

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Vytvoření a ověření zásobníku florbalových cvičení
vhodných pro děti ve věku 10 – 15 let
(bakalářská práce)**

Autor práce: Martina Svobodová

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, duben 2010

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Creation and attestation stock book of floorball exercising
useful for children at the age of 10 – 15 years
(graduation theses)**

Author: Martina Svobodová

Field of study: Bachelor study of physical training

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, April 2010

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření a ověření zásobníku florbalových cvičení vhodných pro děti ve věku 10 – 15 let

Jméno a příjmení autora: Martina Svobodová

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Abstrakt: Úkolem práce je vytvořit soubor florbalových cvičení. Následně tyto cvičení ověříme formou dvouměsíčního nácviku s experimentálními skupinami, kde jsou hráčky a hráči ve věku 10 – 15 let. Na základě testů (slalom, střelba, člunkový běh) porovnáme experimentální a kontrolní skupiny mezi sebou a jejich naměřené hodnoty zaznamenejeme do tabulek a grafů. Z těchto hodnot a s pomocí Wilcoxonova párového testu zjišťujeme, zda se projevil výrazný rozdíl mezi první a druhým testovacím měřením. . Po celkovém zhodnocení se ukázalo, že k mírnému zlepšení u experimentálních skupin došlo, ale statisticky významně se tento dvouměsíční nácvik cvičení na naměřených hodnotách neprojevil.

Klíčová slova: florbal, tréninková jednotka, testy, výsledky, cvičení

Bibliographical identification

Title of the thesis: Creation and attestation stock book of floorball exercising useful for children at the age of 10 – 15 years

Autor's first name and surname: Martina Svobodová

Field of study: Bachelor study of physical training

Department: Department of physical education and sport

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

The year of presentation: 2010

Abstract: The task of this thesis is to create complex of floorball exercises. Then we verify these exercises in the form of two-month practise with experimental groups where players at the age of 10-15 are. On the basis of the tests (slalom, shooting, running) we will compare experimental groups with control groups. We note down their measured values into charts and graphs. From these values and with a help of Wilcoxonov pair test we find out if there is a marked difference between the first and the second test measurement. After the total evaluation it came out, that there was modest change for better in experimental groups. Statically this two-month practise of exercises hasn't been shown in measured values.

Keywords: floorball, training period, tests, results, exercising

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Podpis studenta

Datum.....

Poděkování

Děkuji panu PhDr. Radkovi Vobrovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování závěrečné písemné práce.

OBSAH

1. ÚVOD.....	9
2. CÍLE, ÚKOLY A HYPOTÉZY PRÁCE	10
2.1. Cíl práce.....	10
2.2. Úkoly práce	10
2.3. Hypotézy.....	10
2.3.1. Hypotéza – H1	10
2.3.2. Hypotéza – H2	10
2.3.3. Hypotéza – H3	10
3. METODOLOGIE PRÁCE	11
3.1. Charakteristika výzkumného souboru	11
3.2. Statistické metody	12
3.3. Experimentální design	13
3.3.1. Slalom	13
3.3.2. Střelba.....	13
3.3.3. Člunkový běh	14
4. ROZBOR LITERATURY	15
4.1. Historie florbalu.....	16
4.1.1. Historie světového florbalu	16
4.1.2. Historie českého florbalu	17
4.1.3. Česká florbalová unie	18
4.1.4. Pravidla florbalu	19
4.2. Útočné herní činnosti jednotlivce	25
4.2.1. Dribling	25
4.2.2. Vedení míčku.....	27
4.2.3. Zpracování a přihrávání míčku	27
4.2.4. Střelba.....	28
4.2.5. Uvolňování s míčkem.....	29
4.2.6. Uvolňování bez míčku.....	29
4.2.7. Dorážení a tečování míčku	29
4.2.8. Vhazování míčku.....	30
4.3. Obranné herní činnosti jednotlivce.....	30
4.3.1. Obsazování hráče s míčkem	30
4.3.2. Obsazování hráče bez míčku	31

4.3.3. Obrana prostoru	31
4.3.4. Blokování střel	32
5. VÝSLEDKOVÁ ČÁST A DISKUZE.....	33
5.1. Výsledky experimentální a kontrolní skupiny starších žákyň	33
5.1.1. Výsledky experimentální skupiny	33
5.1.2. Výsledky kontrolní skupiny	33
5.1.3. Porovnání výsledků kontrolní a experimentální skupiny.....	34
5.1.4. Statistické metody	35
5.2. Výsledky experimentální a kontrolní skupiny starších žáků	38
5.2.1. Výsledky experimentální skupiny	38
5.2.2. Výsledky kontrolní skupiny	38
5.2.3. Porovnání výsledků kontrolní a experimentální skupiny.....	39
5.2.4. Statistické metody	40
6. ZÁVĚRY	43
7. LITERATURA	45
8. SEZNAM PŘÍLOH	46

1. ÚVOD

Bakalářskou práci na toto téma jsem si vybrala z několika důvodů. Jedním z nich je, že se florbalu věnuji od šestnácti let. Nejdříve jsem hrála juniorskou ligu a později jsem přestoupila do ženské ligy, kde se mi naskytla příležitost hrát nejvyšší soutěž (extraligu). Díky tomuto sportu jsem poznala spoustu hráček, hráčů, týmů a trenérů. Tyto získané zkušenosti mohu využít při trénování. Uvědomuji si, že tento sport je vyučován na mnohých základních a středních školách, ale informací, studijních materiálů jak vyučovat a hrát florbal je nedostatek.

Florbal je „mladý“ sport. Vznikl u nás v osmdesátých letech minulého století a rychle se v této zemi rozvíjí. Je to kolektivní, rychlá a dynamická hra, která zaujme všechny věkové skupiny. V této práci bych se chtěla zmínit o jeho krátké historii. Jak vznikal ve třech zemích a to ve Švédsku, Finsku, Švýcarsku a jak se po čase dostal i do České Republiky. Kdo byli jeho první průkopníci. Jak se začala tvořit první florbalová centra, která jsou především v Praze. Později se rozšířila i na Moravu a to do Ostravy a Brna, dále pak i do Liberce. Začaly se hrát první oficiální florbalová utkání, Mistrovství Evropy, Mistrovství světa mužů a žen, kterou měla a stále má na starost Mezinárodní florbalová federace (IFF). Dále bych stručně popsala pravidla florbalu a jak se postupem času měnila a zkvalitňovala.

Byla jsem se také podívat na Mistrovství světa mužů, které se pořádalo v České republice v prosinci roku 2008 v Praze. Byla to velkolepá událost, na některých utkáních bylo i několik tisíc lidí a i když se florbal u nás hraje krátce, jeho popularita stále stoupá a lidé se o něho zajímají.

Chtěla bych, aby se florbal vyšplhal i mezi ty uznávané halové sporty jako jsou například volejbal, basketbal, házená atd. Ale mým hlavním cílem je se stále vzdělávat a získávat nové poznatky, metody, postupy, jak trénovat děti, vytvořit cvičení zaměřené na dribling, střelbu, nahrávky, zpracování míčku, obranou a útočnou činnost, blokování střel, obsazování hráče s míčkem, tečování a dorážení střel a to pro úplné začátečníky i pro ty, kteří florbal už někdy hráli. Krok po kroku je naučit základním činnostem a zároveň je motivovat k tomu, aby se tomuto sportu věnovali nadále a stále se zlepšovali. Doufám, že touto formou pomohu začínajícím a pokročilým trenérům i učitelům při sportovní (florbalové) přípravě dětí.

2. CÍLE, ÚKOLY A HYPOTÉZY PRÁCE

2.1. Cíl práce

Vytvořit a ověřit florbalová cvičení na dribling, vedení míčku, střelbu, nahrávky, zpracování míčku, útočné a obranné herní činnosti u dětí ve věku 10 – 15 let.

2.2. Úkoly práce

- 1) Prostudovat odbornou literaturu
- 2) Vybrat skupinu dětí, se kterými budu pracovat
- 3) Vytvořit soubor cvičení
- 4) Provést srovnávací testy (slalom, člunkový běh, střelba) mezi skupinami
- 5) Dvouměsíční nácvik vytvořených florbalových cvičení s experimentální skupinou
- 6) Opětovné provedení výše popsanych testů mezi skupinami
- 7) Závěrečné vyhodnocení

2.3. Hypotézy

Dvouměsíční nácvik vytvořených cvičení se **výrazně projeví** na dosažených hodnotách mezi prvním a druhým testovacím měřením u experimentálních skupin.

2.3.1. Hypotéza – H1

Nácvikem vytvořených cvičení dojde u experimentálních skupin ke statisticky významnému zlepšení a to v dosažených časech v testu ve slalomu.

2.3.2. Hypotéza – H2

Nácvikem vytvořených cvičení na střelbu dojde u experimentálních skupin ke statisticky významnému zlepšení a to v počtu vstřelených branek.

2.3.3. Hypotéza – H3

Nácvikem vytvořených cvičení na vedení míčku a dribling dojde u experimentálních skupin ke statisticky významnému zlepšení a to v časech v testu na člunkový běh.

3. METODOLOGIE PRÁCE

3.1. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumu se zúčastnily 2 skupiny hráček a hráčů. Tyto dvě skupiny jsou označeny jako experimentální a byly podrobeny dvouměsíčnímu nácviku vytvořených cvičení. V tabulkách jsou vypsány údaje o jejich věku, výšce a váze. Zaznamenán je i průměr a směrodatná odchylka.

Experimentální skupina – starší žákyně

Jména	věk	výška (cm)	váha (kg)
Č. B.	12	145	43
G. B.	11	145	41
L. S.	14	152	42
S. V.	13	157	44
M. N.	13	156	48
V. P.	14	160	46
Průměr	12,8	152,5	44,0
Směrodatná odchylka	1,17	6,35	2,61

Experimentální skupina – starší žáci

Jména	věk	výška (cm)	váha (kg)
K. P.	13	153	48
I. D.	13	156	48
Š. D.	15	170	60
J. P.	12	148	44
H. T.	14	165	54
Z. D.	15	168	56
H. J.	13	150	43
Průměr	13,6	158,6	50,4
Směrodatná odchylka	1,13	8,98	6,37

Kontrolní skupina – starší žákyně

Jména	věk	výška (cm)	váha (kg)
P. Z.	14	157	43
P. B.	14	155	45
D. T.	14	160	50
S. V.	13	153	44
K. E.	12	146	41
T. G.	13	156	48
Průměr	13,3	154,5	45,2
Směrodatná odchylka	0,82	4,76	3,31

Jména	věk	výška (cm)	váha (kg)
M. L.	15	167	53
H. M.	15	175	62
P. J.	14	166	50
T. V.	15	169	56
F. T.	15	171	61
R. D.	15	170	65
B. M.	13	161	48
Průměr	14,6	168,4	56,4
Směrodatná odchylka	0,79	4,39	6,45

3.2. Statistické metody

1) Pomocí funkce průměru jsme zjistili průměrné časy a branky. Pro výpočet jsme využili součet naměřených hodnot v jednotlivých testech a vydělili počtem hráček nebo hráčů.

2) Výpočtem směrodatné odchylky zjistíme, jak se od sebe navzájem liší soubor zkoumaných čísel. Je-li malá jsou soubory čísel navzájem podobné a pokud je směrodatná odchylka velká znamená to velkou vzájemnou odlišnost.

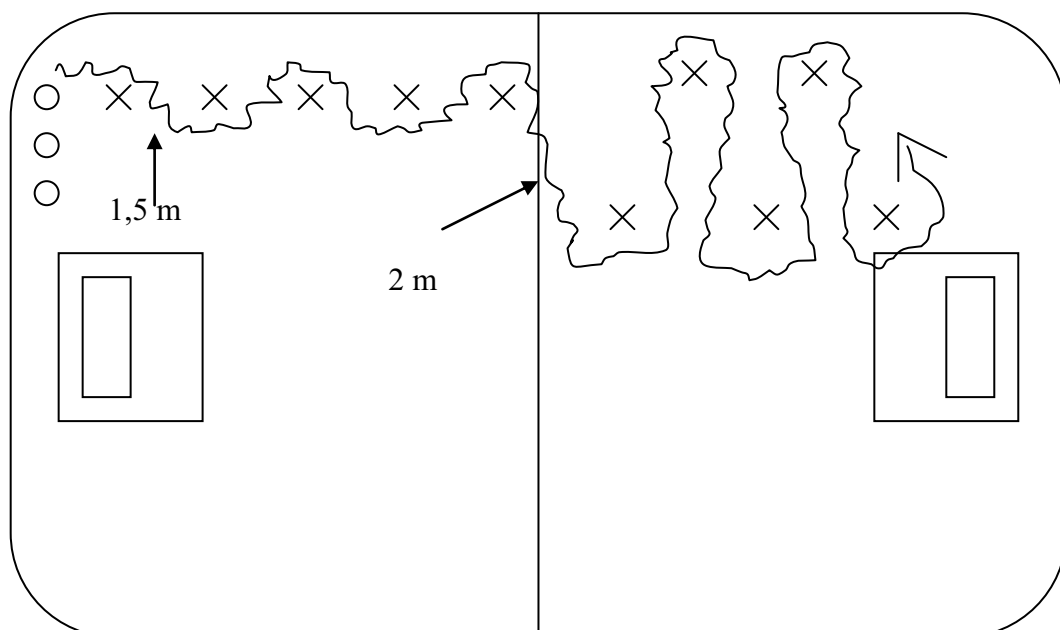
3) K provedení výzkumu jsme využili Wilcoxonův pořadový test pro párové hodnoty. Test je určen pro testování významnosti rozdílu mezi dvěma závislými soubory. Ověřování platnosti nulové hypotézy, zjišťujeme, zda oba soubory pochází ze stejného základního souboru. Testovacím kritériem je zde veličina T, jejíž kritické hodnoty 0,05 a 0,01 uvádí tabulka H. S ohledem na charakter testu je v tomto případě opačná logika zamítnutí nulové hypotézy: **Zamítáme ji tehdy, jestliže vypočtená hodnota T se rovná nebo je menší, nežli hodnota tabulková** (na příslušné hladině významnosti) (Kovář a Blahuš, 1989, 63).

Postupujeme tak, že párové hodnoty uspořádáme do tabulky. Zjistíme rozdíly difference tak, že např. odečteme druhý čas od prvního.

Stanovíme pořadí těchto diferencí (tzn., že zjištěné difference uspořádáme vzestupně podle velikosti a přidělíme jim příslušnou hodnotu pořadí (nejprve bez ohledu na znaménko, tzn. v absolutních hodnotách, pak v dalších sloupcích opíšeme zvlášť pořadí kladné a záporné). U nulových diferencí pořadí nepočítáme, v případě několika shodných pořadí přiřadíme tzv. průměrné pořadí. Sečteme odděleně kladná a záporná pořadí a menší z obou součtů označíme T. Tento údaj srovnáváme s tabulkovou hodnotou testovacího kritéria 0,05 nebo 0,01 (tab. H), kde n představuje počet nenulových diferencí. Jestliže zjištěná hodnota T se rovná nebo je menší, nežli hodnota tabulková, zamítáme nulovou hypotézu. Oba výběry jsou v tomto případě součástí různých základních souborů a jejich rozdělení je významně odlišné (při platnosti nulové hypotézy jsou rozdíly mezi součtem kladných a záporných diferencí minimální) (Kovář a Blahuš, 1989, 63-64).

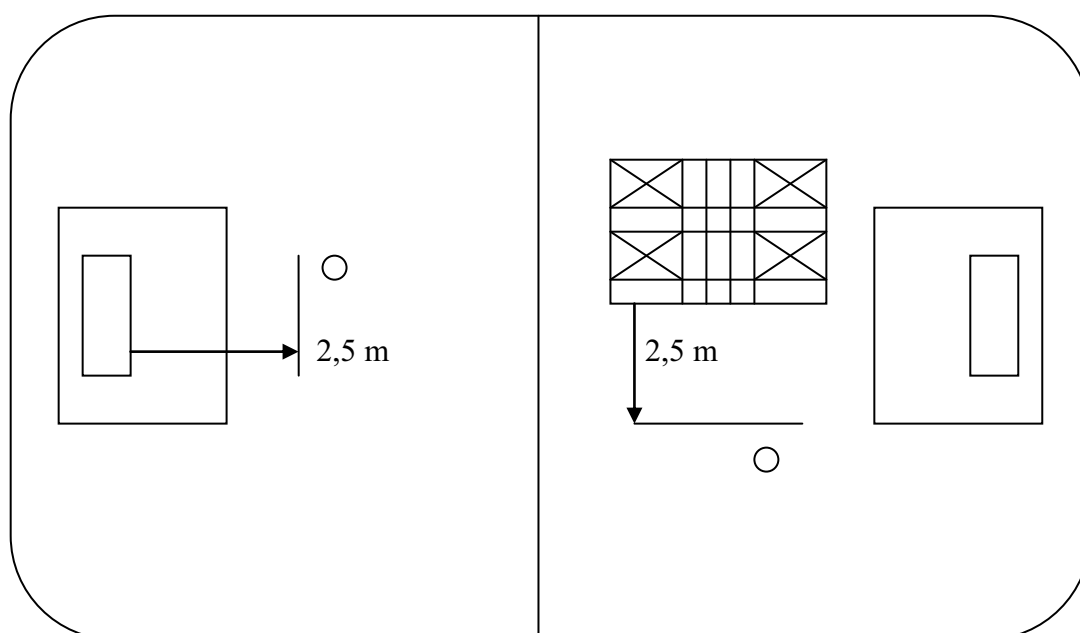
3.3. Experimentální design

3.3.1. Slalom



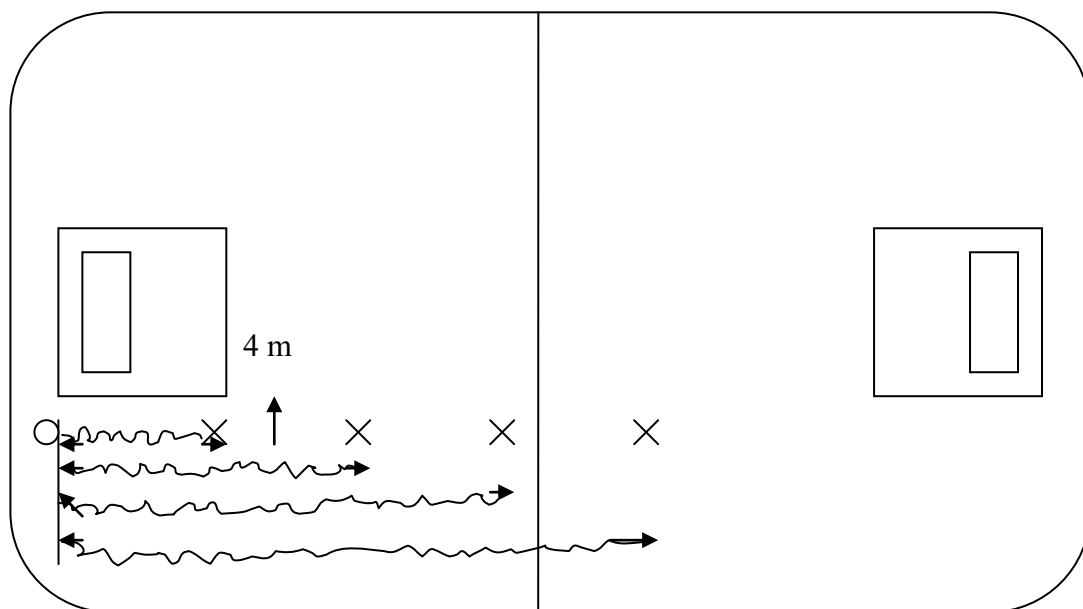
Hráči a hráčky jednotlivě probíhají slalom s míčkem. Všechny kužely musí obíhat celým tělem tam i zpět. Start probíhá souběžně od zadní čáry velkého brankoviště. Vzdálenost mezi prvními 5 kužely je 1,5 m a mezi dalšími 5 kužely 2 m.

3.3.2. Střelba



K provedení testu má každý 10 míčků. Střelba ze vzdálenosti 2,5 m do vyznačených prostorů brány (graficky vyznačeno křížky). Hráči a hráčky by střelbu měli střídat a nesoustředit se pouze na jeden vyznačený prostor.

3.3.3. Člunkový běh



Startovní čára je souběžně se zadní čarou velkého brankoviště. Vzdálenost mezi jednotlivými kužely jsou 4 m. Úkolem je běžet ke každému kuželu a zpět na startovní čáru a mít míček stále pod kontrolou.

4. ROZBOR LITERATURY

Skružný, Z. a kol. (2005). *Florbal*. Praha: Grada.

Z této knihy jsem čerpala informace o historii českého a světového florbalu. Autoři se zde zmiňují o výstroji a výzbroji hráče v poli a brankáře, jak se vyvíjelo vybavení pro tento sport a zejména o pravidlech této hry. Přínosem pro mě byly kapitoly o herních činnostech jednotlivce, kde se píše o správném držení hokejky, základním postoji, ale také o častých chybách, které hráči dělají. Po jejich přečtení jsem se jim snažila předejít. Autoři dobře rozčlenili kapitolu o herních činnostech do menších částí. První z nich jsou útočné herní činnosti (driblink, vedení míčku, uvolňování s míčkem, zpracování a přihrávání míčku, uvolňování bez míčku). Dále pak obranné herní činnosti (obsazování hráče s míčkem, obsazování hráče bez míčku, obrana prostoru a blokování střel. Třetí část je činnost brankáře (rozcvičení, základní postoj brankáře, pohyb brankáře, chytání a odrážení střel, zmenšování střeleckého úhlu, hra za brankou. Činnost brankáře při přecházení a situaci jeden na jednoho, výhozy a zakládání útoku, činnost při standardních situacích). Do další kapitoly zahrnuli herní kombinace a to útočné a obranné herní kombinace. Poslední část tvořily herní systémy (útočné herní systémy a obranné herní systémy). Pod každou kapitolou jsou uvedeny chyby, nácvik a metodika nácviku s ilustrovanými cvičeními, které jsou dobře pochopitelné. Také jsem ocenila popis, ve kterém je použito cvičení pro úplné začátečníky, jak zvládat základní techniku a velké množství her, které slouží pro rozvoj specifických a pohybových dovedností.

Skružný, Z. a kolektiv (2008). *Florbalový brankář – technika – taktika – kondice*. Praha: ČFbU.

Knihy se zabývá hrou brankáře. Popisuje základní postoj brankáře, pohyb brankáře, výhozy brankáře a jejich rozdělení. Vše je na fotografiích. Píše také o ročním tréninkovém cyklu brankáře - přípravném období, předzávodním, závodním a přechodným období. Jak by se mělo s brankáři trénovat co v jakém období dodržovat. V jedné z kapitol se zaměřuje na strečink pro brankáře a jaký je jeho význam. V poslední kapitole vytvořil praktická cvičení např. cvičení na postřeh a reakci, cvičení na výhoz, cvičení na přesuny a pohyb brankáře. Cvičení jsou popsány a graficky znázorněny. Celkově je tato kniha plná důležitých informací pro trénink brankářů. Doufám, že brzy bude pomocníkem každého florbalového trenéra.

Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II*. Praha: Grada.

Tato kniha obsahuje více druhů sportů, jejich základní pravidla, organizaci a historii. Část je věnována florbalu. Jednoduše pojednává o pravidlech tohoto sportu, dále se podrobně zabývá prostředím, které souvisí s hraním florbalu (hala, velikost branek, výška mantinelů, materiál určený pro výrobu míčku a hokejky). Popisuje standardní situace ve florbalu (vhazování, rozehrání, volný úder, trestné střelení). Na závěr se zmiňuje o historii a o první organizaci světového poháru, první mistrovství Evropy pro muže, ženy a mistrovství světa mužů a žen. Jako jediná kniha uvádí vznik florbalového míčku, který byl vyvinut baseballisty v USA pro tréninkové účely. V této knize jsem se dozvěděla mnoho nových informací, hlavně podrobných (jak těžká je hokejka, její maxim. délka, nejnižší možné držení hole a jak se rozlišuje tvrdost čepele).

Zlatník, D., Skružný, Z., Svoboda, J., Nečas, P. (2004). *Florbalový trénink v praxi*. Praha: ČFBÚ.

Největší zájem u mě vzbudila tato kniha, která z velké části ovlivnila mé rozhodování o psaní bakalářské práce na toto téma. Píše se zde o sportovním tréninku a vytvoření jeho cílů, úkolů a rozděluje zde složky sportovního tréninku (kondiční, technická, taktická a psychologická). Dále se zabývá anaerobní a aerobní zónou, tepovou frekvencí a intenzitou zatížení při cvičení atd. Obsahuje také velké množství dobře vypracovaných tréninkových jednotek a cvičení jsou graficky znázorněny a vysvětleny. Tréninkové jednotky jsou zaměřené na dribling, vedení míčku, přihrávky, zpracování míčku, střelbu, uvolňování hráče s míčkem, uvolňování hráče bez míčku, dorážení a tečování, vhazování, obsazování hráče s míčkem, obsazování hráče bez míčku, obrana prostoru, blokování střel. Tato kniha mi byla velkým pomocníkem v nabírání nových nápadů pro přípravu cvičení a to pro děti i dospělé hráče florbalu.

4.1. Historie florbalu

4.1.1. Historie světového florbalu

Hra, která byla podobná florbalu byla poprvé zaznamenána v USA. Právě tam byl vyvinut florbalový míček, který sloužil k tréninku nadhazovačů amerických baseballistů. Florbal jak ho známe teď vznikl především ve skandinávských zemích. Švédsko je kolébkou tohoto sportu a nazývají ho tam INNEBANDY a jeho počátek se datuje do sedmdesátých let. Inne je v překladu vnitřní a bandy je ve Švédsku nazvaný sport, který se hraje na ledové ploše, podobně jako hokej. Hráči hrají se speciálními hokejkami a oranžovým plastovým míčkem,

který má v průměru 6 cm. Nastupují s 11 hráči a jedním brankařem bez hokejky. Hraje se 2x 45 min a velikost hřiště je 45-65x90-110 m. V roce 1981 byl založen Švédský florbalový svaz (Svenska Innebandyförbundet - SIFB). V osmdesátých letech se založila švédská liga a 1.května 1985 bylo zaregistrováno 100 klubů. Ve Švédsku se organizují první mezinárodní utkání a jako první se začali zajímat o trénování mládeže. Vytvořili a vydali první metodiky tréninku a udávají směr pro vývoj pravidel. András Czitrom ze Švédska byl prvním prezidentem IFF a to od roku 1986 – 1992.

O několik let později vznikl florbal i ve Finsku a tam ho znají jako SALIBANDY. Odtud pochází druhý bývalý prezident IFF Pekka Mikkala, který byl v této funkci od roku 1992 - 1996. Další vyspělou florbalovou zemí je Švýcarsko kde mu říkají UNIHOCKEY a jeho zvláštností bylo, že brankář hrál s hokejkou stejně jako v hokeji. Začal se prosazovat na dvou různých velikostech hřiště a to kvůli nedostatku velkých hal a velké členské základně. Groosfeld – velký florbal se hrál na vrcholové úrovni v nejvyšších soutěžích. Kleinfeld – malý florbal se systémem 3+1 se hrál ve výkonnostně nižších soutěžích. Florbal se stále rozvíjel do dalších zemí a proto byla vytvořena Mezinárodní florbalová federace – International Florball Federation (IFF). Tato organizace vznikla ve švédském městě Huskvarna v roce 1986. Zakladateli této organizace bylo Švédsko, Finsko a Švýcarsko. Mají za úkol sdružovat země, kde se organizovaný florbal hraje. Další země, které jsou jejím členem je Dánsko, Norsko (1991), Maďarsko (1992), Rusko a Česko (1993). V roce 1994 také přibyl Estonsko, Německo, Lotyšsko, USA a Japonsko. Nyní má IFF již 48 členů. Současným prezidentem IFF je od roku 1996 Tomas Ericsson ze Švédska.

