

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Možnosti rozvoje základních pohybových dovedností  
ve florbalu ve věkové kategorii 8-10 let**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Petr Hodl**

*Tělesná výchova a sport, obor TVV*

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

**Plzeň, 2013**

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

V Plzni, 1. června 2013

.....  
vlastnoruční podpis

Touto cestou bych vyjádřil své díky Mgr. Daniela Benešová, Ph. D. z Katedry tělesné a sportovní výchovy Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni za odborné vedení při zpracování mé bakalářské práce. Též chci poděkovat klubu VŠ Slávia Plzeň za poskytnutí možnosti trénovat jejich svěřence a také děkuji za pomoc trenérům, kteří se mnou vedli tréninky.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

# OBSAH

1	ÚVOD.....	7
2	HISTORIE FLORBALU.....	8
2.1	VÝVOJ FLORBALU VE SVĚTĚ .....	8
2.2	VÝVOJ FLORBALU NA NAŠEM ÚZEMÍ .....	9
3	ZÁKLADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU A JEHO SPECIFIKA.....	11
3.1	VĚKOVÁ SPECIFIKA .....	11
3.1.1	Školní věk.....	11
3.1.2	Prepubescence.....	12
3.2	ABECEDA TRÉNINKOVÝCH ZÁSAD .....	12
3.3	ZÁKLADY FLORBALOVÉ TECHNIKY .....	17
3.3.1	Vedení míčku .....	17
3.3.2	Přihrávání a zpracování míčku .....	18
3.3.3	střelba.....	19
3.4	PŘÍPRAVA TRÉNINKU .....	20
3.4.1	Příprava tréninkové jednotky .....	20
3.4.2	Pohybové cvičení.....	20
4	SHRNUTÍ .....	21
5	INTERVENCE TRÉNINKOVÉHO PLÁNU DO NÁCVIKU HČJ.....	22
5.1	POPIS JEDNOTLIVÝCH PRŮPRAVNÝCH A HERNÍCH CVIČENÍ, KTERÁ TVOŘILA TRÉNINKOVÝ PROGRAM .....	23
5.1.1	Vedení a práce s míčkem.....	23
5.1.2	Přihrávky.....	24
5.1.3	Střelba .....	24
5.1.4	Rychlost a obratnost .....	25
5.2	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK Z UVEDENÉHO PROGRAMU.....	26
5.2.1	Ukázka tréninkové jednotky zaměřené na vedení a práci s míčkem .....	26
5.2.2	Ukázka tréninkové jednotky zaměřené na přihrávku .....	27
5.2.3	Ukázka tréninkové jednotky zaměřené na střelbu .....	28
5.2.4	Ukázka tréninkové jednotky zaměřené na rozvoj rychlosti a obratnosti. ....	29
5.2.5	Ukázka kruhového tréninku.....	30
5.3	POČET TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK A JEJICH ZAMĚŘENÍ.....	32
6	OVĚŘENÍ NAVRŽENÉHO PROGRAMU V PRAXI.....	34
6.1	METODIKA TESTOVÁNÍ.....	34
6.2	VÝSLEDKY.....	37
6.2.1	Metody vyhodnocování údajů .....	37
6.2.2	Použité symboly v textu .....	37
6.2.3	Výsledky vstupního a výstupního testování .....	38
7	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ .....	39
7.1	ARITMETICKÝ PRŮMĚR .....	39
7.1.1	Střelba na přesnost .....	39
7.1.2	Slalom s míčkem na rychlost.....	40
7.1.3	Přihrávky o lavičku .....	41
7.1.4	osmičky mezi kužely.....	41
7.2	EFFECT SIZE .....	43
7.2.1	Střelba na přesnost .....	43
7.2.2	Slalom s míčkem na rychlost.....	44
7.2.3	Přihrávky o lavičku .....	45

7.2.4	Osmičky mezi kužely.....	46
8	DISKUSE.....	47
9	ZÁVĚR.....	49
10	RESUMÉ.....	50
11	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ .....	51
12	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....	52

# 1 ÚVOD

Florbal, který k nám přišel ze Skandinávie, vznikl v šedesátých letech minulého století a za tu dobu získal mnoho příznivců, jak ve světě, tak na našem území. Tento sport je velmi atraktivní pro všechny věkové kategorie a u mladších kategorií nabývá stále větší popularity. I z tohoto důvodu jsem se zaměřil na věkovou kategorii 8-10 let, protože kvalitní florbalová budoucnost leží především na bedrech těchto dětí.

Abychom věděli, jak vést sportovní přípravu mladých hráčů, je potřeba mít dostatek zkušeností, ale i dostatek informačních zdrojů. Největší problém spočívá v nedostatku odborné literatury a z toho vyplývá i problém, že trenéři jsou nezkušení v oblasti vedení tréninku a rozvíjení dovedností. Trenéři vedou tréninky spíše intuitivně než profesionálně.

Již přes jedenáct let se tomuto sportu věnuji a snažím se předat své zkušenosti dále, proto jsem si vybral téma *„Možnosti rozvoje základních pohybových dovedností ve florbalu, ve věkové kategorii 8-10 let.“* Cílem mé práce je sestavit tréninkový program zaměřený na rozvoj základních pohybových dovedností ve florbalu pro děti a tento program ověřit v praxi.

Nejdříve se v mé práci chci zaměřit na teoretickou část, která bude především obsahovat historii daného sportu, metodiku a didaktické zásady. V této části se zaměřím také na vysvětlení rozdílů mezi tréninkem mládeže a dospělých. V druhé části mé práce se zaměřím především na praktickou část, která spočívá v pozorování a testování mnou vybrané testovací skupiny a aplikování mého tréninkového programu.

Při zkoumání testovací skupiny budu převážně využívat výzkumné metody, jako jsou pozorování a motorické testy sestavené pro účel ověření navrženého programu. Z výše uvedeného vyplývá, že hlavními úkoly mé práce je sestavení tréninkového programu, sestavení testovací baterie, vstupní a výstupní testování a následné zpracování dat a vyhodnocení výsledků.

Doufám, že mnou sestavený tréninkový plán se v praxi uplatní a bude hojně využíván pro potřeby profesionálů, amatérů a ostatních milovníků florbalu.

## 2 HISTORIE FLORBALU

### 2.1 VÝVOJ FLORBALU VE SVĚTĚ

Florbal vznikl v 60. letech minulého století na území Spojených států amerických a to přesně ve státě Minneapolis. Zde existovala továrna na plasty Cosom ve městě Lakeville, kde tamním dělníkům patří prvenství ve výrobě plastových hokejek. Plastové hokejky se na území USA a Kanady uplatnily především ve školách. Zde také vznikl název floorhockey a začaly se konat první turnaje.

