hráči si pravidelně mění oba zástupy. Důraz klademe na zpětnou narážečku, aby její směr byl opět na hokejku svého spoluhráče a ne jen odpálením míčku do prostoru stojícího hráče.</p> <p><b>Roh 3</b></p> <p>Prohlubující cvičení předešlých dvou. Přidáním ještě jedné narážečky vytváříme tlak na hráče, který cvičení provádí. Hráč vyběhne, otočí se a v pohybu si narazí s hráčem za sebou, poté obíhá kužel, kde dostává přihrávku z protilehlého rohu, kterou</p>
--	---------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<b>Vánočka</b>			<p>vrací zpět, nabíhá před bránu, kam dostává přihrávku opět z rohu, z kterého vybíhal, tzn., že se k němu vrací míček z první narážčky. Snažíme se o to, aby hráči dělali celé cvičení plynule a v pohybu.</p> <p>Vánočka</p> <p>Cvičení vánočka je velmi oblíbené a jednoduché. Hráči v trojici si přihrávají a po přihrávce běží zaujmout pozici hráče, na kterého přihrávali. Vzájemně se tak prolínají a proplétají, jako kdyby pletli vánočku</p> <p>Přihrávky ve čtveřicích</p> <p>Vytyčíme tři body, na které rozmístíme čtyři hráče. Tam, kde budou dva, dáme míček. Cvičení začíná přihrávkou na jednoho z hráčů a přeběhem na jeho místo. Opět se jedná o princip – přihráj a běž tam, kam jsi přihrál.</p>
	<b>Přihrávky ve čtveřicích</b>			

<b>Herní kombinace</b>	<b>Překřížení</b>	<b>2</b>	<b>2:53</b>	<p>Cvičení A</p> <p>Dva útočníci stojí vedle branky, každý má míček. Jeden z útočníků přihrává míček na obránce, který zakončuje</p>
------------------------	-------------------	----------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>na bránu. Útočník, který přihrával, se rozbíhá a dostává přihrávku od druhého útočníka ještě před kuželem. Oba útočníci oběhnou kužele a překříží se před obráncem. Výhodné je, aby hráč, který v tu chvíli drží míček, běžel jako první k obránci, hráč bez míčku si nabíhá za hráče s míčkem, kde dochází k přenechání míčku. Po překřížení mají útočníci za úkol co nejrychleji zakončit střelou na branku. Upozorňujeme hráče na to, že po přenechání míčku už nemusí obíhat kužel, ale volí co nejkratší cestu k brance.</p> <p>Cvičení B</p> <p>Hráči jsou rozděleni do dvou zástupů v rozích tělocvičny. Na levé straně mají míčky. Hráč bez míčku si nabíhá na prostředek hřiště, kam dostává přihrávku. Přihrávající si nabíhá za hráče, kde dochází k překřížení a přenechání míčku. Poté si hráči mohou ještě míček vyměnit, nebo zakončit na bránu.</p>
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<b>Herní kombinace</b>	<b>Zpětná přihrávka</b>	<b>1</b>	<b>1:02</b>	<p>Kombinace založená na zpětné přihrávce a tím uvolnění hráče ke střele. Cvičení je ve dvojici. Hráč uprostřed hřiště přihrává na hráče u mantinelu, který s míčkem vyráží vpřed. Přihrávající hráč si nabíhá za hráče, který vede míček, ten mu zpětnou přihrávkou umožňuje střelu, jelikož by sám mohl být bráněn obráncem druhého týmu.</p>
------------------------	-------------------------	----------	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Herní kombinace</b>	<b>Odclonění</b>	<b>1</b>	<b>1:01</b>	<p>Odclonění je kombinace dvou hráčů, kde jeden hráč odcloní obránce, tak aby mohl hráč s míčkem buď získat poziční výhodu, nebo zakončit střelou na branku.</p> <p>Při našem cvičení jsme využili předchozího cvičení se zpětnou přihrávkou s následným odcloněním. Hráč zpětnou přihrávkou uvolní spoluhráče za sebou a jde odclonit obránce, tak aby mohl jeho spoluhráč za ním zakončovat střelou na branku.</p>
------------------------	------------------	----------	-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Herní kombinace</b>	<b>Nahození, vhozování, standardní situace</b>	<b>1</b>	<b>0:13</b>	Tyto HK útočné jsou pro děti nevhodné a to zejména pro jejich spíše taktickou stránku. U dětí je potřeba rozvíjet všestrannost a individuální techniku.
------------------------	------------------------------------------------	----------	-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Herní kombinace</b>	<b>Obranné HK</b>	<b>1</b>	<b>0:21</b>	Stejně je to u obranných herních kombinací, kde převažuje taktická stránka a děti tohoto věku ji nejsou schopny přijímat. Proto je učíme to nejjednodušší z jejich pohledu a to je obrana osobní. To znamená, že každý hráč má svého soupeře. Další obranné kombinace jsou pro ně příliš složité
------------------------	-------------------	----------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.2.3 ORGANIZAČNÍ VIDEA

