

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Zásobník cvičení a her pro zdokonalení útočných
herních činností jednotlivce ve florbalu u věkové
kategorie juniorky (videoprogram)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Gabriela Vaníčková

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Karel Švátora

Plzeň, 2019

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 29. června 2019

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych touto formou poděkovala panu Mgr. Karlu Švátorovi za jeho pomoc, vstřícný přístup a cenné rady po celou dobu konzultací. Zvláštní poděkování patří Tereze Blažkové, Tomáši Grigarovi a klubu FBŠ Bohemians, kteří mi umožnili natáčení tohoto videoprogramu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

ÚVOD	6
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	7
1.1 CÍL PRÁCE	7
1.2 ÚKOLY PRÁCE	7
2 TEORETICKÁ ČÁST	8
2.1 SPECIFIKA ŽENSKÉHO FLORBALU	8
2.1.1 Zvláštnosti tréninku žen	8
2.1.2 Riziko zranění u ženského florbalu	8
2.1.3 Úrazová prevence	9
2.1.4 Struktura ženské soutěže	9
2.2 FLORBALOVÝ TRÉNINK	9
2.2.1 Metodicko-organizační formy	10
2.3 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE	10
2.3.1 Útočné herní činnosti	11
2.3.2 Obranné herní činnosti	12
2.4 HERNÍ KOMBINACE	12
2.5 HERNÍ SYSTÉMY	13
3 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ	14
3.1 CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ DRIBLINKU A VEDENÍ MÍČKU	15
3.1.1 Driblink na balanční podložce	15
3.1.2 Smetiště	16
3.1.3 Hra na škodičě	17
3.1.4 Probíhání branek (1 na 1)	18
3.2 CVIČENÍ NA ROZVOJ PŘIHRÁVEK	19
3.2.1 Přihrávky ze zástupu do zástupu	19
3.2.2 „Narážečky“ ve trojici	20
3.2.3 Přihrávkový trojúhelník	21
3.2.4 Přihrávkový čtverec	22
3.2.5 Bago	23
3.3 CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ STŘELBY	24
3.3.1 Hady	24
3.3.2 Dolní rohy	25
3.3.3 Horní rohy	26
3.3.4 Křížná přihrávka (střela z první)	27
3.3.5 Nájezdová soutěž	28
3.4 CVIČENÍ NA UVOLŇOVÁNÍ S MÍČKEM A BEZ MÍČKU	29
3.4.1 Uvolňování se dvěma nahrávači	29
3.4.2 Hra „na třetího“	30
4 PRAKTICKÁ ČÁST	31
4.1 TECHNICKÉ PARAMETRY	31
4.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	32
ZÁVĚR A DISKUZE	43
RESUMÉ	45
SEZNAM LITERATURY	46
SEZNAM OBRÁZKŮ	47
SEZNAM TABULEK	47

Úvod

Téma vytvoření zásobníku cvičení a her pro zdokonalení herních činností jednotlivce ve florbalu jsem si zvolila především proto, že se dlouhodobě aktivně věnuji florbalu a ráda bych své zkušenosti využila v praxi. Tento sport se během posledních let stal jedním z nejpopulárnějších sportů na základních, středních i vysokých školách. Florbal je velice oblíbený i ve volnočasových aktivitách. Díky této oblíbenosti získal přívlastek studentský sport a dostal se tak na přední příčky v počtu registrovaných hráčů v České republice. Tento divácky oblíbený sport mohou hrát všechny věkové kategorie. Florbal lze hrát od malé tělocvičny až po velké sportovní haly, a díky svým nízkým nákladům na provozování se florbalu může věnovat téměř každý. Dříve byl florbal charakterizován jako bezkontaktní sport. V posledních letech se však od tohoto názoru začalo ustupovat, zejména z důvodu atraktivnější podívané pro diváky.

I přes to, že je tento rychle se rozvíjející sport čím dál tím populárnější, stále se potýká s velkým problémem, kterým je nedostatek trenérů. Mnoho klubů hledá stále nové trenéry, kteří by se chtěli věnovat florbalu ve svém volném čase. Takových však není mnoho. Nejedná se však jen o mládežnické kategorie. S tímto problémem se setkávají i kategorie v nejvyšších soutěžích.

Pro svou kvalifikační práci jsem zvolila základní cvičení pro nácvik útočných herních činností jednotlivce, která budou k dispozici florbalovým trenérům, hráčům nebo učitelům na základních a středních školách ve formě videoprogramu. I přes to, že jsou tato cvičení zaměřena na kategorii žen a dívek ve věku 17 – 19 let, dají se použít i pro jiné věkové kategorie.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem práce je vytvořit zásobník cvičení pro zdokonalování vybraných útočných herních činností jednotlivce, která jsou zaměřena na kategorii juniorek ve věku 17 - 19 let.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

1. Charakterizovat věkovou kategorii juniorek z pohledu florbalu.
2. Charakterizovat vybrané útočné herní činnosti jednotlivce.
3. Sestavit zásobník cvičení pro zdokonalování útočných herních činností jednotlivce.
4. Vytvoření videoprogramu.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 SPECIFIKA ŽENSKÉHO FLORBALU

2.1.1 ZVLÁŠTNOSTI TRÉNINKU ŽEN

Sportovní trénink je bezpochyby jedním z fenoménů naší doby. Stále častěji se objevuje rostoucí aktivní účast žen ve sportu. Důvodem jsou především zdravotní, kondiční a kompenzační faktory. Významnou roli zde mají i estetické důvody, jako jsou například formování postavy, seberealizace a přirozená snaha vyniknout.

Na základě genetických rozdílů je jasné, že motorika žen je částečně odlišná od motoriky mužů. Tyto rozdíly se objevují zejména v anatomických, fyziologických, psychologických a sociálních dispozicích jedince. Díky rychlejšímu vyspívání mohou dívky ve školním věku podávat lepší fyzické výkony než jejich vrstevníci. Tělesný vývoj bývá u dívek dokončen dříve než u chlapců, přibližně kolem 18 let. Oproti mužům mají ženy níže položené těžiště, které napomáhá lepší stabilitě a rovnovážným schopnostem. Z fyziologických charakteristik mají ženy také větší procento pomalých vláken a méně svalstva, proto by tréninková jednotka měla být méně náročná. Po psychologické stránce však dívky potřebují velmi specifický přístup. Ženy bývají zpravidla stabilnější, vyrovnanější a klidnější než muži. Často dominují city. Vykazují tak méně agresivity a větší citlivost na vnější podněty, proto zde velkou roli hraje komunikace a pozitivní zpětná vazba. (Jiří Kysel 2010; Karel Rubáš 1996).

2.1.2 RIZIKO ZRANĚNÍ U ŽENSKÉHO FLORBALU

Ke sportu neodmyslitelně patří také riziko zranění. V této souvislosti bych ráda zmínila celosezónní výzkum Pasanen et al. (2008a), ve kterém se dlouhodobě věnovali výskytu, povaze, příčinám a závažnosti poranění v ženském florbalu. Z tohoto výzkumu bylo zjištěno, že nejčastějším typem poranění byl výron kloubů. Mezi ženskými florbalistkami byla běžná zranění měkkých tkání a pohmožděniny. Většina zranění byla v oblasti kotníků (29 %) a kolen (28 %). Dále se často objevovalo také zranění holení a zad. Během tohoto výzkumu byly nahlášeny také dvě zlomeniny kostí. Jako nejčastější příčina poranění v tomto výzkumu byl uveden kontakt s protihráčem, který se vyskytl u 55 % respondentů. Další poranění vznikla například přetrénovaností, nebo špatným došlápnutím na protihráčovu florbalovou hůl. Studie potvrdila, že incidence zranění byla velmi vysoká a míra zranění

v tomto výzkumu byla dvakrát vyšší než u žen v předchozích studiích. Pokud bychom chtěli srovnat četnost zranění s jinými sporty, bylo by to velice obtížné, protože povaha a intenzita sportů se velmi liší a často nejsou dobře definovány a hlášeny.

2.1.3 ÚRAZOVÁ PREVENCE

Do florbalové přípravy žen se dá zařadit tzv. neuromuskulární trénink. Tato forma tréninku slouží k rehabilitaci a prevenci zranění. Dynamická neuromuskulární stabilizace úspěšně léčí bolesti páteře, svalů i kloubů. Na základě této formy sportovní přípravy byl uskutečněn výzkum s cílem zjistit, zda je neuromuskulární tréninkový program účinný a zda se dá využít jako prevence u poranění dolních končetin poloprofesionálních a profesionálních florbalistů. Výzkumu se zúčastnilo 28 nejlepších finských týmů, které byly sledovány po dobu jedné ligové sezóny (šest měsíců). Program byl sestaven tak, aby posílil motorické dovednosti a připravil stabilizační systém na specifický florbalový trénink. Do tréninkového plánu byly zapojeny cviky zejména na zpevnění středu těla a svalů dolních končetin, jako jsou například výpady, plank nebo rovnovážné cviky na balanční podložce. Ve výzkumu bylo potvrzeno, že neuromuskulární tréninkový program byl účinný při prevenci poranění nohou u ženských florbalistek a doporučuje se zapojovat jej do florbalové přípravy. (Pasanen et al., 2008b).

2.1.4 STRUKTURA ŽENSKÉ SOUTĚŽE

I přes to, že je tento rychle se rozvíjející sport v dnešní době velmi populární, je stále častým tématem nedostatek hráček. Oproti mužskému florbalu, který se může pyšnit hned několika stupni registrovaných lig, ženský florbal má pouze 3 úrovně. Rozdíly mezi nimi jsou však propastné. I když popularita florbalu rapidně stoupá, stále se jedná pouze o poloprofesionální sport.