Roku 1968 se plastové hole Cosom dostaly také na evropský kontinent. Optimální podmínky pro tento sport byly především ve Švédsku. Zde bylo velké množství tělocvičen a hráčů zapálených do podobných sportů jako je například lední hokej nebo bandy hokej. Švédští hráči tuto hru pojmenovali innebandy a začali ji hrát především v letním období v tělocvičnách i na venkovních hřištích.

Myšlenka sjednocení do jednoho sportu bezkontaktní povahy vznikla v polovině sedmdesátých let. Začaly se vyrábět „fiberky“, což je označení pro první speciální nepružné hokejky. Míček pro hru byl přebrán z oblíbené americké hry – baseballu. Na základě amerických zkušeností se zjistilo, že dřevý míček má menší odpor vzduchu a i přes nízkou váhu si zachovává kvalitní letové vlastnosti.

Švédsko udává směr vývoje a dodnes si zanechává výsadní postavení v tomto sportu. Zde byl také založen první florbalový svaz a to roku 1981 s názvem Svenska Innebandyförbundet, zkráceně SIFB. S tímto svazem jsou spojeny jména jako Crister Gustafsson a András Czitrom. Se vznikem svazu se začaly konat první profesionální soutěže a roku 1986 již existovalo více než sto klubů.

Po expanzi do dalších zemí na evropském kontinentu začaly také existovat různé mezinárodní spolky. Mezi hlavní patří Mezinárodní florbalová federace (International Floorball Federation – IFF), která vznikla z iniciativy severských zemí a Švýcarska. Po vzniku IFF se podařilo také sjednotit florbalová pravidla. Do IFF se začaly zapojovat i další členské státy jako např. Maďarsko, Rusko a v roce 1993 i Česká republika. V tomto roce se také konal první Pohár mistrů evropských zemí (v průběhu let byl nazýván různě). První mistrovství světa se konalo o tři roky později. Finále se samozřejmě uskutečnilo v hlavním městě Švédska ve stockholmské Globen aréně.



Počet členských zemí v IFF rostl i nadále. Noví členi jsou například Estonsko, Nizozemsko, Japonsko, Singapur či Austrálie. Na přelomu tisíciletí má IFF 22 členských zemí, v nichž existuje 3000 oddílů a 160 000 registrovaných hráčů. Po deseti letech se tato čísla mění na 52 členských zemí, 4000 oddílů a 300 000 registrovaných hráčů s tím, že počet neregistrovaných hráčů se pohybuje v řádech milionů. (Kysel, 2010)



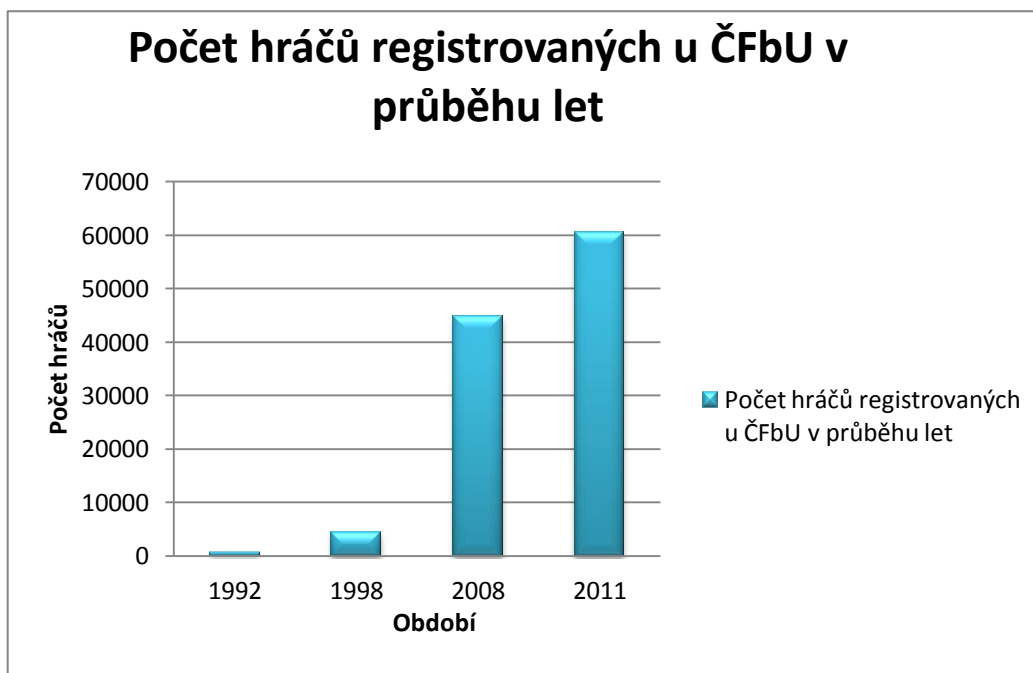
Obrázek č. 1 – Logo mezinárodní florbalové federace  
Zdroj: ([http://floorballontario.com/?page\\_id=32](http://floorballontario.com/?page_id=32))

## 2.2 VÝVOJ FLORBALU NA NAŠEM ÚZEMÍ

Velkému rozvoji florbalu v České republice pomohly dle mého názoru převážně dvě věci a to pořádání historicky druhého florbalového mistrovství světa v Brně a v Praze (rok 1998) a vznik České florbalové unie.

Prvním důležitým faktorem, který se týká florbalového vývoje u nás, je vznik takzvané ČFbU neboli České florbalové unie. Ta vznikla v roce 1992 pod vedením Martina Vaculíka, který se stal na šest let jejím hlavním představitelem. Hned během prvního roku získala ČFbU přes 700 hráčů, kteří byli rozděleni do 40 týmů. V průběhu let se tato čísla zvedla až desetinásobně, což ukazuje níže uvedený graf. Z počtu 700 - ti hráčů v roce 1992 se v roce 2011 útočí počet registrovaných hráčů na 60 - ti tisícovou hranici. (Údaje v grafu jsou jen přibližné).

Druhý bodem rozvoje bylo pořádání MS v Praze a Brně. Bohužel v roce 1998 se Česká republika na MS nedostala ani do semifinále. Skončila na pátém místě po prohře s Norskem, kde konečný stav zápasu byl 4:5. Tehdy se utkaly v semifinále dvě florbalové mocnosti a to Švédsko a Švýcarsko (Švédsko dalo Švýcarsku deset gólů). Myslím, že pořádání MS u nás bylo pro florbal a pro získání nových budoucích hráčů klíčové. Už to nebylo jen něco, co je možné vidět v televizi. Už zde byla možnost se podívat živě na kvalitní florbalové zápasy a věřím, že atmosféra při MS musela být přímo elektrizující.



