



## Florbal pro mládež

(příručka Mezinárodní florbalové federace IFF pro trenéry mládeže)

### Původ florbalu

Sportovní odvětví florbal se vyvinulo původně ve Švédsku, kde se tento sport hrál již v polovině 70. let minulého století. Kořeny tohoto sportu je ale možné najít v celém světě, protože podobné hry s hokejkou, jako je florbal, se hrály již v 19. století v mnoha zemích světa. Například v severní Americe a Anglii se z ledního hokeje vyvinul sport s názvem „floorhockey“ a v Austrálii vznikla halová varianta oblíbeného pozemního hokeje. Původ florbalu je tedy možné najít v nejrůznějších sportovních odvětvích. Ale teprve 7. listopadu 1981 byl ve švédském městě Sala založen národní florbalový svaz. Když se objevila první oficiální pravidla v září 1983, bylo už stanoveno, že hrací plocha má být ohraničena speciálním mantinelem. Tím byl už tehdy dán základ nového organizovaného sportu, i když florbal byl tehdy ještě hodně vzdálen od podoby, kterou známe dnes. Už v této době byly položeny základy mezinárodního vzestupu toho napínavého týmového sportu, který fascinuje lidi všech kultur.

### Mezinárodní rozvoj

Švédsko, Finsko a Švýcarsko založily 12. dubna 1986 společně mezinárodní florbalovou federaci (IFF – International Floorball Federation). V následujícím desetiletí prokázaly zájem o tento sport další země světa, když první mistrovství světa proběhlo v roce 1996 ve Švédsku. V této době měla IFF už 18 členů. Tento turnaj byl velice úspěšný a vyvrcholil finálovým zápasem mezi Finskem a Švédskem ve vyprodané aréně Globen ve Stockholmu. Přítomných 15 106 diváků bylo svědkem fantastického výkonu Švédů, kteří porazili Finsko 5:0.

Dalším krokem v rozvoji bylo v roce 2000 získání předběžného a v roce 2004 i řádného členství v mezinárodní federaci sportovních svazů (GAISF – General Association of International Sports Federation). IFF má dnes 37 členských zemí s více než 3700 kluby a 250 000 registrovanými hráči. Mistrovství světa se konají každoročně, přičemž v sudých letech se jedná o mistrovství v kategorii mužů a žen do 19 let a v lichých ročnících se střetávají ženy a muži do 19 let. Kromě toho se každý rok hraje Evropský pohár, popř. EuroFlorball Cup. Do budoucna plánuje IFF uznání Mezinárodním olympijským výborem tak, aby se florbal mohl stát olympijským sportem.

### Florbal ve zkratce

Florbal je týmovým a halovým sportem. Povrch haly může být z nejrůznějších materiálů, jako je dřevo (parkety) nebo umělá hmota (PVC). Hrací plocha je větší než u basketbalu a je stejně velká jako u házené. Hrací plocha má doporučené rozměry 20 m (šířka) a 40 m (délka) a je ohraničena 50 cm vysokým mantinelem. Mantinel je tvořen spojením více prvků ze dřeva nebo umělé hmoty, které jsou zakulacené v rozích. Florbal je možné hrát s drobnými změnami oproti pravidlům při respektování bezpečnosti hráčů. Florbal je hra, která je podobná lednímu hokeji nebo pozemnímu hokeji. V zemích, kde jsou tyto sporty rozšířené, se ukazují i velký potenciál růstu pro florbal. Obvykle se florbal hraje s pěti hráči v poli a brankářem. Počet hráčů na hřišti se může měnit během hry díky trestům. Kompletní mužstvo může být tvořeno až 20 hráči (brankáři a hráči v poli).

S florbalem není těžké začít, protože k němu není zapotřebí žádného nákladného a drahého vybavení, což platí dokonce i pro hráče na nejvyšší úrovni. Hokejka a míček jsou lehké a snadno ovladatelné, což přispívá k tomu, že je možné se tuto hru lehce naučit. Pohyb při florbalu vyháází z běhu a vykazuje podobnost s basketbalem. Tento sport je také bezpečný, protože není dovolen žádný tělesný kontakt. To dělá z florbalu ideální sport pro smíšená družstva a zvláště pro děti, i když na mezinárodní úrovni může být hra fyzicky i takticky velice namáhavá.

## Výstroj a vybavení

Začít s florbalem je jednoduché, protože nevyžaduje mnoho vybavení. Budete potřebovat hokejku, míček a boty – a samozřejmě sportovní oblečení. Při výběru hokejky je nutné dbát na některé věci. Především se jedná o tuhost a délku hole a materiál a tvar čepele.

### Hůl

Hole jsou většinou vyráběny z vláknitého kompozitu, polykarbonátu nebo uhlíkového vlákna. Díky materiálům jsou hole velice dlouhé a odolné. Obvykle váží 150 až 250 gramů. Pro začátečníky se doporučuje ohebná hůl (28–32 mm), protože umožňuje snazší kontrolu míče, tužší hůl naopak umožňuje prudší střelu. Hůl je obvykle omotána páskou, která zaručuje lepší držení hole.

Délka hole je další důležitou vlastností při jejím výběru, protože má přímý dopad na bezpečnost hry a získávání techniky. Délka hole souvisí s výškou hráče. Hůl je nutné postavit svisle před hráče na zem. U dětí by měl konec hokejky sahat až k prsní kosti, u dospělých by měl končit mezi prsní kostí a pupkem. Doporučené délky pro různé výšky najdete v následující tabulce.

Hokejky v délce 80 až 100 cm jsou většinou ke koupení přímo v obchodě. Pokud je nutné hokejku zkrátit, je to možné pouze před koncem držadla. K tomu je nutné odstranit omotávku držadla a pomocí pilky zkrátit.

Hráč (cm)	100	110	120	130	140	150	160
Hokejka (cm)	75	80	85	90	100	105	110



### Čepel

Čepele se většinou vyrábějí z různých plastů (PE, HDPE) nebo nylonové směsi. Někteří výrobci používají k výrobě laminát a karbonová vlákna. Použitím různých materiálů je možné vyrobit měkké nebo tvrdé čepele. Měkké čepele se hodí obzvláště pro jemnou hru a míčem, zatímco tvrdé čepele jsou spíše vhodné pro tvrdé střely. Barva čepele nevyovídá nic o kvalitě čepele. Jak tvar, tak velikost čepele se mohou lišit podle značky.



Tvarování a zahnutí čepele trochu napomáhá kontrolovat míček. Existují pravidla, v rámci kterých může každý hráč individuálně vytvarovat svoji hokejku. Zahnutí může být přitom maximálně 30 mm. Hra s příliš zahnutou nebo zlomenou čepelí je zakázána. Při zakoupení hokejky je čepel už namontována. K jejímu předtvarování potřebujete zdroj tepla (např. horkovzdušnou pistolí), kapesník nebo rukavice a studenou vodu. Nejdříve je nutné čepel ze všech stran rovnoměrně zahřát. Protože může velice rychle změkknout, je nutné postupovat obezřetně, aby se příliš rychle neroztavila a nestala se nepoužitelnou. Když je čepel dostatečně měkká, je možné je ohnutím dostat do požadovaného tvaru (použijte kapesník nebo rukavice, protože může být velice horká). Hned poté je ještě horká a zahnutá čepel ihned ponořena do studené vody, aby byl zachován její tvar.