2.2 FLORBALOVÝ TRÉNINK

Pro správné vedení tréninkového procesu je potřeba zavést přesný plán a evidenci jednotlivých tréninků. Oddíly na úrovni registrovaných soutěží mají vytvořeny tzv. sezónní plány, které se snaží dodržovat po celou dobu soutěžního období. Trenéři jednotlivých

kategorií zde postupně zaznamenávají po sobě jdoucí cykly, díky kterým mohou přizpůsobovat trénink dané výkonnosti družstva. Tyto cykly se dělí dle délky období, přesněji na makrocikly, mezocikly a mikrocikly. U dětských kategorií není hlavním cílem vítězství v utkání, ale dobré vedení výchovně vzdělávacího procesu. (Kysel 2010).

2.2.1 METODICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY

„Metodicko-organizační formy (MFO) představují základní formy uspořádání obsahu ve vyučovací jednotce.“ (Kysel 2010). Dělí se na pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry.

Pohybové hry jsou nejčastěji využívány na začátku vyučovací jednotky, zejména pro rozvoj pohybu bez míčku, osvojení manipulace s hokejkou a nácviku klamavých pohybů. Často to bývají například štafetové závody nebo honičky.

Průpravná cvičení jsou aktivity, ve kterých není přítomen žádný soupeř. Jsou využívány zejména u začátečníků a slouží jako nácvik technických dovedností. Tato cvičení se mohou využívat také k rozvoji kondiční stránky. Záleží však na úrovni zvládnutí ovládnutí míčku. Jako průpravné cvičení můžeme využít přihrávky ve dvojicích naproti sobě. Pokud chceme hráče více motivovat, lze toto cvičení pojmut jako soutěž v rychlosti přihrávek za určenou dobu.

Herní cvičení je označení pro cvičení, ve kterém je přítomen soupeř. Tato cvičení bývají zpravidla náročnější, ale o to více přitažlivé, pro všechny účastníky. Složitost situací je daná počtem hráčů. Technika se zde propojuje s taktikou. Jako typickou situaci můžeme zvolit například „dva na jednoho“ s překřížením.

Průpravné hry jsou charakteristické zejména souvislým dějem hry. Střídá se zde obranná a útočná fáze. Účastníci se zlepšují ve všech dovednostech, které se podobají podmínkám florbalového utkání. (Kysel 2010).

2.3 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Základem florbalu jsou takzvané herní činnosti jednotlivce, které lze charakterizovat jako motorické a technické dovednosti každého hráče s florbalovou holí, lišící se herním

účelem. V současném florbalu se také často můžeme setkat s názvem individuální herní dovednosti. Tyto dovednosti dělíme na útočné a obranné. Dále se dělí na roli hráče s míčkem a bez míčku. Nejpoužívanějším tréninkovým trendem moderního florbalu se stal finský model takzvaných 4 rolí hráče. Přesněji tyto role můžeme charakterizovat jako role útočícího hráče s míčkem, útočícího hráč bez míčku, bránícího hráče bránící hráče s míčkem a bránícího hráče bránící hráče bez míčku. Každá role je založená na vnímání, rozpoznání situace a rychlé reakci. (Skružný, 2005).

2.3.1 ÚTOČNÉ HERNÍ ČINNOSTI

Driblink je základní dovednost každého hráče, která slouží k oklamání obránce tak, aby nemohl odhadnout, co má útočník v plánu. Existuje tzv. krátký a dlouhý. Nejčastější a snadnější je driblink tzv. hokejový. Míček je veden střídavě forhendovou a bekhendovou stranou čepele. *„Druhým způsobem je driblink florbalový. Při florbalovém driblinku zapojujeme forhendovou stranu čepele. A pohyb připomíná osmičku.“* (Kysel 2010).

Vedení míčku je činnost, která hráčům umožňuje libovolný pohyb po hřišti. Nejvíce se využívá pro získání lepší pozice pro střelu nebo přihrávku. Míček může být veden jednoruč nebo obouruč. Dále se vedení míčku provádí tlačáním, tažením nebo driblinkem.

Zpracování a přihrávání míčku je dovednost, která hráčům umožňuje získat míček pod kontrolu a usměrnit míček některému ze svých spoluhráčů. (Skružný 2005). Přihrávky mohou být vedeny tahem nebo přiklepem. Tyto varianty můžeme provádět po ruce, neboli forhendem, nebo přes ruku, takzvaně bekhendem. Nejčastější přihrávky jsou vedeny po zemi tak, aby spoluhráč mohl míček snadno zpracovat. Někdy je nutné použít tzv. žabku, která slouží k přehození soupeřovy hole.

„Střelba je činnost jednotlivce, při které se hráč snaží švihem, přiklepnutím nebo úderem dopravit míček do soupeřovy branky. Střelbu provádíme buď forhendovou, nebo bekhendovou stranou čepele.“ (Skružný 2005). Jako nejzákladnější typ střely se ve florbalu používá forhendový švih (tah). Tato střela je přesná a může být velice překvapivá. Hráči ve vyšších soutěžích využívají výhodu přikryté střely tahem, která vychází zpoza těla, tudíž je schovaná a pro soupeře těžko obraňující. Střela přiklepnutím bývá razantnější než švihem. Často se používá jako střela „z první“, která je překvapivá, ale o to méně přesná. Muži často využívají také střelu golfovým úderem. Zpravidla to bývá nejtvrďší střela, na kterou je

potřeba více času z důvodu velkého nápřahu. Tuto střelu může soupeř včas předpokládat. (Kysel 2010).

Uvolňování hráče probíhá buď s míčkem, nebo bez míčku. Jako uvolňování hráče s míčkem považujeme činnost, která napomáhá hráči vytvořit si lepší pozici pro přihrávku nebo střelu. Pokud se hráč uvolní do správného prostoru, může pro svůj tým získat početní převahu, díky které mohou útok snadněji zakončit. Existují 3 základní způsoby uvolňování s míčkem. Driblink, obtočení protihráče a obhození nebo prohození protihráče. Uvolňování bez míčku je v týmovém sportu také jedna z nejdůležitějších činností. Hráč bez balonku má za úkol odpoutat se od obránce tak, aby mohl převzít přihrávku od spoluhráče a sám zakončit. Spoluhráči mají dále za úkol dorážet nebo tečovat střelu. (Skružný 2005).

2.3.2 OBRANNÉ HERNÍ ČINNOSTI

Obsazování hráče bez míčku je snaha o zabránění převzetí míčku útočícímu soupeři. Je nutné správné rozestavení v obranném pásmu a včas obsazovat protihráče. Rozeznáváme bránění těsné a volné. Zpravidla platí, že čím blíže jsou hráči u branky, tím těsněji hráče obsazujeme. Při obsazování hráče s míčkem je častým cílem vytvořit tlak na protihráče a donutit ho k chybě bez faulu. V rozích se dá hráče tzv. „zavřít“ a tím pádem mu znemožnit pohyb vpřed. Další fází je odebrání míčku, ke kterému dochází převážně v momentu, kdy hráč nemá míček zcela pod kontrolou a obránce ho donutí otočit se čelem k mantinelu, zády do hřiště. V tento moment nemá hráč komu přihrát. (Kysel 2010).

Blokování střel, je obranná činnost, která často rozhoduje florbalová utkání. Kromě klasického blokování čepelí florbalové hole se často využívá blokování střel ve stoji nebo v kleku na jednom kolenu, které je výhodné tím, že hráč zabere více prostoru. Nevýhoda je pomalejší provedení.

2.4 HERNÍ KOMBINACE

„Herní kombinace představují záměrnou spolupráci minimálně dvou hráčů, kteří společně participují v herní situaci. K nácviku HK dochází po alespoň základním osvojení herních činností jednotlivce. Individuální techniky hráčů by pro spolupráci neměla být limitující. HK jsou základními stavebními kameny herních systémů, rozlišujeme útočné a obranné.“ (Kysel 2010).

Útočné herní kombinace

- přihráj a běž
- křížení
- clonění
- zpětná přihrávka
- nahození
- vhazování rozehrání
- rozehrání standartní situace

Obranné herní kombinace

- zajišťování
- přebírání hráčů
- zdvojování
- odstupování
- osobní bránění

2.5 HERNÍ SYSTÉMY

„Herní systémy představují způsob organizace hry družstva s předem vymezenými úkoly pro jednotlivce, skupiny hráčů i celé družstvo. Podobně jako u HČJ a HK rozlišujeme HS útočné a obranné.“ (Kysel 2010).

Útočné herní systémy

- postupný útok
- rychlý útok
- protiútok
- přesilová hra

Obranné herní systémy

- osobní obrana
- zónová obrana
- kombinovaná obrana
- zónový presink
- hra v oslabení

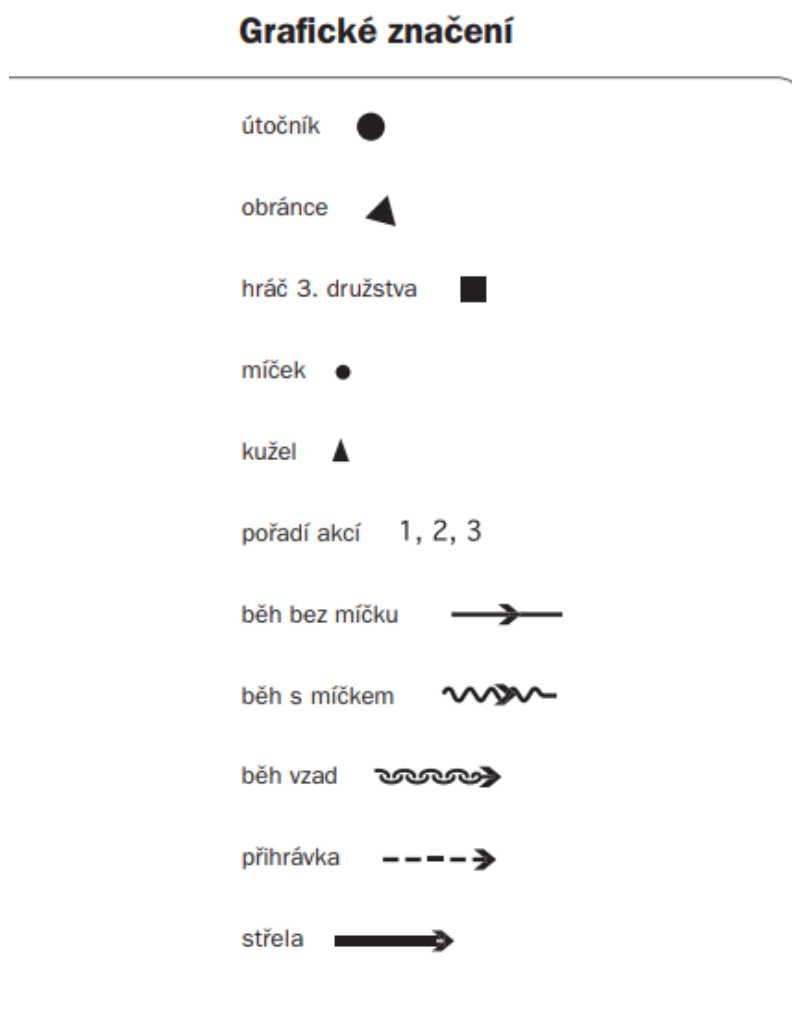
3 ZÁSObNÍK CviČENÍ

V praktické části je představen zásobník cvičení pro zdokonalení útočných herních činností jednotlivce. Tato cvičení jsem sestavila za pomoci šéftrenéra klubu FBC Plzeň pana Václava Michálka, který mi poskytl přístup do sportovního softwaru XPS Network.