Graf č. 1 – Přibližný počet hráčů registrovaných u ČFbU za vybraná období

Zdroj: Kysel Jiří – Florbal kompletní průvodce (2010)

Florbal se během dosti krátké doby stal u mladých lidí druhým nejoblíbenějším sportem v České republice (prvenství si nárokuje fotbal). Vývoj florbalu u nás je opravdu rychlý a dynamický. Česká republika například drží světový primát v pořadatelské stránce největšího letního turnaje, který se koná od roku 1993 a je znám pod názvem Czech Open. Již od začátku měl turnaj mezinárodní účast. Hrál zde celkem 43 družstev z osmi různých zemí. Po čtyřech letech je počet družstev 2,5 -krát větší než při prvním pořádání Czech Open a v současné době se účastní přes 240 družstev z 16 zemí. (Kysel, 2010)

### **3 ZÁKLADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU A JEHO SPECIFIKA**

Následující dvě kapitoly jsou především parafrázovány z knihy „Florbal – praktický průvodce tréninkem mládeže“ od Zuzany Martínkové z roku 2009.

#### **3.1 VĚKOVÁ SPECIFIKA**

Během dětství a dospívání dochází k různým biologickým, psychickým a sociálním změnám. Tyto změny jsou pro určitý věk specifická. Pro úspěšný trénink je důležité se seznámit s těmito základními změnami a respektovat vývoj dětí v jednotlivých věkových kategoriích. Znalost těchto psychických či fyzických změn nám může velmi ulehčit práci s dětmi, ale také zvolit optimální obsah tréninku či zátěžových aktivit. V odborné literatuře se objevují základní 4 vývojové věkové kategorie s tím, že podrobnější rozdělení uvádí kategorií 5. Jsou to:

- Předškolní věk (3-6 let)
- Školní věk (6-8 let)
- Prepubescence (9-11 let)
- Pubescence (11-15 let)
- Adolescence (15-20 let)

Z pohledu této práce je důležité se seznámit především s kategoriemi – školní věk a prepubescence.

##### **3.1.1 ŠKOLNÍ VĚK**

Dítě se seznamuje s novým prostředím, s novými lidmi a mnoha případech s novým přístupem, se kterým se s nimi jedná. U dítěte dochází k začleňování se do kolektivu, musí se naučit řídit se pravidly autority a naučit se navázat nové společenské vazby (najít si přátele). V tomto věku dochází k rozvoji paměti, fantazie. Je schopné svou pozornost zaměřit na konkrétní věci jen krátkodobě. Projevuje se zde i jistá soutěživost, proto bychom měli do her přidávat soutěživý prvek.

Výška, hmotnost, vývoj vnitřních orgánů postupuje stejnoměrně. Dochází k zpřesnění nervosvalové koordinace. Díky tomu je možný rychlý rozvoj rychlosti a

provádění náročnějších pohybů. Pro věk je typický spíše spontánní pohyb. Školní věk je vhodný pro učení základních sportovních dovedností a rozvoj pohyblivosti.

### 3.1.2 PREPUBESCENCE

Dochází k dozrávání školního věku a organismus se začíná připravovat na pubescenci. Rozvoj paměti a představivosti pokračuje i nadále. Důležitou roli zde hraje skupina lidí, především zařazení jedince do ní. Jedinec zde čeká od autority jistý spravedlivý přístup. Děti se chtějí učit novým dovednostem, je to jejich potřeba. Motivací pro děti je samotná radost z pohybu. Díky dozrávání nervosvalové koordinace se vytvářejí dobré podmínky pro rozvoj obratnosti a koordinace. V prepubescenci přichází tzv. zlatý věk motoriky (nejpříznivější období pro motorický rozvoj). Ve zlatém věku motoriky se děti velmi rychle učí novým pohybům a předvedení těchto jednotlivých pohybů jsou schopni velmi jednoduše napodobit. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006 a Martínková 2009).

## 3.2 ABECEDA TRÉNINKOVÝCH ZÁSAD

Následující text zahrnuje abecedu tréninkových zásad, která shrnuje základní principy, podle kterých by se trénink měl řídit. Abeceda shrnuje principy vycházející z poznatků o vývoji dětí. Trenér by měl tyto zásady dodržovat, aby sestavil tréninkovou jednotku odpovídající fyziologické a psychologické úrovni. Principy pomáhají jedince rozvíjet a zároveň nepřetěžovat. Abecední tréninkové zásady jsou:

**A – všichni hráči jsou stále aktivní** – hráči by v době tréninku měli být po co nejdelší dobu aktivní, proto se trénink musí dobře naplánovat. Jednotlivé činnosti na sebe musí následovat a neměla by nastat zbytečná prodleva kvůli vysvětlování a zdržování. V tomto věku stačí dětem jen krátká doba na regeneraci sil.

**B – maximální využití času tréninku** – jak již zmiňuje předchozí zásada, je třeba využívat čas bez zbytečných prostojů.

**C – zapojení více trenérů** – čím mladší hráči jsou, tím více trenérů je zapotřebí, obzvláště kvůli individuálnímu přístupu, který je především nutný v období, kdy se hráči učí základy. Výhodou více trenérů je svižnější tempo tréninku a zapojení více hráčů.

**D – využití různých tréninkových forem** – existují tři základní formy tréninku (hromadná, skupinová a individuální). V případě hromadné formy provádějí všichni hráči stejná

cvičení. Většinou se uplatňuje v závěrečné části tréninku a při nedostatku asistentů. Nevýhodou je špatná kontrola a oprava hráčů. Skupinová forma je především vhodná pro trénink mladších hráčů z hlediska jejich rozvoje. Trénink můžeme rozdělit do jednotlivých skupin dle potřeby, věku nebo úrovně dovednosti jednotlivých hráčů.

**E – snaha o uplatnění herního principu a zábavných činností** – jak bylo uvedené dříve, děti si rády hrají a především soutěží, proto jakákoliv aktivita vedená formou hry, soutěže či závodu je pro mladší hráče zábavná. Hry musí být vybírány s přiměřeným obsahem vzhledem k dovednostem a věku hráčů. Hráči vykonávají při hrách pohybovou aktivitu s maximálním úsilím. Princip soutěže a hry není vhodný při tréninkách techniky, pokud není dovednost dobře uchycena.

**F – přehánění ukázek do mezních pohybů a ukázka technik** – u seznamování s novými technikami a pohyby je důležité nejen popsat samotný pohyb, ale také jej ukázat. Nejdříve bychom ho měli ukázat v komplexně a v plné rychlosti. Především ukázat pohyb v souvislosti s ostatními herními činnostmi či dovednostmi, aby hráč pochopil, proč se vlastně danou dovednost (pohyb) učí. Po kompletní ukázce a slovnímu doplnění by měla nastat ukázka pomalejšího provedení pohybu a jeho rozdělení do několika fází. Důležité je zahrnout veškeré prvky jednotlivého pohybu.