IFF pořádá MS pro muže a pro juniorky v sudém roce a MS žen a juniorů v lichém roce. Ve Švédsku se konalo historicky první Mistrovství světa mužů a to roku 1996. Vyprodaná hala Globen se 15 106 diváky shlédla finálové utkání mezi Finskem a Švédskem.

Každý rok se hraje Evropský pohár (Eurocup) mužů a žen. První ročník této akce byl roku 1993. Ženské týmy hostily Helsinky a muži hráli ve Stockholmu.

4.1.2. Historie českého florbalu

První setkání s florbalem u nás došlo při výměnném pobytu pražských studentů VŠE se studenty Helsinské univerzity a to roku 1984 kdy odjeli do Finska. Poprvé v životě viděli hrát florbal. Mohli si ho také zahrát a opravdu je to bavilo a tak jim finští studenti při příjezdu do Prahy věnovali sadu hokejek. Michal Bauer a Petr Chaloupka hráli florbal až do té doby, než se většina hokejek polámala. Až do roku 1991 byl florbal v útlumu. V tomto roce se začali

scházet nadšenci toho sportu a spolu s bratry Tomášem a Martinem Vaculíků se začali hrát florbalová utkání v České republice a s mantinely, které přivezli s novými hokejkami ze zahraničí. Benqt Holmqvist ředitel švédské pobočky cestovní kanceláře Excalibur Tours, Göteborg přivezl do Prahy florbalové hokejky do Tatranu Střešovice, kde se odehrálo utkání mezi švédskými učiteli a partou zmiňovaných florbalových nadšenců a přibližně 20 hokejek zde nechal a měl zájem tento sport rozšiřovat do dalších zemí. Martin Vaculík v roce 1991 odjel do Švédska, kam byl pozván zástupcem florbalové firmy Unihoc do továrny kde vyráběli florbalové hokejky a přímo tam mu věnovali 100 hokejek. Mantinely byly dovezeny z Budapešti, kde se na nich odehrálo neoficiální mezinárodní mistrovství Maďarska. Dovozem těchto mantinelů začal tradiční, populární a mezinárodní turnaj světa Czech Open, který se každý rok odehrává v Praze.

Florbal měl svou historii také ve východočeské Jaroměři, kde byli na soustředění v roce 1992 hráči klubu Mettmensstetten Unicorns. Právě oni hrávali švýcarský florbal – unihockey. Martin Pudil zajistil, že se florbal dostal i na Moravu. Florbalové vybavení přivezl do Ostravy a i tam se mohly odehrát první florbalové turnaje. Během dalších let se florbal rozšířil do Brna a Liberce.

4.1.3. Česká florbalová unie

Je sportovní svaz, který vznikl v roce 1992 a to díky Michalu Bauerovi, Vítěslavu Pečínkovi a bratrské dvojici Tomášovi a Martinu Vaculíkovi. Právě Ti chtěli pro florbal vytvořit zázemí. První prezident České florbalové unie byl Martin Vaculík, který v této funkci byl 7 let. V roce 1994 byl zahájen oficiálně první ročník florbalové ligy mužů. Během dalšího roku bylo zaregistrováno přibližně 40 oddílů ze 700 hráčů. V roce 2008 je florbal se svými více než 44 tisíci členy na pozici nejmasovějšího sportu a pomalu se blíží tenisu přibližně (62 tis.), hokeji (57 tis.) a volejbalu (51 tis.). ČFbU zastupuje florbal v České Republice i v zahraničí. Pořádá mezinárodní i mezistátní utkání a organizuje florbalové soutěže ve všech kategoriích. Přípravuje a řídí činnost trenérů a rozhodčích. Vydává předpisy pro řízení soutěží např. soutěžní řády, rozpisy soutěží, registrační řády, přestupní řády apod. ČFbU je členem Mezinárodní florbalové federace IFF a dále pak i členem Českého svazu tělesné výchovy. Nynějším prezidentem ČFbU je Filip Šuman.

4.1.4. Pravidla florbalu

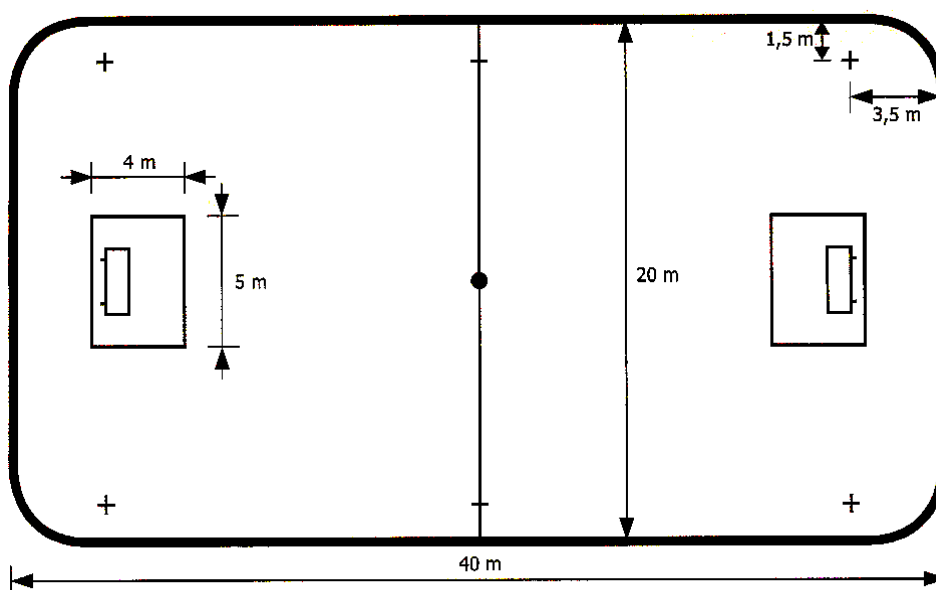
Během několika posledních let se pravidla florbalu měnila. V roce 2006 vznikla poslední verze pravidel florbalu. Oficiální pravidla vydána IFF jsou platná pro všechny věkové kategorie (muži, ženy, junioři, juniorky atd.). Celková pravidla florbalu jsou popsána v knize (Pravidla florbalu, 2006), a já se je pokusím stručně popsat v této kapitole.

Hrací plocha

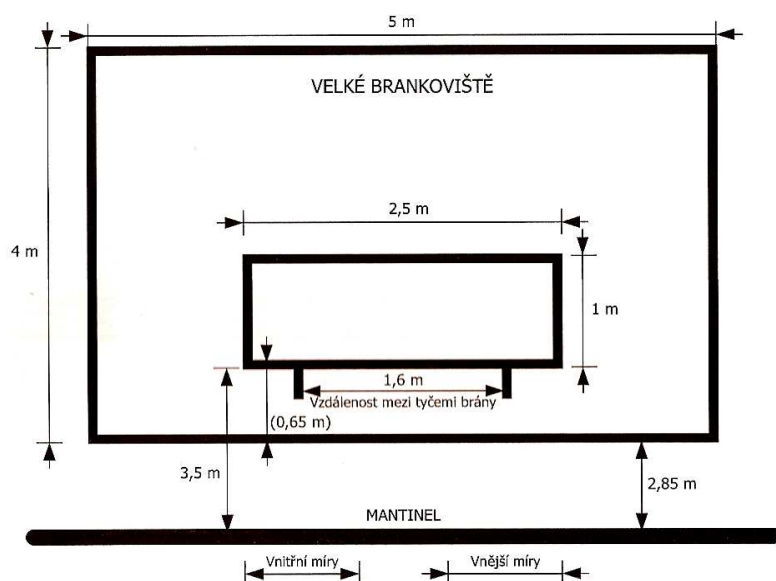
Hřiště má rozměry 40 metrů na délku a 20 metrů na šířku. Je ohraničeno mantinely 50 cm vysokými. Branky jsou 160 cm široké, 115 cm vysoké a v dolní části hluboké 65 cm a v horní části 40 cm (Skružný, 2005, 20).

Velikost velkého brankoviště má rozměry 4 m x 5 m, malé brankoviště má rozměry 1 m x 2, 5 m. Prostory pro střídání jsou 10 m dlouhé a zahrnují hráčské lavice.

Obrázek 1. Nákres celého hřiště (Pravidla florbalu, 2006, 47)



Obrázek 2. Nákres velkého brankoviště (Pravidla florbalu, 2006, 47)



Hrací doba

Normální hrací čas je 3 x 20 min se dvěma desetiminutovými přestávkami, během nichž si družstva musejí vyměnit strany a hrací čas je čistý, je tedy zastavován vždy, když je hra přerušena signálem rozhodčích, a znovu spuštěn, když je míč uveden do hry (Skružný, 2005, 20).

Time-out

„Během normálního hracího času má každé družstvo právo vyžádat si 1 time-out, může být vyžádán kdykoliv, při nejbližším přerušení hry a trvá 30 sekund“ (Skružný, 2005, 21).

Prodloužení

„Utkání musí být prodlouženo, pokud má být rozhodnuto a skončí remízou. Prodloužení se hraje po dobu 10 min, dokud jedno z družstev nevstřelí branku“ (Pravidla florbalu, 2006, 7).

Trestné střelení

Pokud není utkání rozhodnuto ani v prodloužení, provádí 5 hráčů z každého družstva trestné střelení. Družstva se ve střelbě střídají po jednom hráči. Pokud série pěti trestných střelení nerozhodne, stejní hráči pokračují v jejích provádění v sérii po jednom do konečného rozhodnutí. Trestné střelení nemusí být v extra sériích prováděna ve stejném pořadí hráčů jako během prvních pěti sérií, ale hráč nesmí provést druhé trestné střelení, dokud všichni ostatní nestříleli alespoň jednou, nesmí provést třetí dříve, než ostatní

provedli dvě, atd. Jakmile je dosaženo konečného rozhodnutí během trestných střelení, zápas je ukončen a vítězné družstvo vyhrálo s konečným výsledkem plus jedna branka (Skružný, 2005, 21).

Hráči

„Každé družstvo může zapsat do zápisu o utkání max. dvacet hráčů. Během hry může být maximálně 6 hráčů z každého družstva na hřišti ve stejnou dobu“ (Skružný, 2005, 22).

Střídání hráčů se může provádět kdykoliv během utkání. Všichni brankáři musí být označeni v zápise o utkání písmenem „G“. Hráč označený jako brankář se nesmí ve stejném zápase účastnit hry jako hráč v poli s hokejkou. Pokud brankář během hry opustí velké brankoviště je považován za hráče v poli, zatím bez hokejky, dokud se nevrátí zpět. Jestliže z důvodu zranění nebo vyloučení musí být brankář nahrazen hráčem v poli, má družstvo max. 3 min na jeho výměnu a vybavení. Tyto tři minuty nemohou být použity na rozcvičení. Každé družstvo musí mít kapitána, který je v zápise o utkání označen písmenem „C“. Jen kapitán družstva má právo mluvit s rozhodčími a zároveň má povinnost s nimi spolupracovat (Pravidla florbalu, 2006, 8,9).

„Kapitán družstva musí mít na ruce jasně viditelnou pásku, která je jiné barvy než dres“ (Skružný, 2005,22).

Realizační tým

„Každé družstvo smí do zápisu o utkání uvést max. 5 členů realizačního týmu“ (Pravidla florbalu, 2006, 9).

Rozhodčí

„Utkání je kontrolováno a řízeno dvěma rozhodčími s rovnocennou autoritou. Rozhodčí musí být vybaveni středně velkými plastickými píšťalkami, měřícím vybavením a červenými kartami“ (Pravidla florbalu, 2006, 9,11).

Výstroj hráčů a brankářů

Všichni hráči v poli musí mít oblečeny dresy skládající se z trika, trenýrek a štulpen. Všichni hráči musí mít obuv. Hráč na sobě nesmí mít osobní vybavení, které by mohlo způsobit zranění. Rozhodčí musí mít oblečeny trika, černé trenýrky, černé štulpny a musí mít dresy stejné barevné kombinace. Brankář nesmí používat hokejku a musí mít nasazenou obličejovou masku schválenou IFF a příslušně označenou. Brankářova výstroj může být

používána pouze za účelem ochrany těla a nesmí obsahovat části určené pro zakrývání branky. Brankář smí používat rukavice. Jsou zakázány všechny látky lepidlo nebo ovlivňující tření. Míč a hokejka musí být také schváleny IFF a příslušně označeny (Pravidla florbalu, 2006, 10, 11).

Vhazování

Na začátku každé třetiny nebo po potvrzení regulérně vstřelené branky se vhazování provádí na středovém bodě. Pokud je hra přerušena a žádnému z družstev nelze nařídít rozehrání, volný úder nebo trestné střílení, pokračuje vhazování. Z vhazování je možno přímo vstřelit branku. Vhazování se provádí na nejbližším bodě pro vhazování podle pozice míče při přerušení. Všichni hráči, mimo těch, kteří provádějí vhazování, musí okamžitě bez výzvy rozhodčích zaujmout postavení alespoň 3 m od míče, včetně hokejky. Vhazování se účastní 1 hráč v poli z každého družstva. Hráči jsou čelem ke krátké straně soupeřovy poloviny hřiště a nesmí mít před vhazováním žádný fyzický kontakt. Chodidla musí být kolmo na středovou čáru. Oba hráči musí mít svá chodidla ve stejné vzdálenosti od středové čáry. Hokejky jsou drženy běžným způsobem oběma rukama nad značkou nejnižšího úchopu. Čepele jsou kolmo ke středové čáře po obou stranách míče, aniž by se ho dotýkaly. Vhazuje-li se na středové čáře, hráč hostujícího družstva pokládá hokejku jako první (Pravidla florbalu, 2006, 12).

Na signál (písknutí) rozhodčího se hráči snaží získat nebo usměrnit míček na svého spoluhráče.

Situace vedoucí k vhazování

Je-li míč neúmyslně zničen a poškozen. Pokud se mantinel v kterémkoli místě rozdělí a míč se dostane do blízkosti tohoto místa. Pokud je brána neúmyslně pohnuta z místa a nemůže být upravena zpět v přiměřeném čase. Pokud dojde k vážnému zranění nebo zraněný hráč přímo ovlivňuje hru. Stane-li se během hry neobvyklá situace. Není-li gól uznán, ačkoliv nedošlo k přestupku vedoucímu k volnému úderu. Není-li proměněno trestné střílení. Pokud rozhodčí nemohou rozhodnout, které družstvo bude provádět rozehrání nebo volný úder (Pravidla florbalu, 2006, 13).

Rozehrání

Opustí-li míč hřiště, rozehrání provede družstvo, které se neprovinilo. Rozehrání se provádí v místě, kde míč opustil hrací plochu, 1,5 metru od mantinelu, avšak nikdy za

pomyslnou prodlouženou brankovou čáru. Hráči bránícího družstva okamžitě a bez výzvy rozhodčích zaujmou postavení alespoň 3 m od míče, včetně hokejky. Míč musí být rozehrán hokejkou a musí být zasažen, ne tažený nebo zvedaný. Hráč provádějící rozehrání se míče nesmí dotknout podruhé, dokud se míče nedotkne jiný hráč nebo výstroj jiného hráče. Z rozehrání lze přímo vstřelit branku (Pravidla florbalu, 2006, 14).

Volný úder

Pokud dojde k přestupku, vedoucí k volnému úderu, bude ho provádět družstvo, které se neprovinilo. Volný úder se provádí v místě přestupku, ale ve vzdálenosti minimálně 3,5 metru od malého brankoviště a nikdy za prodlouženou brankovou čárou. Hráči bránícího družstva okamžitě bez výzvy rozhodčích zaujmou postavení alespoň 3 metry od míče, včetně hokejky. Míč musí být rozehrán hokejkou a musí být zasažen. Hráč provádějící volný úder se nesmí dotknout míče podruhé. Z volného úderu je možno vstřelit branku (Skružný, 2005, 25).

Přestupky vedoucí k volnému úderu

Pokud hráč zasáhne, blokuje, zvedne, přidrží nebo kopne do soupeře nebo do soupeřovy hokejky. Zvedne-li hráč v poli čepel hokejky nad úroveň pasu v náprahu vzad před zasažením míče, nebo při došvihů vpřed po zasažení míče. Zvedne-li hráč hokejku přes soupeřovu hlavu. Hraje-li hráč jakoukoliv částí hokejky nebo nohou nad úrovní kolen. Vloží-li hráč v poli svou hokejku, chodidlo či nohu mezi soupeřovy nohy či chodidla. Pokud hráč strčí nebo tlačí soupeře jinou částí těla než ramenem. Jestliže hráč při vedení míče nebo ve snaze získat míč naběhne nebo vrazí zády do soupeře. Kopne-li hráč v poli do míčku dvakrát za sebou, aniž se mezitím míč dotkl jeho hokejky, jiného hráče či vybavení jiného hráče. Přijme-li hráč přihrávku (úmyslnou) nohou od spoluhráče v poli. Je-li hráč z pole jakoukoliv částí těla v malém brankovišti. Posune-li hráč úmyslně soupeřovu branku. Pokud hráč pasivně brání brankáři při výhozu. Vyhodí-li nebo kopne-li brankář míč za půlící čáru a míč se předtím nedotkl podlahy, mantinelu, či hráče nebo jeho výstroje. Má-li brankář míč pod kontrolou déle než 3 sekundy (Skružný, 2005,26,27).

Vyskočí-li hráč v poli a zastaví tak míč. Když hráč zdržuje hru - patří sem situace kdy se hráč s úmyslem získat čas, postaví proti mantinelu nebo bráně tak, že soupeř není schopen získat míč dovoleným způsobem. Pokud brankář přijme přihrávku od spoluhráče. To se považuje za přestupek pouze pokud byla přihrávka, dle rozhodčích úmyslná. Přijetí

přihrávky znamená, že se brankář dotkne míče rukou či paží a to i pokud předtím míč tečuje či zastaví některou jinou částí svého těla (Pravidla florbalu, 2006, 16,17).

Trestné střelení

Trestné střelení bude nařízeno proti družstvu, které se provinilo přestupkem vedoucím k trestnému střelení. Trestné střelení se provádí ze středového bodu. Všichni hráči, mimo bránícího brankáře a hráče provádějícího trestné střelení, musí být ve svých prostorech pro střídání a to po celou dobu provádění trestného střelení. Při započetí trestného střelení je brankář na brankové čáře. Hráč provádějící trestné střelení musí mít míč, neustále v pohybu vpřed. Počet doteků není omezen. Jakmile brankář tečuje míč, hráč provádějící trestné střelení, se již nesmí dále dotknout míče (Pravidla florbalu, 2006,18).

Uznané branky

„Branka je považována za uznanou, jestliže byla vstřelena správným způsobem a potvrzena vhazováním na středovém bodě. Uznaná branka nesmí být později zrušena“ (Pravidla florbalu, 2006, 32).

„Pokud míč přešel celým objemem zepředu brankovou čáru po správném odehrání hokejkou a skórující družstvo během skórování nebo těsně před ním neporušilo pravidla“ (Skružný, 2005,32).

Přestupky vedoucí k dvouminutovému vyloučení

Pokud hráč zasáhne, blokuje nebo zvedne soupeřovu hokejku a získá tak značnou výhodu. Pokud hráč použije jakoukoliv část hokejky záměrně ke hře nebo k pokusu hrát míč na úrovni kolen a získá tak značnou výhodu. Proviní-li se hráč nebezpečnou hrou. Pokud hráč hrubě strčí soupeře na mantinel nebo branku. Pokud hráč nedovoleně zastaví nebo podrazí protihráče. Drží-li hráč soupeře nebo jeho výstroj. Brání-li hráč soupeři ve hře. Brání-li aktivně protihráč brankáři při výhozu. Poruší-li hráč třímetrové pravidlo během provádění rozehrání nebo volného úderu. Hraje-li nebo zastavuje-li hráč míč v leže nebo s oběma koleny na podlaze. Hraje-li hráč úmyslně rukou nebo hlavou. Dojde-li ke špatnému střídání. Hraje-li družstvo s větším než povoleným počtem hráčů v poli. Provádí-li hráč opakovaně přestupky trestané volným úderem. Pokud družstvo systematicky přerušuje hru menšími přestupky, vedoucí k volným úderům. Zdržuje-li hráč hru. Zdržuje-li družstvo opakovaně hru. Protestuje-li hráč nebo člen realizačního týmu proti rozhodnutí rozhodčích, nebo jsou-li instrukce hráčům dávány hrubým způsobem. Opomene-li brankář

po upozornění rozhodčích vrátit branku do správné pozice. Opomene-li hráč po upozornění rozhodčích opravit svou osobní výstroj. Používá-li hráč špatnou výstroj. Účastní-li se hry špatně očíslovaný hráč. Hraje-li hráč v poli bez hokejky. Vyzvedne-li si hráč novou hokejku z jiného místa než z prostoru pro střídání. Opomene-li hráč v poli sebrat svoji zlomenou nebo spadlou hokejku ze hřiště a odnést ji do vlastního prostoru pro střídání. Účastní-li se hry špatně vybavený brankář. Požádá-li kapitán o přeměření čepele a výsledek měření je v souladu s pravidly (Skružný, 2005, 29-30).

Pětiminutové vyloučení na trestnou lavici

Provádí-li hráč násilné a nebezpečné údery hokejkou. Hákuje-li hráč v poli hokejkou soupeřovo tělo. Hodí-li hráč hokejku nebo jakoukoli částí své výstroje na hřišti ve snaze zasáhnout míč. Vrhne-li se hráč na soupeře nebo ho jinak násilně napadne. Pokud hráč hrubě strčí protihráče na mantinel nebo branku. Provádí-li hráč opakovaně přestupky vedoucí k dvouminutovému vyloučení (Pravidla florbalu, 2006, 25).

Dále se mohou udělovat i osobní tresty (desetiminutové osobní tresty nebo dvouminutové vyloučení na trestnou lavici + desetiminutový osobní trest) a tresty do konce utkání.

4.2. Útočné herní činnosti jednotlivce

4.2.1. Dribling

Podle Zlatníka (2004) je dribling základní dovedností hráče, která se uplatňuje při kontaktu hráče s míčkem.

„Driblink je základní dovednost hráče. Cílem je ovládnutí míčku čepelí hokejky, snaha a co nejmenší vzdálenost míčku od čepele znesnadňuje obránci odhadnout, co má driblující hráč v úmyslu“ (Skružný, 2005, 34).

Oba rozdělují dribling na hokejový a florbalový. Skružný rozepisuje dribling hokejový, kdy je míček ovládán střídavě forhendovou a bekhendovou stranou čepele hokejky a florbalový, kdy je míček ovládán pouze forhendovou stranou čepele hokejky a to je tzv. „florbalová osmička“. Dále se zaměřil i na držení hokejky (stručně popsal i Zlatník (2004)) a jak by hráči měli mít hokejku správně dlouhou v poměru ke své výšce. Hokejka by měla dosahovat k oblasti „pupíku“ při postavení kolmo k zemi. U dětí může být o 5 cm delší ale víc ne. Poté si každý hráč musí vyzkoušet na jakou stranu bude hrát. Při držení hokejky popsal chyby např. úzký úchop (ruce blízko u sebe), hráč nedrží hokejku horní rukou u jejího konce. Popsal

také, jak by měl vypadat správný florbalový postoj a dodal chyby. Cvičení na dribling. Na pokyn trenéra se hráči pohybují s míčkem vlevo, vpravo, vpřed a vzad střídavě, přitom hráči mění dribling hokejový a florbalový. Opičí dráha, běh s míčkem přes překážky (běh přes lavičku, udělat kotoul, podlézání kozy).

Obrázek 3. Florbalová osmička (Skrůžný, 2005, 80)



Obrázek 4. Správný florbalový postoj (Skrůžný, 2005, 34)



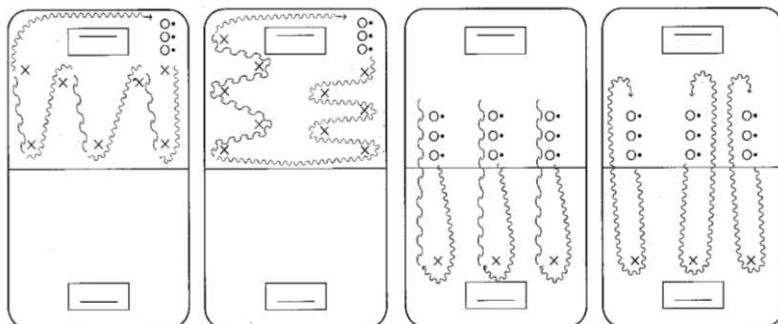
4.2.2. Vedení míčku

„Vedení míčku je činnost uplatňující se při přesunu hráče s míčkem na jiné místo na hřišti“ (Zlatník, 2005, 11).

Vedení míčku je herní činnost, kterou hráč využívá při pohybu s míčkem po hřišti a snaží se dostat do výhodnějšího postavení, zpravidla pro střelbu nebo pro přihrávku. Účelem je co nejrychlejší a nejúčelnější pohyb s míčkem tak, aby měl hráč míček neustále pod kontrolou. V případě kontaktu s protihráčem musí hráč míček „pokrýt“ svým vlastním tělem tak, aby protihráči zabránil v jeho odebrání (Skrůžný, 2005, 35).

Jejich rozdělení pro vedení míčku je stejné, může být jednou rukou nebo oběma rukama, tlačení, tažení a vedením pomocí driblingu. Cvičení na vedení míčku. Soutěž ve družstvech – začátek na polovině hřiště, kužel je umístěn 2 metry před brankou. Provedení je např. hokejový dribling před sebou, vedle sebe vpravo, vedle sebe vlevo, za sebou, v podřepu, v běhu cvałem (bokem ve směru pohybu-levým i pravým). Nácvik v různých slalomových drahách.

Obrázek 5. Vedení míčku - cvičení 1,2,3,4 (Zlatník, 2005, 14)



4.2.3. Zpracování a přihrávání míčku

„Zpracování a přihrávání míčku je činnost, která umožňuje hráči získat kontrolu nad míčkem. Přihrávání je činnost, při níž hráč usměrňuje míček některému ze svých spoluhráčů, tak aby jej spoluhráč mohl zpracovat“ (Zlatník, 2004, 11). Téměř shodnou definici na zpracování a přihrávání míčku má i Skružný (2005).

Rozdělují přihrávky na forhendové, bekhendové, po zemi, vzduchem, ve směru přímém nebo o mantinel. Nácvik přihrávek ve dvojicích. Přihrávky z místa na stojícího hráče a hráče v pohybu. Přihrávky z pohybu na stojícího hráče a na hráče v pohybu. Přihrávka vzduchem a přihrávka v karuselových cvičeních (cvičení, kde se běhá dokola, např. pomocí přihrávek).

4.2.4. Střelba

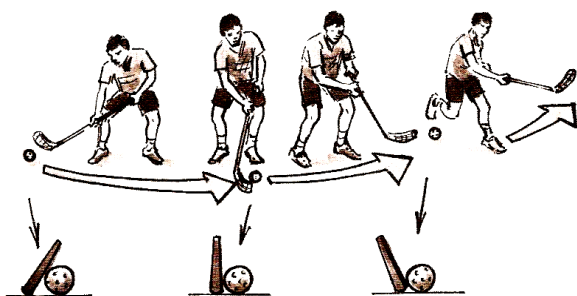
„Střelba je činnost jednotlivce, při které se hráč snaží švihem, přiklepnutím nebo úderem dopravit míček do soupeřovy branky. Střelbu provádíme buď forhendovou, nebo bekhendovou stranou čepele“ (Skružný, 2005, 40).