Cvičení jsem rozdělila do 4 skupin podle jednotlivých herních činností:

1. cvičení na zdokonalení driblinku a vedení míčku
2. cvičení na rozvoj přihrávek
3. cvičení na zdokonalení střelby
4. cvičení na uvolňování s míčkem a bez míčku

Pro znázornění jednotlivých cvičení bylo použito florbalové grafické značení.



Obrázek 1 (zdroj: Kysel 2010)

3.1 CvičENÍ NA ZDOKONALENÍ DRIBLINKU A VEDENÍ MÍČKU

3.1.1 DRIBLINK NA BALANČNÍ PODLOŽCE

Toto cvičení je určeno na rozvoj driblinku a techniky s míčkem. Pro juniorskou kategorii jsem zvolila driblink na balanční podložce, která zároveň rozvíjí rovnovážné schopnost.

- provedení:

hokejový driblink - hráčka stojí oběma nohama na balanční podložce s mírně pokrčenými koleny, míček vede střídavě forhendovou a bekhendovou stranou čepele

florbalový driblink - hráčka stojí oběma nohama na balanční podložce s mírně pokrčenými koleny, míček vede střídavě ze špičky na patu čepele

- modifikace: stoj na jedné noze, driblink s tenisovým nebo golfovým míčkem



Obrázek 2 (zdroj: vlastní)



Obrázek 3 (zdroj: vlastní)

3.1.2 SMETIŠTĚ

Po hrací ploše se neuspořádaně umístí několik překážek (branky, kužely, čochy).

- provedení: hráčky mají za úkol co nejrychleji probíhat mezi překážkami s cílem přesné manipulace s míčkem
- modifikace: po překonání překážek následuje střela, obtížnější varianta – na smetišti hráč bez balónu znepříjemňuje manipulaci s míčkem ostatním hráčům

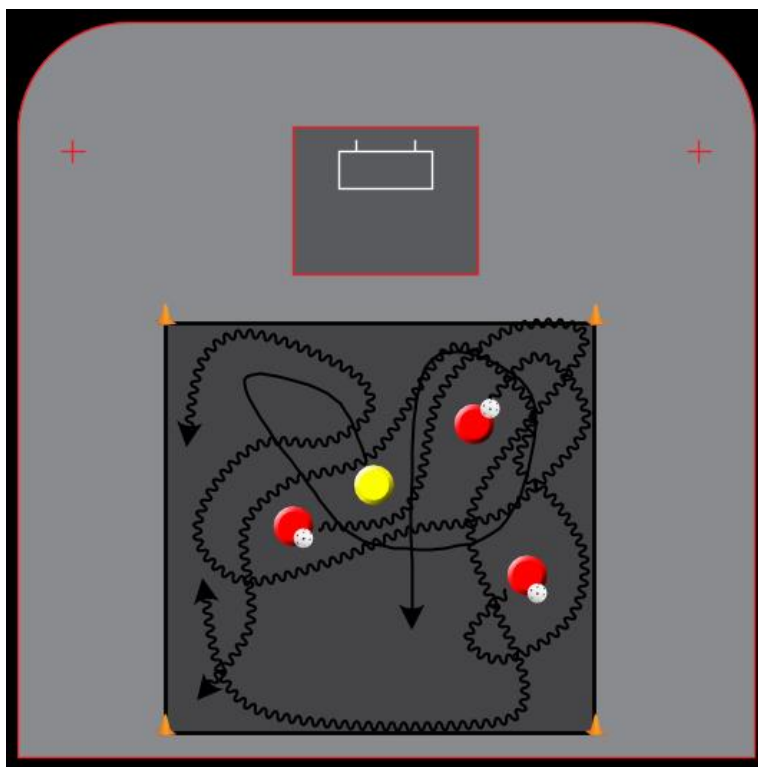


Obrázek 4 (zdroj: XPS Network)

3.1.3 HRA NA ŠKODIČĚ

Pro toto cvičení je nutné nejprve vymežit prostor, ve kterém bude hra probíhat.

- provedení: Jedna hráčka je zvolena jako „škodič“ bez balonku, všechny ostatní mají svůj míček. Hráčka, která škodí, má za úkol vypíchnout balónek ostatním hráčkám tak, aby míček hráčky opustil vymezený prostor. Úkolem hráčky s míčkem je pomocí driblinku a pokrytí míčku tělem zůstat ve vymezeném prostoru. Pokud míček opustí hrací plochu, nesmí hráčka dál pokračovat ve hře. Vítězí hráčka, která jako poslední zůstala uvnitř vymezeného prostoru.
- modifikace: více škodičů, menší vymezené území, škodič bez florbalové hole (lepší hra tělem)

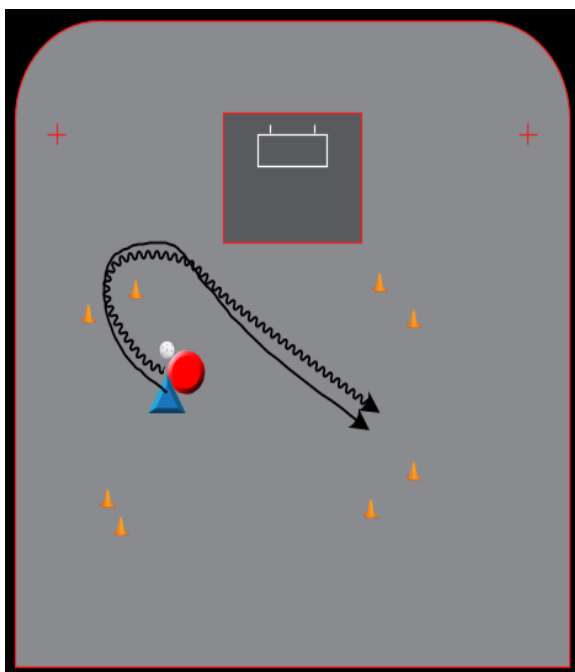


Obrázek 5 (zdroj: XPS Network)

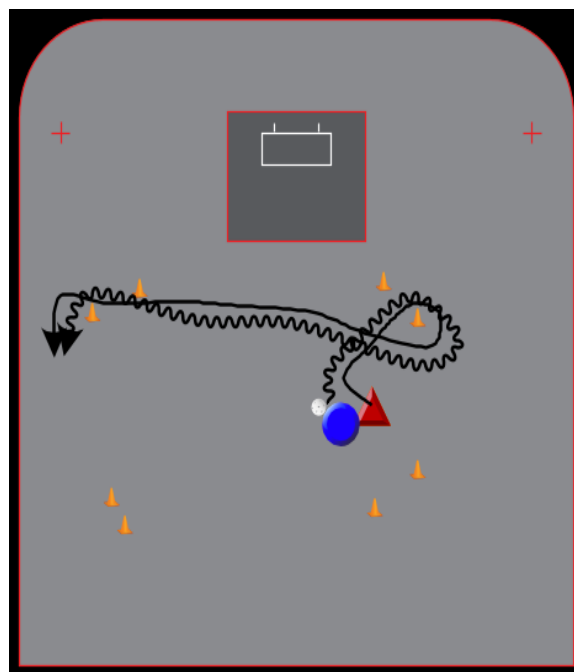
3.1.4 PROBÍHÁNÍ BRANEK (1 NA 1)

Na hrací plochu postavíme čtyři branky z kuželů tak, aby tvořily pomyslný čtverec.