<b>Organizační videa</b>	<b>Vedení míčku</b> <b>Hlavní část</b>	<b>1</b>	<b>2:22</b>	Hlavní část hodiny na vedení míčku rozdělíme na jednotlivá stanoviště. Nemůžeme děti nutit dělat samotné nácviky základních florbalových dovedností. Co nejvíce prvků musíme přenést do hry. V této hodině máme osm stanovišť. Při vstupu do TV jsme postavili malé hřiště – které zahrnuje stanoviště 1 a 2 (každá branka je
--------------------------	-------------------------------------------	----------	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				brána samostatně), další tři stanoviště uprostřed jsou ve středové části TV. Stanoviště 3 jsou slalomy na vedení míčku. Stanoviště 4 a 5 probíhá herní formou 1 – 1, jednou na malé branky, jednou na touchdown. Na stanovištích v zadní části TV máme překážkovou dráhu na vedení míčku č.6, slalom se zakončeními na branku č. 7 a opičí dráhu na obratnost jako č. 8. Po opičí dráze se dvojice vrací k první brance. Trénink na stanovištích je hodně intenzivní a je dobrý na využití tréninkového času s minimálním ztrátovým časem. Nevýhodou je náročnost na přípravu.
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Organizační videa</b>	<b>Přihrávání a zpracování míčku</b>  <b>Celá hodina</b>  <b>Úvodní část</b>	<b>4</b>	<b>5:03</b>	Úvodní část rušná má za cíl připravit žáčky na fyzickou zátěž. Tzv. zpracování organizmu. Potřebujeme zvýšit tepovou
--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	----------	-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>Průpravná část</b></p>		<p>frekvenci a prokrvit svalové tkáně.</p> <p>Průpravná uvolnění.</p> <p>Uvolnění kloubních struktur je důležité hlavně z hlediska předcházení zranění kloubních spojů a udržení jejich pohyblivosti.</p> <p>Průpravná ABC</p> <p>Atletickou abecedu doporučuji zařadit do většiny průpravných částí. Florbal je atletický sport a je třeba k tomu, tak přistupovat. Musíme využít příslušného věkového období a snažit se u svěřenců rozvinout co nejvíce jejich koordinační schopnosti, proto můžeme atletické běhy kombinovat s různými pohyby rukou, ať už symetrickými či asymetrickými. Polohové starty jsou vhodné na konci průpravné části nebo na začátku části hlavní.</p> <p>Hlavní část</p> <p>Hlavní část jsme tentokrát rozdělili na tři skupiny, které se budou pohybovat na třech stanovištích. U vstupu do TV jsme postavili malé hřiště, do kterého jsme umístili čtyři branky. Na každé straně velkou a malou. Družstvo mělo za úkol si mezi sebou třikrát přihrát, než mohlo vystřelit na branku. Když si družstvo</p>
	<p><b>Hlavní část</b></p>		