Střelbu provádíme forhendovou stranou a bekhendovou stranou čepele a je provedena švihem, s přiklepnutím nebo golfovým úderem. Cvičení na střelbu. Střelba z místa tahem nebo přiklepnutím. Střelba forhendem i bekhendem tahem i přiklepnutím. Střelba z pohybu a opakovaná střelba. Střelba v karuselových cvičeních.

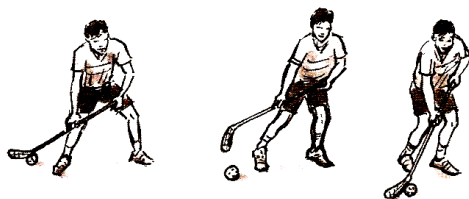
Skružný upozorňuje, že při střelbě švihem může být střela překvapivá a hlavně přesná. Střelba přiklepnutím je prudší, ale méně přesná než střelba švihem. Poslední střelba golfem je velice prudká, ale také méně přesná a nevýhodou je větší náprah hole, což upozorňuje hráče a brankáře, že hráč bude střílet. Nejčastější chyby u střelby popsal takto např. hráč se při střelbě zaklání. Hráč má špatný úchop hole nebo nedostatečné pevné uchopení v momentě střelby.

Obrázky pro názornost jak by střelba měla vypadat.

Obrázek 6. Střelba švihem (Skružný, 2005, 41)



Obrázek 7. Střelba přiklepnutím (Skružný, 2005, 41)



Obrázek 8. Střelba golfem (Skružný, 2005, 42)



4.2.5. Uvolňování s míčkem

„Uvolňování s míčkem je útočná činnost, kterou získává hráč výhodnější postavení pro další činnost, přihrávku či střelbu. Obehráním protihráče dosahuje pro své družstvo číselné převahy“ (Zlatník, 2004, 11).

Správným provedením hráč získá pro své družstvo převahu, kterou vytváří potřebné předpoklady pro zakončení útočné akce. Technika a taktika uvolňování s míčkem je ovlivňována herní situací a liší se podle prostoru, ve kterém se provádí a podle postavení bránících hráčů a způsobu bránění (Skružný, 2005, 36).

Oba autoři popisují způsoby uvolňování s míčkem stejně. Pomocí kličky na bekhendovou stranu nebo forhendovou stranu, obtočením protihráče (hráč si musí pokrýt míček tělem), obhozením (o mantinel). Skružný upozorňuje na chyby - hráč stále sleduje míček, provádí uvolňování v malé rychlosti nebo ve stoje.

4.2.6. Uvolňování bez míčku

„Uvolňování bez míčku je činnost, při níž se útočící hráč odpoutává od svého soupeře do postavení, které mu umožňuje převzetí míčku přihrávaného spoluhráčem či odvrácení pozornosti od spoluhráče s míčkem“ (Zlatník, 2004, 11).

Podle Skružného (2005) uvolňování bez míčku je činnost, při níž se útočící hráč odpoutává od svého soupeře do postavení, které mu umožňuje:

- a) převzetí míčku přihrávaného spoluhráčem
- b) odvrácení pozornosti od spoluhráče, který přebírá míček
- c) střelbu z přihrávky

Cvičení na uvolňování bez míčku pomocí kombinace „přihraj a běž“. Uvolňování bez míčku prostřednictvím změny rychlosti nebo směru pohybu.

4.2.7. Dorážení a tečování míčku

„Dorážení s tečováním míčku je útočná činnost, při níž se hráč stojící před brankou nebo dobíhající k brance snaží dorážet brankářem vyražený míček nebo tečuje střelu spoluhráčů“ (Zlatník, 2004, 11).

„Tečování je činnost často spojená se cloněním brankáři. S tím souvisí i postavení hráče, který má stát mezi střílejícím hráčem a brankářem, jemuž brání ve výhledu“ (Skružný, 2005, 44).

Nácvik na místě, každý hráč s míčkem. Nabrat míček na forhend, vyhodit metr vzhůru a opět míček chytit na forhend či bekhend tzv. „pinkání“. Hráč vystřelí míček do položené lavičky a druhý hráč se snaží po odrazu vystřelit míček na bránu.

Chyby – hráč nemá hokejku na zemi a nestačí zareagovat na doražení míčku do brány.

4.2.8. Vhazování míčku

„Vhazování míčku je činnost, při které se hráč snaží získat míček nebo jej usměrnit některému ze svých spoluhráčů“ (Zlatník, 2004,12).

Vhazování míčku je činnost, při které se hráč snaží získat míček pro své družstvo a usměrnit jej některému ze svých spoluhráčů. Chce-li hráč získat míček při vhazování, musí mít rychlou reakci, techniku hole i sílu v rukou. Získáním míčku při vhazování dostává družstvo nejen výhodu hraní, ale i psychologickou výhodu, spojenou s vyhraným vhazováním (Skružný, 2005, 45).

4.3. Obranné herní činnosti jednotlivce

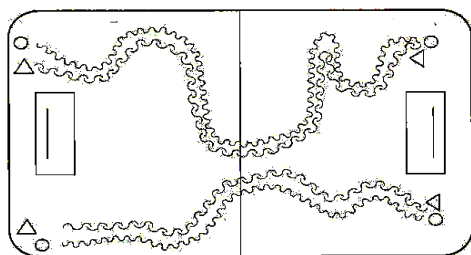
4.3.1. Obsazování hráče s míčkem

„Obsazování hráče s míčkem je činnost, při které se bránící hráč snaží získat míček (atakováním), znemožnit obsazovanému hráči úspěšnou přihrávku nebo zpomalit a narušit protiútok“ (Zlatník, 2004, 12).

Obsazení hráče s míčkem je obranná činnost jednotlivce, při které se bránící hráč snaží buď přímo získat míček (v případě, že ho soupeř nemá plně pod kontrolou) přiblížením se k soupeři, navázáním osobního kontaktu a následným získáním míčku, nebo zpomalit útočnou akci s cílem donutit soupeře k chybné rozehrávce v případě, kdy už má soupeř míček pod svojí kontrolou. Obsazování hráče s míčkem se provádí napadáním pohybem a postavením a záměrným vytvářením prostorového tlaku na hráče. Výsledkem této obranné činnosti je odebrání míčku (Skružný, 2005, 45).

Vhodné cvičení je - hráč postupuje s míčkem vpřed a obránce bez hokejky se tři metry před ním snaží reagovat na změny jeho pohybu. Další cvičení je časově omezené souboje někde v prostoru hřiště jeden na jednoho, obránce se snaží dovořeným způsobem odebrat míček hráči s míčkem.

Obrázek 8. Obsazování hráče s míčkem (Zlatník, 2004, 44)



4.3.2. Obsazování hráče bez míčku

Obsazování hráče bez míčku je obranná činnost zabraňující soupeři převzetí míčku. Její úspěch je závislý především na správném postavení bránících hráčů a včasném přistoupení k protihráči bez míčku. Obsazující hráč se staví tak, aby byl buď mezi protihráčem a protihráčem s míčkem, nebo mezi hráčem s míčkem a vlastní brankou. Obsazování je volné nebo těsné, čím blíže je útočící hráč k brance nebo k obsazovanému spoluhráči, tím těsnější má být obsazování. Při utkání vyžaduje obsazování hráče bez míčku hráčskou koncentraci a zodpovědnost a zanedbání této činnosti dává útočícímu družstvu možnost tvorby nových útočných herních situací (Skružný, 2005, 47).

4.3.3. Obrana prostoru

„Obrana prostoru je činnost při přečíslení soupeřem, při které hráč brání vhodným postavením prostor a snaží se znesnadnit činnost soupeře (například přihrávku)“ (Zlatník, 2004,12).

Obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru. Tato činnost navazuje na obsazování hráče bez míčku. Hráč brání vhodným postavením prostor a snaží se znesnadnit činnost soupeře. Obránce ustupuje ke své brance tak, aby měl útočníky před sebou. Tím získává čas, aby se mohli do obrany vrátit jeho spoluhráči. Obránce jen naznačuje obranné zákroky a čeká na chybu útočníků. V případě, že útočník přihrává, snaží se vypíchnout přihrávku. Pokud se útočník pokusí o samostatné obehání, staví se obránce tak, aby donutil útočníka dělat kličku stranou od branky (směrem k mantinelu) a tím zmenšil střelecký úhel (Skružný, 2005, 47, 48).

Nácvik situace 2-1, 3-1 obránce se snaží přerušit přihrávky mezi útočníky a vytlačovat je k mantinelu. Chyby – špatný odhad herní situace, špatné postavení obránce.

4.3.4. *Blokování střel*

„Blokování střel je činnost, při které se hráč snaží zabránit proniknutí vystřeleného míčku na branku“ (Zlatník, 2004, 12).

Blokování střel je činnost, při které se hráč snaží zabránit proniknutí vystřeleného míčku na branku. Hráč, který blokuje střelu, předchází do pokleku tak, že se jedním kolenem dotýká palubovky. Je nutné vždy dodržovat důležitou zásadu přímky: míček-blokující hráč-branka. Obránce musí stále sledovat soupeře, aby ten jen nenaznačoval vystřelení a neprovedl kličku. Zvláště důležitý je nácvik této činnosti a spolupráce celých pětic při obraně standardních situací v blízkosti vlastní branky (Skrůžný, 2005, 49).

Chyby – hráči, kteří blokují střelu, stojí nebo klečí mimo dráhu míčku na branku.

5. VÝSLEDKOVÁ ČÁST A DISKUZE

5.1. Výsledky experimentální a kontrolní skupiny starších zákyň

5.1.1. Výsledky experimentální skupiny

První testovací měření proběhlo 12.10. 2009 a po dvouměsíčním nácviku vytvořených cvičení se opakovalo a to 14.12. 2009. Testy a nácvik se prováděl u starších zákyň TJ JM Chodov na ZŠ Květnového vítězství v Praze. Trenérkou této skupiny byla M. Svobodová.

Test	Slalom - čas (s)		Střelba - góly		Člunkový běh - čas (s)	
Jméno	1	2	1	2	1	2
Č. B.	23,8	22,0	4	5	33,6	29,2
G. B.	24,8	23,7	3	3	33,3	30,4
L. S.	22,1	20,1	5	5	26,3	24,1
S. V.	22,7	21,0	4	6	27,8	25,8
M. N.	23,1	20,8	5	6	27,0	25,3
V. P.	23,4	24,0	4	5	30,8	28,2
Průměr	23,3	21,9	4,2	5	29,8	27,2
Směrodatná odchylka	0,93	1,58	0,75	1,10	3,19	2,47

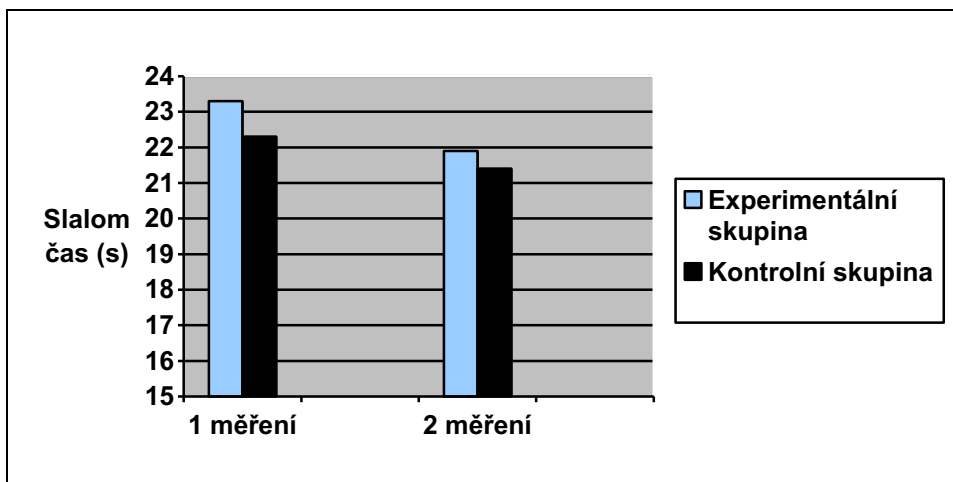
5.1.2. Výsledky kontrolní skupiny

První testovací měření proběhlo 12.10. 2009. Nácvik vytvořených cvičení po dobu dvou měsíců u této skupiny neproběhl, ale druhé testovací měření se opakovalo 14.12. 2009 u starších zákyň TJ JM Chodov na ZŠ Květnového vítězství v Praze. Trenérkou této skupiny byla P. Kulhánková.

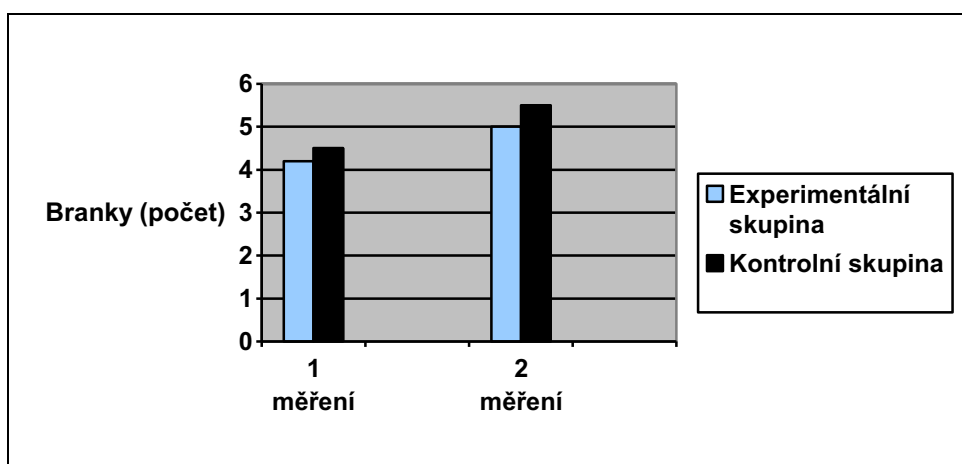
Test	Slalom - čas (s)		Střelba - góly		Člunkový běh - čas (s)	
Jméno	1	2	1	2	1	2
P. Z.	21,6	20,8	4	6	27,0	24,6
P. B.	22,0	21,2	5	6	28,8	23,9
D. T.	21	20,2	4	7	26,2	24,1
S. V.	23,9	22,4	5	4	29,1	27,6
K. E.	24,1	23,4	3	4	30,6	28,5
T. G.	21,2	20,5	6	6	26,2	24,0
Průměr	22,3	21,4	4,5	5,5	28,0	25,4
Směrodatná odchylka	1,30	1,22	1,05	1,22	1,79	2,03

5.1.3. Porovnání výsledků kontrolní a experimentální skupiny

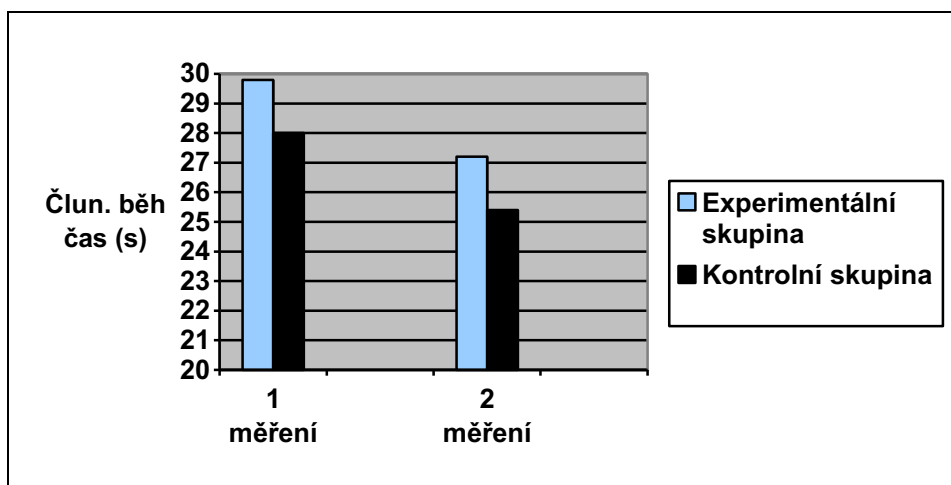
Graf č. 1: Porovnání průměrných časů ve slalomu



Graf č. 2: Porovnání průměrných vstřelených branek



Graf č. 3: Porovnání průměrných časů v člunkovém běhu



5.1.4. Statistické metody

U dvou skupin po 6 hráčcích, chceme zjistit, zda se dvouměsíční nácvik vytvořených cvičení významně projevil na dosažených hodnotách mezi prvním a druhým testovacím měřením. Tabulky obsahují zkrácená jména a příjmení testovaných. Dále pak jejich první a druhé naměřené časy nebo dosažené branky. Odečtením druhé naměřené hodnoty od první zjistíme diferenci a tu pak vkládáme do pořadí. Vysvětlivky: n =počet hráček, pokud je n menší jak 6 nelze provést Wilcoxonův test, T - je testovací kritérium s kritickými hodnotami 0,05 a 0,01 (vyznačeno v tabulce H, viz. přílohy).

1) Slalom – experimentální skupina

Hráčky	Časy		Diference	Pořadí diferencí		
	1	2		Absolutní	Kladné	Záporné
Č. B.	23,8	22	1,8	4	4	
G. B.	24,8	23,7	1,1	2	2	
L. S.	22,1	20,1	2	5	5	
S. V.	22,7	21	1,7	3	3	
M. N.	23,1	20,8	2,3	6	6	
V. P.	23,4	24	-0,6	1		1
Součet diferencí kladných a záporných				20		1

Menší z diferencí je hodnota 1 a ta poslouží jako testovací kritérium. T srovnáme s kritickou hodnotou 0,05, a to znamená, že vypočtená hodnota 1 je větší než tabulková 0 a proto nulovou hypotézu potvrzujeme.

1) Slalom – kontrolní skupina

Hráčky	Časy		Diference	Pořadí diferencí		
	1	2		Absolutní	Kladné	Záporné
P. Z.	21,6	20,8	0,8	4	4	
P. B.	22	21,2	0,8	4	4	
D. T.	21	20,2	0,8	4	4	
S. V.	23,9	22,4	1,5	6	6	
K. E.	24,1	23,4	0,7	1,5	1,5	
T. G.	21,2	20,5	0,7	1,5	1,5	
Součet diferencí kladných a záporných				21		0

Záporná diference je nulová a proto přiřadíme kladnou diferenci a ta nám poslouží jako testovací kritérium tu srovnáme s kritickou hodnotou 0,05 a zjistíme, že vypočtená hodnota 21 je větší jak tabulková hodnota 0. Proto nulovou hypotézu potvrzujeme.

Diskuze

U experimentální skupiny došlo k jednomu zhoršení. Následkem může být obtížnost testu nebo nesoustředěnost na správné provedení testu. Nácvik vytvořených cvičení v různých slalomových drahách se výrazně neprojevil na dosažených časech, ale k mírnému zlepšení došlo.

2) Branky – experimentální skupina

Hráčky	Branky		Diference	Pořadí diferencí		
	1	2		Absolutní	Kladné	Záporné
Č. B.	4	5	-1	2		2
G. B.	3	3	0	0		
L. S.	5	5	0	0		
S. V.	4	6	-2	4		4
M. N.	5	6	-1	2		2
V. P.	4	5	-1	2		2
Součet diferencí kladných a záporných				0		10

Počet hráček klesl výpočtem na 4, a proto nemůžeme Wilcoxonův test provádět.

2) Branky – kontrolní skupina

Hráčky	Branky		Diference	Pořadí diferencí		
	1	2		Absolutní	Kladné	Záporné
P. Z.	4	6	-2	4		4
P. B.	5	6	-1	2		2
D. T.	4	7	-3	5		5
S. V.	5	4	1	2	2	
K. E.	3	4	-1	2		2
T. G.	6	6	0	0		
Součet diferencí kladných a záporných				2		13

Počet hráček klesl výpočtem na 5, a proto nemůžeme Wilcoxonův test provádět.

Diskuze

U experimentální a kontrolní skupiny nemohl být test proveden. Vhodné by bylo zvýšit počet hráček nejméně např. na 15, aby se testování lépe hodnotilo. Musí se brát také ohled na méně zdatné hráčky, které s florbalem teprve začínají. Nácvik střelby z místa a v pohybu by mohl být častější, aby se výrazné zlepšení projevilo.

3) Člunkový běh – experimentální skupina

Hráčky	Časy		Diference	Pořadí diferencí		
	1	2		Absolutní	Kladné	Záporné
Č. B.	33,6	29,2	4,4	6	6	
G. B.	33,3	30,4	2,9	5	5	
L. S.	26,3	24,1	2,2	3	3	
S. V.	27,8	25,8	2	2	2	
M. N.	27	25,3	1,7	1	1	
V. P.	30,8	28,2	2,6	4	4	
Součet diferencí kladných a záporných					21	0

Záporná diference je nulová a proto přiřadíme kladnou diferenci a ta nám poslouží jako testovací kritérium tu srovnáme s kritickou hodnotou 0,05 a zjistíme, že vypočtená hodnota 21 je větší jak tabulková hodnota 0. Proto nulovou hypotézu potvrzujeme.

3) Člunkový běh – kontrolní skupina

Hráčky	Časy		Diference	Pořadí diferencí		
	1	2		Absolutní	Kladné	Záporné
P. Z.	27	24,6	2,4	5	5	
P. B.	28,8	23,9	4,9	6	6	
D. T.	26,2	24,1	2,1	2,5	2,5	
S. V.	29,1	27,6	1,5	1	1	
K. E.	30,6	28,5	2,1	2,5	2,5	
T. G.	26,2	24	2,2	4	4	
Součet diferencí kladných a záporných					21	0

Záporná diference je nulová a proto přiřadíme kladnou diferenci a ta nám poslouží jako testovací kritérium tu srovnáme s kritickou hodnotou 0,05 a zjistíme, že vypočtená hodnota 21 je větší jak tabulková hodnota 0. Proto nulovou hypotézu potvrzujeme.

Diskuze

Obě hypotézy jsou potvrzeny. Vypočítané hodnoty jsou jak u experimentální tak kontrolní skupiny stejné. Celkově je zlepšení těchto skupin vyrovnané. Výrazné zlepšení se neprojevovalo, ale vytvořená cvičení na dribling a vedení míčku mají vliv na dosažených časech.

5.2. Výsledky experimentální a kontrolní skupiny starších žáků

5.2.1. Výsledky experimentální skupiny

První testovací měření proběhlo 15.10. 2009 a po dvouměsíčním nácviku vytvořených cvičení se opakovalo a to 17.12. 2009. Testy a nácvik se prováděl u starších žáků SK SVP Trojan na sportovní hale SK Jihlava. Trenérkou této skupiny byla M. Svobodová.

Test	Slalom - čas (s)		Střelba - góly		Člunkový běh - čas (s)	
	1	2	1	2	1	2
Jméno						
K. P.	23,9	20,4	5	7	25,3	22,5
I. D.	22,8	19,1	6	6	23,6	21,8
Š. D.	21,1	18,2	6	8	22,2	20,2
J. P.	25,3	23,3	4	6	26,5	24,0
H. T.	20,4	20,3	7	7	24,8	22,0
Z. D.	19,2	21,5	6	6	23,1	20,4
H. J.	22,1	21,9	6	7	24,5	23,4
Průměr	22,1	20,7	5,7	6,7	24,3	22,0
Směrodatná odchylka	2,06	1,73	0,95	0,76	1,43	1,42

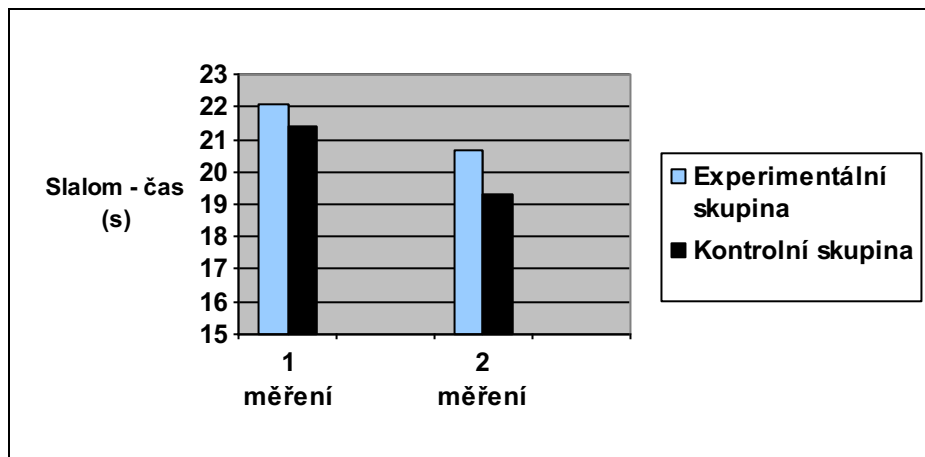
5.2.2. Výsledky kontrolní skupiny

První testovací měření proběhlo 15.10. 2009. Nácvik vytvořených cvičení po dobu dvou měsíců u této skupiny neproběhl, ale druhé testovací měření se opakovalo 17.12. 2009 u starších žáků SK SVP Trojan na sportovní hale SK JIHLAVA. Trenérem této skupiny byl R. Komenda.

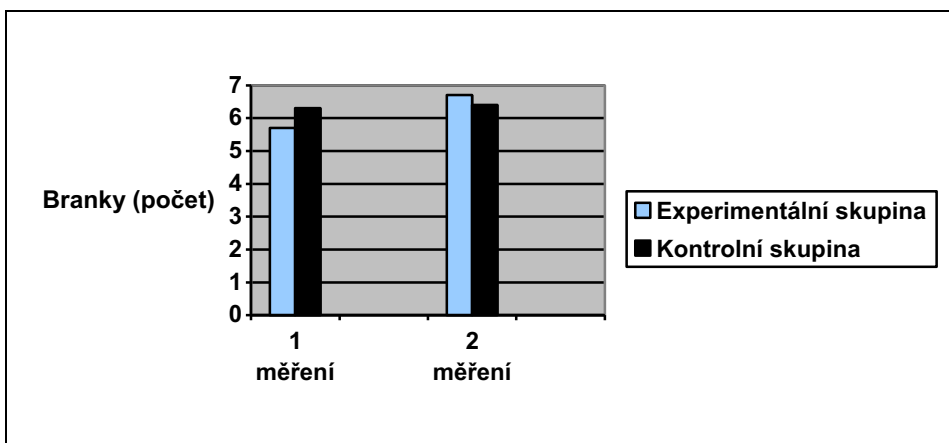
Test	Slalom - čas (s)		Střelba - góly		Člunkový běh - čas (s)	
	1	2	1	2	1	2
Jméno						
M. L.	22,9	20,0	7	6	19,1	20,5
H. M.	19,5	17,1	8	7	22,2	20,6
P. J.	23,7	19,5	6	8	23,2	21,9
T. V.	21,7	20,2	8	7	24,8	23,1
F. T.	22,3	19,0	6	7	21,9	22,1
R. D.	18,7	19,4	5	7	23,0	21,6
B. M.	20,8	20,1	4	6	22,5	20,4
Průměr	21,4	19,3	6,3	6,9	22,4	21,5
Směrodatná odchylka	1,81	1,08	1,50	0,69	1,73	1,01

5.2.3. Porovnání výsledků kontrolní a experimentální skupiny

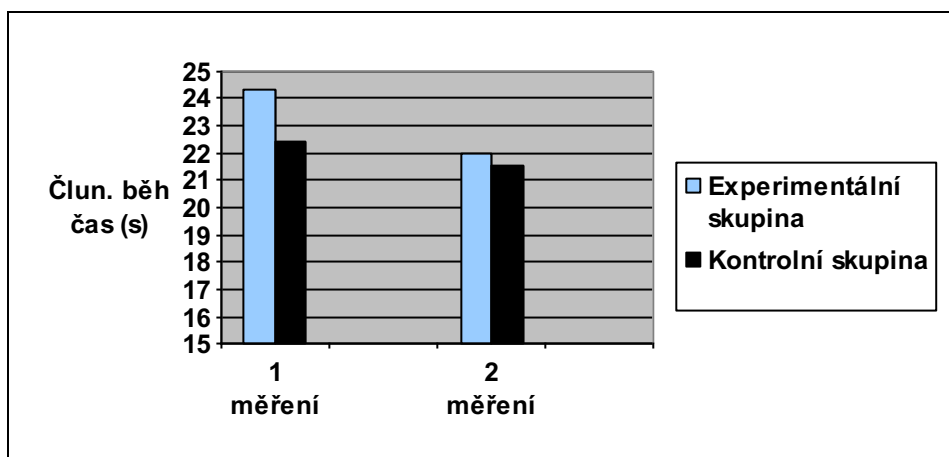
Graf č. 4: Porovnání průměrných časů ve slalomu



Graf č. 5: Porovnání průměrných vstřelených branek



Graf č. 6: Porovnání průměrných časů v člunovém běhu



5.2.4. Statistické metody

U dvou skupin po 7 hráčích, chceme zjistit, zda se dvouměsíční nácvik vytvořených cvičení významně projevil na dosažených hodnotách mezi prvním a druhým testovacím měřením. Tabulky obsahují zkrácená jména a příjmení testovaných. Dále pak jejich první a druhé naměřené časy nebo dosažené branky. Odečtením druhé naměřené hodnoty od první zjistíme diferenci a tu pak vkládáme do pořadí. Vysvětlivky: n =počet hráčů, pokud je n menší jak 6 nelze provést Wilcoxonův test, T - je testovací kritérium s kritickými hodnotami 0,05 a 0,01 (vyznačeno v tabulce H, viz. přílohy).