- provedení: Hráčky utvoří dvojice a určí si role útočící a bránící pozice. Útočící hráčka se snaží proběhnout brankami tak, aby jí obránce neodebral míček. Pokud se obránci podaří míček odebrat útočící hráčce, stává se z ní útočnicka a hráčka, která útočila, se stává obráncem.
- modifikace: menší prostor mezi brankami, překážky v prostoru, motivace soutěží



Obrázek 6 (zdroj: XPS Network)



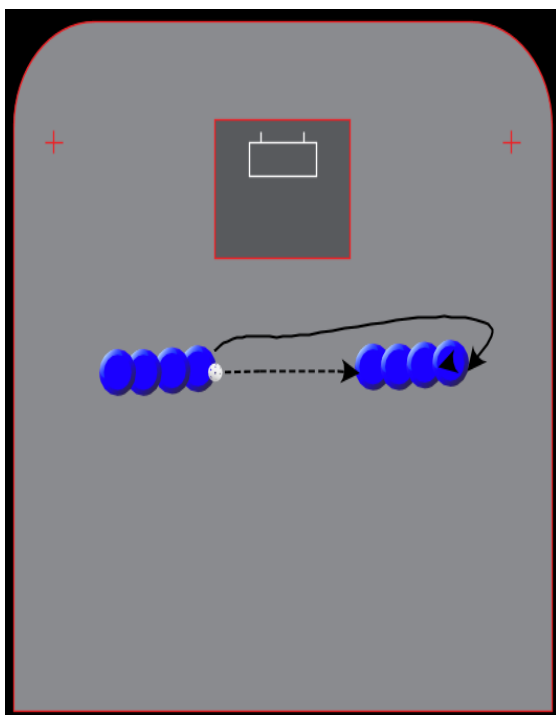
Obrázek 7 (zdroj: XPS Network)

3.2 CVIČENÍ NA ROZVOJ PŘIHRÁVEK

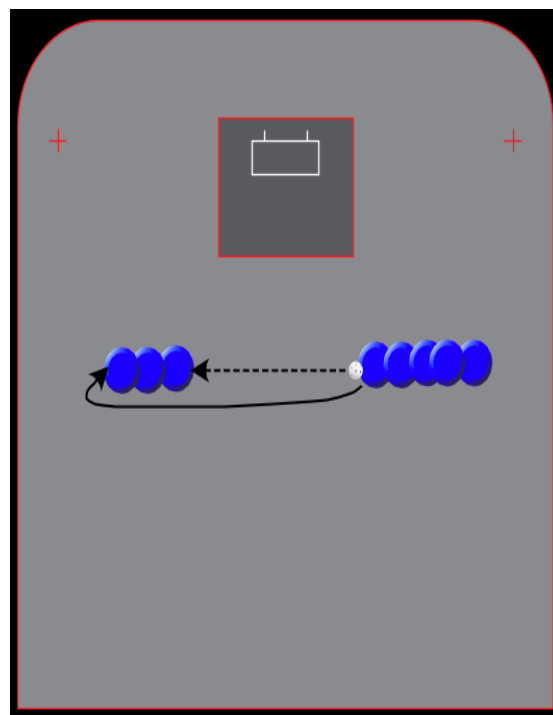
3.2.1 PŘIHRÁVKY ZE ZÁSTUPU DO ZÁSTUPU

Toto cvičení se často využívá během předzápasové rozcvičky. Hráčky se dostávají do častého kontaktu s míčkem, a tím i do rychlejšího tempa podobného jako v utkání.

- provedení: Hráčky utvoří dva zástupy naproti sobě s jedním balonkem a přihrávají si ze zástupu do zástupu. Důraz se zde klade na přesnost přihrávek.
- modifikace: větší počet přihrávek, delší vzdálenost, různé typy přihrávek



Obrázek 8 (zdroj: XPS Network)

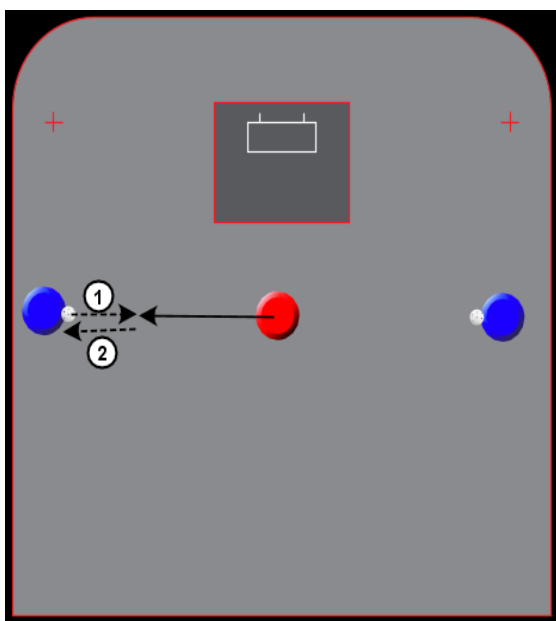


Obrázek 9 (zdroj: XPS Network)

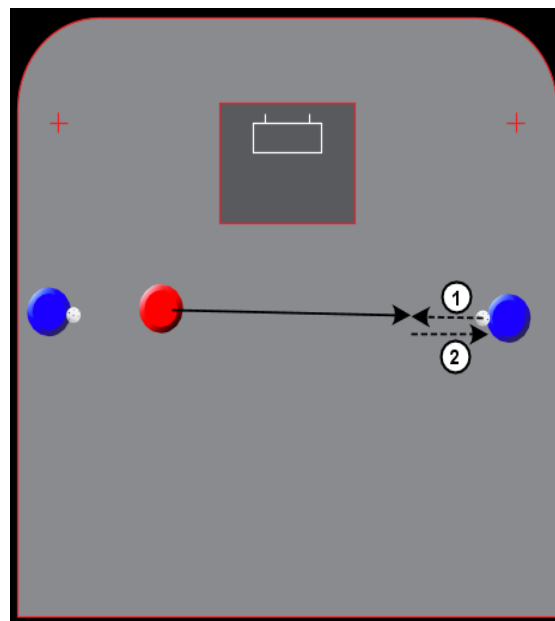
3.2.2 „NARÁŽEČKY“ VE TROJICI

Základem tohoto cvičení jsou přesné přihrávky a zároveň rozvoj kondiční stránky.

- provedení: Hráčky vytvoří trojice. Dvě hráčky se postaví na šířku florbalového hřiště, třetí hráčka je uprostřed. Hráčka, která je uprostřed, má za úkol běhat mezi nahrávačkami, se kterými si vždy vymění přihrávku.
- modifikace: více přihrávek, delší vzdálenost, různé typy přihrávek



Obrázek 10 (zdroj: XPS Network)

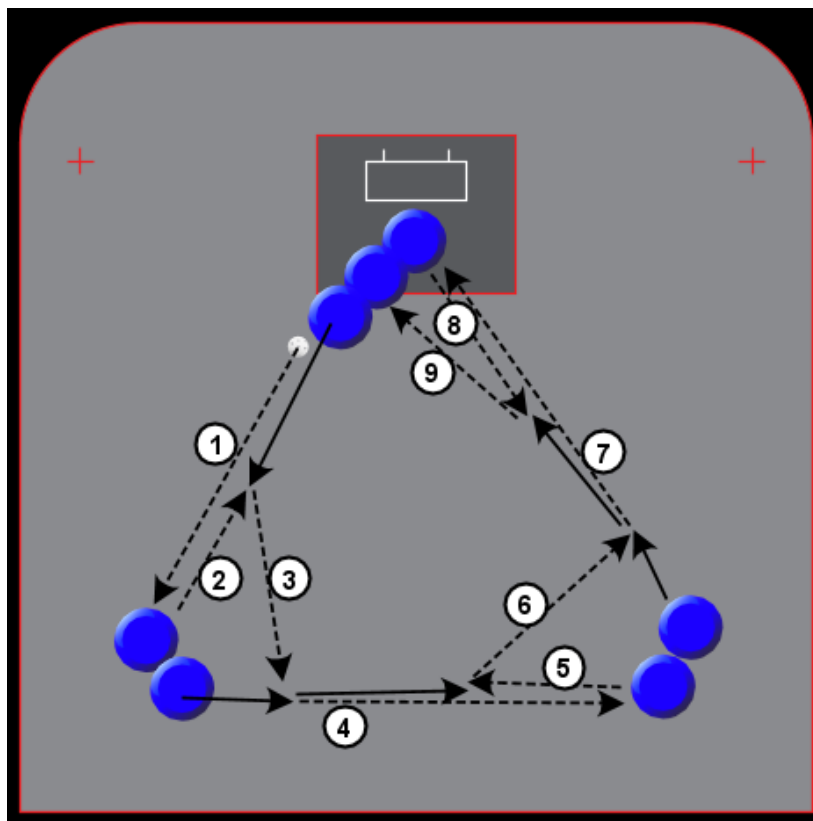


Obrázek 11 (zdroj: XPS Network)

3.2.3 PŘIHRÁVKOVÝ TROJÚHELNÍK

Na hrací plochu vyznačíme pomocí kuželů trojúhelník o vzdálenosti přibližně 15 metrů.

- provedení: Hráčky se rozdělí na tři skupiny. Dvě skupiny po dvou lidech a jedna po třech, ve kterých se rozestaví ke kuželům. Přihrávky směřují vždy po obvodu trojúhelníku. Důraz je zde kladen na přesnost přihrávky.
- modifikace: delší vzdálenost, více přihrávek

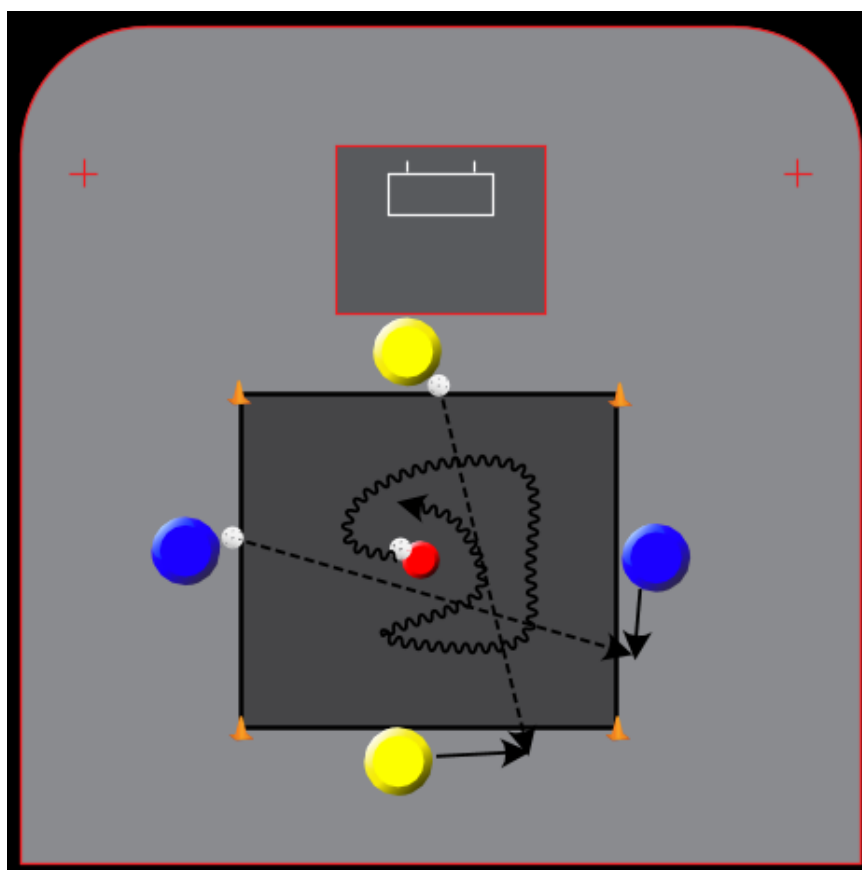


Obrázek 12 (zdroj: XPS Network)

3.2.4 PŘIHRÁVKOVÝ ČTVEREC

Na hrací ploše je nutné vymezit prostor ve tvaru čtverce o vzdálenosti přibližně pěti nebo deseti metrů. U každého čtverce bude vždy jen pět hráček.