	<p><b>Závěrečná část</b></p>		<p>třemi přihrávkami tzv. nabilo, mohlo vystřelit na soupeřovu branku. Velká branka je za jeden bod, malá za dva. Uprostřed se trénovali přihrávky na místě na různé vzdálenosti. V zadní části TV byla připravena opičí dráha, která je ve velké oblibě mezi dětmi. Skupiny se otočili celkem dvakrát na každé části.</p> <p>Kompenzace</p> <p>Kompenzační cviky na konci TJ jsou nedílnou součástí tréninku. Zaměřujeme se na zklidnění organismu a kompenzace předchozího zatížení. Tj. posilování svalů s tendencí k ochabnutí a protahování svalů s tendencí ke zkrácení. V našem případě se může jednat o protažení dolních končetin, zejména zadní strany stehna a achilovky. A o posílení hlavně dolních fixátorů lopatek. Hráči si musí od útlého věku zvykat, že kompenzace je důležitou a nezbytnou složkou jejich výkonu.</p>
--	------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Organizační videa	Uvolňování a obsazování  Hlavní část	1	2:15	<p>Hlavní část tréninkové jednotky na uvolňování a obsazování hráče jsme rozdělili i kvůli malému počtu hráčů na pět stanovišť. Po každém otočení všech pěti stanovišť byl odpočinek a doplňková činnost na zbytku hřiště. Stanoviště se skládaly z dvou herních, kde se hrála modifikovaná hra 3 – 3, kde jeden tým bránil brankáře a snažil se s míčkem kombinovat tak, aby ho udržel v bezpečné vzdálenosti od brankáře a druhý tým se snažil míček získat a vstřelit gól.</p> <p>Na dalších třech stanovištích byla cvičení: klička po přihrávce s naznačením, 1-1 po přihrávce - oba do zakončení a poslední stanoviště na vedení míčku a získání většího citu na balón.</p>
----------------------	--------------------------------------------------	---	------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Organizační videa	Variabilní provoz  Hlavní část	1	2:19	<p>Variabilní provoz je specifická organizační forma tréninku, při které zdokonalujeme pohybové dovednosti. Mnozí si VP pletou s kruhovým provozem, ale kruhový provoz je spíše na rozvoj schopností. Tzn. na rozvoj třeba silových a vytrvalostních schopností, kdežto u</p>
----------------------	-----------------------------------------	---	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				VP předpokládáme již zvládnutí alespoň základní techniky jednotlivých dovedností. Proto VP nezařazujeme pro úplné začátečníky.
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Organizační videa</b>	<b>Sportovní hry  Hlavní část</b>	<b>1</b>	<b>3:55</b>	<p>Hlavní část TJ na téma sportovní hry, jsme rozdělili na tři dílčí části. Halu jsme rozdělili na tři hřiště. Při každé z této části se skupiny vystřídali na všech třech hřištích.</p> <p>V první části jsme na hřišti vpravo hráli házenou s tenisovým míčkem. Na hřišti uprostřed se hrál florbal na dosažení mety – přímkou mezi kužely. Meta se musela dosáhnout s míčkem na hokejce, aby děti po sobě míček jen nestříleli, ale snažili se uvolnit nebo přihrát spoluhráči, tak aby kontrolovaným pohybem dovedl míček na určené místo. Vlevo se hrál fotbal na položené brány.</p> <p>V druhé části jsme zvolili vpravo florbal bez modifikovaných pravidel, pouze s umělou zábranou pro vstřelení branky. Uprostřed se hrála házená, opět stylem na touchdown, takže hráči museli položit tenisový míček do vymezeného území.</p>
------------------------------	-----------------------------------------------	----------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>Pohybovat s míčkem se směli na dva kroky, abychom je nutili vyhledávat kombinaci, a nebylo možné s jedním hráčem přejít celé hřiště. Vlevo zůstal fotbal.</p> <p>Ve třetí části hráli hráči vpravo opět házenou, ale ponechali jsme prvky vyplňující bránu. Uprostřed se hrál fotbal s tenisovým míčkem. A vpravo zbylo místo na florbal. Program byl bohatý a každá skupina si zahrála v hlavní části třikrát různé modifikace sportovních her florbalu, házené a fotbalu. Je samozřejmé, že hráči hodinu ocenili, hlavně kvůli jejímu hernímu charakteru.</p>
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Organizační videa</b>	<b>Minigolf</b>	<b>1</b>	<b>3:00</b>	<p>Minigolf můžeme uspořádat jako odpočinkovou hodinu a odreagování od běžných TJ. Hodina je náročná na přípravu, ale organizace už tak složitá není. Postavíme co nejvíce překážek, ze všech druhů pomůcek a jednotlivé překážky označíme stejným symbolem. Pro tento minigolf jsem zvolil obrázky na kuželu. Hráči měli za úkol spojit dva obrázky nejdříve vedením míčku a pak přihrávkou.</p>
--------------------------	-----------------	----------	-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



				<p>Mohli bychom použít číslice a hrací karty, kam by si hráči psali skóre, ale v této hodině šlo hlavně o odreagování. Hráči měli po celou hlavní část volnost a mohli hrát jamky, jaké uznali za vhodné. Při tvorbě jamek záleží na vynalézavosti trenéra, nebo dětí, které mohou dostat za úkol postavit překážku. Fantazii se meze nekladou.</p>
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 4 DISKUZE

O potřebě vytvoření tohoto programu jsem byl přesvědčen. Na základě nejmodernějších poznatků z praxe a ze studia na VŠ jsem vytvořil zásobník cvičení na základní florbalové dovednosti u kategorie přípravky a elévů.