**G – opravování hráčů a zpětná vazba** – zpětná vazba především spočívá v opravě jednotlivých hráčů při vykonávání dovedností a pohybů, které je trenér naučil. Oprava je zpětnou vazbou pro hráče, zda pohyb pochopili správně a hlavně jestli ji správně provedli. Důležitá je zde především praxe trenéra, který chyby musí rozpoznat a hlavně je opravit.

**H – respektování fází motorického učení** – proces motorického učení je jeden z pilířů pro trénink mládeže. Existují čtyři fáze motorického učení a to fáze seznamování, fáze zdokonalování, fáze automatizace a fáze tvůrčího uplatnění nových dovedností. Ve fázi seznamování je důležité dokonale vysvětlit a popsat činnost trenérem a správná ukázka (dle výše uvedené zásady F). K procvičování jednotlivých dovedností dochází ve fázi zdokonalování. Neustálé opakování ve standardních podmínkách vede ke zlepšení provedení dovednosti. V další fázi (automatizace) dochází ke stabilizaci jednotlivých dovedností (pohybů), kdy její provedení je téměř bezchybné. Dochází k tomu, že hráč danou dovednost umí používat automaticky, bez jakékoliv nutné vědomé kontroly. Ve fázi tvůrčího uplatnění nových dovedností hráč používá dovednost novými způsoby (v širším

rozsahu). Kombinuje různé dovednosti a jejich spojením jsou schopni hrát v proměnlivých podmínkách.

**I – každý trénink má svou myšlenku** – trenér jednotlivé tréninky musí mít předem naplánované a rozmyšlené. Je důležité, aby každý trénink měl hlavní myšlenku. Hlavní věc, kterou chce trenér dětem předat. Nahodilost a nepřipravenost vede jen ke zmatkům a v dlouhodobém hledisku to je jen ztráta času pro všechny zúčastněné.

**J – návaznost jednotlivých cvičení a her** – pointa této zásady je v ušetření času nutného pro cvičení. Výkladem a vysvětlováním nových herních činností či pravidel je zabráno někdy velmi času, který je potřebný na trénování. Proto by jednotlivá cvičení měli být jen lehce obměňována a pravidla pomalu rozšiřována. Dobré je jednotlivé hry a cvičení pojmenovat, aby hráči již věděli, co mají dělat a trenér nemusel hry znovu vysvětlovat.

**K – snaha o postupné navázání více činností v jednom cvičení** – navazování více činností za sebou v jednotlivém cvičení požaduje zvýšené nároky na techniku hráčů, rychlost provedení a také koncentraci. Hráč činnost vykonává rychleji a na menším prostoru, protože je hned následuje další úkol. Nevytrácí se koncentrace, protože úkoly jsou prováděny naráz a konec je až po vykonání všech úkolů ve cvičení.

**L – prostor pro každé cvičení musí být upraven vzhledem k velikosti a stáří hráčů a jejich technické úrovni** – veškerá cvičení by měla odpovídat stáří a velikosti hráčů, avšak nejedná se jen o cvičení, ale také o obratnostní dráhy a některé hry. Pro hráče začínající si dovednost osvojovat bychom měli zajistit více prostoru k jeho provedení. Je osvojení činnost je zapotřebí upravit podmínky. Postupem času je nutné zvyšovat úroveň obtížnosti, aby hráči zvládali herní činnosti v obtížných podmínkách.

**M – zařazování cvičení podporujících rozvoj techniky v rychlosti** – po zvládnutí herní činnosti i v těžších podmínkách (menším prostoru) je zapotřebí zaměřit se také na rychlost provedení. U hráčů se trenér snaží docílit, aby herní činnost prováděli s maximální rychlostí. Trenér by měl dbát i na pozitivní motivaci hráčů.

**N – střídat cvičení s přesným pohybem a zakončením se cvičeními podporujícími kreativní myšlení hráčů** – je důležité upozornit hráče, zda cvičení je nutné striktně dodržovat dle nákresu či je možná improvizace. Cvičením se trenér snaží rozvíjet hráčské myšlení a individualitu jednotlivých hráčů. Je zde zapotřebí mít dovednost pevně ukotvenou a provádět ji správně.

**O – cvičení charakterizuje prostorová rozmanitost** – pro zvýšení obtížnosti cvičení a dodání různorodých podnětů do jednotlivých cvičení je zapotřebí měnit velikost prostoru a zaměřit se na orientaci v prostoru. Prostorová orientace je velmi důležitá a potřebná schopnost, kterou by měl mít každý hráč. Především jde o odhad vzdálenosti, pohyby spoluhráčů a soupeřů.

**P – zařazování cvičení obranných činností do tréninku** – v mladších věkových kategoriích je zapotřebí učit děti obranným a zároveň útočným činnostem. V mládí se zaměřujeme především na jednotlivce a postupem času přecházíme do nácviku obranných kombinací. Je důležité se také zaměřit na správný postoj, obsazování hráčů a snažit se docílit toho, aby hráč o obraně přemýšlel, cítil prostor kolem sebe a uměl při získání míčku přejít z obrany do útoku.

**Q – hráči věnují dostatečně dlouhou dobu hře** – je důležité, aby hráč uměl přenést nacvičované dovednosti směrem do praxe (do hry). Zvládnutá technika ve cvičení neznámá, že hráč je schopen předvést tuto techniku i při hře. Měli bychom provádět tréninkové zápasy, abychom si ověřili, zda jsou hráči schopni učené dovednosti přenést a zda je správně pochopili. Tréninkové hry by měly být prováděny často a nejlépe s různě upravenými pravidly pro zajištění rozmanitosti.

**R – hráči se střídají na různých pozicích** – každý hráč musí být pro prolínavost florbalu schopen hrát jak na pozici obránců, tak i na pozici útočníků. Pro hráče je omezující, když ho zařadíme na určitý post, který zastává po celou dobu jeho vývoje. Ke specializaci by se hráč měl dostat v nejpozdějším věku. Situace je však jiná u brankářů, kteří svou dovednost mají znát již dříve. Během dospívání bychom měli dbát na to, aby si každý vyzkoušel jednotlivá místa od brankáře přes útok až k obraně.

**S – zařazovat speciální cvičení pro brankáře** - často jsou tréninky brankářů opomíjeny. Při každém tréninku by mělo být vždy zařazeno alespoň jedno speciální cvičení zaměřené na brankáře. Brankářský trénink můžeme kombinovat se střeleckým tréninkem.