- provedení: Hráčky se rozestaví po obvodu čtverce tak, aby na každé straně stála jedna hráčka. Uvnitř vymezeného prostoru je hráčka, která má za úkol driblovat a pohybovat se libovolně po hrací ploše. Dvojice, které jsou naproti sobě, si vyměňují přihrávky se snahou netrefit prostřední hráčku a nabíhat si vždy do volného prostoru po obvodu čtverce.
- modifikace: více hráčů uprostřed vymezeného prostoru, menší vymezený prostor

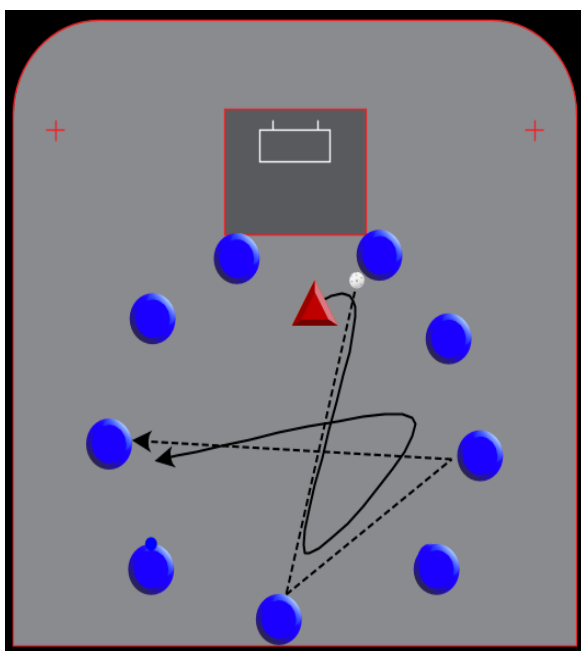


Obrázek 13 (zdroj: XPS Network)

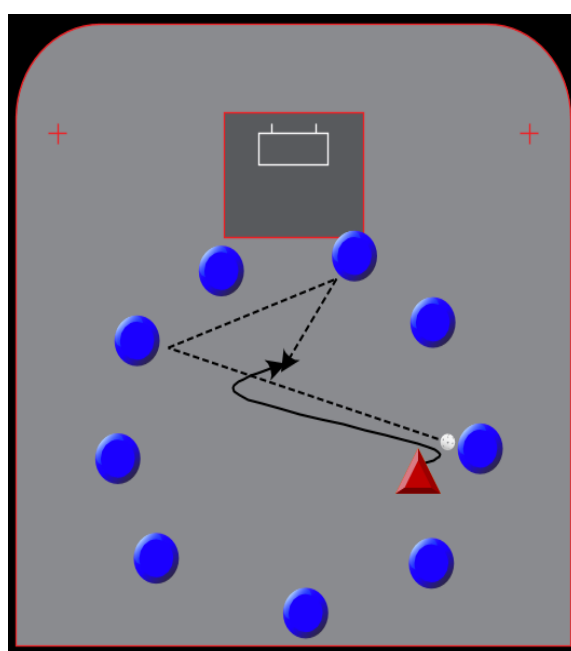
3.2.5 BAGO

Toto cvičení je velice známé téměř ve všech míčových sportech především proto, že je to zábavná forma pro nácvik přihrávek a zároveň obranné činnosti.

- provedení: Hráčky si zvolí jednu obránkyni a utvoří kruh, s dostatečnými rozestupy. Přihrávky směřují vždy skrz pomyslný kruh tak, aby je nezachytila obránkyně. Hráčka, která byla zvolena jako bránící, má svou pozici uprostřed kruhu a snaží se zachytit přihrávku. Pokud jej získá pod kontrolu, opouští místo obránce a na post bránící hráčky jde ta, která poslední přihrávku pokazila.
- modifikace: různé typy přihrávek, přihrávky „z první“, omezený počet dotyků



Obrázek 14 (zdroj: XPS Network)



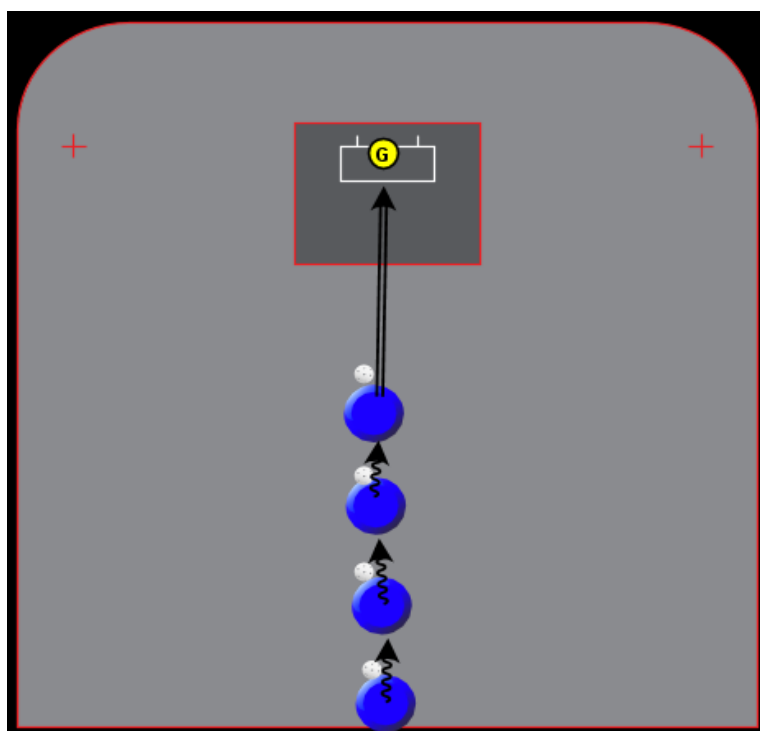
Obrázek 15 (zdroj: XPS Network)

3.3 CvičENÍ NA ZDOKONALENÍ STŘELBY

3.3.1 HADY

Toto cvičení se ve florbalu využívá jako rozchytání gólmanů a zároveň na rozvoj techniky střelby.

- provedení: Hráčky se seřadí do zástupu na půlící čáře hřiště. Postupně vybíhá jedna za druhou a střílí na bránu. Tato činnost se opakuje stále dokola. Místa, odkud vybíhají, se můžou libovolně měnit. Důraz se zde klade především na přesnost zakončení.
- modifikace: různé typy střel, přihrávka před střelou

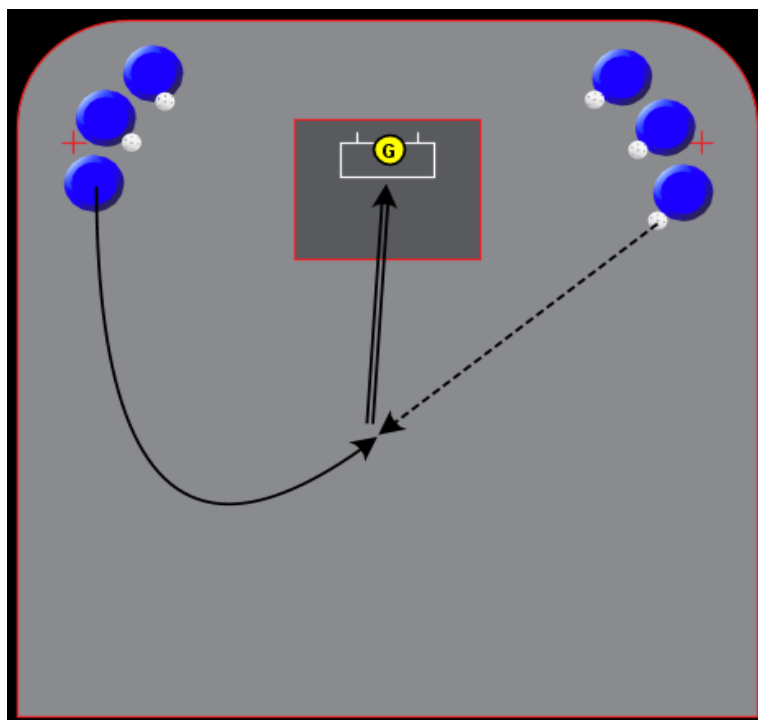


Obrázek 16 (zdroj: XPS Network)

3.3.2 DOLNÍ ROHY

Toto cvičení je založené na přesnosti přihrávek a střel.