1) Slalom – experimentální skupina

Hráči	časy		diference	Pořadí diferencí		
	1	2		absolutní	kladná	záporná
K. P.	23,9	20,4	3,5	6	6	
I. D.	22,8	19,1	3,7	7	7	
Š. D.	21,1	18,2	2,9	5	5	
J. P.	25,3	23,3	2	3	3	
H. T.	20,4	20,3	0,1	1	1	
Z. D.	19,2	21,5	-2,3	4		4
H. J.	22,1	21,9	0,2	2	2	
Součet diferencí kladných a záporných					24	4

Menší z diferencí je hodnota 4 a ta poslouží jako testovací kritérium. T srovnáme s kritickou hodnotou 0,05, a to znamená, že vypočtená hodnota 4 je větší než tabulková 2 a proto nulovou hypotézu potvrzujeme.

1) Slalom – kontrolní skupina

Hráči	Časy		diference	Pořadí diferencí		
	1	2		absolutní	kladná	záporná
M. L.	22,9	20	2,9	5	5	
H. M.	19,5	17,1	2,4	4	4	
P. J.	23,7	19,5	4,2	7	7	
T. V.	21,7	20,2	1,5	3	3	
F. T.	22,3	19	3,3	6	6	
R. D.	18,7	19,4	-0,7	1,5		1,5
B. M.	20,8	20,1	0,7	1,5	1,5	
Součet diferencí kladných a záporných					26,5	1,5

Menší z diferencí je hodnota 1,5 a ta poslouží jako testovací kritérium. T srovnáme s kritickou hodnotou 0,05, a to znamená, že vypočtená hodnota 1,5 je menší než tabulková 2 a proto nulovou hypotézu zamítáme.

Diskuze

V tomto případě je u kontrolní skupiny hypotéza zamítnuta. Nácvik vytvořených cvičení hráčům prospěl. Někteří se zlepšili i o pár sekund, ale výrazně se to na experimentální skupině neprojevalo.

2) Branky – experimentální skupina

Hráči	Branky		diference	Pořadí diferencí		
	1	2		absolutní	kladná	záporná
K. P.	5	7	-2	3		3
I. D.	6	6	0	0		
Š. D.	6	8	-2	3		3
J. P.	4	6	-2	3		3
H. T.	7	7	0	0		
Z. D.	6	6	0	0		
H. J.	6	7	-1	1		1
Součet diferencí kladných a záporných					0	10

Počet hráčů kles výpočtem na 4, a proto nemůžeme Wilcoxonův test provádět.

2) Branky – kontrolní skupina

Hráči	Branky		diference	Pořadí diferencí		
	1	2		absolutní	kladná	záporná
M. L.	7	6	1	2,5	2,5	
H. M.	8	7	1	2,5	2,5	
P. J.	6	8	-2	6		6
T. V.	8	7	1	2,5	2,5	
F. T.	6	7	-1	2,5		2,5
R. D.	5	7	-2	6		6
B. M.	4	6	-2	6		6
Součet diferencí kladných a záporných					7,5	20,5

Menší z diferencí je hodnota 7,5 a ta poslouží jako testovací kritérium. T srovnáme s kritickou hodnotou 0,05, a to znamená, že vypočtená hodnota 7,5 je větší než tabulková 2 a proto nulovou hypotézu potvrzujeme.

Diskuze

V experimentální skupině se výpočtem snížil počet hráčů a nemohl se test provést. Řešením je jako u předchozích skupin zvýšit počet hráčů, tím by se testování hodnotilo lépe. Experimentální skupině hráčů nedělala střelba při nácviku velké potíže, ale špatná koncentrace a nervozita mohla mít za následek netrefení brány při provádění testu.

3) Člunkový běh – experimentální skupina

Hráči	Časy		diference	Pořadí diferencí		
	1	2		absolutní	kladná	záporná
K. P.	25,3	22,5	2,8	6,5	6,5	
I. D.	23,6	21,8	1,8	2	2	
Š. D.	22,2	20,2	2	3	3	
J. P.	26,5	24	2,5	4	4	
H. T.	24,8	22	2,8	6,5	6,5	
Z. D.	23,1	20,4	2,7	5	5	
H. J.	24,5	23,4	1,1	1	1	
Součet diferencí kladných a záporných					28	0

Záporná diference je nulová a proto přiřadíme kladnou diferenci a ta nám poslouží jako testovací kritérium tu srovnáme s kritickou hodnotou 0,05 a zjistíme, že vypočtená hodnota 28 je větší než tabulková hodnota 2 a proto nulovou hypotézu potvrzujeme.

3) Člunkový běh – kontrolní skupina

Hráči	Časy		diference	Pořadí diferencí		
	1	2		absolutní	kladná	záporná
M. L.	19,1	20,5	-1,4	3,5		3,5
H. M.	22,2	20,6	1,6	5	5	
P. J.	23,2	21,9	1,3	2	2	
T. V.	24,8	23,1	1,7	6	6	
F. T.	21,9	22,1	-0,2	1		1
R. D.	23	21,6	1,4	3,5	3,5	
B. M.	22,5	20,4	2,1	7	7	
Součet diferencí kladných a záporných					23,5	4,5

Menší z diferencí je hodnota 4,5 a ta poslouží jako testovací kritérium. T srovnáme s kritickou hodnotou 0,05, a to znamená, že vypočtená hodnota 4,5 je větší jak tabulková 2 a proto nulovou hypotézu potvrzujeme.

5.2.5. Diskuze

U experimentální a kontrolní skupiny hráčů se mezi prvním a druhým testovacím měřením významně velký rozdíl neobjevil. Stejně jako u předchozích skupin je důvodem malý počet hráčů, kde výpočtem klesl jejich počet a nemohl být Wilcoxonův test proveden.

6. ZÁVĚRY

Cílem této práce bylo vytvořit soubor florbalových cvičení, které byly zaměřené na útočné a obranné herní činnosti jednotlivce. Dvouměsíční nácvik těchto cvičení probíhal u vybraných (experimentálních) skupin, kde se nacházeli hráči a hráčky v průměrném věku 13,6 let. Počet hráček v experimentální skupině bylo 6 a průměrný věk 12,8 let. V kontrolní skupině bylo také 6 hráček s průměrným věkem 13,3 let. Jejich první testovací měření proběhlo 12.10. 2009 a po nácviku 14.12. 2009. Obě skupiny byly z florbalového oddílu TJ JM Chodov, Praha. U hráčů experimentální a kontrolní skupiny testování proběhlo 15.10. 2009 a po nácviku 17.12. 2009. Průměrný věk s počtem 7 hráčů u experimentální skupiny byl 13,6 let. V kontrolní skupině bylo také 7 hráčů a průměrný věk byl 14,6 let. Obě skupiny byly z florbalového klubu SK SVP Trojan Jihlava.

Po celkovém zhodnocení se ukázalo, že k mírnému zlepšení došlo, ale statisticky významně se tento dvouměsíční nácvik cvičení na naměřených hodnotách neprojevil. Hlavním výsledkem u experimentální skupiny dívek (starších žákyň) došlo k průměrnému zlepšení ve slalomu o 1,4 sekundy, v člunkovém běhu o 2,6 sekundy a úspěšnost střelby byla o 0,8 branek lepší. V kontrolní skupině dívek se průměrně slalom zlepšil o 0,9 sekundy, člunkový běh o 2,6 sekundy a počet branek o 1. Podobné výsledky jsou i u experimentální skupiny chlapců (starších žáků), jejich průměrné zlepšení bylo ve slalomu o 1,4 sekundy, v člunkovém běhu o 2,3 sekundy a úspěšnost střelby byla o 1 branku lepší. Slalom u kontrolní skupiny chlapců se v průměru zlepšil o 2,1 sekundy, člunkový běh o 0,9 sekundy a střelba je o 0,6 branek lepší.

Nevýrazné zlepšení mohlo být ovlivněno mnoha faktory. Jedním z faktorů byl malý počet hráčů a hráček. Řešením by bylo zvýšit celkový počet testovaných skupin o 7-9 jednotlivců, čím by se výpočty lépe hodnotili. Problémem také byla věková hranice testovaných, pro které byly tyto testy obtížné, jelikož se florbalu věnovali krátce a jejich herní zdatnost nebyla na takové úrovni jako u jiných hráčů. Dále by bylo vhodné prodloužit období nácviku např. o měsíc a dětem se věnovat intenzivněji.

Při testování se někteří z hráčů a hráček soustředili více na měření času než na provedení úkolu. Tím bych doporučila trenérům, kteří by tyto testy chtěli provádět, aby testování opakovali častěji a zamezili tak nervozitě u hráčů a hráček. U testů, které skupiny prováděly, bych provedla menší změny a to např. u slalomu, kde bych vzdálenost mezi kužely prodloužila a případně i znásobila počet daných kuželů. V testu na střelbu bych zpestřila

způsob, jak by měli hráči a hráčky střílet, např. označit střelecké sektory čísly nebo střílet po směru hodinových ručiček a naopak. Člunkový běh bych také trochu poupravila tím, že by se kužely celé obíhaly, aby nedošlo ke zkracování vzdálenosti apod.

Při psaní bakalářské práce jsem se dozvěděla mnoho dalších informací a užitečných rad o florbale. Nejprve to byla historie. Poté následovalo celkové shrnutí přečtených knih, ze kterých jsem čerpala rady a zkušenosti jiných florbalových trenérů. Tyto knihy mi pomohly v mém psaní závěrečné písemné práce. Osvěžila jsem si i pravidla florbalu, které bych ovšem jako hráčka a rozhodčí měla znát dokonale. Při vytváření vlastních cvičení jsem se nechala ovlivnit situacemi, se kterými se setkávám na hřišti. Pro tyto mladé hráče a hráčky jsem volila spíše jednoduchá cvičení. V některých případech jsou některá cvičení provedena zábavnou formou. Doufám, že tato práce pomůže dalším studentům, trenérům a učitelům při dalším psaní o florbalu nebo při jeho trénování.

7. LITERATURA

1. Česká florbalová unie. (2006). *Pravidla florbalu*. Praha: ČFBU
2. Bukač, L. (2007). *Dlouhodobý trénink mládeže*. Praha, ISBN 978-80-239-9274-8
3. Bukač, L. (2002). *Trenérské listy*. Praha: Olympia
4. Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP
5. Kovář, R., Blahuš, P. (1989). *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. Praha: SPN
6. Novák, Z. (2005). *Trenérské listy*. Praha: Olympia
7. Pavliš, Z. (2000). *Trenérské listy*. Praha: Olympia
8. Pavliš, Z. (2008). *Trenérské listy*. Praha: Olympia
9. Pavliš, Z. (1995). *Školení trenérů ledního hokeje*. Praha: ČSLH
10. Skružný, Z. a kol. (2005). *Florbal*. Praha: Grada
11. Skružný, Z. a kol. (2008). *Florbalový brankář – technika – taktika – kondice*. Praha: ČFBU
12. Tábořský, F. (2005). *Sportovní hry II*. Praha: Grada
13. Zlatník, D., Vancí, K. a kol. (2001). *Florbal – učebnice pro trenéry*. Praha: Česká obec sokolská
14. Zlatník, D., Skružný, Z., Svoboda, J., Nečas, P. (2004). *Florbalový trénink v praxi*. Praha: ČFBU

Internet

1. www.cfbu.cz
2. <http://www.floorball.org/materials.asp>

8. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Tréninkové jednotky experimentální skupiny starších žákyň

Příloha 2: Tréninkové jednotky kontrolní skupiny starších žákyň

Příloha 3: Tréninkové jednotky experimentální skupiny starších žáků

Příloha 4: Tréninkové jednotky kontrolní skupiny starších žáků

Příloha 5: Wilcoxonova tabulka s kritickými hodnotami

Příloha 1: Tréninkové jednotky experimentální skupiny starších zákyň
Tréninková jednotka č. 1

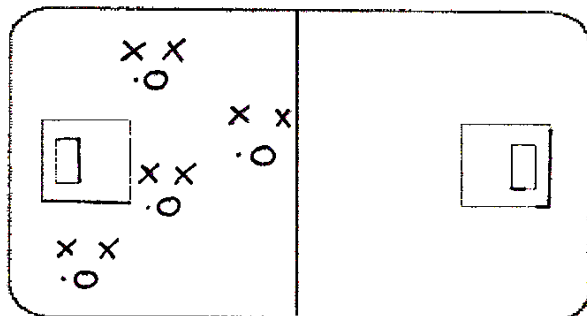
Oddíl: TJ JM Chodov
Kategorie: starší zákyňe
Místo: ZŠ Květnového vítězství, Praha

Datum: 19.10. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenérka: M.Svobodová

Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, přinesení pomůcek. Seznámení s obsahem tréninkové jednotky, která bude zaměřena na dribling a střelbu.	Ve skupině	Hráčky donesou florbalové míčky, kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Šest koleček s míčkem a hokejkou kolem hřiště. Rozvíčka.	Ve skupině po celém hřišti	Hráčky si nahrávají o mantinel. Provádí otočky vlevo a vpravo.
25-30 min	Rozchytání brankářky: Hráčky vybihají ze středu na polovině hřiště, všechny za sebou v tzv. hadovi a střílí na brankářku, poté z levé a pravé strany na polovině hřiště.	V zástupu za sebou	Všechny střely by měly směřovat na ruce brankářky, aby si osahala míček.
30-40 min	HLAVNÍ ČÁST Dribling: viz. cvičení č. 1 Celkově je toto cvičení dlouhé. Stačí pouze 5 minut s krátkými přestávkami.	V prostoru hřiště	Hráčky se dívají po celou dobu na míček, upozornit, aby zvedly hlavu a na míček koukaly periferně.
40-50 min	Dribling: viz. cvičení č. 2 Každá hráčka opakuje toto cvičení 5 krát.	Začátek v rohu hřiště	Hráčky mezi sebou nedělají moc velké rozestupy a na některých místech stojí.
50-60 min	Střelba: viz. cvičení č. 3 Dodržovat postavení nohou, která by měla být u levého držení hokejky pravá noha vpřed a u pravého držení hokejky levá noha vpřed.	V řadě, cca 6 m od brankářky	Hráčky se při střelbě zaklánějí a proto míří nahoru nad bránu.
60-80 min	Střelba: viz. cvičení č. 4 Pokud hráčka netrefí bránu udělá 3 dřepy.	Začátek v rohu hřiště	Hráčky se těsně před střelbou nepodívají na bránu, upozornit na tuto chybu.
80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Vyklusání 3 kolečka kolem hřiště. Protážení zatěžovaných partií. Úklid pomůcek. Zhodnocení tréninkové jednotky.	V prostoru hřiště	

Pozn.: Po zkrácení cvičení č. 1 a č. 4, by bylo vhodné zařadit před závěrečnou částí tréninkové jednotky 10 minutovou hru.

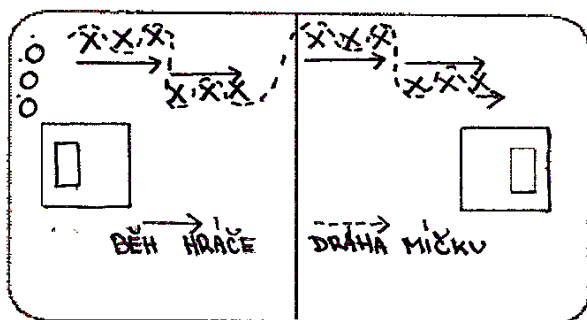
Cvičení č. 1



Dribling - hráčky mají před sebou dva kužely, které jsou od sebe půl metru a mezi nimi dělají osmičku.

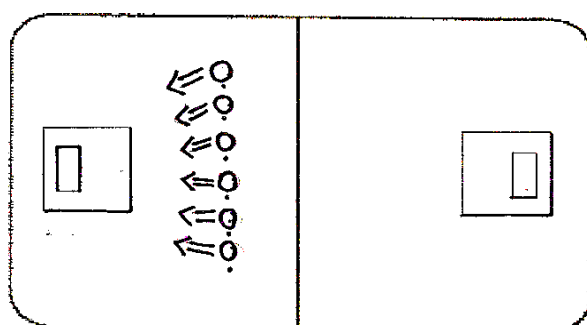
Při zapískání hráčky změni směr osmičky

Cvičení č. 2



Dribling - hráčky se snaží co nejrychleji proběhnout slalom s míčkem pod kontrolou a nezasáhnout kužely

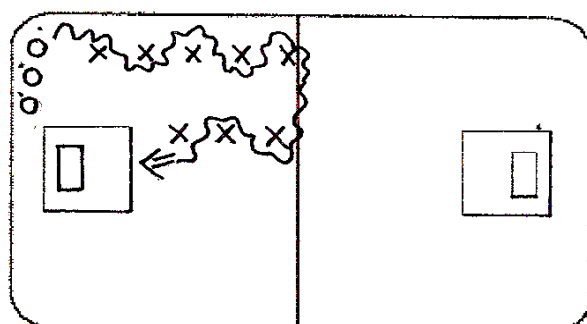
Cvičení č. 3



Střelba - z místa

Upozorňujeme hráčky na správné postavení při střelbě

Cvičení č. 4



Střelba - hráčky proběhnou slalom a zakončí střelbou

Nácvik i z druhé strany hřiště

Tréninková jednotka č. 2

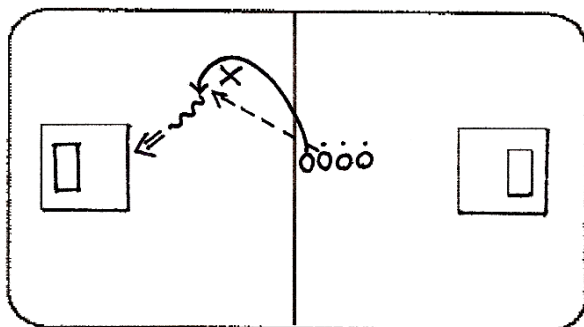
Oddíl: TJ JM Chodov
Kategorie: starší žákyně
Místo: ZŠ Květnového vítězství, Praha

Datum: 26.10. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenérka: M.Svobodová

Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, přinesení pomůcek. Seznámení s obsahem tréninkové jednotky, která bude zaměřena na střelbu a nahrávky.	Ve skupině	Hráčky donesou míčky a kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Formou honičky ve dvojicích (dva se drží za ruku). Rozcvička.	Na polovině hřiště	Rozběhání a rozcvičení musí být poctivé, aby nedošlo ke zranění.
25-35 min	Nahrávky: Hráčky si nahrávají naproti sobě ve stoje, pak při každé nahrávce udělají dřep nebo se otočí o 360°.	Ve dvojicích, 5 m od sebe	Nahrávky nejsou přesné, hráčky by se měly více soustředit, aby nahrály přesně na hůl spoluhráče.
35-45 min	HLAVNÍ ČÁST Nahrávky a střelba: viz. cvičení č. 1 Hráčky si mají dávat pozor na načasování přihrávky a střelbu na bránu.	Ve středu poloviny hřiště v zástupu	Některé hráčky nahrávají příliš brzo a nabíhající hráčka nestačí zpracovat míček. Nahrávky jsou pomalé nebo příliš rychlé.
45-55 min	Střelba: viz. cvičení č. 2 Hráčky by měly mít míček stále pod kontrolou i při běhu pozadu.	V zástupu	Běh s míčkem pozadu dělá hráčkám problémy. Míček jim utíká a nemají ho pod kontrolou. Střelba z větší vzdálenosti dělá některým hráčkám potíže.
55-65 min	Nahrávky a střelba: viz. cvičení č. 3 Zaměření na dlouhé a přesné nahrávky.	V rozích hřiště	Pro hráčky složité cvičení, potřeba několikrát vysvětlit.
65-75 min	Nahrávky a střelba: viz. cvičení č. 4 Střelba z „první“ nebo rychlé zpracování míčku a střelba.	Na polovině hřiště	
75-80 min	Všechny hráčky s hokejkou a míčkem jsou jen ve vymezeném prostoru a v lehkém klusu se pohybují mezi sebou. Na zapískání zrychlí a snaží se mít míček stále pod kontrolou.	V prostoru hřiště	Hráčky se často dívají pouze na míček a nesledují dění kolem sebe.
80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Vyklusání 5 koleček kolem hřiště. Protahování zatěžovaných partií. Úklid pomůcek.	V prostoru hřiště	

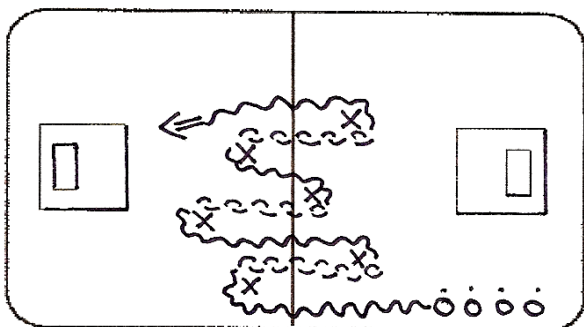
Pozn.: Tréninková jednotka byla náročná, ale hráčky se snažily. Měly by se více soustředit na vysvětlování cvičení.

Cvičení č. 1



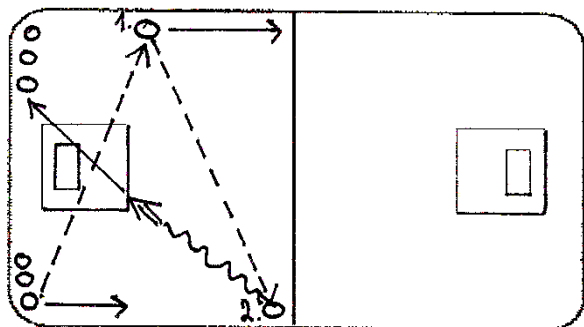
Hráčka vybíhá bez míčku, obíhá kužel a dostává nahrávku ze středu hřiště, zpracuje míček a zakončuje střelbou

Cvičení č. 2



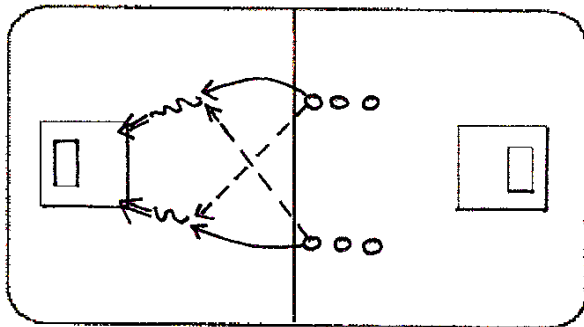
Hráčky proběhnou slalom a zakončují střelbou

Cvičení č. 3



Hráčky 1 a 2 se před začátkem cvičení postaví na určená místa. Hráčka z rohu hřiště nahrává hráčce 1 a ta nahrává hráčce 2, která zakončuje střelbou. Hráčka, která nahrávala z rohu hřiště se posune na stanoviště hráčky 1, ale na své straně hřiště a hráčka 1 se přesune na místo hráčky 2 na své straně hřiště

Cvičení č. 4



Hráčky stojí v řadě cca 5m od sebe, hráčka vybíhá a z druhé strany dostává nahrávku a zakončuje střelbou

Tréninková jednotka č. 3

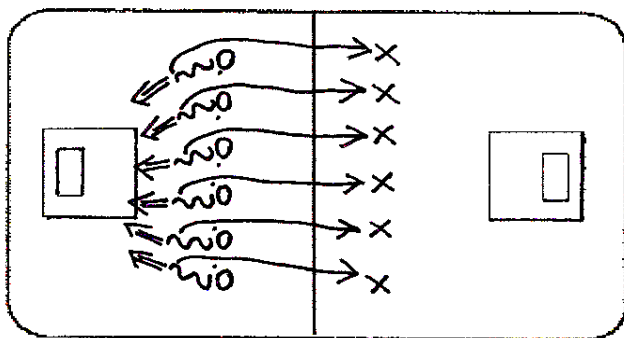
Oddíl: TJ JM Chodov
Kategorie: starší žákyně
Místo: ZŠ Květnového vítězství, Praha

Datum: 2.11. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenérka: M.Svobodová

Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, přinesení pomůcek. Seznámení s obsahem tréninkové jednotky, která bude zaměřena na střelbu.	Ve skupině	Hráčky donesou florbalové míčky a kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Společné rozběhání, vložíme prvky atletické abecedy (liftink, skipink, zakopávání, poskočný klus stranou, výskoky, sprinty). Rozcvička.	Ve skupině na šířku hřiště	Cviky můžeme názorně předvést, aby hráčky věděly jak daný cvik provádět.
25-30 min	Nahrávky: Hráčky se rozdělí do dvojic. Nahrávají si v běhu po celém hřišti i mezi ostatními dvojicemi. Hráčky jsou stále v pohybu.	Po celém hřišti	
30-40 min	HLAVNÍ ČÁST Střelba: viz. cvičení č. 1 Po střelbě se ihned otočit a sprintovat ke kuželu. Poté výklus pro míček a zpět na stanoviště.	V řadě cca 6m od brankářky	Ze začátku cvičení se hráčky často zapomenou po střelbě otočit a běžet i přes upozornění. Běh ke kuželu je pomalý.
40-50 min	Střelba: viz. cvičení č. 2 Rychlé zpracování a střelba tahem.	Na dvě skupiny	Toto cvičení nedělalo hráčkám problémy. Střelba tahem byla rychlá a přesná.
50-60 min	Střelba: viz. cvičení č. 3 Přesná střelba z místa a rychlý brejk na bránu. Při brejku se hráčky sprintem rozběhnout na brankářku a udělají kličku a zakončují.	V půlkruhu cca 6m od brankářky	Hráčky při brejku střílí příliš brzo cca až 3 m od brankářky. Střelba z místa je u některých hráček nepřesná a stále se při střelbě zaklánějí (nedávají váhu do úderu).
60-80 min	Střelba: viz. cvičení č. 4 Každá skupina si počítá góly a mění si stanoviště.	Na polovině hřiště	Na hráčkách byla vidět snaha. Mezi skupinami vládla rivalita.
80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Vyklusání na šířku hřiště (10 rovinek). Protahení. Úklid pomůcek. Zhodnocení tréninkové jednotky.	Ve skupině	

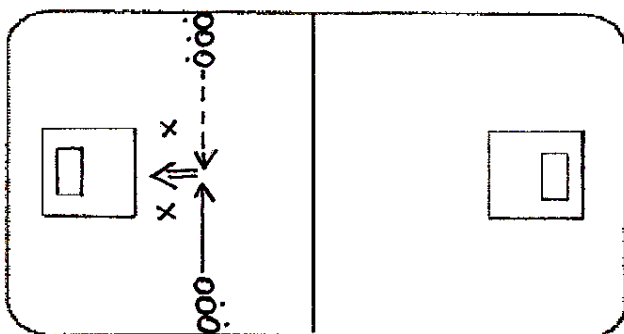
Pozn.: Cvičení č. 4 bylo příliš dlouhé, stačí zkrátit na 10 minut a ve zbylých 10 minutách si hráčky mohly zahrát např. hra na jednu bránu s dvěma míčky pouze na polovině hřiště. Celkově tréninková jednotka zaměřená na střelbu hráčky bavila. Byl vidět zájem a střelba se s dalším cvičením zlepšovala. Potěšila mě soutěživost mezi hráčkami.