**T – rozvoj herního myšlení hráčů** – florbal nabízí mnoho variant herních situací s mnoha řešeními. Trenér nejenže učí technickým dovednostem a jejich zdokonalování, ale musí rozvíjet také hráčské myšlení florbalisty. Trenér musí při tréninkových hrách vytvářet takové situace, které hráče k myšlení a řešení taktických úkolů vedou. Je důležité nepotlačovat herní rozvoj a myšlení. Z druhé strany je důležité hodnotit, zda herní myšlení bylo provedeno správně a hráč danou situaci vyřešil optimálně. Hráče bychom

měli v dobrém řešení podpořit a v opačném případě jeho herní myšlení opravit a odůvodnit proč.

**U – respektovat senzitivní období při volbě cvičení** – již dříve bylo zmiňováno, jak jsou důležitá věková specifika. Každý trenér by měl mít základy dětského organismu. Dle věku volíme správné trenérské metody a obsah cvičení. Při přetěžování hráčů a nevhodné volbě cvičení může dojít k nedostatečnému pohybovému vývoji a následně zranění či poškození zdraví.

**V – všechna cvičení volit podle úrovně dovedností a schopností hráčů** – trenér mimo jiné musí také znát aktuální stav dovedností a schopností jednotlivých hráčů. Hráči musí být na správné úrovni pro zvýšení jednotlivých cvičení a tréninků. Pro trenéra je těžké zvolit optimální úroveň tréninku. Nesmí docházet k přetěžování hráčů, ale také by pro hráče trénink neměl být jednoduchý a nenáročný.

**W – rozmanitost** – základním kamenem pro zdokonalování florbalových dovedností je důležitá široká základna pohybových schopností i dovedností a to nejen těch florbalových. Každá hra přináší hráči zlepšené herní myšlení, pomáhá hráči se zrychlovat či napomáhá zlepšení pozdějších nácviků florbalových dovedností. Pro budoucí rozvoj je rozmanitost cvičení stěžejní záležitostí.

**X – domácí úkoly (individuální tréninky)** – zadávání domácích úkolů (individuálních tréninků) je pro děti (dospělé) přínosné. Již dříve bylo uvedeno, že čas tréninku je velmi krátký a práce je mnoho. Aktivit, které mohou hráči dělat mimo trénink je mnoho. Budou-li hráči sledováni a jejich zlepšení bude ohodnoceno, jsou sami hráči motivováni tyto domácí úkoly plnit.

**Y – pozitivní přístup** – atmosféra je na tréninku velmi důležitou součástí. Pro dobrou práci trenéra a rozvoj hráčů je pozitivní atmosféra na trénincích nezbytným základem. Pokud se trenér chová arogantně, či sám nemá pozitivní přístup, velmi to ovlivňuje celý průběh tréninku samotného. Trenér má chválit nejen úspěšný výsledek, ale také provedení nebo splněné úkoly, avšak je důležité ocenit i snahu. Trenér si však musí dát pozor také na usměrňování a korigování chování některých hráčů.

**Z – impulzy** – nové impulzy jsou pro děti potřebnou součástí. Stereotypní opakování jednoho a téhož cvičení přijde zvláště dětem velmi nudné. Jestliže se aktivity a cvičení budou střídat, trénink bude děti bavit a bude mít pro ně smysl. Nové impulzy, podněty a změny je potřebné zařadit do tréninku v případě, kdy dítě ztrácí zájem o tréninku.



### **3.3 ZÁKLADY FLORBALOVÉ TECHNIKY**

Správné základy techniky jsou velmi podstatné. Jednoduchost ovládní hokejky a vedení míčku nepotřebuje velké technické dovednosti, ale teprve vysoká úroveň práce s hokejkou dělá z florbalu sport plný přechodů a kombinací. Čím je hráč na lepší technické úrovni, tím dokáže lépe a rychleji reagovat při samotné hře. Následující podkapitoly budou obsahovat popis jednotlivých základů florbalových technik. Jak již bylo několikrát zmíněno, je důležité dbát na 4 základní stupně motorického učení a přecházet s jednoduchosti do obtížných situací.

#### **3.3.1 VEDENÍ MÍČKU**

Vedení míčku je jedna z nejzákladnějších florbalových technik, dalo by se říci, že bez této dovednosti nejde florbal hrát. Hráč musí umět manipulovat s míčkem a čepelí a pohybovat se po hřišti bez toho aniž by míč ztratil. Existuje několik způsobů, jak se pohybovat s míčkem po hřišti i při rychlé hře a změnami směru.

Mezi základy, které se hráč musí naučit je používat forhendovou (neboli po ruce) a bekhendovou stranu (přes ruku) čepel. Vedení míčku můžeme rozdělit podle různých situací či různého provedení na několik způsobů, tj.:

- vedení míčku driblinkem
- florbalový driblink
- tažení míčku
- tlačení míčku

### 3.3.2 PŘIHRÁVÁNÍ A ZPRACOVÁNÍ MÍČKU

Florbal je kolektivní hra a proto je důležité umět přihrávat svému spoluhráči. Je to další ze základních pilířů této hry. Základem každé kombinační hry je technická úroveň přihrávání, bez ní bychom se sotva dostali do útoku a k zakončení. Přihrávání a zpracování míčku následuje ihned, co se hráč naučí vedení míčku.

Podle postavení čepel vzhledem k míčku a podle pohybu míčku lze přihrávku rozdělit:

- přihrávka tahem po zemi (po ruce nebo přes ruku)
- přihrávka přiklepnutím po zemi (po ruce nebo přes ruku)
- přihrávka tahem vzduchem (po ruce nebo přes ruku)
- přihrávka přiklepnutím vzduchem (po ruce nebo přes ruku).

Podle postavení čepel vzhledem k míčku a podle pohybu míčku lze zpracování míčku rozdělit:

- zpracování míčku forhendovou stranou čepel (po ruce)
- zpracování míčku bekhendovou stranou čepel (přes ruku)
- zpracování míčku ze vzduchu.

### 3.3.3 STŘELBA

Střelba je technicky náročná dovednost. Dobře provedená střelba je harmonický celek, který vyústí ve vstřelení branky. Hráč musí mít technické a taktické dovednosti a také kondiční schopnosti, aby byl schopen se úspěšně prosadit proti slabším i silnějším jedincům. Střelbu ovlivňuje několik faktorů:

- technické provedení
- kondiční připravenost hráče
- taktická připravenost
- psychická odolnost.