- provedení: Hráčky se rozdělí na dvě početně stejné skupiny a rozestaví se do zástupů v levém a pravém rohu za bránou. První ze zástupu vybíhá bez míčky pomyslným obloukem směrem k bráně a dostává přihrávku od hráčky, která je první na řadě ve druhém rohu. Následuje střela. Hráčka, která vystřelila, se řadí do zástupu, odkud dostala přihrávku. Následně vybíhá hráčka, která přihrávala střelkyni stejným způsobem.
- modifikace: střela „z první“, různé typy střel, delší vzdálenost nahrávek a střel

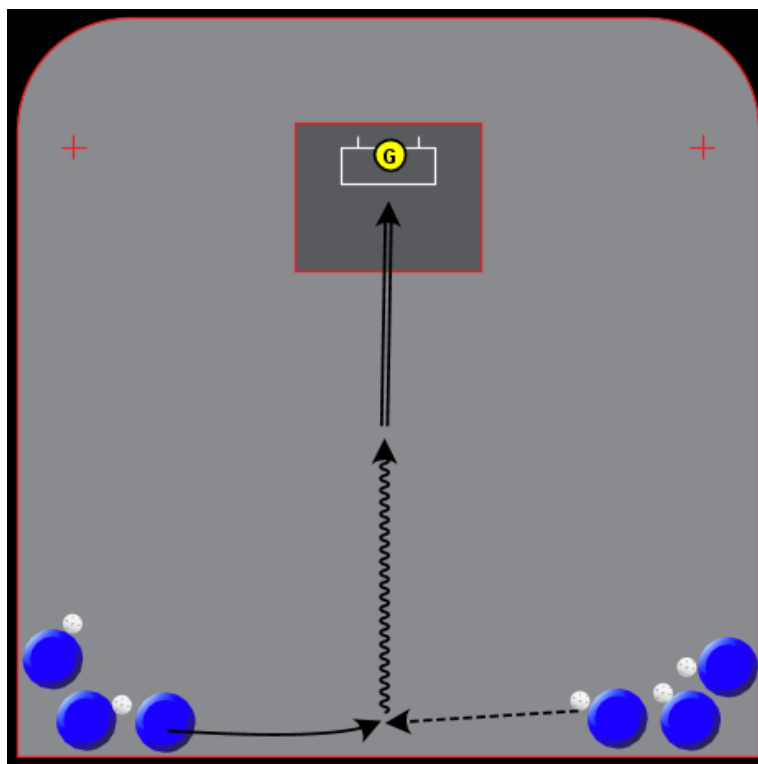


Obrázek 17 (zdroj: XPS Network)

3.3.3 HORNÍ ROHY

Toto cvičení je založené na přesnosti přihrávek a střel.

- provedení: Hráčky se rozdělí na dvě početně stejné skupiny a seřadí se do zástupů v levém a pravém rohu půlící čáry. První ze zástupu vybíhá bez míčku směrem k bráně a dostává přihrávku od hráčky, která je první na řadě na druhé straně hřiště. Následuje střela. Hráčka, která vystřelila, se řadí do zástupu, odkud dostala přihrávku. Následně vybíhá hráčka, která přihrávala střelkyni stejným způsobem.
- modifikace: různé typy střel, delší vzdálenost

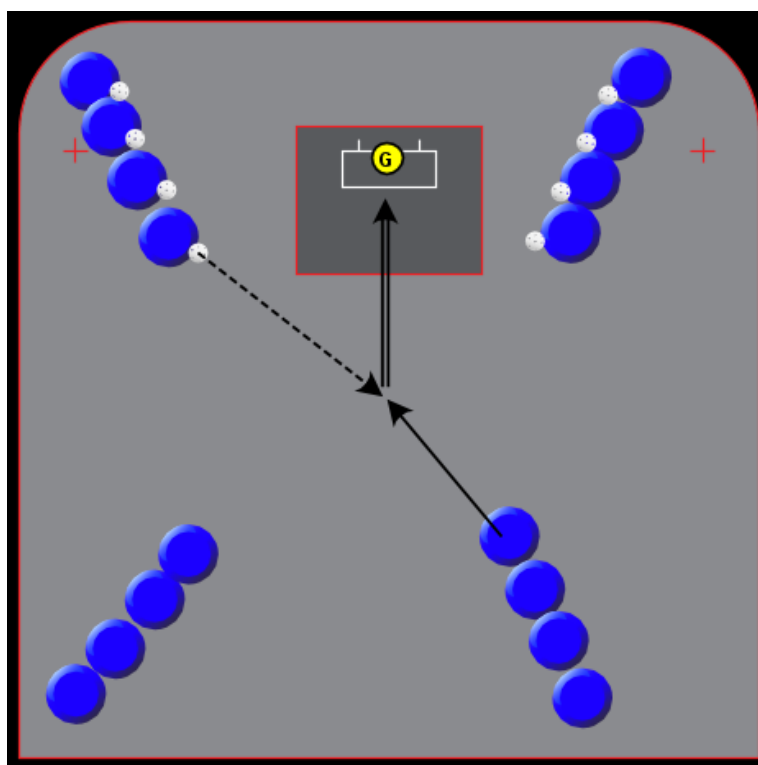


Obrázek 18 (zdroj: XPS Network)

3.3.4 KŘIŽNÁ PŘIHRÁVKA (STŘELA Z PRVNÍ)

Toto cvičení je založené na přesnosti přihrávek a střel.

- provedení: Hráčky utvoří čtyři početně stejné skupiny. Seřadí se do zástupů, přičemž dva zástupy jsou v rozích za brankou a dva zástupy naproti brance. Rozestavení zástupů připomíná písmeno „X“. Zástupy, které jsou na úrovni branky, posílají přihrávky diagonálně na rozbíhající se hráčku ze zástupu, který je křížem naproti. Následuje střela „z první“. Hráčka, která vystřelila, se řadí do zástupu, odkud přihrávku dostala a přihrávající hráčka se řadí do střeleckého zástupu.
- modifikace: delší vzdálenost

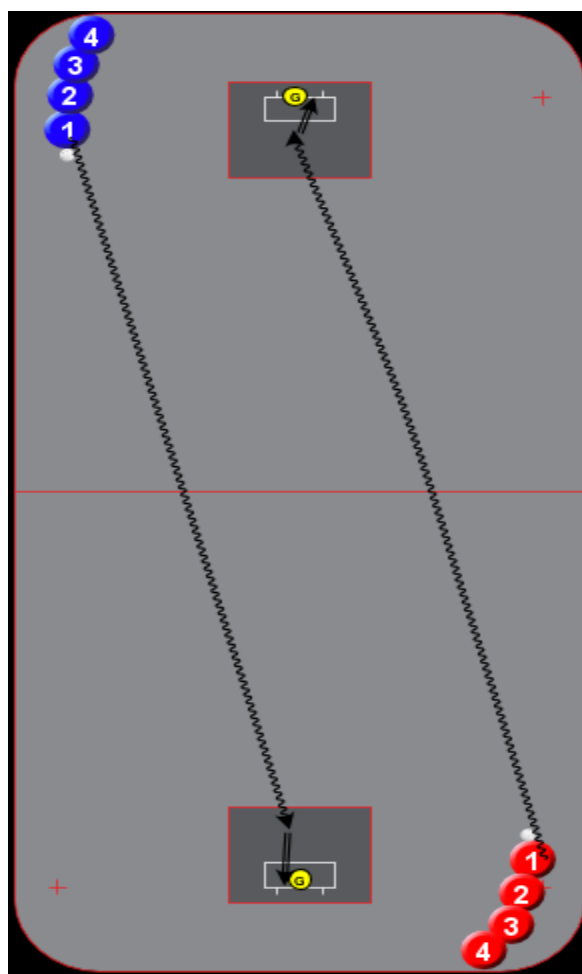


Obrázek 19 (zdroj: XPS Network)

3.3.5 NÁJEZDOVÁ SOUTĚŽ

Tato hra slouží pro rozvoj vedení míčku, střelby i přihrávek.

- provedení: Hráčky se rozdělí na dva výkonnostně vyrovnané týmy. Každý tým má pouze jeden míček. První hráčky z obou týmů vybíhají současně na soupeřovu branku a snaží se zakončit tak, aby vstřelily branku co nejrychleji. Pokud gólmanka střelu chytí, může míček vyhodit kamkoliv na hrací plochu, aby co nejvíce zdržela soupeřku. Pokud však hráčka vstřelí gól, vyjme míček z brány a posílá jej zpět svému týmu, aby mohla pokračovat hráčka, která je na řadě. Pokud se hráčce nedaří vstřelit gól, zkouší to do té doby, dokud se jí to nepovede. Vyhrává tým, kterému se podaří proměnit co nejrychleji všechny nájezdy.
- modifikace: omezený čas, omezený počet pokusů střel, určení daného typu střely



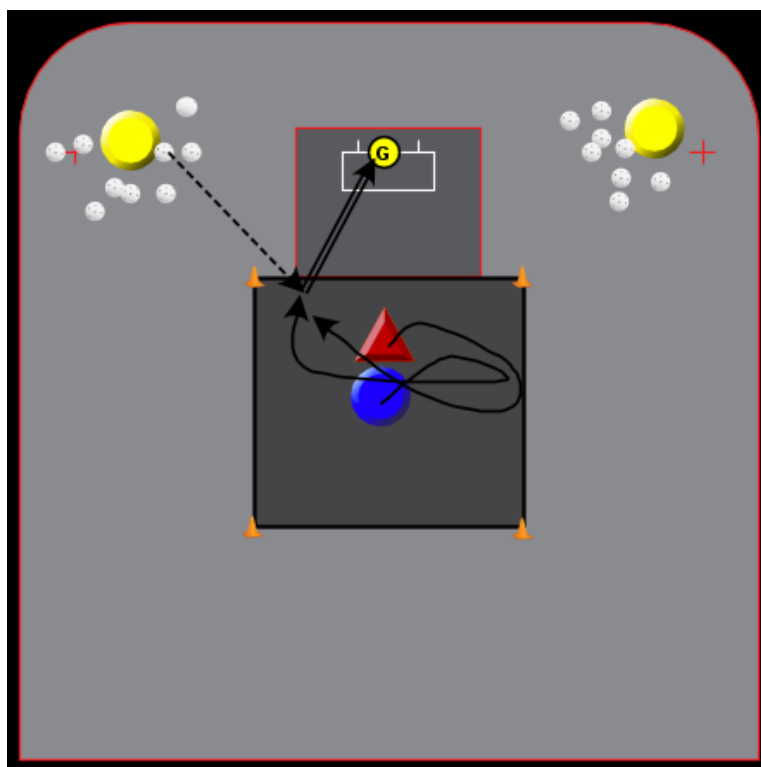
Obrázek 20 (zdroj: XPS Network)

3.4 CvičENÍ NA UvOLňOVÁNÍ S MÍČKEM A BEZ MÍČKU

3.4.1 UvOLňOVÁNÍ SE DvĚMA NAHRÁVAČI

Toto cvičení je určeno pro pokročilejší florbalistky, u kterých se předpokládá dobře zvládnutá technika střely. Na hrací ploše z kuželů vymezíme prostor ve tvaru čtverce, ve kterém se hráčky budou pohybovat.