Cvičení č. 1



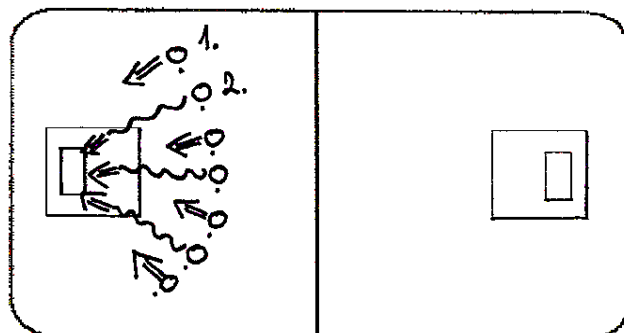
Střelba v pohybu. Hráčky udělají 3 rychlé kroky vpřed a vystřelí. Poté se hned otáčí a sprintem běží ke kuželu, za kuželem výklus, opakovat 6x

Cvičení č. 2



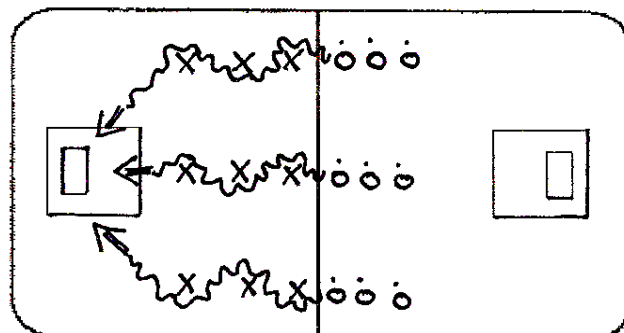
Hráčky rozdělené na dvě skupiny, které stojí naproti sobě. První hráčka vybíhá, dostává nahrávku z druhé strany a v prostoru mezi kužely zakončuje střelbou

Cvičení č. 3



Hráčky stojí v půlkruhu. První hráčka začíná střelbou z místa a další hráčka rychlým a přímým nájezdem na bránu zakončuje, vše se opakuje na konec řady

Cvičení č. 4



Hráčky po skupinách proběhnou slalom a zakončují

Tréninková jednotka č. 4

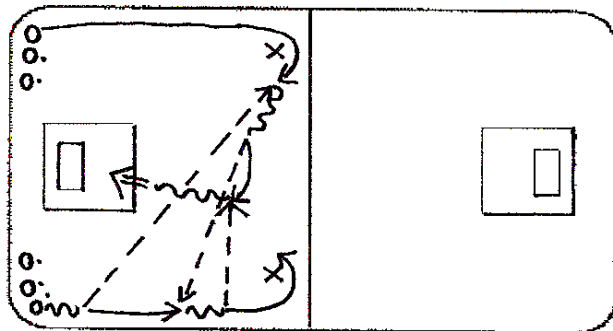
Oddíl: TJ JM Chodov
Kategorie: starší žákyně
Místo: ZŠ Květnového vítězství, Praha

Datum: 9.11. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenérka: M.Svobodová

Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, přinesení pomůcek. Seznámení s obsahem tréninkové jednotky, která bude zaměřena na nahrávky a zpracování míčku.	Ve skupině	Hráčky donesou florbalové míčky a kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: 3 kolečka kolem hřiště + kohoutí zápasy ve dvojicích. Rozcvička.	Ve skupině	
25-30 min	Dribling: Samostatně, proplétat se mezi sebou (hokejový dribling před tělem, vedle pravé a levé nohy).	Na polovině hřiště	Individuální rozcvičení s hokejkou, zahrnovat častěji do tréninkových jednotek. Zlepšení techniky.
30-40 min	HLAVNÍ ČÁST Nahrávky: viz. cvičení č. 1 Dlouhé a krátké nahrávky se zakončením.	V rozích hřiště	1-0 s dvěmi nahrávkami, dělalo hráčkám problém pouze na začátku, cvičení je vhodné na předzápasovou rozcvičku.
40-50 min	Nahrávky: viz. cvičení č. 2 Přesné načasování přihrávky a zakončení mezi kužely.	V rozích hřiště	Některé nahrávky byly mimo vyznačené kužely. Hráčky si před kuželem dobře pokrývaly míček tělem.
50-60 min	Zpracování míčku: viz. cvičení č. 3 Stále mít míček pod kontrolou, nekoukat stále na balónek, zvednout hlavu.	V rohu hřiště	Cvičení se mi líbilo, hráčky splňovaly všechny požadavky.
60-75 min	Zpracování míčku: viz. cvičení č. 4 Hráčky vystupují proti míčku, zpracování tělem a potom nahazují zpět.	V rohu a na polovině hřiště	Většina hráček neumí nahazované míčky vzduchem.
75-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST 5 sprintů z různých poloh (sed, sed-zkřížmo, leh, leh na břiše, leh na zádech), délka 6 m. Vyklusání 3 kolečka kolem hřiště. Úklid pomůcek. Zhodnocení tréninkové jednotky.	V prostoru hřiště	

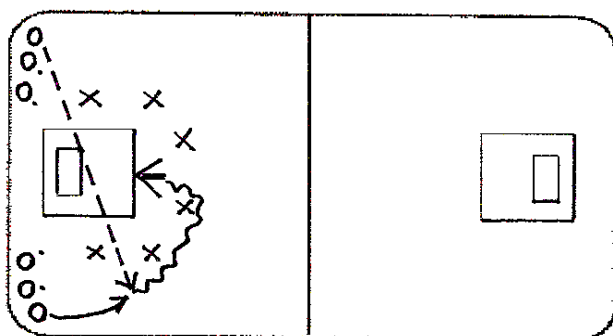
Pozn.: U cvičení č. 4 by bylo vhodné, aby si hráčky nanečisto vyzkoušely nahazovat míčky vzduchem přes celou tělocvičnu nebo rozdělit hráčky do dvojic, aby se snažily mířit na spoluhráčku. Závěrečných 5 sprintů po tomto oddychovém cvičení je lepší vynechat důvod natažení svalů apod. Čas mohl být využit např. na samostatné nájezdy.

Cvičení č. 1



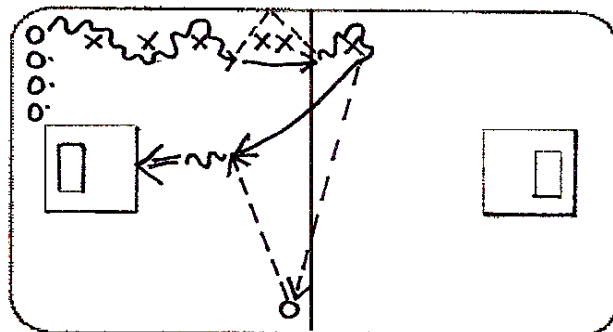
Hráčka z rohu obíhá kužel a dostane nahrávku z druhého rohu od nabíhající hráčky, dále si hráčky nahrají ještě jednou mezi sebou a první vybíhající hráčka zakončuje a druhá pokračuje ve cvičení

Cvičení č. 2



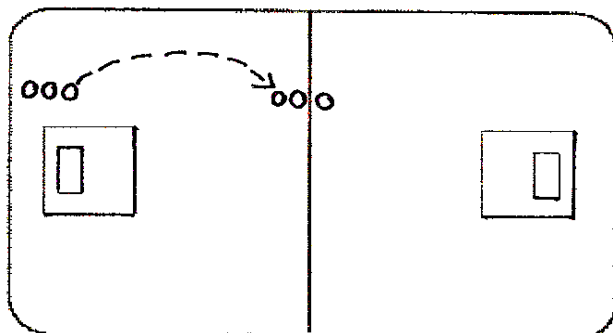
Hráčky vybíhají do středu hřiště kde dostávají nahrávku mezi kužely, zpracují a zakončují střelbou mezi kužely

Cvičení č. 3



Hráčky proběhnou slalom, po oběhnutí posledního kužlu hráčky přihrají na stojící hráčku a do sprintu dostávají nahrávku zpět a zakončí střelbou

Cvičení č. 4



Hráčka nahazuje vzduchem míček na spoluhráčku, která míček co nejrychleji zpracuje a nahazuje vzduchem zpět

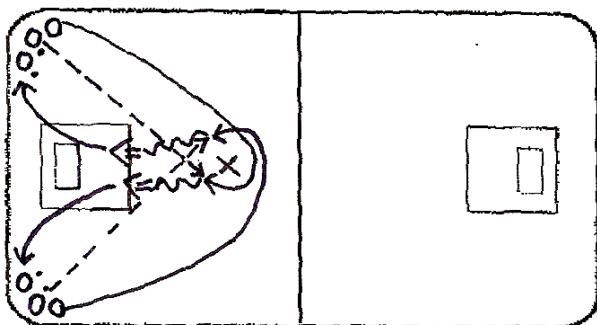
Tréninková jednotka č. 5

Oddíl: TJ JM Chodov
 Kategorie: starší žákyně
 Místo: ZŠ Květnového vítězství, Praha

Datum: 23.11. 2009
 Délka TJ: 90 min
 Trenérka: M.Svobodová

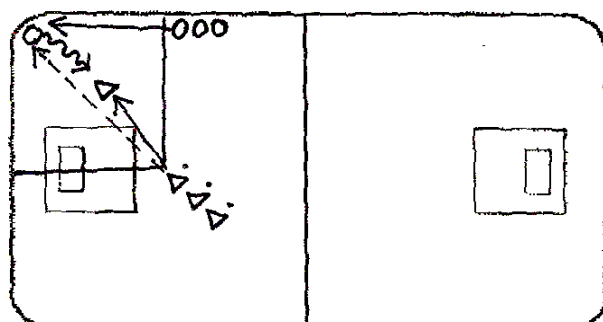
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, přinesení pomůcek. Seznámení s obsahem tréninkové jednotky, která bude zaměřena na obranné a útočné herní činnosti + střelba.	Ve skupině	Hráčky donesou florbalové míčky, kužele a rozlišováký.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Hráčky se rozdělí do dvou skupin. Jedna skupina má míček a má za úkol si mezi sebou házením vyměnit daný počet přihrávek (15). Druhá skupina se snaží jim tuto výměnu zkazit, pokud se jim to podaří začínají s přihrávkami. Opakovat 4krát. Rozcvička.	Všechny hráčky jsou ve vymezeném prostoru	Přizpůsobit vymezený prostor hřiště tak, aby hráčky nestály na místě, měly by se stále pohybovat. Důležité pro zahřátí organismu. Zábavná forma rozběhání.
25-30 min	HLAVNÍ ČÁST Rozchytání brankářky: viz. cvičení č. 1 1-0. Útočná her. činnost. Dbát na přesnou střelbu na brankářku.	V rozích hřiště	Nahrávky až po oběhnutí kužele.
30-40 min	Obranná her.činnost: viz. cvičení č. 2 1-1 ve vymezeném prostoru. Obránce se snaží vykrýt střelecký úhel, nepustit útočníka do výběhu, zakleknout u tyčky.	Ve vymezením prostoru hřiště	Hráčky zapomínají zakleknout u tyčky, jinak dobře vykrývají střelecký úhel.
40-45 min	Střelba: viz. cvičení č. 3 Při obíhání kuželu hráčky musí snížit těžiště, aby měly míček stále pod kontrolou, hokejku držet oběma rukama.	V rozích hřiště	V rámci tohoto cvičení jsem udělala dvojice, které soupeřily o více vstřelených branek tzv. „kanadu“.
45-55 min	Útočná her. činnost: viz. cvičení č. 4 Útočníci se překříží a snaží se přihrávkami a nabíháním do volného prostoru zakončit. Obránce se snaží být stále na ose hřiště.	V rohu a na polovině hřiště	Obránce se často nechají vylákat mimo osu hřiště a útočníci snadněji zakončují.
55-70 min	Hra: 3 na 3 na šířku hřiště a na malé brány. Dvě minuty hra, minuta pauza, opakovat 5krát.		
70-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Pomalé vyklusání 6 koleček kolem hřiště. Protážení. Úklid pomůcek. Zhodnocení tréninkové jednotky.	Ve skupině	TJ byla složitější. Hráčky se s novými informacemi, situacemi a činnostmi „popraly“ dobře a měly chuť a snahu učit se novým věcem.

Cvičení č. 1



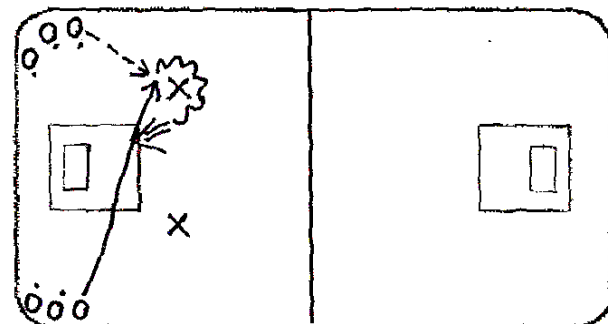
Hráčka vybíhá bez míčku z rohu hřiště, obíhá kužel a dostává nahrávku z rohu odkud vybíhala, zpracuje míček a zakončuje střelbou. To samé z druhé strany.

Cvičení č. 2



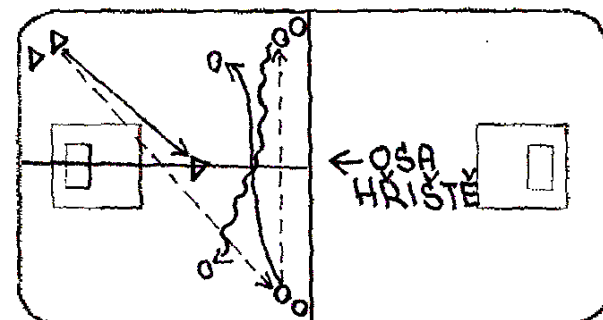
1-1. Obránce má míček, který nahodí do rohu kam si nabíhá útočník. Ten se snaží jít do výběhu na střed hřiště, prohodit obránce a zakončit.

Cvičení č. 3



Hráčka vybíhá z rohu hřiště ke kuželu, kde dostane nahrávku z druhého rohu, obíhá kužel a zakončuje.

Cvičení č. 4



2-1. Obránce v rohu hřiště nahrává na útočníka, který stojí na polovině hřiště a nahrává druhému útočníkovi. Mezitím si obránce nabíhá na osu hřiště. Útočníci se překříží a snaží se přes obránce zakončit.

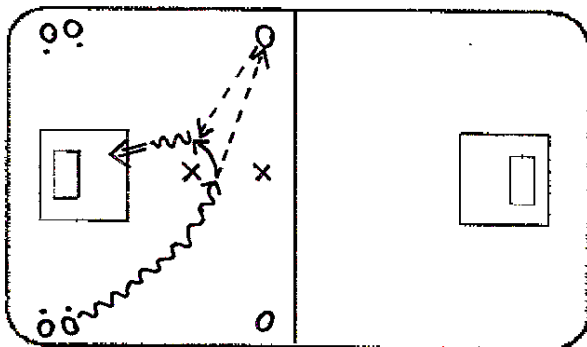
Tréninková jednotka č. 6

Oddíl: TJ JM Chodov
 Kategorie: starší žákyně
 Místo: ZŠ Květnového vítězství, Praha

Datum: 30.11. 2009
 Délka TJ: 90 min
 Trenérka: M.Svobodová

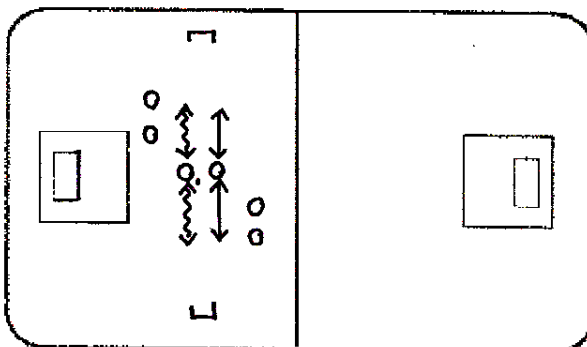
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, přinesení pomůcek. Seznámení s obsahem tréninkové jednotky, která bude zaměřené na nahrávky, zpracování míčku, obranné a útočné her. činnosti.	Ve skupině	Hráčky donesou florbalové míčky a kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Formou řetězové honičky, kdo dostane „babu“ stává se pomocníkem honiče tím, že se chytí za ruce, dokud nechytí všechny. Opakovat 3krát. Rozcvička.	Na polovině hřiště	
25-30 min	Dribling: Na místě, každý individuálně (dribling u levé a pravé nohy, před tělem, za tělem, osmičky mezi nohama).	V prostoru na polovině hřiště	
30-40 min	HLAVNÍ ČÁST Nahrávky a střelba: viz. cvičení č. 1	V rozích a na polovině hřiště	Cvičení vhodné na rozchytání brankářky. Do hlavní části TJ bych ho příště nezařazovala. Doba cvičení je dlouhá stačí zkrátit na 4-6 min.
40-50 min	Zpracování míčku: viz. cvičení. č. 2 Rychlá reakce na pohyb hráčky.	V prostoru poloviny hřiště	Pomalá reakce na písknutí a pohyb hráčky.
50-60 min	Nahrávky: viz. cvičení č. 3 Kam nahráješ tam běžíš.	V prostoru poloviny hřiště	Oddechové cvičení. Více se soustředit na přesné nahrávky.
60-70 min	Útočná a obranná her. činnost: viz. cvičení č. 4 1-1. Nahození do rohu. Bojovnost o míček. Útočná a obranná činnost hráček ve vymezeném prostoru.	Na polovině hřiště	Hráčky často získávaly míček nepovoleným způsobem. Hráčky si nepokrývaly míček tělem a snadno pak o něj přišly.
70-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Hra „Bago“ Hráčky si nahrávají v kruhu. Jedna hráčka je uprostřed a snaží se přihrávku překazit. Pokud se jí to podaří, vymění se s hráčkou. Vyklusání 3 kolečka kolem hřiště. Protážení. Úklid pomůcek Zhodnocení tréninkové jednotky.	Na polovině hřiště	„Bago“ 10 min. Další varianty pro toto cvičení jsou: přidání dalšího míčku, omezit dotek míčku pouze na dva. Kdo poruší pravidla jde na střed.

Cvičení č. 1



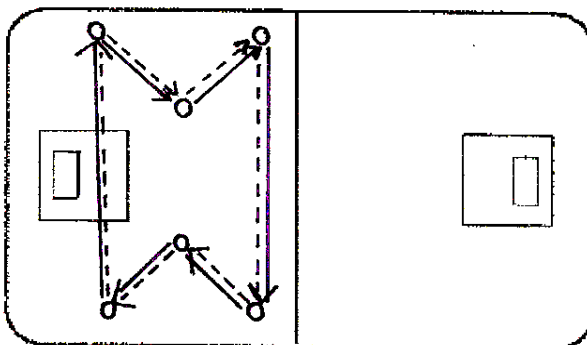
Nahrávky a střelba. Hráčka s míčkem vyběhá z rohu mezi kužely, nahrává spoluhráče a ta ihned vrací náhru zpět nabíhající hráčce a ta zpracuje a zakončuje střelbou.

Cvičení č. 2



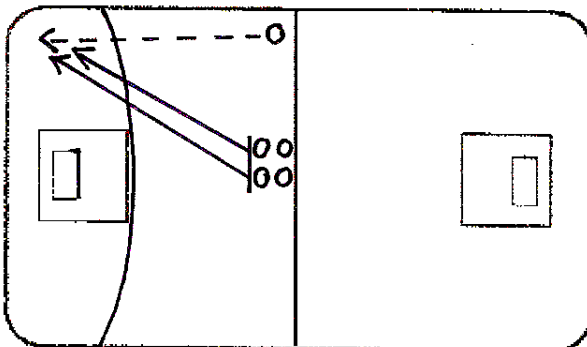
Dvě hráčky stojí naproti sobě a jedna má míček. Na písknutí hráčka s míčkem dribluje vlevo a vpravo čelem k druhé hráčce, která její pohyby kopíruje. Na další písknutí si hráčka s míčkem vybere bránu kde bude zakončovat a hráčka bez míčku se snaží bránit.

Cvičení č. 3



Nahrávky. Hráčky se postaví na vyznačená místa. Nahrávky ve stejném směru. Kam přihraješ tam běžiš.

Cvičení č. 4



1-1. Trenérka nahodí míček do rohu hřiště, kam si sbíhají dvě hráčky. Kdo vybojuje míček je útočník a druhý obránce, pokud obránce získá míček stává se útočníkem. Ve vymezeném prostoru se snaží dát gól do té doby než míček bude mimo prostor.

Příloha 2: Tréninkové jednotky kontrolní skupiny starších žákyň

Tréninková jednotka č. 1

Oddíl: TJ JM Chodov

Kategorie: starší žákyně

Místo: ZŠ Květnového vítězství, Praha

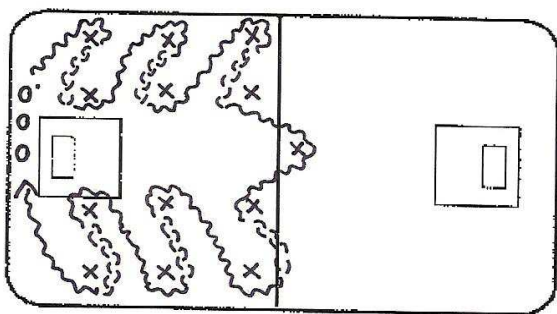
Datum: 19.10. 2009

Délka TJ: 90 min

Trenérka: P. Kulhánková

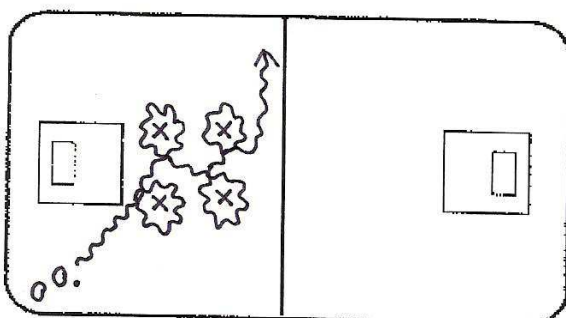
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, přinesení pomůcek. TJ zaměřena na vedení míčku a nahrávky.	Ve skupině	Hráčky donesou míčky a kužele.
10-20 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Formou hry na „Mrazíka“. Strečink.	Ve skupině	
20-30 min	Vedení míčku: viz. cvičení č. 1 Hráčky probíhají slalom popředu i pozadu.		Hráčky by měly mít míček stále pod kontrolou. Po 3 kolech pauza.
30-37 min	HLAVNÍ ČÁST Vedení míčku: viz. cvičení č. 2	Ve středu poloviny hřiště	Hráčky provádějí otočky na forhendovou i bekhendovou stranu.
37-47 min	Nahrávky: viz. cvičení č. 3 Nahrávky ve dvojicích nebo v různých geometrických tvarech.	Na polovině hřiště	
47-57 min	Nahrávky: viz. cvičení č. 4 Hráčky jsou rozděleny do 4 skupin.		Hráčky se točí ve směru hodinových ručiček.
57-80 min	Hra: Na jednu bránu. 4 na 4. Minuta a půl hra, minuta pauza, opakovat.	Na polovině hřiště	
80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Společné vyklusání, protažení, úklid pomůcek. Zhodnocení tréninku.	Ve skupině	

Cvičení č. 1



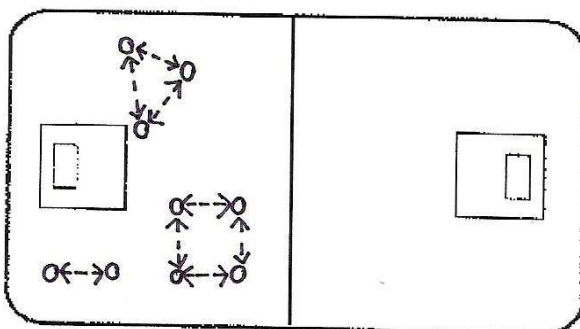
Vedení míčku - hráčky probíhají slalom a mají míček stále pod kontrolou.

Cvičení č. 2



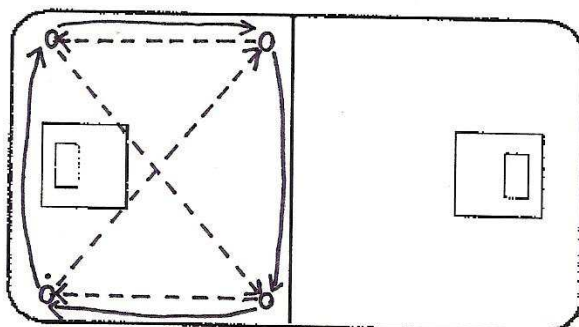
Vedení míčku - hráčky dělají otočky kolem kuželů.

Cvičení č. 3



Nahrávky - hráčky si nahrávají v různých geometrických tvarech.

Cvičení č. 4



Nahrávky - hráčky jsou rozděleny do 4 skupin. Nácvik dlouhých nahrávek. Točení ve směru hodinových ručiček.