### Výstroj brankáře

Výstroj brankáře se skládá z dlouhých kalhot, trička s dlouhými rukávy, vesty, masky nebo helmy, popř. rukavic a z vhodné obuvi. Pro ochranu kolen se doporučuje použití speciálních chráničů kolen. Mužům se doporučuje použití suspensorů.

### Povrch hřiště

Florbal lze hrát prakticky všude, ale nejvhodnější je povrch haly ze dřevěných nebo umělých materiálů (např. parkety nebo PVC).

### Branky a hřiště

Velikost branky je 115 cm (výška) × 160 cm (šířka) × 60 cm (hloubka). Je vyrobena z trubek, natřena na červeno a vybavena sítkou. Hřiště má rozměry 40 × 20 m a je ohraničeno mantinelem s výškou 50 cm se zakulacenými rohy.



## Hra pro šikovné hráče

Stejně jako u jiných týmových sportů jsou při florbalu požadovány nejrůznější schopnosti a dovednosti. Důležité jsou všechny fyzické schopnosti, motorické dovednosti, mentální schopnosti, smysl pro hru i sociální kompetence. Nejdůležitější fyzickou dovedností je rychlost, spojená s nejrůznějšími formami motorických dovedností, které umožňují dobré ovládání hokejky a míčku. Pro správné pochopení hry musejí mít také všichni hráči smysl pro taktiku a různé role hráčů na hřišti.

### VLASTNOSTI DOBRÉHO HRÁČE

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

## Základní dovednosti ve florbalu

Nyní se pokusíme podat základní informace o dovednostech a technikách florbalové hry, kterým by se měli trenéři na tréninku věnovat. Tyto dovednosti se postupně stanou součástí základních předpokladů pro hru florbalu, pokud je budete pravidelně a dostatečně trénovat.

### Přihrávka

- drž míček těsně u hokejky
- po přihrávce by měla čepel ukazovat ve směru přihrávky
- vyvážené držení těla
- mít stále vztyčenou hlavu pro přehled na hřišti
- rovná čepel umožňuje jednodušší a přesnější nahrávku

### Příjem přihrávky

- čepel je na zemi
- vyrovnané držení těla
- mít stále vztyčenou hlavu pro přehled na hřišti
- pokusit se přijmout míček tak měkce, jak je to možné, pomocí jemné práce rukou

### Střelba

- střelba zápěstím: míček je celou dobu v kontaktu s čepelí
- střelba úderem: čepel se krátce dotkne země, před tím než trefí míček
- mít stále vztyčenou hlavu pro přehled na hřišti

### Bránění míčku

- vyrovnané držení těla
- využij svého těla, nohou nebo rukou pro bránění míčku
- čepel by měla bránit míček ze směru soupeře
- dobrá kontrola míčku



Ilustrační foto: Vít Němčeký



Ilustrační foto: Vít Němčeký

## Běh s míčkem

- míček se celou dobu dotýká čepele
- jemné dotyky, ne údery
- být stále připravený přihrát
- krýt míček

## Triky

- rozvíjet dovednosti s míčkem tak, jak je to možné
- rozvíjet rychlost a ovládání těla
- dělat triky zavčas
- pokusit se dostat soupeře do předem naplánovaného směru.



Ilustrační foto: Florian Büchting

## Naučit se florbal

### Výchozí bod – porozumění hře

Cílem každého trenéra je rozvíjet schopnosti svých hráčů a jejich porozumění hře a zkombinovat je do komplexního herního výkonu. Jako vždy, toto není v žádném případě samozřejmost, jak si někdo může myslet, protože vše předpokládá odborné znalosti a ovládání nejrůznějších učebních metod na straně trenéra. Hra sestává z mnoha situací, které jsou vzájemně velice odlišné. Tyto situace vyžadují umění rychlého řešení tak, aby bylo dosaženo dobrého výkonu. Aby bylo možné hráče naučit tyto dovednosti, musí trenér při výuce používat i řešení v kognitivní oblasti.

Bunker a Thorpe (1982) vyvinuli metodu, při níž se dobře spojují porozumění hře a učení dovedností. Kniha „Teaching Games for Understanding (Výuka her pro jejich pochopení)“ užívá pojetí, v jejímž centru je hra a zdůrazňuje spojení získávání dovedností s taktickým vědomím.

**1. Hra** – Změnou velikosti hřiště a počtu hráčů v poli jsou měněny možné taktické varianty.

**2. Porozumění hře** – Pravidla určují dovednosti, které je možné použít a pokud jsou změněna, je možné některé prvky ještě zdůraznit.

**3. Vědomí taktiky** – Hráči mají být vedeni k tomu, aby sami přemýšleli o taktických problémech při hře. Když se hráč naučí, jak řešit tyto situace, získá dobrý základ a má větší šanci při hře v této situaci uspět.

**4. Rozhodování** – Trenér musí hráče přimět k tomu, aby o hře přemýšleli. A sice o tom „Co mám dělat?“ a o tom „Jak to mám udělat?“. Tím budou lépe hru chápat.

1. Co mám dělat?

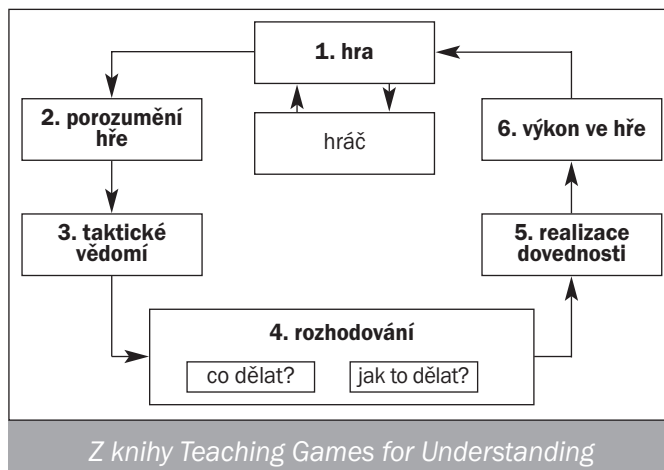
Vlastností hry jsou trvalé, dynamické změny prostředí, když v každé herní situaci je nutný vlastní rozhodovací proces. Tento proces je ovlivněn výběrem vjemů a pozorovací schopností. Obojí je zapotřebí v okamžiku, kdy je v určité situaci zapotřebí rozhodnout, co dělat.

2. Jak se to má dělat?

Kritickým faktorem úspěchu při provádění vybraných dovedností je rozhodování nad nejlepším řešením dané situace. Toto rozhodování závisí na prostoru, času a taktice družstva a na úrovni schopností hráčů.

**5. Realizace dovedností** – trenér může vnímat jen fyzikální výsledek některé herní dovednosti. Ale i to, co nelze vnímat, je velice důležité. Realizace dovedností je proces, který se skládá z více stupňů. Situační analýza je následována rozhodovacím procesem, který vede ke skutečnému výkonu. I když není možné sledovat kognitivní schopnosti, jsou důležitým základem pro úspěšnou realizaci každé činnosti. Role trenéra při rozvíjení kognitivních schopností je velice zásadní.