Mezi technické provedení můžeme zařadit například rychlost střelby, přesnost či schopnost ovládat co nejvíce střeleckých způsobů na nejvyšší technické úrovni, tj. rozmanitost. Rychlost pohybu spadá do kondiční připravenosti hráče. Pokud je hráč takticky připraven umí číst hru, načasovat si pohyb či dobře vybrat místo ve hře. Způsoby střelby jsou následující:

- střelba tahem
  - střelba krátkým švihem
  - střelba přiklepnutím
  - střelba krátkým přiklepnutím
  - střelba golfovým úderem
- } střelba po ruce

- střelba tahem
  - střelba přiklepnutím
  - střelba krátkým přiklepnutím.
- } střelba přes ruku

## **3.4 PŘÍPRAVA TRÉNINKU**

### **3.4.1 PŘÍPRAVA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY**

System v přípravě tréninku je nedílnou součástí florbalového umění. Trenér musí postupovat systematicky, aby se schopnosti a dovednosti hráčů rozvíjeli správným směrem. Trenérova práce začíná již před samotnou aktivní tréninkovou činností. Rámcová příprava tréninku se skládá ze stanovení cílů, tréninkových metod, zajištění personálního obsazení a materiálního vybavení. Příprava by měla probíhat následně:

1. Stanovení konkrétních cílů pro celou sezónu – cíle by měly navazovat na předchozí sezónu a vycházet ze znalosti úrovně hráčů.
2. Rozpracování dílčích úkolů pro jednotlivé cíle na kratší časový úsek – rozdělení cílů na kratší období a vypracování úkolů pro praxi, např. rozdělení na měsíce.
3. Rozplánování tréninkových jednotek – je nutné vytvořit si osnovu pro tvorbu jednotlivých tréninkových jednotek. Každá část má úkoly a rozdílný obsah:
  - úvodní část – rozběhání a rozcvičení, pohybové hry
  - hlavní část – fáze motorického učení, fáze rozvoje pohybových schopností, průpravná florbalová cvičení, herní florbalová cvičení, hra a průpravné hry
  - závěrečná část – dynamická a statická část.

### **3.4.2 POHYBOVÉ CVIČENÍ**

V přípravě dětí mají pohybové hry stěžejní význam. Pohybové hry nám slouží pro rozvoj pohybové schopnosti a dovednosti, ale i dovednosti potřebné pro hraní florbalu. Hra zdokonaluje schopnost rychlé změny směru, orientaci a cit pro prostor, předvídavost a mnoho jiných. Z psychologického hlediska jsou pohybové hry taky velmi důležité. Děti se naučí přijímat výhry i prohry, řešit konflikty při hře a hrát fair play. Pohybové hry podporují také strategické myšlení a taktiku.

## **4 SHRNU TÍ**

Na závěr této části bakalářské práce je důležité říci, že trénink a příprava mladých florbalistů je velmi specifická dovednost, která je velmi proměnlivá a nelze výše uvedené poznatky aplikovat na všechny. Je to spíše přiblížení principů a zákonitostí v tréninku florbalu. O tom, jakým směrem a na jaké úrovni se bude hráč a celkově český a světový florbal rozvíjet, záleží především na trenérech a jejich zvolení optimálních obsahů florbalových tréninků.

## 5 INTERVENCE TRÉNINKOVÉHO PLÁNU DO NÁCVIKU HČJ

Tréninkový plán jsem vytvořil na dobu pěti měsíců a obsahuje 35 tréninkových jednotek. Plán byl aplikován do tréninků 3x týdně, přičemž v pondělí tréninková jednotka trvala 60 minut, ve čtvrtek 90 minut a v pátek 2x po 60 minutách.

Tréninkový plán je zaměřený především na rozvoj herních činností jednotlivce a jejich zdokonalení, ale také na rozvoj rychlosti a obratnosti.

V první fázi jsem se zaměřil v tréninkových jednotkách především na rozvoj herních činností jednotlivce a jejich zdokonalení. Zaměřil jsem se především na vedení míčku a zvládnutí jeho kontroly, přihrávky a zpracování, střelbu a dále jsem zapojoval různé herní cvičení jako např. tři na dva, dva na jednoho. To bylo konkrétně v sedmnácti tréninkových jednotkách. Cílem bylo, aby došlo k zlepšení v herních činnostech jednotlivce a jejich zdokonalení ať už v útočných nebo v obranných.

Ve druhé fázi plánu jsem s hráči pokračoval v rozvoji herních činností jednotlivce a to konkrétně pomocí tzv. kruhového tréninku, kdy se hřiště rozdělí na několik částí. U nás to byla konkrétně čtyři stanoviště a na každém stanovišti se dělala určitý druh cvičení s dohledem trenéra, tak aby se věci dělali správně. Stanoviště se mění za určitý interval, aby děti daná věc neomrzela a trenér měl možnost všechny opravit daleko jednodušeji. Těmto činnostem bylo věnováno třináct tréninkových jednotek.

Třetí fáze tréninkového plánu byla sestavena spíše na rozvoj rychlosti a obratnosti, zde jsem se zaměřil převážně na reakční a rychlostní sprinty. Trénink obsahuje jak hladké sprinty, tak sprinty s obíháním kuželů a různé rychlostní slalomy s hokejkou a míčkem s různými modifikacemi. Dále také starty z různých poloh (z lehu, ze sedu, z kleku atd.), sprinty na pískání nebo s předáváním štafety. Na to bylo vyhrazeno převážně pět tréninkových jednotek.

Tréninkové jednotky byly sestaveny tak, aby bylo zapojeno co nejvíce dětí a docházelo co nejméně k prostojům. Určitá cvičení měla danou posloupnost již dříve. Zvládnutá cvičení jsem zařazoval na začátek a následně navazovala nová cvičení, aby nedocházelo k špatnému provádění. Na konec jsem zařazoval rychlostní a obratnostní cvičení z toho důvodu, aby děti odcházely domů unavené a spokojené. Kdybych to udělal obráceně, myslím si, že by to nemělo efektivitu, protože po sprintu těžko správně vystřelíme, když už děti nemůžou.

## **5.1 POPIS JEDNOTLIVÝCH PRŮPRAVNÝCH A HERNÍCH CVIČENÍ, KTERÁ TVOŘILA TRÉNINKOVÝ PROGRAM**

### **5.1.1 VEDENÍ A PRÁCE S MÍČKEM**

*Slalom mezi kužely* - hráči jsou rozděleni do skupin a každá skupina má svůj postavený slalom.

*Florbalová abeceda* - hokejový driblink před tělem, vedle nohy, za tělem, dlouhý, krátký, florbalový driblink, osmička, nabrání míčku na hokejku.

*Osmičky ve čtverci* - hráči mají před sebou čtverec a snaží se udělat správně a co nejrychleji osmičky. Musí koukat stále dopředu, čtverec je 1x1 metr.

*Vymezený prostor* - Hráči se pohybují ve vymezeném prostoru, každý má míček a na každé písknutí trenéra, hráči zrychlí pohyb a na další zpomalí.

*Zrcadlo ve dvojicích* - hráči mají každý svůj míček a ve dvojicích. Jeden je vodič a druhý kopíruje jeho pohyb.

*Zrcadlo podle trenéra* - hráči mají každý svůj míček a trenér je vodič a hráči dělají to, co dělá trenér.