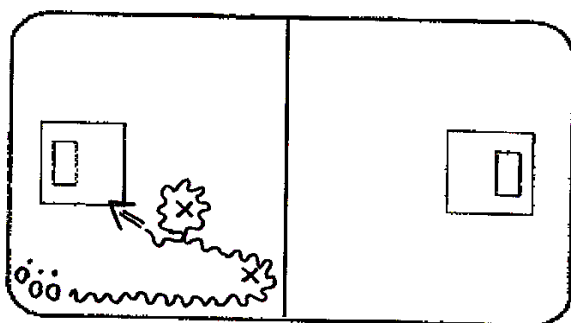
Tréninková jednotka č. 2

Oddíl: TJ JM Chodov
 Kategorie: starší žákyně
 Místo: ZŠ Květnového vítězství, Praha

Datum: 26.10. 2009
 Délka TJ: 90 min
 Trenérka: P.Kulhánková

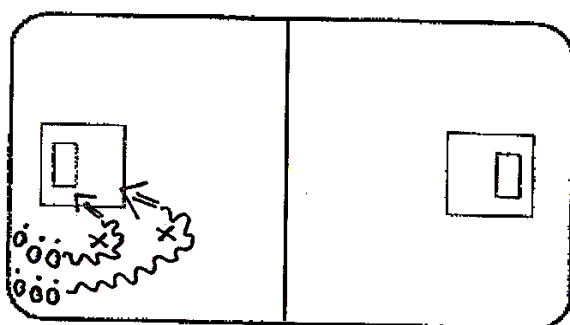
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, přinesení pomůcek. TJ zaměřena na střelbu.	Ve skupině	Hráčky donesou míčky a kužele.
10-20 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Formou řetězové honičky, kdo dostane „babu“ stává se pomocníkem honiče tím, že se drží za ruce, několikrát opakovat. Strečink.	Ve vymezeném prostoru poloviny hřiště	
20-25 min	Dribling: V mírném běhu dribling u levé a pravé nohy, běh pozadu, stranou, otočky vlevo a vpravo.	Na polovině hřiště	Stále mít míček pod kontrolou.
25-35 min	HLAVNÍ ČÁST Střelba: viz. cvičení č. 1 Střelba po oběhnutí kužele.	Na polovině hřiště	
35-45 min	Střelba: viz. cvičení č. 2	2 skupiny v rohu hřiště	Hráčky musí vybíhat současně.
45-55 min	Střelba: viz. cvičení č. 3 Střelba od mantinelu.		
55-70 min	Hra: Polovina hřiště. 4 na 4. Pouze na 1 bránu.	Na polovině hřiště	
70-80 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Posilovací cviky (dřepy, kliky, sedy-lehy)	V prostoru poloviny hřiště	
80-90 min	Společné vyklusání, protažení, úklid pomůcek. Zhodnocení tréninku.		

Cvičení č. 1



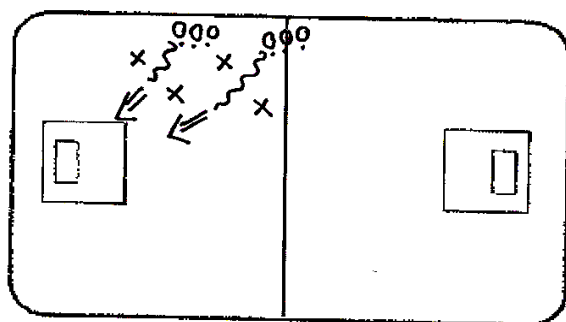
Střelba - začátek v rohu hřiště. Hráčky obíhají kužely a zakončují střelbou.

Cvičení č. 2



Střelba - hráčky jsou rozděleny do 2 skupin. Dvě hráčky vybíhají současně, obíhají kužel a zakončují střelbou.

Cvičení č. 3



Střelba - hráčky jsou rozděleny do 2 skupin a střídavě střílejí na bránu.

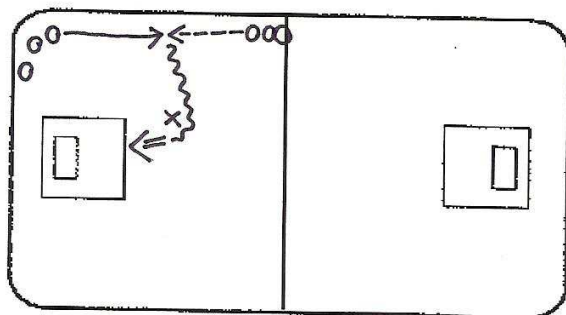
Tréninková jednotka č. 3

Oddíl: TJ JM Chodov
 Kategorie: starší žákyně
 Místo: ZŠ Květnového vítězství, Praha

Datum: 2.11. 2009
 Délka TJ: 90 min
 Trenérka: P. Kulhánková

Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, přinesení pomůcek. TJ zaměřena na střelbu, nahrávky a obsazování hráče s míčkem.	Ve skupině	Hráčky donesou míčky a kužele.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Formou hry na Rybičky a rybáře. Strečink.	Na polovině hřiště	
25-30 min	Nahrávky ve dvojicích: Přibližně 3 m od sebe.	Na polovině hřiště	
30-40 min	HLAVNÍ ČÁST Střelba: viz. cvičení č. 1 Odtažení od mantinelu.	V prostoru poloviny hřiště	Po 5 minutách vyměnit orientaci cvičení.
40-48 min	Nahrávky: viz. cvičení č. 2 Nahrávky v běhu.	V prostoru poloviny hřiště	Po 4 kolech se hráčky vyměňují.
48-58 min	Obsazování hráče s míčkem: viz. cvičení č. 3 Hráčky se rozdělí do dvojic. V každé dvojici je útočník, který má míček a obránce. Délka boje o míček trvá 30 sekund poté je pauza a cvičení se opakuje.	V prostoru poloviny hřiště	Pokud obránce získá míček tak se stává útočníkem a útočník obráncem. Hráčky se snaží získat míček pravidly povoleným způsobem.
58-66 min	Obsazování hráče s míčkem: viz. cvičení č. 4 Zdvojení hráčky s míčkem. Dva obránci a jeden útočník s míčkem.	V prostoru poloviny hřiště	Stejná pravidla jako v předchozím cvičení.
66-80 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Hra: „Bago“ v kruhu.	V prostoru poloviny hřiště	
80-90 min	Vyklusání na polovině hřiště, protažení, úklid pomůcek.	Ve skupině	

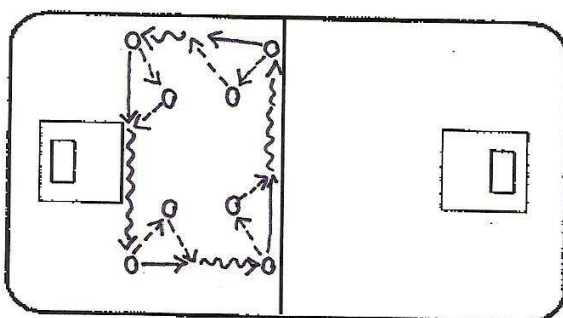
Cvičení č. 1



Střelba - hráčky se rozdělí do dvou skupin.

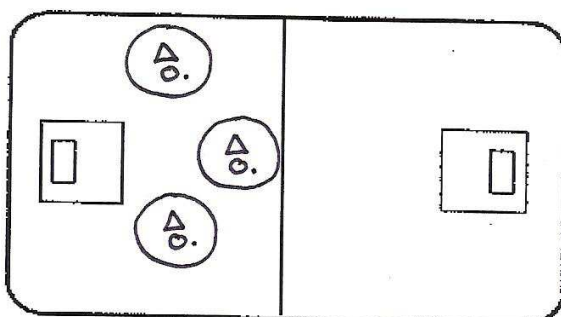
Hráčka z rohu vybíhá proti nahrávce z půlky vykrouží si oblouk a za kuželem zákou-
čuje.

Cvičení č. 2



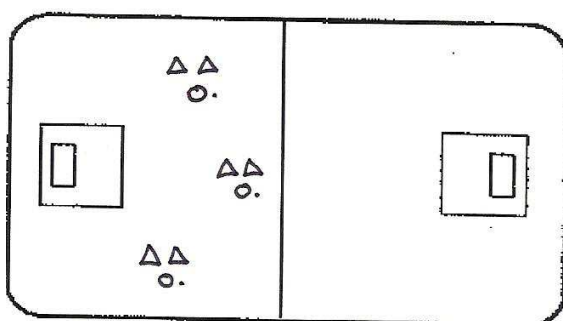
Nahrávky v pohybu. Čtyři hráčky stojí na
místě a ostatní hráčky běhají kolem nich a
nahrávají si s nimi.

Cvičení č. 3



Hráčky se rozdělí do dvojic. Ve dvojici je
obránce a útočník s míčem. Nacvičují sou-
boj o míček. Pokud obránce získá míček
stává se útočníkem.

Cvičení č. 4



Hráčky se rozdělí do trojic. Stejně jako v
minulém cvičení má útočník míček, pokud o
něj přijde stává se obráncem. Souboj o mí-
ček mezi dvěma obránci a útočníkem.

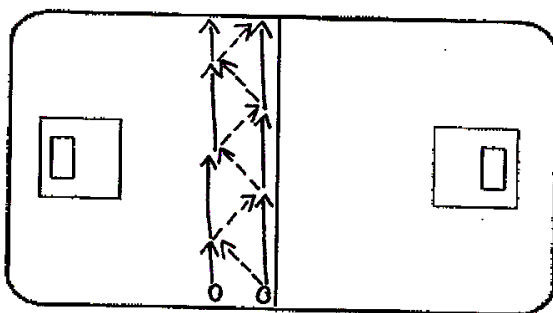
Tréninková jednotka č. 4

Oddíl: TJ JM Chodov
Kategorie: starší žákyně
Místo: ZŠ Květnového vítězství, Praha

Datum: 9.11. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenérka: P. Kulhánková

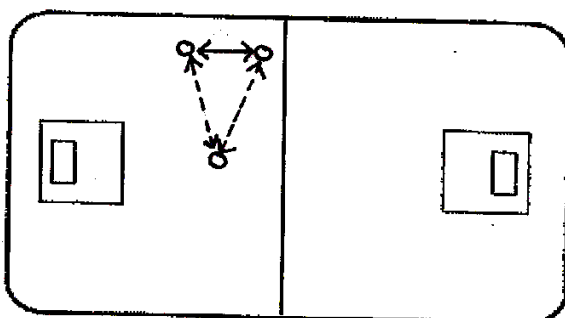
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, přinesení pomůcek. TJ zaměřena na nahrávky a zpracování míčku.	Ve skupině	Hráčky donesou florbalové míčky, kužely.
10-20 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Formou honičky ve dvojicích, hráčky se drží za ruce. Rozcvička.	Ve skupině na polovině hřiště	Rozcvička podle trenérky.
20-27 min	Nahrávky a zpracování: viz. cvičení č. 1 Nahrávky ve dvojicích a v běhu.	Na šířku hřiště	
27-35 min	HLAVNÍ ČÁST Nahrávky a zpracování: viz. cvičení č. 2 Nahrávky ve dvojicích. Jedná hráčka stojí na místě a druhá se pohybuje.	V prostoru hřiště	
35-45 min	Nahrávky a zpracování: viz. cvičení č. 3 Nácvik dlouhých nahrávek.	V prostoru poloviny hřiště	Nahrávky musí být přesné a rychlé. Po 5 minutách vyměnit orientaci cvičení.
45-50 min	Nahrávky a zpracování: viz. cvičení č. 4 Hráčky běží přes šířku hřiště nahrají si o mantinel a běží zpět.	Na šířku hřiště	
50-70 min	Hra: Na malé brány na šířku hřiště. 3 na 3. Minuta a půl hra, poté pauza 2 minuty, opakovat.	V prostoru poloviny hřiště	
70-80 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Posilovací cviky (dřepy, kliky, sedy-lehy).	V prostoru poloviny hřiště	
80-90 min	Vyklusání na šířku hřiště, protažení, úklid pomůcek. Zhodnocení tréninku.	Ve skupině	

Cvičení č. 1



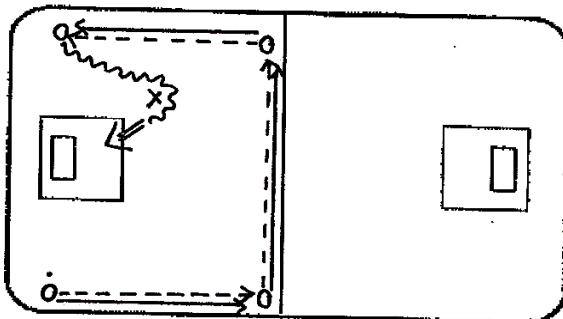
Dvojice hráček si v běhu nahrává míček.

Cvičení č. 2



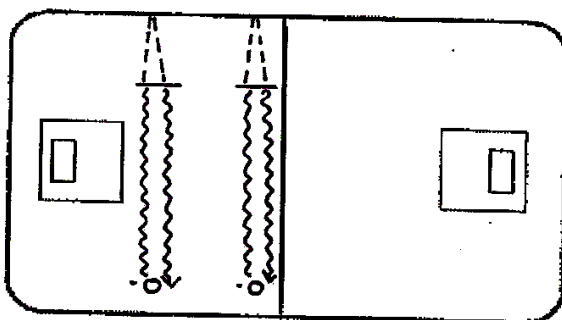
Hráčky se rozdělí do dvojic. Jedna hráčka stále stojí na místě a druhá hráčka se pohybuje a mezitím si nahrávají.

Cvičení č. 3



Cvičení je zaměřeno na dlouhé a přesné nahrávky. Kam nahraješ tam běžíš u kuželu střelba na bránu.

Cvičení č. 4



Vedení míčku na šířku hřiště, poté si hráčky nahrávají o mantinel a běží zpět.

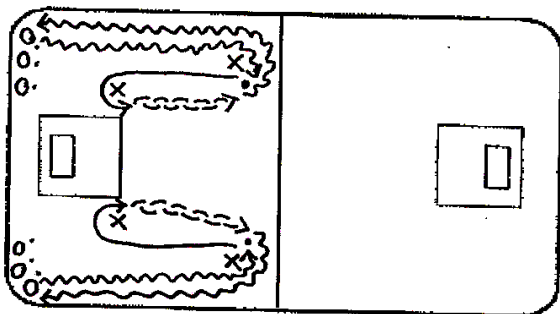
Tréninková jednotka č. 5

Oddíl: TJ JM Chodov
 Kategorie: starší žákyně
 Místo: ZŠ Květnového vítězství, Praha

Datum: 23.11. 2009
 Délka TJ: 90 min
 Trenérka: P. Kulhánková

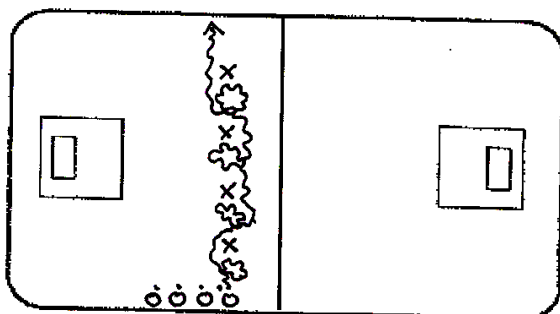
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, přinesení pomůcek. TJ zaměřena na vedení míčku a uvolňování hráče bez míčku.	Ve skupině	Hráčky donesou míčky a kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Formou skákající honičky, „babu“ mají hned 2 hráčky a pohybují se pouze poskoky na jedné noze(mohou je střídat). Strečink.	Na polovině hřiště	
25-35 min	HLAVNÍ ČÁST Vedení míčku: viz. cvičení č. 1 Formou soutěže.	Na polovině hřiště	Dvě skupiny po 4.
35-42 min	Vedení míčku: viz. cvičení č. 2 Před každým kuzelem hráčky udělají otočku na bekhendovou nebo forhendovou stranu.	Na šířku hřiště	
42-52 min	Uvolnění hráče bez míčku: viz.cvič. č. 3 Hráčky obíhají kužele bez míčku a po nahrávce zakončují střelbou.	Začátek v rohu hřiště	
52-60 min	Uvolnění hráče bez míčku: viz. cvič. č .4 Obránce kopíruje pohyb hráče před sebou.	Na šířku hřiště	
60-70 min	Hra: „Bago“ v kruhu	Začátek v rohu hřiště	Hráčky se těsně před střelbou nepodívají na bránu, upozornit na tuto chybu.
70-80 min	Sprinty z různých poloh		
80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Vyklusání 6 koleček na polovině hřiště. Protážení, úklid pomůcek. Zhodnocení tréninku.	V prostoru hřiště	

Cvičení č. 1



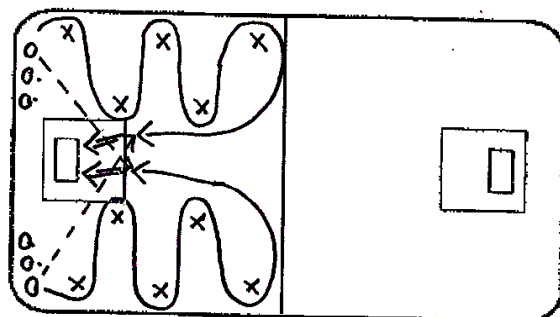
Hráčky se rozdělí do dvou skupin. Cvičení je formou soutěže.

Cvičení č. 2



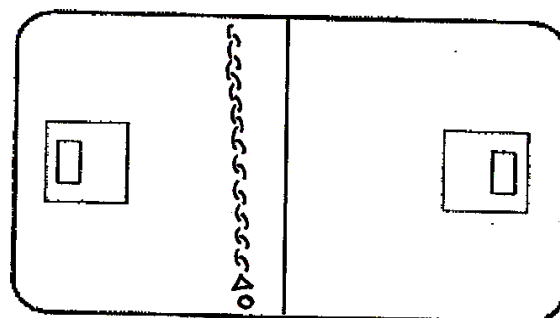
Před každým kuzelem hráčka udělá otočku na forhendovou nebo bekhendovou stranu.

Cvičení č. 3



Hráčky probíhají slalom bez míčku a až si naběhnou do prostoru před bránu dostanou nahrávku a zakončí střelbou.

Cvičení č. 4



Hráčky se rozdělí do dvojic. Určí se obránce a útočník. Obránce se snaží kopírovat pohyb útočníka. Na druhé straně se hráčky vymění.

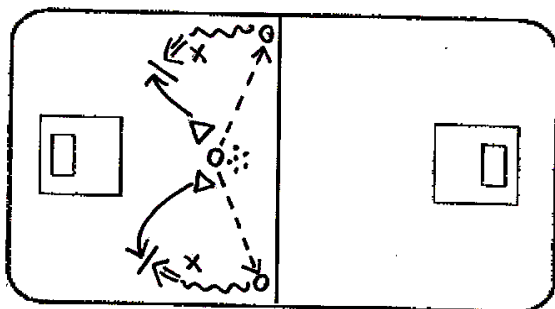
Tréninková jednotka č. 6

Oddíl: TJ JM Chodov
Kategorie: starší žákyně
Místo: ZŠ Květnového vítězství, Praha

Datum: 30.11. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenérka: P. Kulhánková

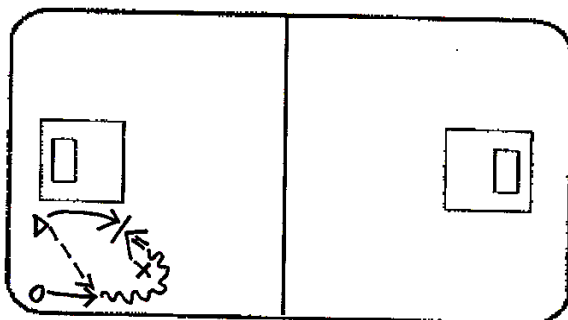
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, přinesení pomůcek. TJ zaměřena na blokování střel a střelbu.	Ve skupině	Hráčky donesou míčky, kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: 5 koleček na polovině hřiště a vložíme prvky atletické abecedy. Strečink.	Ve skupině na polovině hřiště	
25-35 min	HLAVNÍ ČÁST Blokování střel: viz. cvičení č. 1 Útočníci obíhají kužel a za kuželem střílí mezitím si nabíhá obránce ke kuželu kde zaklekává, aby střela neprošla na bránu.	V prostoru poloviny hřiště	
35-45 min	Blokování střel: viz. cvičení č. 2	V prostoru hřiště	Hráčky vykrývají střelecký úhel. Vyměnit orientaci cvičení.
45-55 min	Střelba: viz. cvičení č. 3 Střelba ze střední vzdálenosti.	V prostoru poloviny hřiště	Po 5 minutách vyměnit orientaci cvičení.
55-65 min	Střelba: viz. cvičení č. 4	Na polovině hřiště u mantinelu	Po 5 minutách vyměnit orientaci cvičení.
65-80 min	Hra: Hra na dvě malé brány. 3 na 3. Minuta a půl hra, poté pauza 2 minuty, opakovat.	Na polovině hřiště	
80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Společné vyklusání, protažení, úklid pomůcek. Zhodnocení tréninku.	V prostoru hřiště	

Cvičení č. 1



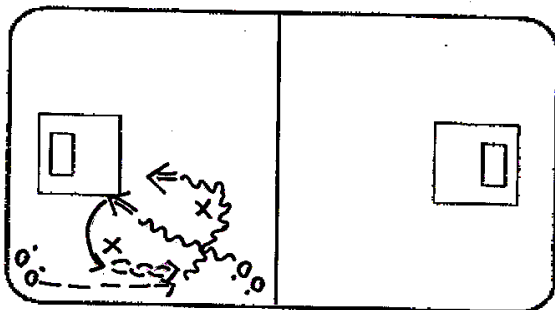
Hráčky se rozdělí na obránce a útočníky.
Jakmile útočník dostane nahrávku, obíhá kužel a mezitím si nabíhá obránce, který vykrývá střelecký úhel tím, že zaklekne.

Cvičení č. 2



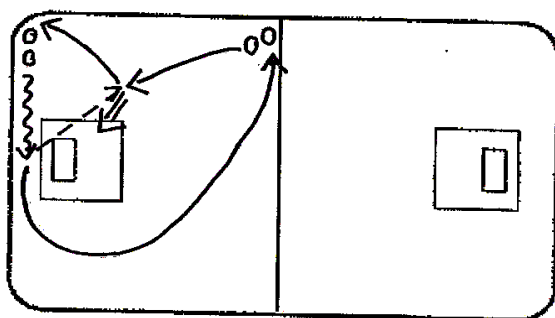
Opět se hráčky rozdělí na obránce a útočníky. Útočník vybíhá dostává nahrávku od obránce a obíhá kužel. Obránce běží ke kuželu a snaží se útočnickovi překazit střelbu nebo jen zakleknout a vykrýt střelecký úhel.

Cvičení č. 3



Střelba - hráčka vybíhá z poloviny hřiště a střílí, poté obíhá kužel dostává nahrávku, obíhá další kužel a střílí.

Cvičení č. 4



Hráčka v rohu zabíhá za bránu a mezitím si hráčka z poloviny hřiště nabíhá do prostoru, kde dostává nahrávku a zakončuje střelbou.

Příloha 3: Tréninkové jednotky experimentální skupiny starších žáků

Tréninková jednotka č. 1

Oddíl: SK SVP Trojan

Kategorie: starší žáci

Místo: SH SK Jihlava

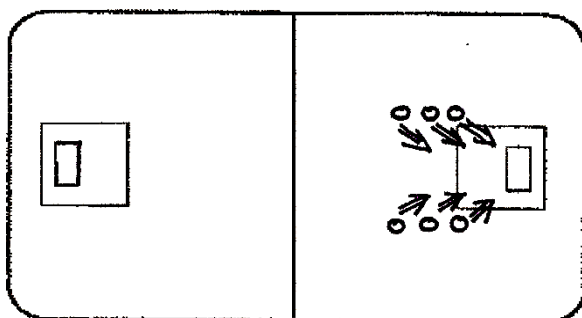
Datum: 22.10. 2009

Délka TJ: 90 min

Trenérka: M.Svobodová

Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, postavení mantinelů, přinesení pomůcek. Seznámení s obsahem tréninkové jednotky, která bude zaměřena na vedení míčku, nahrávky a střelbu.	Ve skupině	Hráči donesou florbalové míčky a kužely.
10-20 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: 10 rovinek na šířku hřiště, zařadit prvky atletické abecedy (liftink, skipink, zakopávání atd.). Rozcvička.	Ve skupině	
20-30 min	Střelba: viz. cvičení č. 1	V zástupu za sebou	Vhodné cvičení na rozchytání brankáře.
30-40 min	HLAVNÍ ČÁST Vedení míčku: viz. cvičení č. 2 Stahování míčku na bekhend a forhend.	Začátek v rohu hřiště	
40-50 min	Nahrávky a střelba: viz. cvičení č. 3	V prostoru poloviny hřiště	Cvičení není dobré, hráči dlouho stojí na místě, nesoustředí se na přihrávky. Nezařazovat do TJ.
50-60 min	Střelba: viz. cvičení č. 4 Rychlé odtažení od mantinelu na střed hřiště a střelba z dálky.	V rohu a na polovině hřiště	Pomalé odtažení na střed, špatné zpracování přihrávky. Cvičení vhodné pro obránce.
60-80 min	Hra: Branka platí pouze po nahrávce. Družstvo, které dostane gól dělá 5 dřepů.	Na polovině hřiště	Hra byla v tempu, hráči si nabíhali do volných prostorů. Po 2 minutách vždy pauza.
80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Společné a pomalé vyklusání po celém hřišti nejméně 5 koleček. Protážení. Úklid mantinelů. Zhodnocení tréninkové jednotky.	Ve skupině po celém hřišti	TJ byla dobrá. Hráči byli pozorní a plnili všechny zadané úkoly. Mílus bych dala za závěrečné protážení, kde hráči tomuto vyhrazenému času nevěnovali tolik pozornosti.

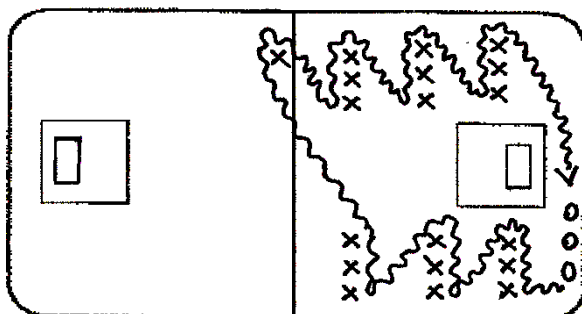
Cvičení č. 1



Střelba - z místa. Hráči střílí postupně, nejprve jeden zástup pak druhý. Dále si pak vymění stanoviště. Hráči začínají lehčími střelami. Brankář se pohybuje tak aby, vykryl střelec-ký úhel.

Každý zástup opakuje střelbu 5 krát.

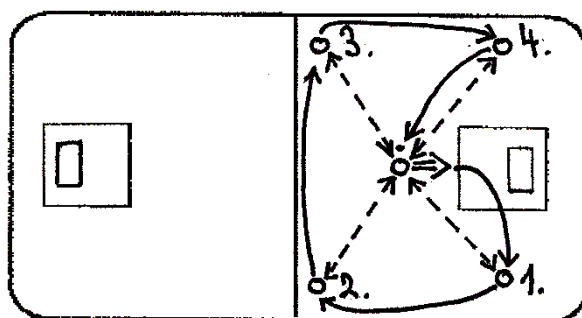
Cvičení č. 2



Vedení míčku. Nácvik stažení míčku na forhendovou a bekhendovou stranu čepele.

Hráči drží hokejku oběma rukama.

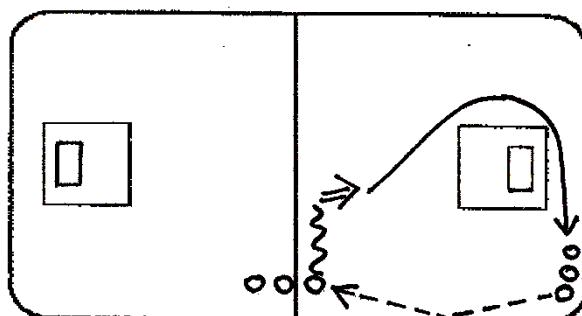
Cvičení č. 3



Nahrávky a střelba. Jeden hráč je na středu hřiště a má míček a nahrává si s hráčem č.

1, 2, 3 a po nahrávce od hráče č. 4 zakončuje střelbou.

Cvičení č. 4



Střelba. Hráč v rohu přihraje o mantinel hráči na polovině hřiště a ten odtažením na střed hřiště z dálky zakončuje do brány. Při větším počtu hráčů může před bránou stát hráč, který bude střely dorážet.