**6. Výkon ve hře** – herní výkon je integrací komplexních funkcí, které jsou založeny na předchozích zkušenostech. Učení zaměřené na hru dělá z herní taktiky důležitou oblast. Tento přístup se zaměřuje na hlubší pochopení herního výkonu a na dosa-



žení schopnosti zvláštního rozhodování a taktického vědomí za účelem lepší realizace dovedností. Učební metoda TGFU používá přístup „whole-part-whole“ místo přístupu „part-whole“, při níž je taktika od začátku zahrnuta do učebního procesu. Začínáme jednoduchými taktickými prvky jako např. „Jak je možné získat prostor pro útočící družstvo, když zabereme na hřišti nejrůznější pozice?“. Poté je možné přejít ke složitějším situacím, jako je například vliv časového průběhu na přihrávání a střelbu. Aby se hráč mohl ještě více v taktice rozhodovat, musí mít jisté fyzické schopnosti. Jednodušeji řečeno, čím lepší je ovládnutí hokejky hráčem, tím více taktických prvků může hráč provádět. I když metoda TGFU je orientována na hru, nevyklučuje ani drilový trénink. Drilový trénink může být podle potřeby použit mezi hrami k získání zvláštních dovedností, poté je možné zase přejít k modifikované hře. Pravidla, jako je například počet hráčů v poli, velikost hřiště a dosažení branky (jeden dotyk míče) mají být měněna tak, aby hráči díky tomu mohli lépe použít vybrané taktické prvky. Tím, že je použito prostorové nebo časové omezení společně s metodou TGFU, měly by být hráči vedeni k tomu, aby přemýšleli sami nad sebou a nad novými taktickými prvky hry. Role trenéra je identifikace potřeb hráčů. Měl by i duševně hráče povzbuzovat, aby se učili při hře novým znalostem.

### Jak mohu jako trenér použít tuto metodiku?

Kniha „Teaching Games for Understanding“ spočívá na kognitivní metodě učení. Obsahuje všechny strategie učení, které mají za cíl motivovat hráče, vyřešit jeho problémy a vytvářet syntézu. Výuka spočívá v řízené objevovací prohlídce, kdy trenér vede hráče k novým myšlenkám tím, že jim klade vhodné otázky. Tento styl je známý také jako „Sokratova metoda“, přičemž trenér by měl být schopný klást správné otázky, aby mohl rozhovor směřovat požadovaným směrem, povzbuzovat logické myšlení i trpělivost hráče. Junioři mohou začít s modifikovanou hrou na malém hřišti (28 m × 16 m) tři proti třem. Úkolem je získat míč a sehrát 10 přihrávek v rámci vlastního družstva. Tímto způsobem jsou hráči konfrontováni se zásadním problémem: „Co musím udělat, abych družstvu pomohl a to zůstalo u míče?“. Tím je trenér pomocí sugestivních otázek vede dále a brzy hráči poznají, že zásadním pojmem jsou „rychlý pohyb“ a „přesná přihrávka“. Poté přichází otázka: „A jak toho dosáhneme?“. Nyní je možné nasadit drilový trénink, kdy se trénují přihrávky a poté se vrátíme k vlastní hře. Tímto způsobem je možné spojit dovednosti s požadovaným okolím už od začátku. Tak hráči využívají své dovednosti s vědomím kde a jak je možné je ve hře použít.



### ABC – je tak jednoduché

#### před tréninkem

- připrav se na trénink předem včasným plánováním tréninku
- buď na tréninku vždy včas a zkontroluj vybavení a zařízení
- buď přátelský a každého přivítej s úsměvem
- převezmi odpovědnost a proved' krátký úvod do tréninkové jednotky
- zkus jít přímo k věci

#### během tréninku

- dávej hráčům pozitivní zpětnou reakci
- buď pozitivní, ale měj dění pod kontrolou
- pískej dost hlasitě a vždy svolaj skupinu, když se má měnit trénink
- ujisti se, že družstva jsou během tréninku vyrovnaná
- respektuj pravidla hry
- ujisti se, že hráči mají dost přestávek

#### po tréninku

- shromáždí skupinu po tréninku, aby měla možnost krátké diskuze o tréninku
- přemýšlej nad tím, co bylo při tréninku dobré a co špatné



Ilustrační foto: Florian Büchtling

překlad z němčiny a angličtiny Ladislav Kotík



## Florbal pro mládež

*příručka Mezinárodní florbalové federace IFF pro trenéry mládeže*

### Několik základních bodů pro výuku juniorů

Etika je soubor norem, které říkají, jak by měl člověk žít a chovat se k ostatním lidem. Morálka odráží to, jak žijeme v souladu s naší etikou. Cvičení a sport patří do normálního života. Ve skutečnosti mají sportovní skupiny velký vliv na psychický vývoj dítěte a proto je velice důležité, jak ty jako trenér přistupuješ k těmto věcem se svými sportovci. Etika a morálka existují v každodenním životě. Říkají ti, jak se máš chovat při hře nebo v tréninku, jak jednat se svými hráči, když si oni myslí, že se s nimi jednalo nespravedlivě. To jsou malé věci, na které my trenéři často zapomínáme, ale jsou to zároveň věci, díky kterým je trénování radostnější.

Etika je obvykle ve sportu spojena s pojmy jako násilí, doping, fair-play, ale neméně důležité otázky před nás staví práva dětí a mládeže při sportu. Ty jako učitel nebo trenér bys měl zohlednit dobré vlastnosti, fairový přístup a uznání jiných kultur. Ať chceš nebo nechceš, máš velký pozitivní vliv na hráče, které učíš.

#### Hodnoty ve sportu

Sport mládeže pod dohledem trenéra či učitele nabízí skvělý a bezpečný prostor pro učení a podporuje tělesný, psychický i společenský rozvoj dítěte. Sport mládeže by měl přispívat k dobrému pocitu a vést k novým a zajímavým kladným zkušenostem. Svět dětí je plný hry, radosti, štěstí a zábavy s kamarády. Tyto skutečnosti jsou úhelným kamenem práce s dětmi a je nutné je respektovat. To znamená, že děti mají volně běhat a dělat si, co chtějí. Pravidla a normy jsou nedílnou součástí sportu mládeže a mají důležitou funkci. Normy vychovávají děti k přijetí společných cest, jak ve sportu i v životě spolupracovat a jak vytvářet pocit bezpečí.



#### Sport mládeže jako zdroj radosti

- učení je jednodušší v atmosféře bezpečí,
- sport je vždycky individuální zkušeností,
- děti potřebují výzvy,
- děti touží po hře a učení,
- sport dětí je vždy spojen se zábavou,
- hra je způsobem, jak se děti učí novým věcem,
- radost by měla být cílem „číslo jedna“ při sportu mládeže,
- je důležité povzbuzovat děti k tomu, aby si vymýšlely vlastní hry,
- radostné obličej se objeví po úspěchu ve výzvě,
- trénink může a měl by být vrcholem dne.

Základní bodem sportu mládeže je vytvořit zkušenosti na základě motivace a podmínek dětí a mládeže.