- provedení: Hráčky si mezi sebou rozdělí role obránce, útočníka a dvou nahrávačů, kteří stojí na úrovni brankové čáry v rozích florbalového hřiště. Nahrávači mají za úkol být stále ve střehu a v momentě, kdy si útočník řekne o přihrávku, musí hned reagovat. Útočící hráčka se snaží uvolnit tak, aby mohla dostat přihrávku a zakončit.
- modifikace: menší hrací prostor

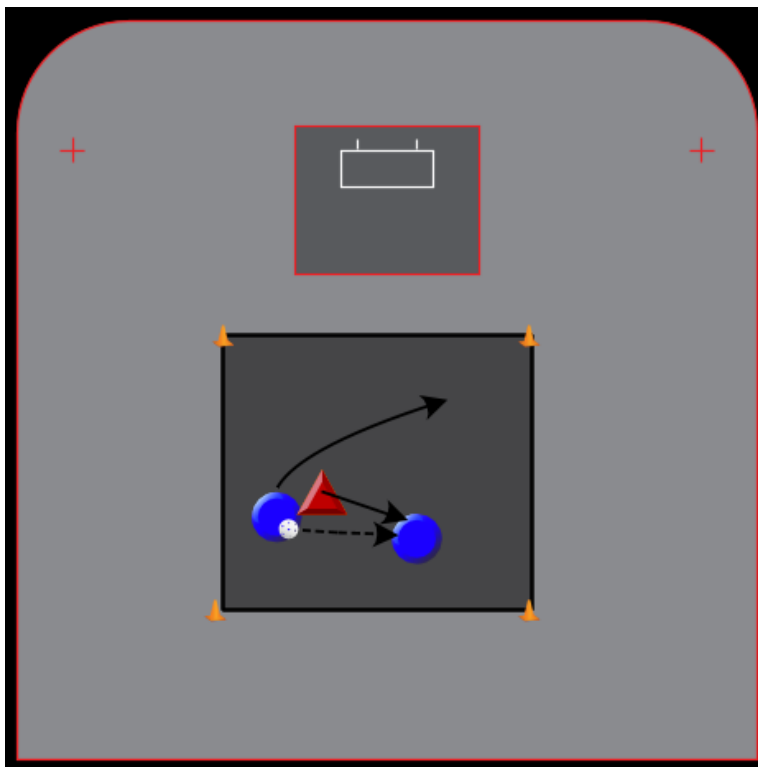


Obrázek 21 (zdroj: XPS Network)

3.4.2 HRA „NA TŘETÍHO“

Toto cvičení se dá využít ve všech míčových sportech a florbal není výjimkou.

- provedení: Hráčky utvoří trojice a rozdělí si role obránců a útočníků. Hráčka bez balónku má za úkol naběhnout si do volného prostoru tak, aby jí spoluhráčka s míčkem, kterou brání obránkyně, mohla přihrát. Důraz je kladen především na stálý pohyb všech tří hráček, přesnost přihrávky a komunikaci mezi spoluhráčkami.
- modifikace: omezený počet dotyků, různé typy přihrávek



Obrázek 22 (zdroj: XPS Network)

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část bakalářské práce je zaměřená na tvorbu videoprogramu. K natáčení byly použity dvě kamery Niceboy VEGA 5 fun, které jsem zvolila jako nejvhodnější pro pořízení záběrů hrubého videomateriálu. Před natáčením byl sestaven pracovní scénář, dle kterého realizace cvičení a natáčení probíhala. Pro stříh videí byl zvolen program Adobe premiere pro cs6, ve kterém byly záběry seřazeny, pojmenovány a upraveny se zvukovou stopou. Následně byl přidán komentář připraven přesně podle probíhajícího videa a vložena instrumentální hudba v celé délce videa.

Natáčení se uskutečnila ve sportovní hale Děkanka v Praze v rámci florbalového tréninku juniorek a žen klubu FBŠ Bohemians.

4.1 TECHNICKÉ PARAMETRY

Téma: Zásobník cvičení a her pro zdokonalení útočných herních činností jednotlivce ve florbalu u věkové kategorie juniorky (videoprogram)

Cílová skupina: kategorie juniorek

Stručný obsah: ve videoprogramu je možné shlédnout zásobník cvičení a her, který slouží ke zdokonalení útočných herních činností jednotlivce

Rok vzniku: 2019

Jazyková verze: česká

Délka videoprogramu: 12 minut 6 vteřin

Druh a formát záznamu: DVD video – mp4

Autor a scénář: Gabriela Vaníčková

Kamera: Gabriela Vaníčková

Hudba: Up Above – Letter Box

Stříh a technické zpracování: Ondřej Světlý

Účinkovali: hráčky klubu FBŠ Bouhemians

4.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Tabulka 1

Střih	Obrazová složka	Zvuková složka	Start	Délka záběru
1.	<p>Obraz:</p> <p>Text: Bílý nápis na černém pozadí. Zásobník cvičení a her pro zdokonalení útočných herních činností jednotlivce ve florbalu u věkové kategorie juniorky</p>	Podbarvení hudbou	0:00:00	0:00:04
2.	<p>Obraz:</p> <p>Text: Driblink a vedení míčku</p> <p>1. Driblink na balanční podložce</p>	Podbarvení hudbou	0:00:05	0:00:03
3.	<p>Obraz:</p> <p>Ukázka driblinku</p>	<p>Podbarvení hudbou</p> <p>Komentář: Hráčka stojí oběma nohama na balanční podložce s mírně pokrčenými koleny, míček vede střídavě forhendovou a bekhendovou stranou čepele.</p>	0:00:09	0:00:15

4.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Text: Driblink a vedení míčku</p> <p>2. Smetišťě</p>	Podbarvení hudbou	0:00:25	0:00:04
5.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Animace cvičení</p>	<p>Podbarvení hudbou</p> <p>Komentář: Po hrací ploše se neuspořádaně umístí několik překážek. Hráčky mají za úkol co nejrychleji probíhat mezi překážkami s cílem přesné manipulace s míčkem.</p>	0:00:30	0:00:10
6.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Ukázka cvičení</p>	Podbarvení hudbou	0:00:41	0:00:19
7.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Text: Driblink a vedení míčku</p> <p>3. Hra na škodiče</p>	Podbarvení hudbou	0:01:01	0:00:04
8.	<p><u>Obraz:</u></p> <p>Animace cvičení</p>	<p>Podbarvení hudbou</p> <p>Komentář: Jedna hráčka je zvolena jako „škodič“ bez balonku, všechny ostatní mají svůj míček. Hráčka, která škodí, má za úkol vypíchnout balónek ostatním hráčkám tak, aby míček opustil vymezený prostor.</p>	0:01:06	0:00:12

9.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Úkolem hráčky s míčkem je pomocí driblinku a pokrytí míčku tělem zůstat ve vymezeném prostoru. Pokud míček opustí hrací plochu, nesmí hráčka dál pokračovat ve hře. Vítězí hráčka, která jako poslední zůstala uvnitř vymezeného prostoru.	0:01:19	0:00:22
10.	<u>Obraz:</u> Text: Driblink a vedení míčku 4. Probíhání branek + hra (1 na 1)	Podbarvení hudbou	0:01:42	0:00:04
11.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Hráčky utvoří dvojice a určí si role útočící a bránící pozice. Útočící hráčka se snaží proběhnout brankami tak, aby jí obránce neodebral míček.	0:01:47	0:00:09
12.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Pokud se obránce podaří míček odebrat útočící hráčce, stává se z ní útočník a hráčka, která útočila, se stává obráncem.	0:01:57	0:00:36

13.	<u>Obraz:</u> Text: Přihrávky 5. Přihrávky ze zástupu do zástupu	Podbarvení hudbou	0:02:34	0:00:04
14.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Hráčky utvoří dva zástupy naproti sobě s jedním balonkem a přihrávají si ze zástupu do zástupu. Důraz se zde klade na přesnost přihrávek.	0:02:39	0:00:16
15.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou	0:02:56	0:00:15
16.	<u>Obraz:</u> Text: Přihrávky 6. Narážičky ve trojici	Podbarvení hudbou	0:03:12	0:00:04
17.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Hráčky utvoří trojice. Prostřední hráčka, má za úkol běhat mezi nahrávačkami, se kterými si vždy vymění přihrávku.	0:03:17	0:00:09
18.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou	0:03:27	0:00:18
19.	<u>Obraz:</u> Text: Přihrávky 7. Přihrávkový trojúhelník	Podbarvení hudbou	0:03:46	0:00:04

20.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Hráčky se rozdělí na tři skupiny. Dvě skupiny po dvou lidech a jedna po třech, ve kterých se rozestaví ke kuželům. Přihrávky směřují vždy po obvodu trojúhelníku. Důraz je zde kladen na přesnost přihrávky.	0:03:51	0:00:12
21.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou	0:04:04	0:00:31
22.	<u>Obraz:</u> Text: Přihrávky 8. Přihrávkový čtverec	Podbarvení hudbou	0:04:36	0:00:04
23.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Hráčky se rozestaví po obvodu čtverce tak, aby na každé straně stála jedna hráčka. Uvnitř vymezeného prostoru je hráčka, která má za úkol driblovat a pohybovat se libovolně po hrací ploše.	0:04:41	0:00:13
24.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Dvojice, které jsou naproti sobě, si vyměňují přihrávky se snahou netrefit prostřední hráčku a nabíhat si vždy do volného prostoru po obvodu čtverce.	0:04:55	0:00:25