Tréninková jednotka č. 2

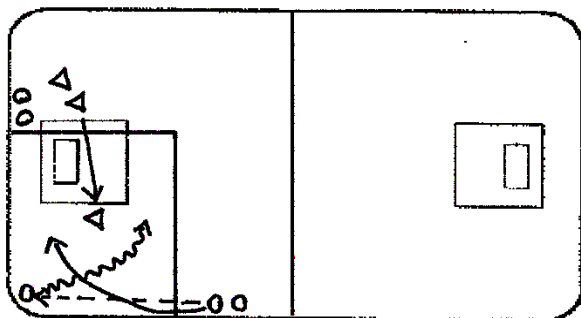
Oddíl: SK SVP Trojan
Kategorie: starší žáci
Místo: SH SK Jihlava

Datum: 29.10. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenérka: M.Svobodová

Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, postavení mantinelů, přinesení pomůcek. Seznámení s obsahem tréninkové jednotky, která bude zaměřena na útočné a obranné her. činnosti, střelba.	Ve skupině	Hráči donesou míčky a kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: 6 koleček na polovině hřiště. Dribling u levé a pravé nohy, běh pozadu, otočky vlevo a vpravo, nahrávky o mantinel. Rozcvička.	Na polovině hřiště	
25-30 min	Rozchytání brankáře: Hráči stojí cca 6m od brankáře. Hráči začínají 3x z levé strany jeden za druhým, pak z pravé strany 3x a nakonec 2x střídavě (pravá, levá).	V půlkruhu cca 6m od brankáře	
30-40 min	HLAVNÍ ČÁST Útočné a obranné her. čin.: viz. cvič. č. 1 2-1 ve vyznačeném prostoru. Útočníci se snaží co nejrychleji zakončit.	Ve vyznačeném prostoru hřiště	Útočníci si často zbytečně nahrávají když už by měli střílet. Obránci správně vykrývají střelecký úhel.
40-50 min	Útočné a obranné her. čin.: viz. cvičení č. 2 1-1. Útočník běží do výběhu, obránce kopíruje pohyb hráče a snaží se zabránit střelbě.	Začátek v rohu hřiště	Obránci výborně přistupují k útočníkům, hrají tělem a nenechají útočníka vystřelit.
50-60 min	Střelba: viz. cvičení č. 3 Dobré načasování a naběhnutí do prostoru pro střelbu. Střelba z „první“ .	Na polovině hřiště	Někteří hráči se před střelbou nepodívají na bránu.
60-70 min	Střelba: viz cvičení č. 4 Dbát na přesnou nahrávku za bránou, správné načasování a naběhnutí do prostoru pro střelbu.	V rozích hřiště	Cvičení nedělá problémy. Někdy hráči nabíhají do prostoru pro střelbu brzo a stojí na místě.
70-80 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Hra: Na šířku hřiště, malé brány. Dvakrát 4 minuty a mezitím dvě minuty pauza.	Na polovině hřiště	
80-90 min	Vyklusání 3 kolečka kolem celého flor. hřiště. Protahání. Úklid pomůcek. Zhodnocení tréninkové jednotky.	Ve skupině	Hráčům nedělala TJ problémy, úspěšně zvládli všechny úkoly.

Pozn.: Cvičení č. 2 a 4 bych častěji zařazovala do TJ. Dobře představují situace, které se objevují v zápasech.

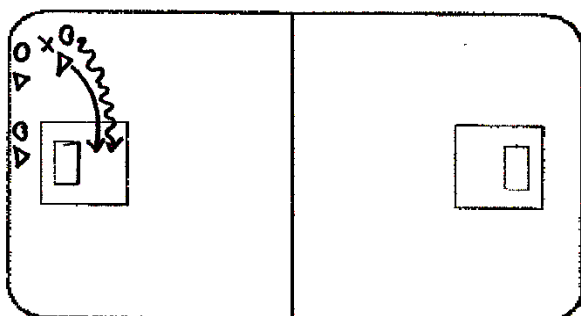
Cvičení č. 1



Útočník nahrává do rohu druhému útočníkovi
a mezitím si do prostoru nabíhá obránce.

Hráči řeší herní situaci 2 na 1.

Cvičení č. 2

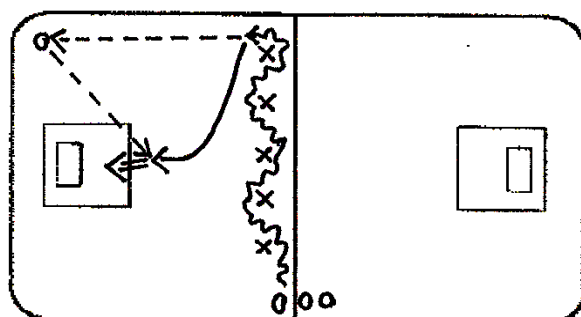


Z rohu vybíhá současně útočník s obráncem.

Útočník si pokrývá míček s snaží se vystřelit.

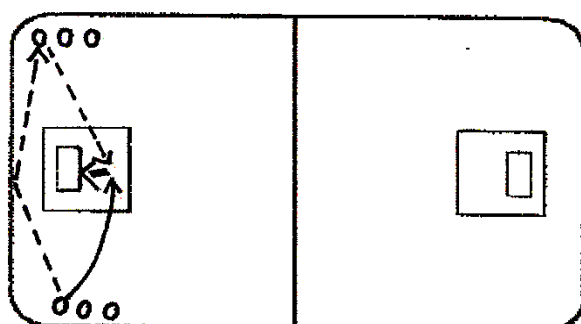
Obránce tělem vytlačuje útočníka ze střelecké pozice.

Cvičení č. 3



Hráči proběhnou slalom. Nahrají stálému hráči v rohu a běží na střed hřiště, kde dostávají náhrávku zpět a zakončují střelbou.

Cvičení č. 4



Hráč nahraje spoluhráči za bránou a běží na konec velkého brankoviště kde po nahrávce zakončuje střelbou.

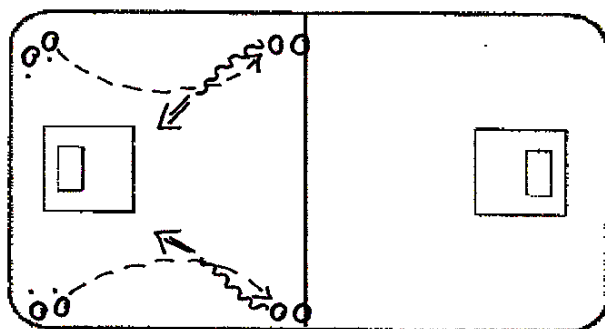
Tréninková jednotka č. 3

Oddíl: SK SVP Trojan
Kategorie: starší žáci
Místo: SH SK Jihlava

Datum: 12.11. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenérka: M. Svobodová

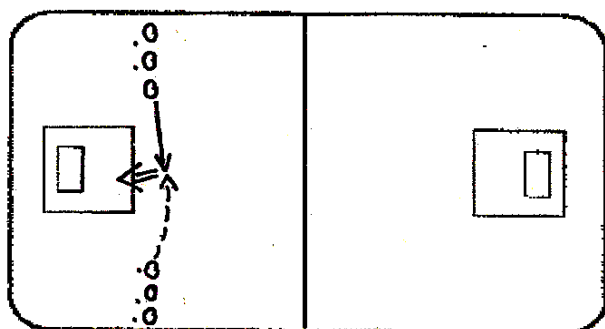
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, postavení mantinelů, přinesení pomůcek. Seznámení s obsahem tréninkové jednotky, která bude zaměřena na zpracování míčku a střelbu.	Ve skupině	Hráči přinesou míčky a kužely.
10-20 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Formou skákací honičky, „babu“ mají dva hráči, ale pohybovat se mohou pouze poskoky po jedné noze (mohou je i střídát). Rozcvička.	V prostoru poloviny hřiště	Pokud je hráčů málo, hřiště zmenšíme, aby bylo možné spoluhráče chytit. Při rozecvičce protahovací cviky názorně předvádím.
20-25 min	Dribling: Hráči se driblují s míčkem na místě cca 2m před mantinelem. Dribling u levé a pravé nohy, nahrávky o mantinel.	V prostoru poloviny hřiště	
25-35 min	HLAVNÍ ČÁST Zpracování míčku: viz. cvičení č. 1 Vysoký míček hráči zpracují tělem a pak hokejkou. Dbát na rychlé zpracování.	V rozích a na polovině hřiště	Dbát na zpracování tělem, někteří hráči často vysoký míček chtějí zpracovat hokejkou, což je chyba.
35-40 min	Zpracování míčku: viz. cvičení č. 2 Hráči se snaží trefit skákající míček a vstřelit gól.	Na polovině hřiště	Oddechové cvičení, dobré pro nácvik tečovaných střel.
40-55 min	Střelba: viz. cvičení č. 3 První střelba z dálky tahem a druhá střelba z místa golfem nebo příklepem. Brankář se musí rychle přesouvat od jedné tyčky k druhé.	Hráči stojí u kuželů v prostoru poloviny hřiště	Hráči nechávají brankáři dostatek času na přesuny, střelba by se proto měla zrychlit. Střelba golfem je nepřesná.
55-65 min	Střelba a zpracování míčku: viz. cvič. č. 4 Hráči se snaží mít míček stále pod kontrolou. Po 5 minutách vyměnit orientaci cvičení.	Začátek v rohu hřiště	Hráči nestřídají otočky na forhendovou a bekhendovou stranu.
65-70 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Hra: „Bago“ . Omezit dotyk míčku pouze na dva.	V kruhu	
70-80 min	Nájezdy: Každý pojede 3 nájezdy.	Na středu poloviny hřiště	
80-90 min	Vyklusání 5 koleček kolem celého flor. hřiště. Protahování. Úklid pomůcek a mantinelů. Zhodnocení tréninkové jednotky.		Hráči byli nepozorní a tak jsem místo hry v závěrečné části zvolila spíše „bago“ a nájezdy.

Cvičení č. 1



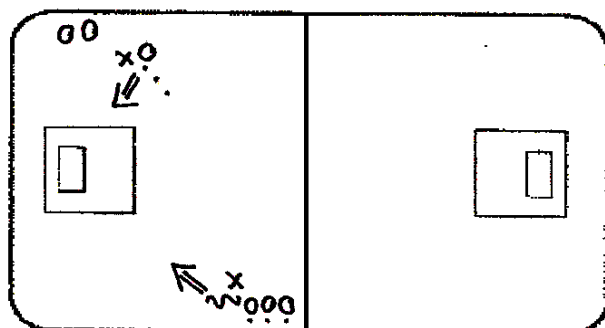
Hráč v rohu nahrává vzduchem míček na spoluhráče, který co nejrychleji zpracuje a zakončuje střílbou. Hráči se střídají, nejprve levá a pak pravá strana.

Cvičení č. 2



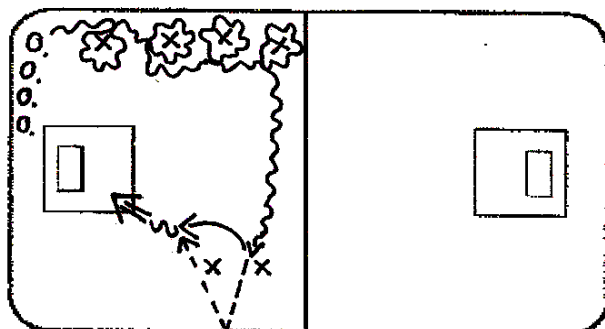
Hráč nahrává skákající míček max. do úrovně kolen na nabíhajícího spoluhráče, který se snaží míček trefit a nasměrovat na bránu.

Cvičení č. 3



Hráč na 2. stanovišti si přichystá 3 míčky a střílí přiklepem. Na 1. stanovišti se přichystají 3 hráči. Střelba se střídá. Začíná se střelbou z dálky, která je prováděná tahem.

Cvičení č. 4



Hráči u každého kuželu udělají otočku na bekhendovou nebo forhendovou stranu. Poté si nahrají o mantinel, zpracují a zakončí střílbou.

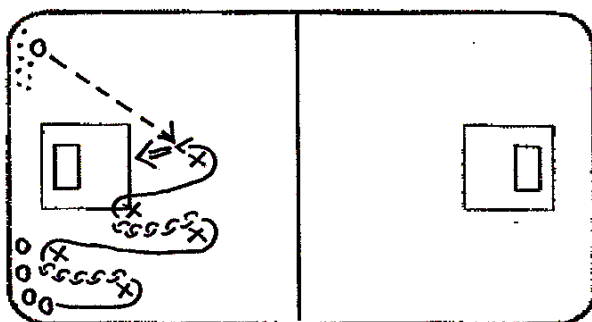
Tréninková jednotka č. 4

Oddíl: SK SVP Trojan
Kategorie: starší žáci
Místo: SH SK Jihlava

Datum: 19.11. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenérka: M.Svobodová

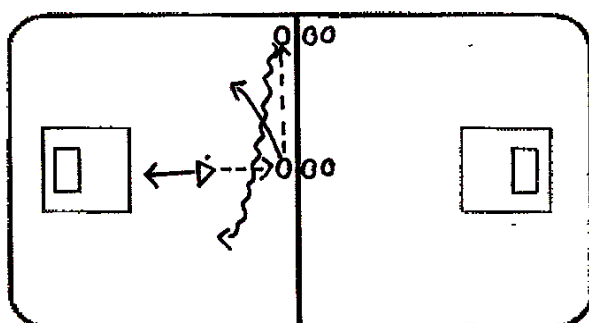
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, postavení mantinelů, přinesení pomůcek. Seznámení s obsahem tréninkové jednotky, která bude zaměřena na uvolňování hráče bez míčku, obranné a útočné herní situace a střelba.	Ve skupině	Hráči donesou florbalové míčky a kužely.
10-20 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Formou honičky ve dvojicích (dva se drží za ruku) na polovině hřiště. Rozcvička.	Na polovině hřiště	Pokud je hráčů málo, vyznačíme prostor kde se budou pohybovat.
20-25 min	Nahrávky: Hráči udělají dvojice a postaví se cca 5m od sebe. Nahrávají si mezi sebou a po zpracování míčku udělají otočku na bekhendovou nebo forhendovou stranu.	Na polovině hřiště	
25-35 min	HLAVNÍ ČÁST Uvolňování hráče bez míčku: viz. cvičení č. 1 Hráči co nejrychleji proběhnou slalom a po nahrávce zakončují střelbou.	V prostoru hřiště	Po 5 minutách se vymění orientace cvičení.
35-45 min	Uvolňování hráče bez míčku: viz. cvič. č. 2 Hráči si dávají pozor na přesné nahrávky a nabíhají si přímým směrem na bránu, kde zakončují střelbou.	Začátek v rozích hřiště	Hráči po oběhnutí kuželu nepřesně vracejí nahrávku zpět.
45-55 min	Obranné a útočné her. situace: viz. cvičení č.3 2-1. Útočníci mají za úkol se mezi sebou překřížit a provést několik nahrávek a zakončit střelbou. Obránci se snaží být stále na špičkách a být na ose hřiště.		V průběhu cvičení hráčům opakovat na co si mají dávat pozor a jak herní situaci lépe vyřešit.
55-65 min	Střelba: viz cvičení č. 4 Hráči proběhnou slalom tak, že mají míček pouze na forhendové straně čepele.	Začátek v rohu hřiště	Hráči se snažili, správně podbíhali míček tak, aby ho stále měli na forhendové straně čepele.
65-80 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Hra: Na celé flor. hřiště. 5 na 5.	Na celém flor. hřišti	V každém družstvu 2 hráči na střídání.
80-90 min	Vyklusání 4 kolečka kolem celého flor. hřiště. Protahání. Úklid pomůcek a mantinelů. Zhodnocení tréninkové jednotky.	Ve skupině	S nácvikem cvičení jsem spokojená. Hráči se soustředí a poslouchají rady, které jim dávám.

Cvičení č. 1



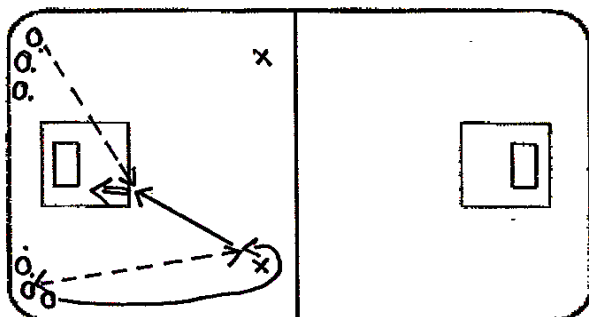
Hráči probíhají slalom bez míčku z rohu pak dostanou nahrávku od stálého hráče a zakončí střelbou.

Cvičení č. 2



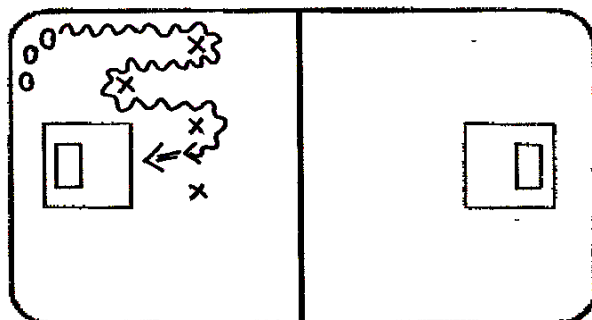
Obránce nahrává útočníkovi a ten hned druhému. Dále pak hráči řeší situaci 2-1. Obránce se snaží být stále na ose hřiště.

Cvičení č. 3



Hráč obíhá kužel dostává nahrávku z rohu a hned ji vrací zpět, poté si nabíhá přímým směrem na bránu, kde dostává druhou nahrávku z protějšího rohu a zakončuje.

Cvičení č. 4



Hráči probíhají slalom a musí mít míček stále na forhendové straně čepele. Mezi kužely zakončují střelbou.

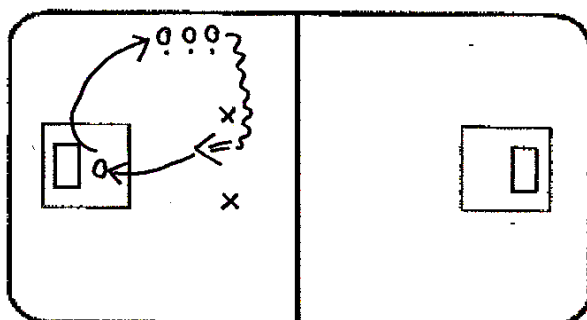
Tréninková jednotka č. 5

Oddíl: SK SVP Trojan
Kategorie: starší žáci
Místo: SH SK Jihlava

Datum: 26.11. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenérka: M.Svobodová

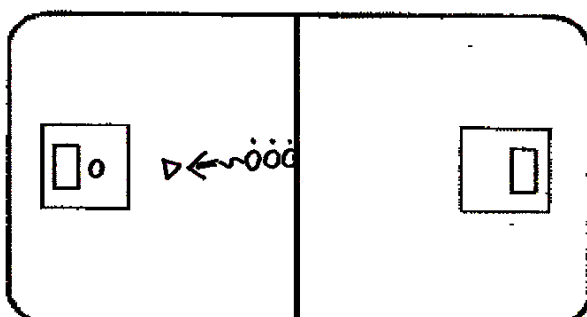
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, postavení mantinelů, přinesení pomůcek. Seznámení s obsahem tréninkové jednotky, která bude zaměřena na stínění brankáři, dorážení střel a střelbu.	Ve skupině	Hráči donesou flor. míčky a kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Hráči běhají rovinky na šířku hřiště a zapojují prvky atletické abecedy. Rozcvička.	Ve skupině na polovině hřiště	Hráčům názorně ukazují prvky atletické abecedy.
25-30 min	Rozchytání brankáře: Formou „hadů“. Všichni hráči vybíhají za sebou a střílí. Nejprve ze středu na polovině hřiště a poté z levé a pravé strany.	V zástupu za sebou	Důležité trefovat bránu. Brankář si míček musí osahat.
30-40 min	HLAVNÍ ČÁST Stínění brankáři a dorážení střel: viz. cvičení č. 1 Hráč, který vybíhá se musí před střelbou podívat na bránu a střílet nejlépe do spodní části brány.	V prostoru poloviny hřiště	Hráči se před střelbou nepodívají na bránu nebo střílí příliš vysoko (až nad úroveň pasu). Stínící hráči nesledují pohyb brankáře.
40-50 min	Stínění brankáři a dorážení střel: viz. cvičení č. 2 Hráč vybíhá a střílí přes obránce. Před bránou je spoluhráč, který stíní brankáři a případně střelu tečuje nebo doráží.	Na středu poloviny hřiště	Hráči střílejí do horní části brány a hráč před bránou nemá možnost tečovat nebo dorážet střelu.
50-55 min	Střelba: viz. cvičení č. 3 Střelba po skupinách po směru hod. ručiček. 1 a 4 skupina běží přímo na malé brankoviště a zakončuje střelbou. 2 a 3 skupina střílí tahem z dálky.	V prostoru poloviny hřiště	
60-65 min	Střelba: viz cvičení č. 4 Hráči obíhají kužely a mají míček stále na forhendové straně čepele.	Na středu hřiště u mantinelů	Hráči střídají strany.
65-80 min 80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Hra - na jednu bránu. 3 na 3. 5x 2 minuty. Mezitím minuta pauza. Společné vyklusání 6 rovinek na šířku hřiště. Protážení. Úklid pomůcek a mantinelů. Zhodnocení tréninkové jednotky.	V prostoru poloviny hřiště Ve skupině	Hráči se při hře snažili tečovat a dorážet střely.

Cvičení č. 1



Hráč obíhá kužel a střílí na bránu tak, aby mohl hráč před bránou míček tečovat nebo dorážet. Hráč před bránou brání brankáři ve výhledu.

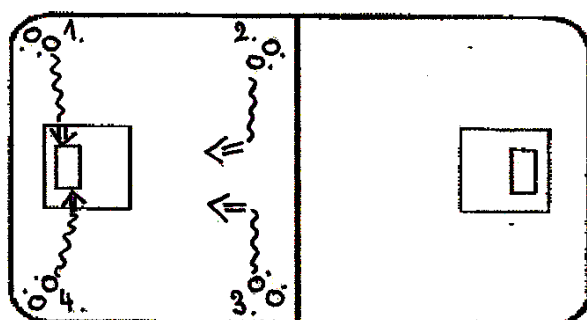
Cvičení č. 2



Hráč vybíhá a střílí přes obránce. Před bránou je hráč, který tečuje a doráží střely.

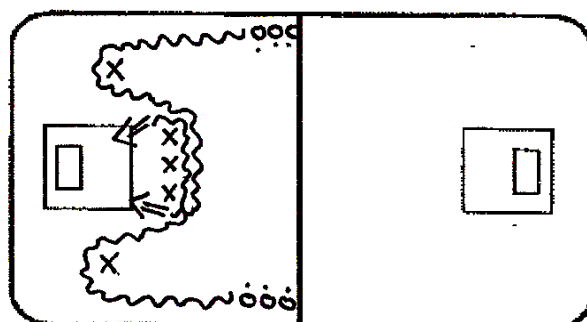
Točení - obránce jde před bránu a hráč, který střílel jde na pozici pro obránce.

Cvičení č. 3



Střelba po skupinách. Točení skupin ve směru hodinových ručiček.

Cvičení č. 4



Hráči obíhají kužely a mají míček stále na forhendové straně čepele a zakončují.

Hráči vybíhají střídavě, nejprve z pravé a pak z levé strany.

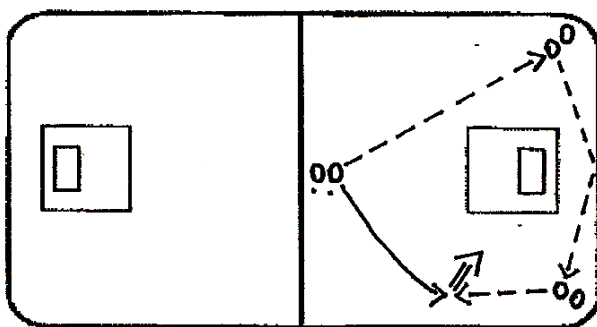
Tréninková jednotka č. 6

Oddíl: SK SVP Trojan
Kategorie: starší žáci
Místo: SH SK Jihlava

Datum: 3.12. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenérka: M.Svobodová

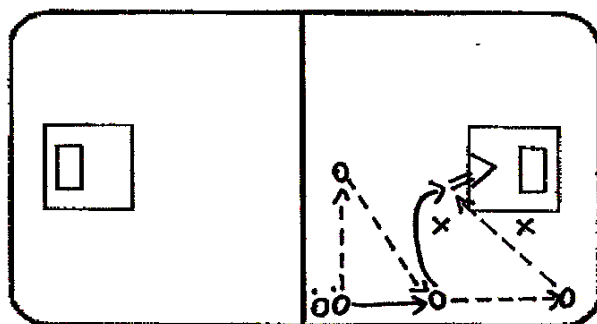
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, postavení mantinelů, přinesení pomůcek. Seznámení s obsahem tréninkové jednotky, která bude zaměřena na nahrávky, obranné a útočné her. situace.	Ve skupině	Hráči donesou míčky a kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Hráči se musí pohybovat ve dvojicích na polovině hřiště a házejí si míček a nikdo se nesmí zastavit.Rozcvička.	V prostoru poloviny hřiště	
25-30 min	Nahrávky: Hráči jsou ve dvojicích a nahrávají si v běhu na polovině hřiště a probíhají mezi ostatními dvojicemi.	V prostoru poloviny hřiště	
30-40 min	HLAVNÍ ČÁST Nahrávky : viz. cvičení č. 1 Hráči se snaží o přesné nahrávky.	V prostoru poloviny hřiště	Některé nahrávky jsou příliš pomalé a zpomalují chod cvičení.
40-46 min	Nahrávky: viz.cvičení č. 2 Nahrávky na kratší vzdálenost.	Na středu hřiště u mantinelu	Po 3 minutách vyměnit orientaci cvičení a stále hráče.
46-55 min	Obranné a útočné her. situace : viz. cvičení č .3 Hráči řeší situaci 3 na 2.		Po každé akci zhodnotím co hráči udělali špatně nebo co se jim naopak podařilo.
55-65 min	Obranné a útočné her. situace: viz cv. č. 4 Obránce se snaží vytlačovat útočníka k mantinelu a reaguje na změny jeho pohybu.	V prostoru poloviny hřiště u mantinelu	Obránci by stále měli být na špičkách, aby mohli rychle změnit směr pohybu.
65-75 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Hra: Na šířku hřiště a na malé branky. 4 na 4. 4krát 2 minuty a mezitím půl minuty pauza.	V prostoru poloviny hřiště	Vyznačím prostor kde se hráči budou pohybovat.
75-80 min	Sprinty: Z různých poloh (sed, dřep, leh na zádech). Délka cca 5m.		Hráči vybíhají na zapískání.
80-90 min	Vyklusání 5 koleček kolem celého flor. hřiště. Protážení zatěžovaných partií. Úklid pomůcek a mantinelů.		

Cvičení č. 1



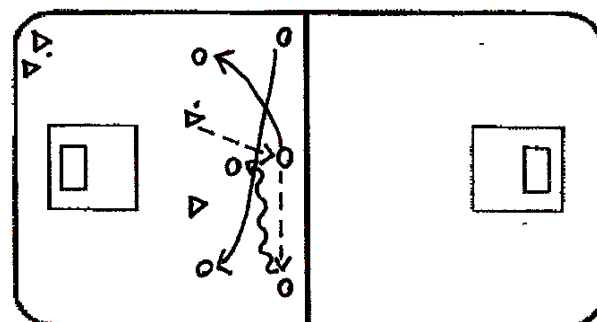
Hráč na středu poloviny hřiště nahrává do rohu, kde další hráč prodlužuje do druhého rohu, ten zpracuje a nahrává nabíhajícímu hráči, který zakončuje.