## Sport prožíváme individuálně

Soutěž je pro člověka přirozenou věcí, ale příliš soutěživé prostředí může mít ve sportovní výchově mládeže i negativní dopady. Soutěživost je dobrá věc, když se s ní řádně zachází, ale může vytvářet problémy, pokud jsou děti k soutěžení nuceny. Věk dospívání je křehkou dobou, kdy mladí lidé prožívají velké změny ve svém těle, které samozřejmě ovlivňují fyzické schopnosti. Tělesné vnímání sebe sama navíc může způsobit pocity nejistoty, které ve spojení s přílišně soutěživým sportovním prostředím může poškodit psychosociální růst.

### Děti potřebují výzvy

Pokud máš rád situace, které po tobě něco vyžadují, máš nádherný pocit, když můžeš překonat sám sebe. Ale pokud je překážka příliš vysoká, máš strach, že neuspěješ. Naopak, pokud je překážka příliš nízká, klesá tvoje motivace velice rychle. Učení je balancováním mezi těmito dvěma polohami a naším úkolem je najít něco pro každého. Jsme ti, kteří musí umět poklepat na rameno a podpořit hráče, být zde pro ně. Nesoudíme, podporujeme, protože chceme pomáhat a podávat pomocnou ruku.

### O stanovení cílů

- cíle by se měly doplňovat,
- cíle musí být jasné všem a přesné,
- cíle by měly mít překážky, které jsou realistické,
- cíle by měly být čas od času přehodnoceny (např. jednou měsíčně).



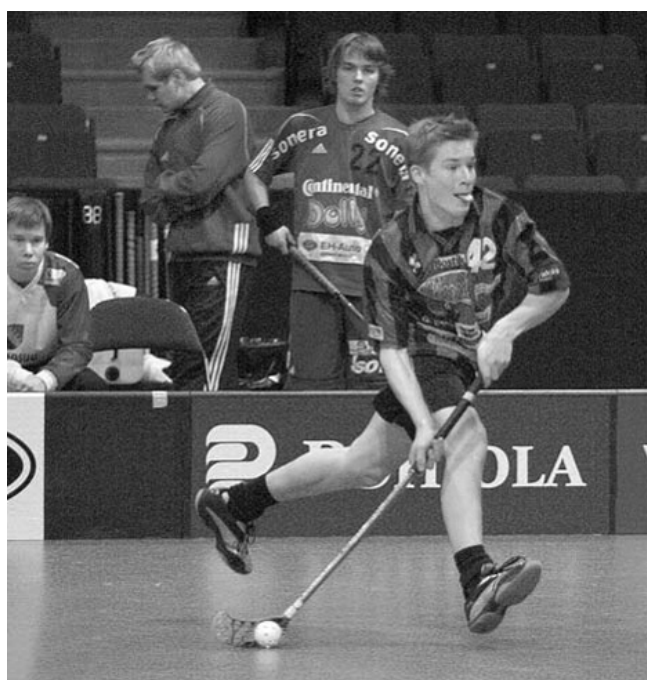
### Atmosféra je nejdůležitější

Jedním z prvních úkolů vzdělavatele je vytvoření kladného prostředí pro učení, kde se každé dítě bude cítit bezpečně. Při plánování tréninku a stanovování cílů je nutné vzít v potaz individuální potřeby. Dalším klíčovým prvkem je, jak reagujete, když někdo udělá chybu. Chyby jsou normální součástí učebního procesu, a proto je velice důležité nechat lidi chybovat.

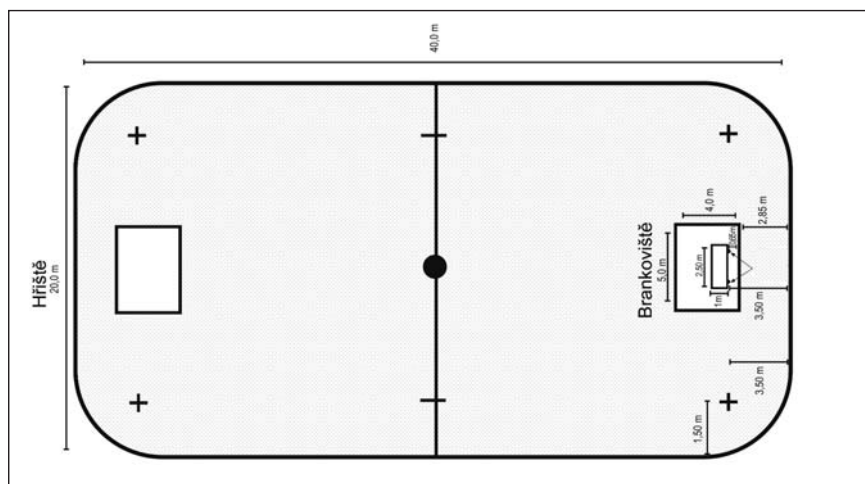
- vždycky se vyjádří pozitivně
- vždy zkoušej podporovat přátelství v družstvu

### Rovnost znamená, že:

- každý je důležitý,
- každý musí cítit, že patří do týmu,
- každý se může účastnit,
- každý je individualita a je jiný,
- vždycky se chovat fairově.