25.	<u>Obraz:</u> Text: Přihrávky 9. Bago	Podbarvení hudbou	0:05:21	0:00:04
26.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Hráčka, která byla zvolena jako bránící, má svou pozici uprostřed kruhu a snaží se zachytit přihrávku. Pokud jej získá pod kontrolu, opouští místo obránce a na post bránící hráčky jde ta, která poslední přihrávku pokazila.	0:05:26	0:00:15
27.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou	0:05:42	0:00:23
28.	<u>Obraz:</u> Text: Střelba 10. Hady	Podbarvení hudbou	0:06:06	0:00:04
29.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Ze zástupu hráčky postupně vybíhají jedna za druhou a střílí na bránu. Tato činnost se opakuje stále dokola.	0:06:11	0:00:07
30.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Místa, odkud vybíhají, se mohou libovolně měnit.	0:06:19	0:00:13
31.	<u>Obraz:</u> Text: Střelba	Podbarvení hudbou	0:06:32	0:00:04

	11. Dolní rohy			
32.	Obraz: Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: První hráčka ze zástupu vybíhá bez míčku pomyslným obloukem směrem k bráně a dostává přihrávku od hráčky, která je první na řadě ve druhém rohu. Následuje střela. Hráčka, která vystřelila, se řadí do zástupu, odkud dostala přihrávku.	0:06:37	0:00:16
33.	Obraz: Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Následně vybíhá hráčka, která přihrávala střelkyni stejným způsobem.	0:06:54	0:00:31
34.	Obraz: Text: Střelba 12. Horní rohy	Podbarvení hudbou	0:07:26	0:00:04
35.	Obraz: Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: První hráčka ze zástupu vybíhá bez míčku směrem k bráně a dostává přihrávku od hráčky, která je první na řadě na druhé straně hřiště. Následuje střela. Hráčka, která vystřelila, se řadí do zástupu, odkud dostala přihrávku. Následně vybíhá hráčka,	0:07:31	0:00:29

		kteřá přiřřávala střelkyni stejným způsobem.		
36.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou	0:08:01	0:00:25
37.	<u>Obraz:</u> Text: Střelba 13. Křižná přiřřávka a střela z první	Podbarvení hudbou	0:08:27	0:00:04
38.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Zástupy, které jsou na úrovni branky, pošilají přiřřávky diagonálně na rozbíhající se hráčku ze zástupu, který je křižem naproti. Následuje střela „z první“. Hráčka, která vystřelila, se řadí do zástupu, odkud přiřřávku dostala a přiřřávající hráčka se řadí do střeleckého zástupu.	0:08:32	0:00:21
39.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou	0:08:54	0:00:21
40.	<u>Obraz:</u> Text: Střelba 14. Nájezdová soutěž	Podbarvení hudbou	0:09:16	0:00:04
41.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: První hráčky z obou týmů vybíhají současně na soupeřovu branku a snaží se	0:09:21	0:00:28

		zakončit tak, aby vstřelily branku co nejrychleji. Pokud gólmanka střelu chytí, může míček vyhodit kamkoliv na hrací plochu, aby co nejvíce zdržela soupeřku. Pokud však hráčka vstřelí gól, vyjme míček z brány a posílá jej zpět svému týmu, aby mohla pokračovat hráčka, která je na řadě. Pokud se hráčce nedaří vstřelit gól, zkouší to do té doby, dokud se jí to nepovede.		
42.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Vyhrává tým, kterému se podaří proměnit co nejrychleji všechny nájezdy.	0:09:50	0:00:45
43.	<u>Obraz:</u> Text: Uvolňování s míčkem a bez míčku 15. Uvolňování s nahrávačem	Podbarvení hudbou	0:10:36	0:00:04
44.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Hráčky si rozdělí role obránce, útočníka a dvou nahrávačů. Nahrávači mají za úkol být stále ve střehu a v momentě, kdy si útočník řekne o přihrávku, musí hned reagovat.	0:10:41	0:00:10

45.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Útočící hráčka se snaží uvolnit tak, aby mohla dostat přihrávku a zakončit.	0:10:52	0:00:28
46.	<u>Obraz:</u> Text: Uvolňování s míčkem a bez míčku 16. Hra na třetího	Podbarvení hudbou	0:11:21	0:00:04
47.	<u>Obraz:</u> Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Hráčky si rozdělí role obránců a útočníků. Hráčka bez balónku má za úkol naběhnout si do volného prostoru tak, aby jí spoluhráčka s míčkem, kterou brání obránkyně, mohla přihrát.	0:11:26	0:00:11
48.	<u>Obraz:</u> Ukázka cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Důraz je kladen především na stálý pohyb všech tří hráček, přesnost přihrávky a komunikaci mezi spoluhráčkami.	0:11:38	0:00:22
49.	<u>Obraz:</u> Text: Autor: Gabriela Vaníčková Komentář: Gabriela Vaníčková Kamera: Gabriela Vaníčková	Podbarvení hudbou	0:12:01	0:00:04

	Střih: Ondřej Světlý Účinkovaly: hráčky klubu FBŠ Bohemians			
--	---	--	--	--

ZÁVĚR A DISKUZE

V této kapitole jsem na základě úkolů práce došla k následujícím závěrům.

Úkol 1: Charakterizovat věkovou kategorii juniorek z pohledu florbalu.

Na základě genetických rozdílů je jasné, že motorika žen je částečně odlišná od motoriky mužů. Tyto rozdíly se objevují zejména v anatomických, fyziologických, psychologických a sociálních dispozicích jedince. Díky rychlejšímu vyspívání mohou dívky ve školním věku podávat lepší fyzické výkony než jejich vrstevníci. Po psychologické stránce však dívky potřebují velmi specifický přístup, a to především častou komunikaci a zpětnou vazbu.

Úkol 2: Charakterizovat vybrané útočné herní činnosti jednotlivce.

Základem florbalu jsou takzvané herní činnosti jednotlivce, které lze charakterizovat jako motorické a technické dovednosti každého hráče s florbalovou holí. V současném florbalu se také často můžeme setkat s názvem Individuální herní dovednosti. Tyto dovednosti dělíme na útočné a obranné. Dále se dělí na roli hráče s míčkem a bez míčku. Nejpoužívanějším tréninkovým trendem moderního florbalu se stal model takzvaných 4 rolí hráče. Přesněji tyto role můžeme charakterizovat jako role útočícího hráče s míčkem, útočícího hráč bez míčku, bránícího hráče bránící hráče s míčkem a bránícího hráče bránící hráče bez míčku.

Úkol 3: Sestavit zásobník cvičení pro zdokonalování útočných herních činností jednotlivce.

K naplnění zásobníku jsem využila klubové databáze oddílu FBC Plzeň, které využívají sportovní software XPS Network. Celkem bylo vybráno 16 cvičení, které následně byly natočeny a upraveny pro zhotovení videoprogramu. Tato cvičení lze realizovat v praxi ve florbalovém tréninku nebo ve výuce na základních či středních školách.

Úkol 4: Vytvoření videoprogramu.

Před natáčením byl sestaven pracovní scénář, dle kterého realizace cvičení a natáčení probíhala. Tyto záběry byly seřazeny, pojmenovány a upraveny se zvukovou stopou. Následně byl přidán komentář, připraven přesně podle probíhajícího videa

a vložena instrumentální hudba v celé délce videa. Natáčení se uskutečnila ve sportovní hale Děkanka v Praze v rámci florbalového tréninku juniorek a žen klubu FBŠ Bohemians.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá sportovní přípravou a specifiky tréninku žen a juniorek. Cílem práce bylo vytvořit zásobník cvičení a her pro zdokonalování útočných herních činností jednotlivce. Bakalářská práce obsahuje 16 cvičení, která lze dále modifikovat a upravovat dle potřeby. U každého cvičení jsem stručně popsala provedení a příklady, jaké modifikace můžeme u jednotlivých cvičení použít.

Bachelor thesis deals with sports training and specifics of training of women and juniors. The aim of the work was to create a stack of exercises and games to improve the individual's offensive gaming activities. Bachelor thesis contains 16 exercises, which can be further modified and adjusted as needed. For each exercise, I briefly described and performed and examples of what modifications we may use for each exercise.

SEZNAM LITERATURY

1. KYSEL, J. *Florbal: kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada. 2010. 141 s.
2. PASANEN, K., PARKKARI, J., KANNUS, P., ROSSI, L., PALVANEN, M., NATRI A., JÄRVINEN, M. Injury risk in female floorball: a prospective one-season follow-up. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2008a. 49-54 s.
Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1600-0838.2007.00640.x>
3. PASANEN, K., PARKKARI, J., PASANEN, M., HIILLOSKORPI, H., MÄKINEN, T., JÄRVINEN, M., KANNUS, P. Research Neuromuscular training and the risk of leg injuries in female floorball players: cluster randomised controlled study. *British Journal of Sports Medicine*. 2008b. 1-7 s.
Dostupné z: <https://www.bmj.com/content/337/bmj.a295.long>
4. RUBÁŠ, K. *Sportovní příprava*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita. 1996. 142 s.
5. SKRUŽNÝ, Z. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. 1. vyd. Praha: Grada. 2005. 115 s.

Internetové zdroje:

1. Sportovní software XPS
<https://www.sidelinesports.com/cs/>

SEZNAM OBRÁZKŮ

OBRÁZEK 1 (ZDROJ: KYSEL 2010).....	14
OBRÁZEK 2 (ZDROJ: VLASTNÍ).....	15
OBRÁZEK 3 (ZDROJ: VLASTNÍ).....	15
OBRÁZEK 4 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	16
OBRÁZEK 5 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	17
OBRÁZEK 6 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	18
OBRÁZEK 7 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	18
OBRÁZEK 8 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	19
OBRÁZEK 9 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	19
OBRÁZEK 10 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	20
OBRÁZEK 11 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	20
OBRÁZEK 12 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	21
OBRÁZEK 13 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	22
OBRÁZEK 14 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	23
OBRÁZEK 15 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	23
OBRÁZEK 16 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	24
OBRÁZEK 17 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	25
OBRÁZEK 18 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	26
OBRÁZEK 19 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	27
OBRÁZEK 20 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	28
OBRÁZEK 21 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	29
OBRÁZEK 22 (ZDROJ: XPS NETWORK).....	30

SEZNAM TABULEK

TABULKA 1	30
-----------------	----