Cvičení č. 2



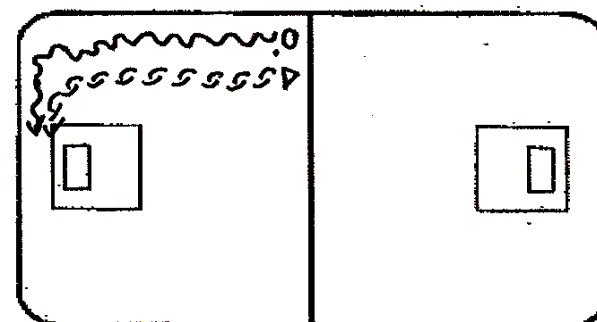
Hráč si nahrává s hráčem na středu a v rohu hřiště a zakončuje střelbou. Nahrávky musí být přesné a rychlé.

Cvičení č. 3



Obránce nahrává na středního útočníka a ten hned rozehrává na dalšího útočníka. Hráči řeší situaci 3 na 2. Každou akci ihned zhodnotíme.

Cvičení č. 4



Útočník běží s míčkem vpřed a obránce se snaží reagovat na změny jeho pohybu a vytlačovat útočníka k mantinelu. Dbát na základní obranné postavení.

Příloha 4: Tréninkové jednotky kontrolní skupiny starších žáků

Tréninková jednotka č. 1

Oddíl: SK SVP Trojan

Kategorie: starší žáci

Místo: SH SK Jihlava

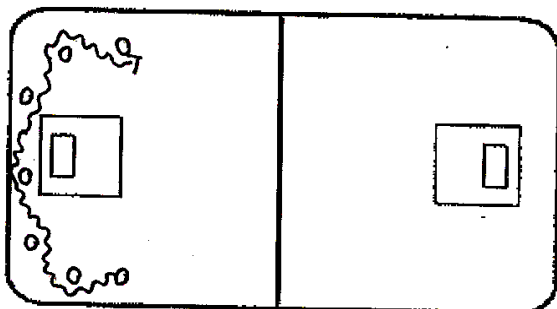
Datum: 22.10. 2009

Délka TJ: 90 min

Trenér: R. Komenda

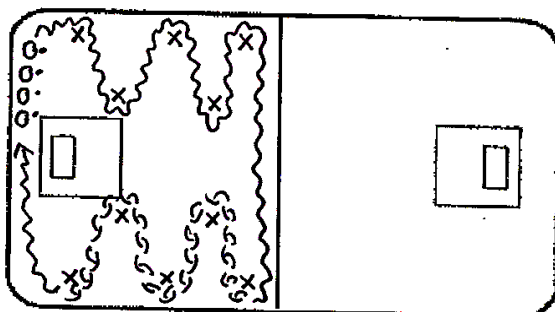
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, postavení mantinelů, přinesení pomůcek. TJ zaměřena na vedení míčku, střelba.	Ve skupině	Hráči donesou míčky a kužele.
10-20 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Formou honičky ve dvojicích na půlce hřiště. Strečink.	Ve skupině na polovině hřiště	Strečink pod vedením trenéra.
20-25 min	Vedení míčku: viz. cvičení č. 1 „Živý had“ – 1 hráč vybíhá a provádí slalom mezi hráči v zástupu po předběhnutí posledního se postaví do řady.	V prostoru poloviny hřiště	Hráči si dávají pozor na větší rozestupy.
25-35 min	HLAVNÍ ČÁST Vedení míčku: viz. cvičení č. 2 Hráči probíhají slalom levou část popředu, pravou část pozadu.	Začátek v rohu hřiště	
35-45 min	Střelba: viz. cvičení č. 3 Hráči se rozdělí do 3 skupin.	V prostoru poloviny hřiště	Po střelbě si hráči vymění stanoviště.
45-55 min	Střelba: viz. cvičení č. 4 Hráči oběhnou kužely a zakončí střelbou.	Na polovině hřiště	
55-80 min	Hra: Hra na malém hřišti. 3 na 3. Střídání v průběhu hry.	Na polovině hřiště	
80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Regenerační vyklusání, kompenzační cvičení. Zhodnocení tréninku.	Ve skupině	

Cvičení č. 1



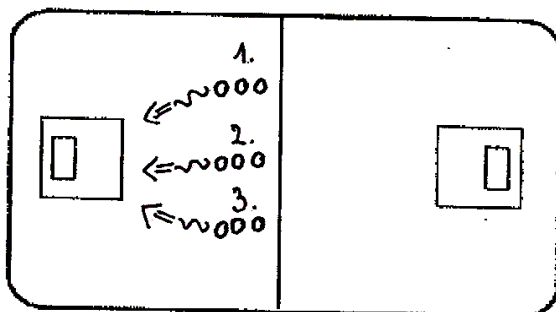
Živý slalom. Hráči probíhají mezi sebou.

Cvičení č. 2



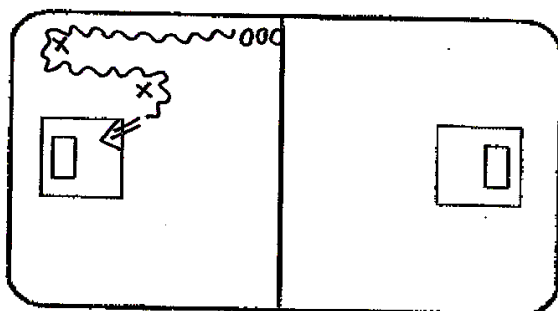
Hráči probíhají slalom. Levou část popředu, pravou část pozadu.

Cvičení č. 3



Střelba - po skupinách.

Cvičení č. 4



Hráč vybíhá z poloviny hřiště obíhá kužely a zakončuje střelbou.

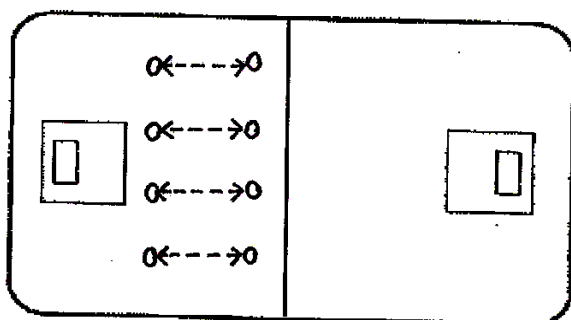
Tréninková jednotka č. 2

Oddíl: SK SVP Trojan
Kategorie: starší žáci
Místo: SH SK Jihlava

Datum: 29.10. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenér: R. Komenda

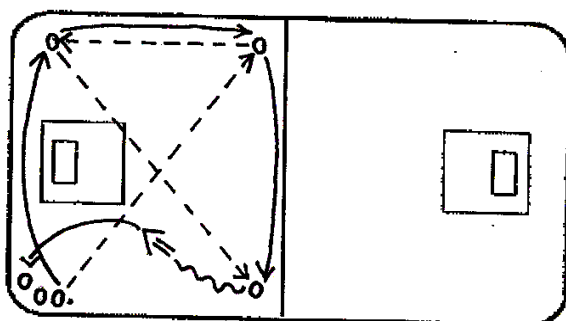
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, postavení mantinelů, přinesení pomůcek. TJ zaměřena na nahrávky.	Ve skupině	Hráči donesou florbalové míčky a kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Honička v kruhu. Honěný se snaží dostat do domečku tím, že proleze jednomu hráči v kruhu mezi nohama a tím se stává hráč v kruhu, kterému prolezl hráč mezi nohama honičem a chytá toho co honil. Strečink.	V kruhu na polovině hřiště	
25-35 min	Nahrávky: viz. cvičení č. 1 Nahrávky ve dvojicích.	Na polovině hřiště	Hráči si nahrávají forhendovou i bekhendovou stranou čepele.
35-45 min	HLAVNÍ ČÁST Nahrávky: viz. cvičení č. 2 Hráči se rozdělí do 4 skupin.	Začátek v rohu hřiště	Nácvik dlouhých a přesných nahrávek.
45-55 min	Nahrávky a střelba: viz. cvičení č. 3 Krátké nahrávky + střelba.	V prostoru poloviny hřiště	Po 5 minutách vyměnit orientaci cvičení.
55-60 min	Nájezdy: Každý hráč pojede 2x.	Na polovině hřiště	
60-80 min	Hra: Na šířku hřiště, dvě malé brány. 3 na 3.	Na polovině hřiště	
80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Společné vyklusání, kompenzační cvičení. Zhodnocení tréninku.	Ve skupině na polovině hřiště.	

Cvičení č. 1



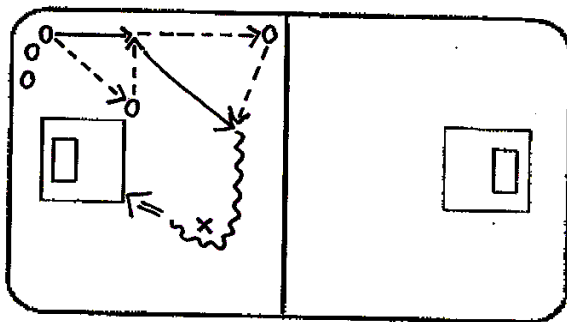
Nahrávky - ve dvojicích. Nahrávky forhendo-
vou a bekhendovou stranou čepce.

Cvičení č. 2



Nácvik dlouhých a přesných nahrávek se
zakončením na bránu.

Cvičení č. 3



Krátké nahrávky na dva stojící hráče, oběh-
nutí kuželu a střelba.

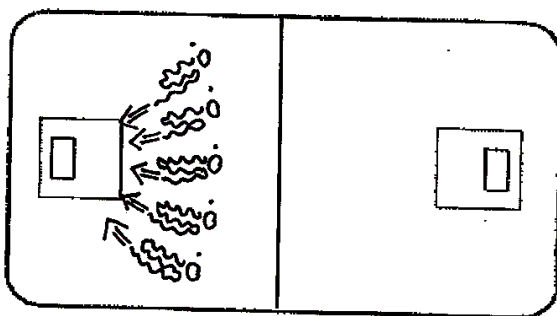
Tréninková jednotka č. 3

Oddíl: SK SVP Trojan
Kategorie: starší žáci
Místo: SH SK Jihlava

Datum: 12.11. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenér: R. Komenda

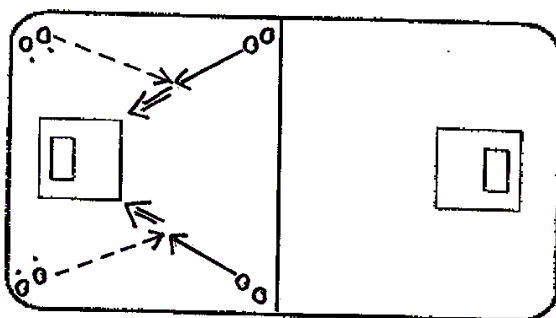
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, postavení mantinelů, přinesení pomůcek. TJ zaměřena na střelbu.	Ve skupině	Hráči donesou florbalové míčky a kužely.
10-20 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Formou hry na Rybičky a rybáře.Strečink.	Na polovině hřiště	
20-30 min	Rozchytání brankáře: viz. cvičení č. 1 Hráč vybíhá k bráně zasekne vrací se zpět zasekne a opět vybíhá na bránu a střílí.	Na polovině hřiště	
30-40 min	HLAVNÍ ČÁST Střelba: viz. cvičení č. 2 Střelba tahem a golfem.	V prostoru poloviny hřiště	Změna směru cvičení.
40-50 min	Střelba: viz. cvičení č. 3 Střelba od mantinelu a z velkého brankoviště.	V prostoru poloviny hřiště	Dbát na přesné a rychlé nahrávky.
50-60 min	Střelba: viz. cvičení č. 4 Herní situace 2-0 zakončena střelbou.	Na polovině hřiště	Po 5 minutách změna směru cvičení.
60-80 min	Hra: Na jednu bránu, 4 na 4. Dvě minuty hra a minuta a půl pauza, opakovat.	Na polovině hřiště	
80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Regenerační vyklusání, kompenzační cvičení. Zhodnocení tréninku.	Ve skupině na polovině hřiště	

Cvičení č. 1



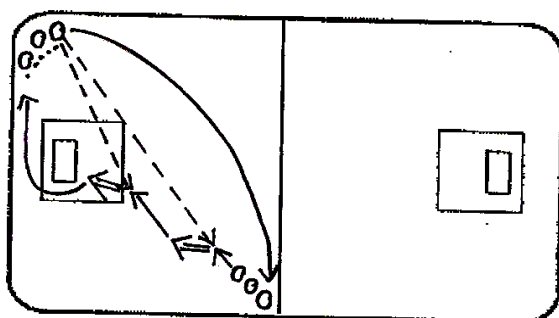
Hráči se rozestaví do půlkruhu. Hráč vybíhá směrem k bráně zasekne, vrací se zpět zasekne a opět běží k bráně a střílí.

Cvičení č. 2



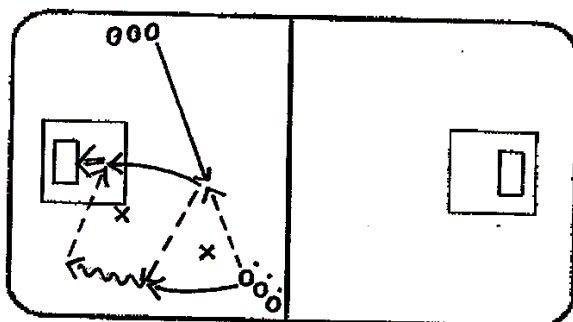
Hráči se rozdělí do 4 skupin. Z poloviny hřiště vybíhá hráč, dostává nahrávku z rohu a zakončuje střelbou.

Cvičení č. 3



Dlouhá nahrávka do protějšího rohu, kde hráč střílí z dálky. Pak si nabíhá do středu hřiště, kde dostává druhou nahrávku a střílí.

Cvičení č. 4



2-0. Hráči si nahrávají mezi kužely a jeden z nich zakončuje střelbou.

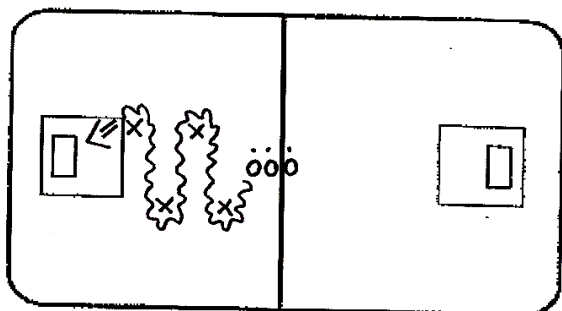
Tréninková jednotka č. 4

Oddíl: SK SVP Trojan
Kategorie: starší žáci
Místo: SH SK Jihlava

Datum: 19.11. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenér: R. Komenda

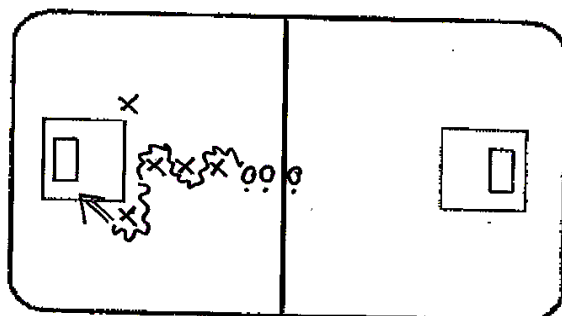
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, postavení mantinelů, přinesení pomůcek. TJ zaměřena na střelbu a vedení míčku.	Ve skupině	Hráči donesou florbalové míčky a kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Formou hry na 1 bránu na polovině hřiště. Strečink.	Ve skupině	
25-30 min	Střelba: viz. cvičení č. 1 Hráči proběhnou slalom a zakončují střelbou.	Na polovině hřiště	
30-35 min	HLAVNÍ ČÁST Vedení míčku a střelba: viz. cvičení č. 2 Hráči proběhnou slalom a zakončují střelbou.	Na polovině hřiště	
35-45 min	Nahrávky a střelba: viz. cvičení č. 3 Nácvik dlouhých nahrávek.	V prostoru poloviny hřiště	Točení ve směru hodinových ručiček.
45-55 min	Střelba: viz. cvičení č. 4 Nahrávky zpoza brány, přenesení hry a střelba na bránu.	Na polovině hřiště	Po 5 minutách vyměnit orientaci cvičení.
55-80 min	Hra: Na celé florbalové hřiště. 5 na 5.	Na celém florb. hřišti	Dva hráči na střídání.
80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Společné vyklusání, kompenzační cvičení. Zhodnocení tréninku.	Ve skupině	

Cvičení č. 1



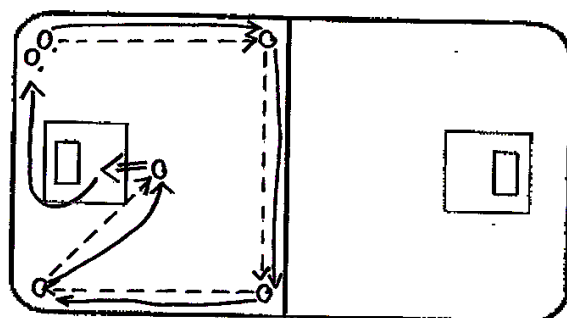
Hráči proběhnou jednoduchý slalom a zakončí střelbou.

Cvičení č. 2



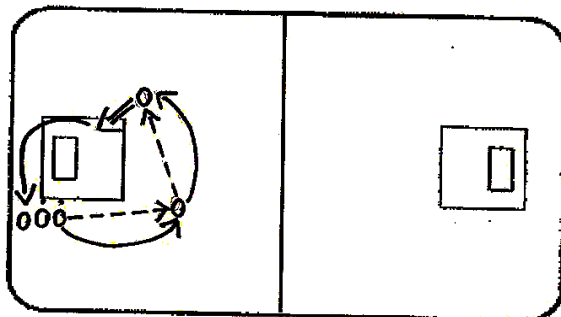
Hráči proběhnou slalom a zakončí střelbou.

Cvičení č. 3



Nahrávky - dlouhé a přesné. Kam nahraješ tam běžíš. Po nahrávce před bránou se zakončuje střelbou.

Cvičení č. 4



Nahrávka od brány na hráče před bránou a ten prodlužuje na dalšího hráče, který střílí.

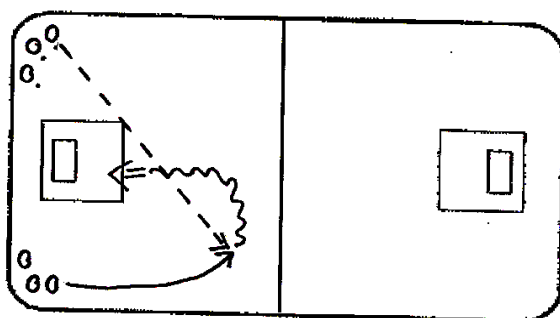
Tréninková jednotka č. 5

Oddíl: SK SVP Trojan
Kategorie: starší žáci
Místo: SH SK Jihlava

Datum: 26.11. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenér: R. Komenda

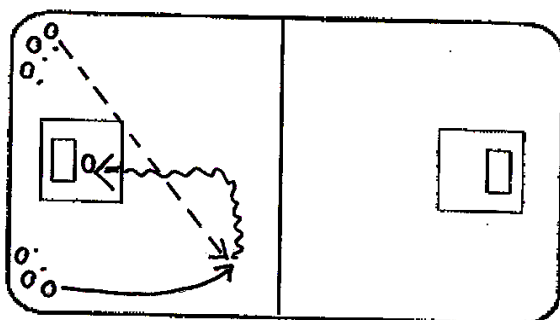
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, postavení mantinelů, přinesení pomůcek. TJ zaměřena na tečování střel, situace 1-1, herní kombinace a 2-1.	Ve skupině	Hráči donesou florbalové míčky a kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Společné rozběhání, vložit prvky atletické abecedy. Strečink.	Ve skupině	Trenér předvádí prvky atletické abecedy.
25-32 min	Rozchytání brankáře: viz. cvičení č. 1	V prostoru poloviny hřiště	
32-40 min	HLAVNÍ ČÁST Dorážení a tečování střel: viz. cvičení č. 2 Hráč před bránou tečuje a doráží střely.	Začátek v rozích hřiště	
40-50 min	Her. situace 1-1: viz. cvičení č. 3	V prostoru poloviny hřiště	Po 5 minutách vyměnit orientaci cvičení
50-60 min	Her. situace 2-1: viz. cvičení č. 4 Útočníci se překříží a snaží se zakončit na bránu.	V prostoru poloviny hřiště	
60-80 min	Hra: Na jednu bránu. 4 na 4. Gól platí pouze po nahrávce.	Na polovině hřiště	
80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Společné vyklusání, protažení. Zhodnocení tréninku.	Ve skupině	

Cvičení č. 1



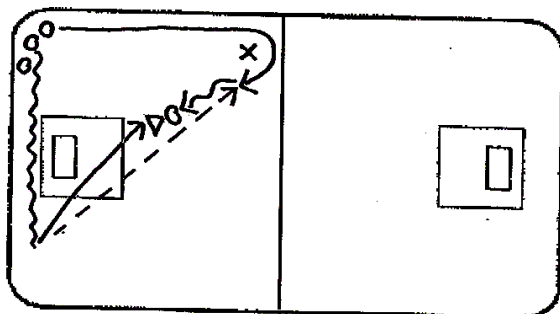
Hráč vybíhá z rohu, dostává nahrávku z druhého rohu, zpracuje míček a zakončuje střelbou.

Cvičení č. 2



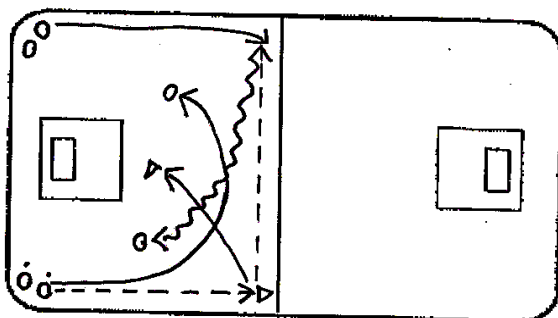
Cvičení je stejné jako předchozí, ale před bránou stojí hráč, který doráží a tečuje střelou.

Cvičení č. 3



1-1. Útočníci hráč vybíhá bez míčku z rohu, obíhá kužel a mezitím obránce s míčkem zabíhá za bránu a nahrává útočníkovi. Obránce běží proti útočníkovi kopíruje jeho pohyb a snaží se mu vzít míček.

Cvičení č. 4



Útočník v rohu nahrává obránci a ten prodlužuje na druhého útočníka. Obránce brání a útočníci se snaží vyřešit situaci 2 na 1.

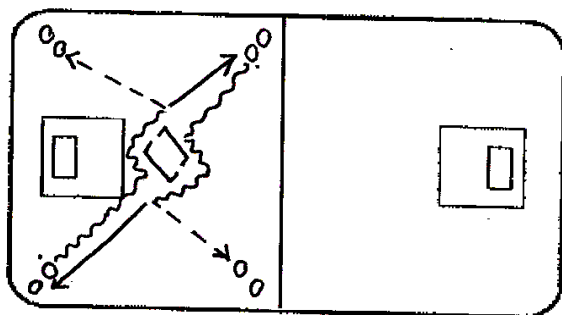
Tréninková jednotka č. 6

Oddíl: SK SVP Trojan
Kategorie: starší žáci
Místo: SH SK Jihlava

Datum: 3.12. 2009
Délka TJ: 90 min
Trenér: R. Komenda

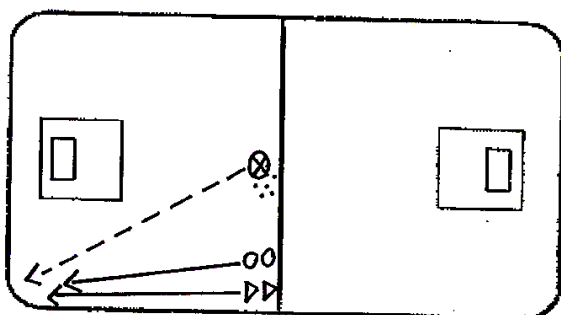
Čas	Nácvik	Organizace	Poznámky
0-10 min	ÚVODNÍ ČÁST Zaznamenání docházky, postavení mantinelů, přinesení pomůcek. TJ zaměřena na uvolnění hráče s míčkem.	Ve skupině	Hráči donesou florbalové míčky a kužely.
10-25 min	PRŮPRAVNÁ ČÁST Rozběhání: Formou hry tzv. „klaunů“ kam dostane hráč „babu“ tak se za to místo musí rukou držet dokud „babu“ nepředá. Strečink.	Ve skupině	
25-35 min	Uvolnění hráče s míčkem: viz. cvičení č. 1 Hráči naznačují kličku a poté přihrávají spoluhráči.	V prostoru poloviny hřiště	
35-45 min	HLAVNÍ ČÁST Uvolnění hráče s míčkem: viz. cvičení č. 2 Souboje u mantinelu.	Na polovině hřiště	
45-55 min	Her. situace 1-1: viz. cvičení č. 3 Uvolnění hráče s míčkem tak, aby mohl jít do střelecké pozice.	V prostoru poloviny hřiště	Po 5 minutách vyměnit orientaci cvičení.
55-65 min	Nájezdy: Každý hráč 5 nájezdů.	V prostoru poloviny hřiště	
65-80 min	Hra: Na dvě malé brány. 4 na 4.	Na polovině hřiště	
80-90 min	ZÁVĚREČNÁ ČÁST Regenerační vyklusání, kompenzační cvičení. Zhodnocení tréninku.	Ve skupině	

Cvičení č. 1



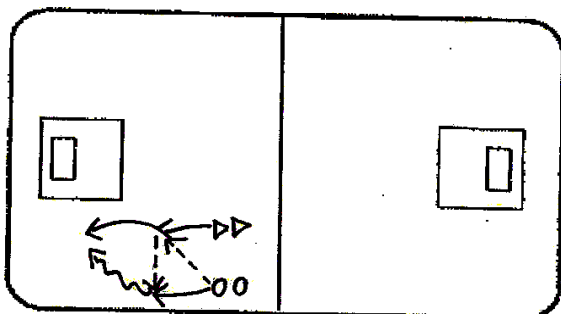
Na středu poloviny hřiště jsou položeny dva malé mantinely. Hráči před nimi udělají kličku a nahrají hráči ve skupině.

Cvičení č. 2



1-1. Trenér nahodí míček do rohu. Tam už si nabíhá obránce s útočníkem a provádí souboj o míček a snaží se zakončit.

Cvičení č. 3



1-1. Útočník se snaží přejít přes obránce a natlačit se do středu hřiště, kde má lepší pozici pro střelbu. Obránce se snaží útočníka vytlačit k mantinelu.

Příloha 5: Wilcoxonova tabulka s kritickými hodnotami

Kritické hodnoty Wilcoxonova párového testu

n	a		n	a		n	a	
	0,05	0,01		0,05	0,01		0,05	0,01
6	0	-	26	98	75	46	361	307
7	2	-	27	107	83	47	378	322
8	3	0	28	116	91	48	396	339
9	5	1	29	126	100	49	415	355
10	8	3	30	137	109	50	434	373
11	10	5	31	147	118	51	453	390
12	13	7	32	159	128	52	473	408
13	17	9	33	170	138	53	494	427
14	21	12	34	182	148	54	514	445
15	25	15	35	195	159	55	536	465
16	29	19	36	208	171	56	557	484
17	34	23	37	221	182	57	579	504
18	40	27	38	235	194	58	602	525
19	46	32	39	249	207	59	625	546
20	52	37	40	264	220	60	648	567
21	58	42	41	279	233	61	672	589
22	65	48	42	294	247	62	697	611
23	73	54	43	310	261	63	721	634
24	81	61	44	327	276	64	747	657
25	89	68	45	343	291	65	772	681