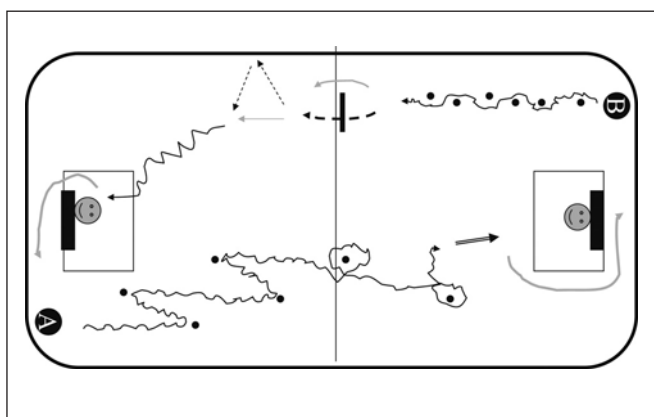


# Florbalové hřiště



## Cvičení číslo 1

**Cílem je procvičení základních herních technik:**



### LEGENDA

----->	Přihrávka	○	Družstvo 1
→	Pohyb hráče bez míče	△	Družstvo 2
====>	Střela	○ △	Hráč bez míče
~~~~~>	Dribling	● ▲	Hráč s míčem

- vytvoření dvou řad,
- míčky na obou čarách,
- umístěte do hřiště kužely.

## Cvičení číslo 2

**Cílem je procvičení základních herních technik a základních fyzických dovedností.**

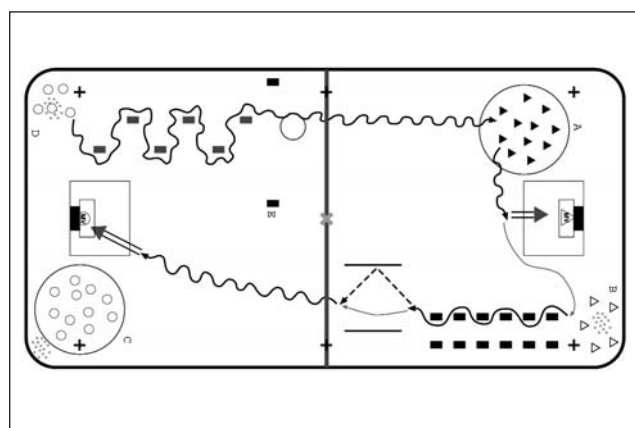
A) Nejdříve hráč vezme míček a žongluje s ním dvacetkrát tak (míček je udeřen zespodu a znovu zachycen), aby míček nespadol a aby čepel hokejky byla pod výškou kolen. Poté se hráč pohybuje do středu a zkouší střelu na bránu.

B) Poté vezme hráč míček a dribluje kolem kuželů. Na cestě k bráně provede přihrávku proti lavičce nebo podobné překážce a pohybuje se dále k bráně, kde provádí střelu na bránu.

C) Poté hráč provede 20 sedů-lehů v rohu, vezme míček a běží do protějšího rohu.

D) Nyní hráč dribluje kolem kuželů ve směru počátečního bodu.

E) Cestou provede ještě jednu otočku s míčkem (360 stupňů), aby se poté vrátil do počátečního bodu cvičení a může začít další kolo.



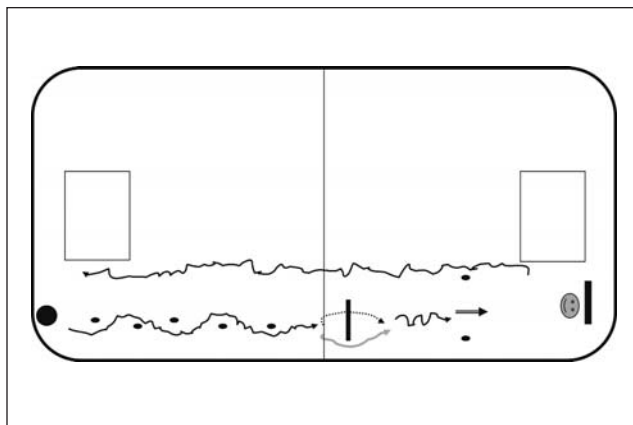


**Poznámky:**

- na začátku jsou hráči rozděleni do rohů,
- toto cvičení je možné ztížit, aby bylo možné požadavky přizpůsobit cvičení dovednostem. Tak je možné například přidat další otočky a driblování podle dovedností a fyzických schopností hráčů,
- hráči by měli být vyzváni k tomu, aby přišli se svými nápady,
- toto cvičení je možné ztížit také tím, že se hráčům povolí jen používání backhandu.

**Cvičení číslo 3****Cílem cvičení je střelba na bránu jako štafetový závod**

- jsou vytvořena až 4 družstva ve zvláštních řadách na jedné čelní straně haly,
- každé družstvo dostane 1 míček,
- postavte kužely do řady a překážku napříč dráhou běhu (např. lavičku). Před brankou se nachází značka (např. kužel), od které má být stříleno,
- hráči musí driblovat kolem kuželů a přehodit míček přes překážku, poté znovu získat kontrolu nad míčkem a od značky vystřelit na bránu,
- vítězem je družstvo, kterému se podaří v co nejkratší době vstřelit určitý počet branek, např. 20,
- jako branku na čelní straně haly je možné použít i část švédské bedny atd.

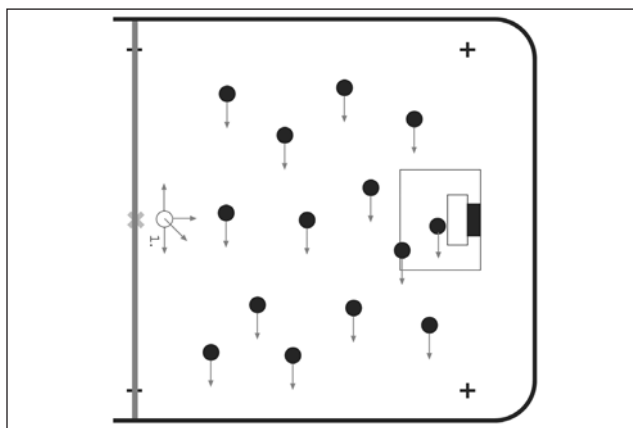
**Poznámky:**

- trenér by měl věnovat zvláštní pozornost přesnosti střely,
- tuto štafetu je možné obměňovat, např. tím, že nebude povolena dorážka po neúspěšné střelbě.

**Cvičení číslo 4****Cílem cvičení je naučit se kontrolovat míček a ovládat hokejku**

Při tomto cvičení ukáže trenér směr pohybu rukou a poté hráč zahajuje pohyb v tomto směru a dribluje zároveň s míčkem.

- když je trenérova ruka nahoře, pohybují se hráči vpřed,
- když trenérova ruka ukazuje přímo směrem k hráčům, musí se pohybovat nazpátek,
- když trenér zapíská, hráči pět metrů sprintují a poté se vrací zpět na své místo.

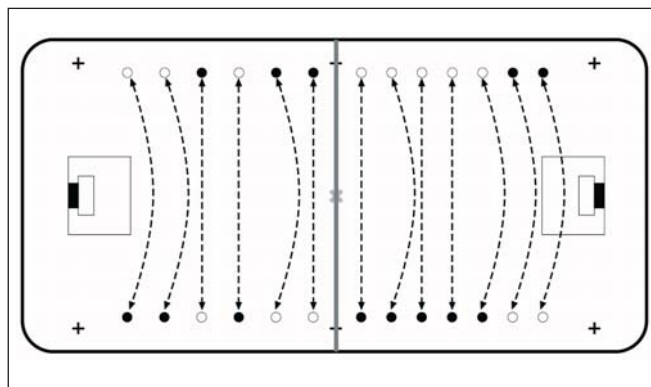
**Poznámka:**

- hráči mají hlavu zvednutou a ne dívají se na míček,
- držení těla hráčů by mělo být stále jako připravené ke hře, hráči si mají představovat, že jsou ve hře,
- hráči by měli využít svoji fantazii a zkusit si vymyslet vlastní triky a driblování.

## Cvičení číslo 5

**Cílem je trénovat přihrávky v úrovni kolen a umění zpracovat míček ze vzduchu**

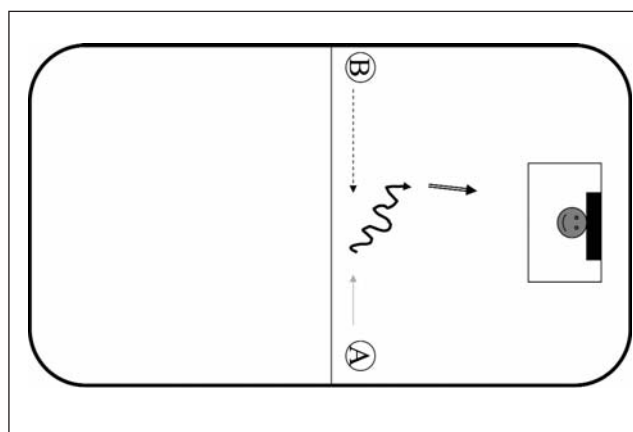
- utvořte dvojice a postavte je podle obrázku,
- cílem je přihrávat si různými přihrávkami mezi sebou,
- na začátku použijte menší vzdálenost a jednodušší přihrávky, poté můžete přejít ke složitějším,
- vysoké přihrávky mohou být zpracovány s použitím těla, nesmí se používat hlava, ruce nebo paže,
- trenéra dbá na správné držení těla u tohoto cvičení,
- kolena jsou lehce pokrčená,