Důležité bylo zmapování literatury a porovnání poznatků z literatury s praxí. V teoretické části jsem se zabýval čtyřmi podtématy. Krátkou historií. Výstrojí a výzbrojí. Technikou a metodikou jednotlivých dovedností tak, aby se videoprogram opíral právě o tuto část. Trenéři, kteří použijí tento videoprogram, budou mít k dispozici přídatný materiál metodické posloupnosti pro vytvoření vlastního zásobníku. A krátkým výčtem specifik dětí mladšího školního věku ve sportovním tréninku. Je jasné, že sportovní příprava dětí obsáhne více než jednu knížku, pro naše potřeby jsem se snažil vybrat to nejdůležitější.

Příprava a realizace praktické části trvala poměrně dlouho. Bylo nutné vytvořit scénář toho, co se bude točit. Zajistit prostor v tréninkových jednotkách pro natáčení. Když jsem byl kameramanem, tak bylo potřeba za sebe sehnat odpovídající náhradu v podobě dalšího trenéra. Pak už přišlo na řadu vlastní natáčení, zpracování materiálů, střih, začištění, ozvučení a revize. V této části jsem kolem sebe vytvořil kolektiv lidí, který se podílel na tvorbě videoprogramu.

Nejvíce problémů nastalo se samotným zpracováním záběrů a to hlavně kvůli jejich obsáhlosti.

## ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo vytvořit videoprogram se zásobníkem průpravných cvičení a her na nácvik základních florbalových dovedností. Věnoval jsem se základním dovednostem jako je postoj a držení hole, vedení míčku, přihrávky, uvolňování a obsazování hráče a střelbě, ale i základním herním kombinacím. Jako pomyslnou třešničku jsem do videoprogramu přidal i videa s ukázkou pěti hlavních částí TJ a jedné ukázky celé hodiny. Myslím, že se práce povedla a přál bych si, aby sloužila jako pomůcka a inspirace jak pro budoucí a začínající trenéry, tak i pro studenty VŠ tělovýchovných oborů. Diplomová práce bude uložena na webu Západočeské univerzity v Plzni, kde bude přístupna všem zájemcům o danou problematiku. Cíle a úkoly stanovené na začátku diplomové práce byly splněny.

## RESUMÉ

Diplomová práce se skládá ze dvou hlavních částí: teoretická část a praktická část. Obsahem praktické části je videoprogram se zásobníkem cvičení a her pro nácvik základních florbalových dovedností (u věkové kategorie přípravy a elévů). V teoretické části jsem se věnoval následujícím podtématům.

- Historie
- Výstroj a výzbroj
- Technika a metodika základních florbalových dovedností
- Specifika sportovní přípravy dětí mladšího školního věku

### Praktická část

- Praktická část se skládá z přípravy, organizace a koordinace samotného natáčení, tj. zajistit prostor v tréninku pro natáčení
- Zpracování technického záznamu, střih, ozvučení, dabing, začištění
- Dokončení, uložení videoprogramu na přenosné medium (DVD)

## SUMMARY

The disertation consists of two parts: theoretical and practical. Practical part contents a videoprogram with exercises and games for basic florbball skills practice by kids between 7 and 9 years old.

In the theoretical part I worked on following subtopics:

- Floorball history
- Equipment and tools
- Basic floorball skills - technics and methodics
- Sports training specifics by school age children

Practical part

- Practical part consists of the film preparation, organization, and coordination, which means find some space for filming in the training.
- Technical record processing, cutting, sound recording, dubbing, clearing
- Completing, videoprogram saving on a portable medium (DVD)

## SEZNAM LITERATURY

- CHOUTKA, Miroslav, Danuše BRKLOVÁ a Jaromír VOTÍK. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, Fakulta pedagogická, 1999, 70 s. ISBN 80-7082-500-6.
- JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Vyd. 1. Praha: Q-art, 2007, 267 s. ISBN 978-80-903280-8-2.
- KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1995, 100 s. ISBN 80-704-0137-0.
- KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 141 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0.
- MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. 1. vyd. Překlad Ivan Soulek. Praha: Grada, 2006, 501 s.: il. ISBN 80-247-1011-0.
- MARTÍNKOVÁ, Zuzana. *Florbal: Praktický průvodce tréninkem mládeže*. První vydání, Praha 2009. Praha: Tigis, spol. s r. o., 2009.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 198 s. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008, 192 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4. SKRUŽNÝ, Zdeněk. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 115 s. ISBN 80-247-0383-1.
- PLACHÝ, Antonín a Luděk PROCHÁZKA. *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let): učební texty pro C licence FAČR, Grassroots UEFA C licenci*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014, 381 s. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3477-7.
- RUBÁŠ, Karel. *Sportovní příprava*. Vyd. 1. Plzeň: Západočeská univerzita, 1996, 142 s. ISBN 80-708-2294-5.
- SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.

**PŘÍLOHY**

1ks DVD

1ks CD-ROM