*Had* - hráči se pohybují v lehkém poklusu za sebou v pětičlenných skupinách a každý má míček. Poslední slalomem probíhá mezi ostatními.

*Počítání* - hráči se pohybují volně po hřišti, trenér stojí uprostřed a ukazuje na prstech ruky čísla, hráči je musí nahlas vyslovit.

*Dva zástupy proti sobě* - vedení, výměna míčů, přihrávka - hráči vedou proti sobě míček, uprostřed výměna míčků, přihrávka a zařazení se na konec zástupu.

*Dva zástupy proti sobě s obcházením* - hráči vyrážejí s míčkem proti sobě, vyhnou se a pokračují do protějšího zástupu, kde předají míček přihrávkou.

*Nácvik a zdokonalování kliček* - situace 1 na 1 ve vymezeném prostoru, útočící hráč se snaží o kličku.

*Vyrážená* – hráči se pohybují s míčkem ve vymezeném prostoru a snaží se ostatním míček vystřelit a při tom si svůj míček chránit před ostatními. Komu je míček vystřelen do skončení hry provádí slalom, driblink, přihrávky...

*Různé typy slalomů* - míček dělá slalom, nohy jdou rovně, celým tělem, tělo dělá slalom, míček jde po čáře a další možné.

*Štafetové závody na vedení míčku*

### **5.1.2 PŘIHRÁVKY**

*Přihrávky ve dvojicích na kratší vzdálenost se zpracováním* - hráči jsou naproti sobě na pět metrů.

*Přihrávky ve dvojicích na delší vzdálenost se zpracováním* - hráči jsou rozmístěny po celé ploše hřiště a přihravají z klidu.

*Přihrávka vzduchem o stěnu* – zpracování vlastní přihrávky.

*Mlejnek* - dva zástupy naproti sobě. Jeden míček přihraje na druhou stranu a běží a zařadí se do zástupu.

*Přihrávky ve dvojicích na jeden dotek* - při prvním cvičení jeden hráč couvá a druhý běží předním, hráči si přihravají z prvního doteku. Při druhém cvičení jsou hráči v pohybu a po celé ploše hřiště si přihravají z prvního doteku.

*Přihrávky ve dvojicích v pohybu po celém hřišti* - hráči si přihravají na krátkou vzdálenost.

*Kam přihraji, tam běžím* – hráči utvoří pětiúhelník, hráč přihraje míček a běží na místo spoluhráče. Vzdálenosti mezi hráči jsou krátké.

*Lobovaná přihrávka na rozběhnutého hráče* - ten zpracuje přihrávku a zakončuje střelbou na branku.

### **5.1.3 STŘELBA**

*Nácvik trénování správné střelby* - z místa na stěnu potom na branku. Nácvik příklepem, tahem.

*Nácvik střelby v pohybu po přihrávce* - příklepem, tahem.

*Zástup v rohu* - Hráči stojí v zástupu v rohu na půlce a jeden hráč na druhý straně napříč v rohu, který naráží. Hráči si seběhnutím ukazují, kam chtějí přihrávku a střela příklepem bez zpracování (z první).

*Zástup na půlce* – Hráči stojí v zástupu na půlce v rohu naproti nim (v rohu) stojí trenér, který jim vrací přihrávku a střela tahem, která je vedena za tělem.

*Kulomet* – hráči vybíhají za sebou z rohu. Střílí v rychlém sledu, vše se jde ze všech rohů na půlce.

*Rohy* - Hráči se rozdělí do dvou skupin do rohů hřiště na úrovni branky. Obě skupiny mají míčky. Hráč z jedné strany vybíhá směrem na půlku, v okamžiku, kdy si nabíhá na střelu, dostane přihrávku, udělá dva kroky směrem k brance a střílí.



*Horní rohy* – hráči stojí v zástupech naproti sobě na půlce, obě skupiny mají míčky. Hráč z jedné strany vybíhá proti druhému zástupu, dostává přihrávku a střílí tahem, který je veden za tělem.

*Přihrávky na šířku hřiště* - Hráči se rozdělí do dvou skupinek u mantinelu. Začínají na polovině hřiště a utvoří dvojčky. První hráč vybíhá bez míčku, dostává balónek od spoluhráče z druhé strany. Takto si ho vyměňují až na druhou stranu hřiště. Akce je zakončena střelou na branku.

Trenér vhodí míček mezi dva hráče, kdo jej dříve zpracuje, zakončuje na branku.

Hráči vybíhají za sebou a střílejí tahem na branku.

*Samostatné nájezdy s vyřazováním.*

*Střelba po narážečce* – hráči si přihrají se spoluhráčem a zakončují střelbou.

*Střelecký sprint* - hráči jsou rozděleni do zástupů, které proti sobě soutěží štafetovým způsobem. Na signál z každého zástupu vyráží první hráč. Sprintem dobíhá k míči a střílí na branku, sprintem se vrací zpět a tlesknutím předává štafetu.

#### **5.1.4 RYCHLOST A OBRATNOST**

*Kam přihráji, tam běžím* – Hráči utvoří pětiúhelník. Hráč přihraje míček a sprintuje na místo spoluhráče. Vzdálenosti mezi hráči jsou delší.

*Červení černí* – hráči jsou rozděleni na polovinu. Jedni jsou červení a druzí černí. Sedí zády k sobě v určitém odstupu. Trenér řekne, buď červení či černí a ty, co oznámí, se snaží chytit ty druhé. Prostor pro pohyb hráčů je vymezen.

*Hladké sprinty na krátkou vzdálenost* – starty jsou prováděny z různých poloh, stoj, sed, leh, dřep atd.

*Braň kužel* – hráči utvoří pětiúhelník, doprostřed se postaví kužel a u něho jeden hráč. Ostatní hráči si přihrávají míček a snaží se trefit kužel, úkolem hráče u kuželu je zabránit trefení kuželu.

*Sbírání a vracení kuželů* – kužely jsou rozmístěny na délku hřiště, tak po 5 metrech a hráči jsou v zástupu. První hráč je má postupně sebrat tak, že běží k prvnímu a k zástupu a tak pokračuje až je všechny sebere druhý hráč je zase vrací postupně zpět.

*Slalom mezi kužely* – hráči v zástupu mají co nejrychleji proběhnout slalom a předat jej dalšímu.

*Střelecký sprint* - hráči jsou rozděleni do zástupů, které proti sobě soutěží štafetovým způsobem. Na signál z každého zástupu vyráží první hráč - sprintem dobíhá k míči a střílí na branku, sprintem se vrací zpět a tlesknutím předává štafetu, interval odpočinku 1:6.

*Koordinační žebřík T* - hráči probíhají koordinačním žebříkem, rovně, do každého pole nejdříve došlápne první noha a po té druhá. Bokem - do každého pole jedna noha, kterým směrem hráč vyrazí, určuje trenér pokynem ruky (zrakový impuls).