- hlava je držena vzpřímeně, aby bylo možné sledovat dění na hřišti.



## Cvičení číslo 6

**Cílem cvičení je trénovat příjem přihrávky a střelu v běhu**

- dvě řady A a B se postaví na obě strany středové čáry,
- obě řady mají k dispozici dostatek míčků,
- hráč A běží bez míče a dostane přihrávku od hráče B,
- hráč A běží bez změny tempa s míčem ve směru brány a pokouší se o zakončení,
- nyní začíná hráč B běžet bez míčku podobně jako před ním hráč A, a tak dále.



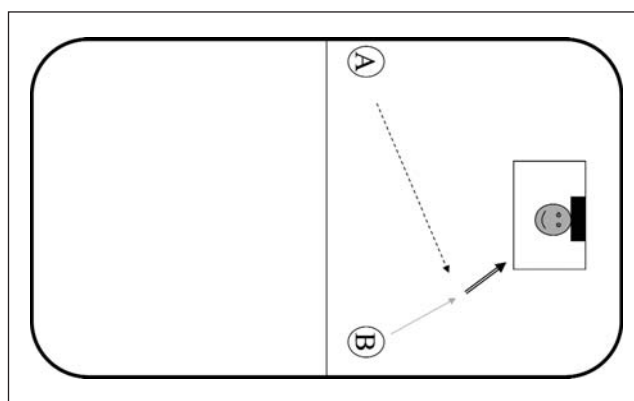
**Poznámka:**

- brankář se pohybuje ze strany na stranu a sleduje pohyby hráče v rychlém tempu,
- hráč, který dostane přihrávku, ukáže pomocí hokejky, na kterou stranu si přeje dostat přihrávku.

## Cvičení číslo 7

**Cílem cvičení je trénovat přímou střelu a prudkou přihrávku hráči v pohybu**

- dvě řady A a B se postaví na obě strany středové čáry,
- obě řady mají k dispozici dostatek míčků,
- hráč B sprintuje bez míče směrem na přední tyč brány,
- hráč A přihrává prudkou přihrávkou míček v běhu hráči B,
- hráč B zkouší z plného běhu zakončit,
- nyní začíná hráč A během na přední tyč stejně jako dříve hráč B.



**Poznámka:**

- je třeba dbát na to, aby před začátkem každého sprintu byl brankář připraven.

překlad z angličtiny a němčiny Ladislav Kotík



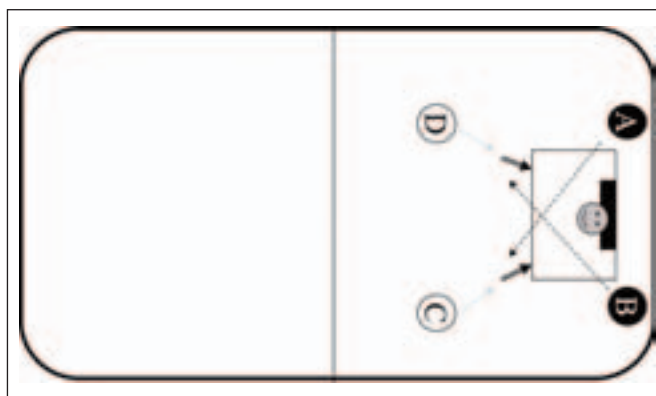
## Florbal pro mládež

*pokračování z minulého čísla*

### Cvičení číslo 8

**Cílem je trénovat střelbu a pro brankáře krytí střel z blízka**

- hráči do 4 řad,
- míčky na čáru A a B,
- C se pohybuje bez míče,
- A posílá rychlou přehrávku,
- C dostává míček a střílí zápěstím,
- stejné poté na linii D a B.



**Poznámka:**

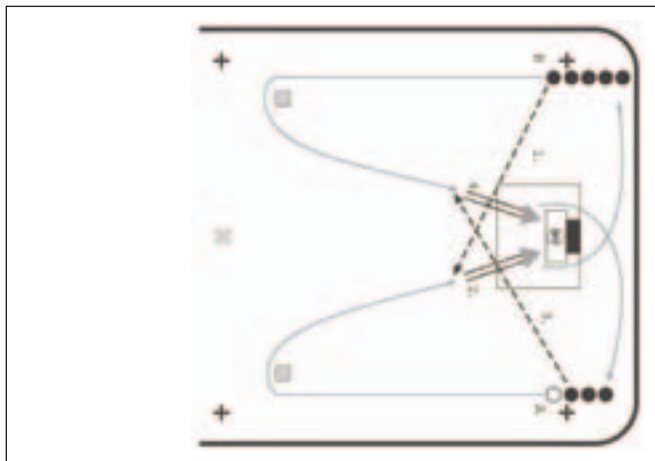
- trenér by měl zdůrazňovat přesnost střelby.



## Cvičení číslo 9

**Cílem je trénovat tyto dovednosti: přesně přijímat míček a rychle střílet.**

- vytvořte skupinu v každém rohu (dvě skupiny) a umístěte do obou rohů míčky,
- hráč A začíná běžet kolem kužele a přijímá přihrávku po linii B, poté střílí a poté se přesunuje k druhému kuželi,
- po přihrávce od čáry B hráč běží kolem kužele a přijímá přihrávku od čáry A a tak dále.



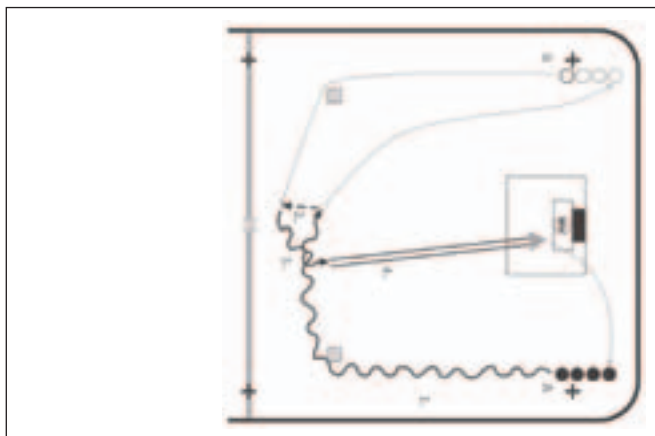
**Poznámka:**

- zdůrazněte důležitost dostat míček a po chvilce se přesunout k rychlé střelbě,
- začněte jednoduchou střelou zápěstím, ale vyzvěte hráče, aby používali backhand, protože to podporuje naučení mnoha vícestranných dovedností.

## Cvičení číslo 10

**Cílem je trénovat základní techniky ovládnutí hokejky, jako je přijetí míčku, jeho bránění a základní střelbu. Brankář se učí základním zásahům proti pohybujícímu se hráči.**

- hráči do obou rohů a míčky do levého rohu,
- jeden hráč z každé čáry se rozbíhá směrem do středu pole. Hráč A s míčem a hráč B bez míče,
- hráč A zkouší ochránit míček jako by byl bráněn,
- poté krátká přihrávka blízko středové čáry a poté drží míček hráč B a střílí.



**Upozornění:**

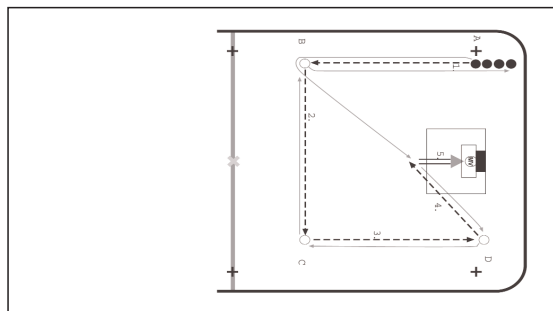
- dejte pozor při provádění přihrávky, ta by měla proběhnout, když je druhý hráč přímo za vámi,
- hráč B by měl vystřelit hned poté, co dostane přihrávku,
- střídejte strany po polovině cvičení (tzn. řada B má nyní míček), tak by byly trénovány dovednosti hráčů na obě strany,
- nezapomeňte měnit řady po určité době.

## Cvičení číslo 11

**Cílem cvičení je trénovat schopnost přihrávky po zemi. Případně se podívejte také na cvičení číslo 14.**

- řada A stojí za brankou v rohu a má ostatečný počet míčků,
- další hráči stojí na stanovištích B, C a D před brankou tak, že tvoří společně trojúhelník,
- první hráč A přihrává hráči B a běží hned ve směru přihrávky,
- hráč B přihrává přímo na hráče C,
- hráč C přihrává přímo na hráče B.

- hráč D nakonec přihrává přímo hráči A, který se nyní nachází ve střílečské pozici před bránou a střílí,
- po každém přímé přihrávce běží každý hráč na pozici hráče, který mu nahrával, hráč A jde na pozici D a hráč B na konec řady A.



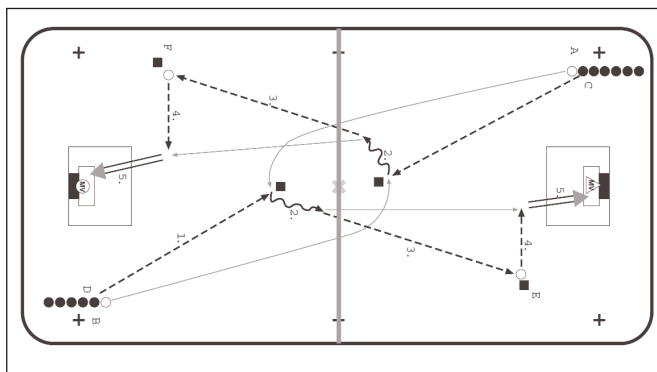
### Poznámky:

- toto cvičení začínejte s pomalým tempem,
- uděte trpělivý, protože přihrávka po zemi není jednoduchá.

## Cvičení číslo 12

**Cílem cvičení je trénovat prudké přihrávky po zemi, příjem přihrávky z obou stran a schopnost rychlé hry s přihrávkami**

- vytvoříme dvě řady A a B v protilehlých rozích za brankami,
- obě řady mají k dispozici dostatečný počet míčků,
- dva další hráči jsou na stanovištích E a F připraveni, jak ukazuje obrázek,
- hráči A a B běží bez míče současně ve směru bodu otočky (např. kužel atd.),
- poté, co oběhnou otočku dostanou oba hráči přihrávku od středového hráče C nebo D přímo do běhu,
- poté přihrají hráčům E, popř. F, sprintují před bránu a dostanou zpětnou přihrávku před bránu. Z této zpětné přihrávky by mělo být vystřeleno přímo na bránu,
- hráči na stanovištích E a F by měli být vystřídáni každých 5 minut.



### Poznámky:

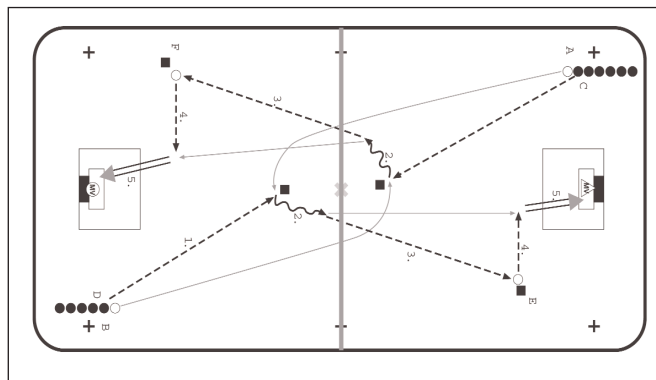
- je třeba dbát na to, aby míč hráči přijímali míček pomocí ohebnosti a citlivosti rukou, střely provádíme přímo na branku.

## Cvičení číslo 13

**Cílem cvičení je trénovat prudkou přihrávku po zemi a přímo střelu na bránu. Brankáři přitom trénují rychlé střídání stran.**



- vytvoříme dvě řady na jedné straně hřiště za brankami,
- obě řady mají k dispozici dostatečný počet míčků,
- oba hráči vyběhají současně a zkouší si v běhu prudce po zemi přihrát,
- poslední křížná přihrávka před branou by měla vést k příjímé střele na branku,
- ideální je sehrát v průběhu cvičení až 4 přihrávky,
- poté se hráči vrací na konec své řady.



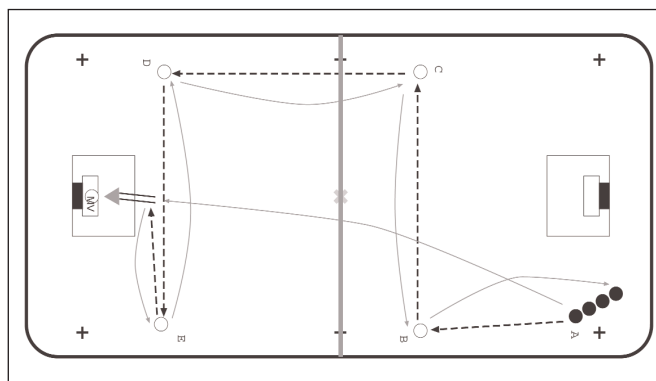
### Poznámky:

- hráči by měli přihrávku provádět směrem dopředu v běhu, odpovídajícím způsobem a to forhendem nebo backhendem,
- po chvíli by se měly obě řady vyměnit,
- po proběhnutí je možné se také vrátit na konec druhé řady.

## Cvičení číslo 14

**Cílem cvičení je trénovat schopnost přímé přihrávky po zemi. Srovnej se cvičením 11.**

- řada A stojí za bránou v rohu hřiště a má k dispozici dostatečný počet míčků,
- další hráči stojí na stanovištích B, C, D a E před branou na druhé straně hřiště,
- první hráč A přihrává hráči B a běží hned směrem k opačné bráně,
- hráč B přihrává přímo hráči C,
- hráč C přihrává přímo hráči D,
- hráč D přihrává přímo hráči E,
- hráč E nakonec přihrává přímo hráči A, který se nachází ve střeleckém pozici před branou a střílí,
- po každé přihrávce běží každý hráč na pozici hráče, který mu nahrávat, hráč A běží na pozici E a hráč B na konec řady A.



### Poznámky:

- toto cvičení začínejte s pomalým tempem,
- buďte trpěliví, protože přihrávka po zemi není jednoduchá.

Ladislav Kotík





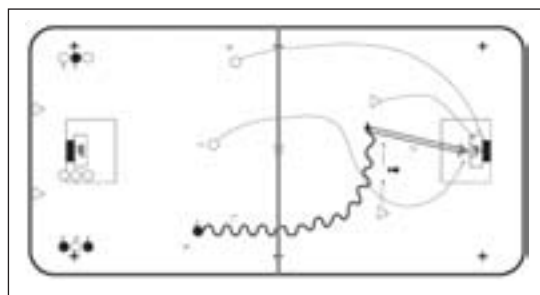
## Florbal pro mládež

*pokračování z minulého čísla*

### Cvičení 15

**Cílem je nacvičit základní dovednosti ve hře tři pro dvěma. Pomocí tohoto druhu cvičení pracujete na rozvoji hry, pochopení a efektivním využití celého hřiště. Základní postavení je znázorněno na obrázku. Všichni tři hráči, centr a dvě křídla, startují z jednoho rohu a stojím proti dvěma obráncům.**

- pravé křídlo (hráč A) má míč a zahajuje cvičení přenesením míčku do středu hřiště;
- ve stejnou dobu levé křídlo (hráč B) sprintuje přímo na bránu. To vytváří tlak na útok, aby hrál, a pokud se hráč A rozhodne střílet, hráč B má lepší příležitost skórovat z odraženého míčku;
- pokud hráč A dosáhne středu pole, zatočí prudce doleva a zároveň středový hráč (hráč C) udělá stejný pohyb do opačného směru. Takto dohromady vytváří šanci na přihrávku, která způsobí problémy obraně;
- v této situaci pravý obránce obvykle následuje hráče B a zkouší zablokovat přihrávku na něj;
- levý obránce většinou hraje jako a situace dva na jednoho. Když se útočníci snaží přelstít obranu krátkou přihrávkou, obránce musí reagovat. Hlavní je pokusit se blokovat bez ohledu, kdo střílí, to vyžaduje rychlé reflexy a schopnost číst hru;
- hráč A má zásadně tři možnosti:
  - střílet, pokud obránce sleduje hráče C;
  - přihrát hráči C, pokud obránce blokuje střelu;
  - přihrát hráči B, pokud pravý obránce nepřerušuje čaru přihrávky.



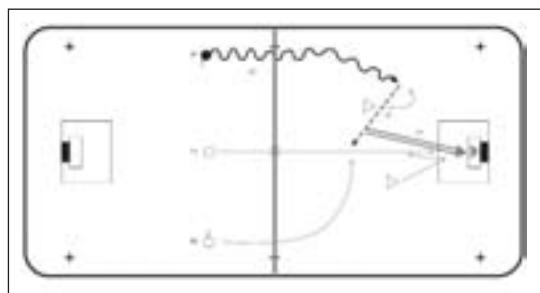
Toto cvičení je velmi důležité, protože je možné ho modifikovat na téměř každý případ útočné hry (např. 3 na 3, 3 na 1, a 2 na 2). Nejtěžší částí pro obránce je cvičení současného pohybu ze strany na stranu a pohyb směrem na bránu hráče B.

### Cvičení 16

**Toto cvičení rozšiřuje cvičení 7 a cílem je nácvik různých variací při ofenzivní hře 3 pro 2.**

Základní postavení jsou zaznamenána na obrázku. Všichni tři hráči, centr a dvě křídla, startují z jednoho konce proti dvěma útočníkům.

- Na úvod levé křídlo přenesení míček přes střed hřiště;
- poté centr (hráč C) vytváří nátlak tím, že běží rovně směrem na branku, což znamená, že obránce musí reagovat a možná i sledovat hráče C do určitého bodu. Výsledkem je více prostoru v ideální oblasti pro skórování;
- poté v této situaci pravé křídlo (hráč B) zpomalí a spurtuje křížem přes hřiště, kde mu může být nahráno a kde má nejlepší pozici ke střele;
- nyní má levé křídlo s míčkem tři možnosti:



- přihrát hráči B, který je ve středu hřiště;
  - přihrát hráči C před brankou;
  - střílet sám;
- tímto způsobem vznikne situace dvou proti jednomu – proti pravému obránci a ten se musí rozhodnout, zda blokovat střelu křídla nebo se koncentrovat na hráče B, který míří do středu.

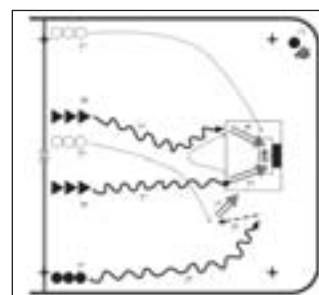
### Poznámka:

Tento druh cvičení, který končí situací tři na jednoho, dává velkou šanci na skórování. Hráč C by měl dávat pozor na případný odraz míčku a pokusit se o dorážku.

## Cvičení 17

### Zahřívací cvičení pro celý tým a může být použito např. před zápasem

- vytvořte čtyři rady na středové čáře, jak je vidět na obrázku;
  - hráč A útočí na bránu sám a pokouší se skórovat;
  - hráč B útočí a hráč A brání (jeden proti jednomu);
  - poté se z hráčů A a B stávají obránci;
  - hráči z řady jedna, dva a tři zahajují útok na bránu;
  - po tomto útoku hráč C přihraje další míček z rohu útočné řadě a ti se pokusí o skórování.
- To je možné udělat vícekrát a poté další řada zahajuje znovu stejné cvičení.

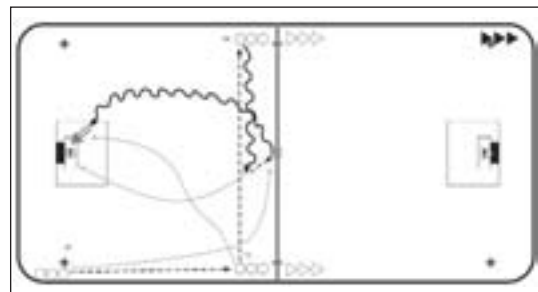


### Poznámka:

Hráč C musí trpělivě počkat, až skončí první útok, a teprve poté přihrát míček. Cílem je trénovat hru dvou proti jednomu na jednom konci hřiště.

## Cvičení 18

- tři řady, jedna v rohu a blízko středu pole;
- hráč z řady A přihraje řadě C a běží ve směru přihrávky;
- hráč C přihraje míč řadě B a pohybuje se směrem k obráncům;
- hráč B přebere míč a startuje směrem k řadě C;
- hráči A a B křížují v centru hřiště a mají šanci na krátkou přihrávku;
- poté útočí proti obraně (dva na jednoho).



### Poznámka:

Obránce by měl zkusit donutit útočníka k pohybu směrem do rohu tak, aby mu ztížil možnost střely i přihrávky. Takto je i jednodušší narušit nahrávku.

## Cvičení 19

### Cílem je trénovat hru tří proti dvěma a dvou pro jednoho.

Vytvořte tři řady na jednom konci a umístěte dva obránce na opačný konec, jak je zobrazeno na obrázku.

- hráči A, B, a C útočí proti dvěma obráncům;
- poté obránci útočí zpět proti nejhluběji postavenému hráči (v tomto případě B);
- poté hráči H, I a J zahajují znovu stejné cvičení, a tak dále.

Toto je dobré cvičení pro nácvik základních situací. Drobnou úpravou je možné trénovat situace 3-2, 3-1, 2-1 a 1-1.