*Kužely bokem* - hráč probíhá kužely "liftinkovým" způsobem, do každého pole mezi kužely jeden došlap oběma nohama.

*5/2 v kruhu* - hraje se 5/2 bez branek na udržení míče. Hráč, který ztratí míč, se vymění s hráčem, který mu ho vzal. Není to bago, kdy jsou hráči po obvodě, zde se všichni mohou pohybovat, jak chtějí uvnitř kruhu, ale hraje se ve vymezeném prostoru, kde se všichni pohybují.

## **5.2 PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK Z UVEDENÉHO PROGRAMU**

### **5.2.1 UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY ZAMĚŘENÉ NA VEDENÍ A PRÁCI S MÍČKEM**

#### **Pondělní tréninková jednotka**

##### **1. Úvodní část**

- 5-7 minut – seznámení s programem tréninku.

##### **2. Přípravná část**

- 2-7 minut – rozběhání, pohyb ve vymezeném prostoru s míčkem u hokejky a vyhýbání se ostatním
- 3-5 minut – protažení zatěžovaných partií

##### **3. Hlavní část**

- 2–3 minuty – florbalová abeceda – hokejový driblík před tělem, vedle nohy, za tělem, florbalový driblík, osmička, nabrání míčku na hokejku...
- 2-3 minuty – počítání – hráči se pohybují volně po hřišti, trenér stojí uprostřed a ukazuje na prstech ruky čísla, hráči je musí nahlas vyslovit.
- 3x2 minuty – hráči se pohybují ve vymezeném prostoru, každý má míček a na každé písknutí trenéra, hráči zrychlí pohyb.

- 5 minut – zrcadlo ve dvojicích – hráči mají každý svůj míček a ve dvojicích jeden je vodič a druhý kopíruje jeho pohyb.
- 2-3 minuty – had – hráči se pohybují v lehkém poklusu za sebou v pětičlenných skupinách a každý má míček. Poslední slalomem probíhá mezi ostatními.
- 5 minut – slalom mezi kužely, hráči jsou rozděleni do skupin a každá skupina má svůj postavený slalom.
- 10-20 minut – hra.

#### 4. Závěrečná část

- 10-15 minut – uvolnění a zklidnění celého organismu – výklus, protažení a kompenzace zatěžovaných partií, zhodnocení tréninkové jednotky

### 5.2.2 UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY ZAMĚŘENÉ NA PŘIHRÁVKU

#### Čtvrteční tréninková jednotka

##### 1. Úvodní část

- 10 minut – příprava hřiště – stavění mantinelů, seznámení s programem tréninku.

##### 2. Průpravná část

- 2-5 minut – atletická abeceda a šířku hřiště (liftink, odpichy, skipink, zakopávání, koleso, předkopávání, poskočný klus stranou, výskoky z jedné nohy, běh po zadu atd.)
- 3-5 minut – protažení zatěžovaných partií

##### 3. Hlavní část

- 5 -10 minut - Přihrávky ve dvojicích na kratší vzdálenost se zpracováním, hráči jsou naproti sobě na pět metrů.
- 2 minuty - Přihrávky na místě na jeden dotek.
- 6 minut - Přihrávky ve dvojicích na delší vzdálenost se zpracováním, hráči jsou rozmístěny po celé ploše hřiště a přihrávají z klidu.
- 5 minut – přihrávky ve dvojicích v pohybu po celém hřišti, hráči si přihrávají na krátkou vzdálenost

- 5 minut - Mlejnek - dva zástupy naproti sobě jeden míček přihraji na druhou stranu a běžím a zařadím se do zástupu.
- 10-15 minut – Hra zaměřená na přihrávky – hráči než vystřelí, musí nejméně 5x přihrát na útočné polovině.
- 2 - 3 minuty – nácvik přihrávek o lavičku.

#### 4. Závěrečná část

- 10-15 minut – uvolnění a zklidnění celého organismu – výklus, protažení a kompenzace zatěžovaných partií, zhodnocení tréninkové jednotky



Obrázek č. 2 – fotografie z tréninku

### 5.2.3 UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY ZAMĚŘENÉ NA STŘELBU

**Páteční tréninková jednotka** – převážně aplikováno v pátek z důvodu, kdy jsou hráči rozděleni na dvě skupiny po sedmnácti lidech.

#### 1. Úvodní část

- 5-7 minut – seznámení s programem tréninku.

#### 2. Průpravná část

- 2-5 minut – rozběhání, pohyb ve vymezeném prostoru s míčkem u hokejky a vyhýbání se ostatním
- 3-5 minut – protažení zatěžovaných partií

### *3. Hlavní část*

- 8 minut – Nácvik trénování správné střelby z místa na stěnu potom na branku. (nácvik příklepem, tahem).
- 8 minut - Nácvik střelby v pohybu po přihrávce. (příklepem, tahem)
- 2 - 3 minuty – samostatné nájezdy s vyřazováním
- 10 minut – hra zaměřená na střelbu z první – střela z prvního doteku platí za 2 branky

### *4. Závěrečná část*

- 10-15 minut – uvolnění a zklidnění celého organismu – výklus, protažení a kompenzace zatěžovaných partií, zhodnocení tréninkové jednotky

## **5.2.4 UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY ZAMĚŘENÉ NA ROZVOJ RYCHLOSTI A OBRATNOSTI.**

### **Pondělní aplikovaná tréninková jednotka**

#### *1. Úvodní část*

- 10 minut – seznámení s programem tréninku.

#### *2. Průpravná část*

- 2-5 minut – atletická abeceda a šířku hřiště (liftink, odpichy, skipink, zakopávání, koleso, předkopávání, poskočný klus stranou, výskoky z jedné nohy, běh po zadu atd.)
- 3-5 minut – protažení zatěžovaných partií

#### *3. Hlavní část*

- 3x 2 minuty – kam přihráji, tam běžím – hráči utvoří pětiúhelník, hráč přihraje míček a sprintuje na místo spoluhráče. Vzdálenosti mezi hráči jsou delší.
- 3-5 minut -Přihrávky na místě na jeden dotek.
- 2-3 minuty – sbírání a vracení kuželů – kužely jsou rozmístěné na délku hřiště, tak 5 metrech. Hráči jsou v zástupu. První hráč je má postupně sebrat tak, že běží k prvnímu a k zástupu a tak pokračuje až je všechny sebere druhý hráč je zase vrací postupně zpět.

- 2–3 minuty – florbalová abeceda – hokejový driblink před tělem, vedle nohy, za tělem, osmička, nabrání míčku na hokejku...
- 3-5 minut – hladké sprinty na krátkou vzdálenost – starty jsou prováděny z různých poloh, stoj, sed, leh, dřep atd.
- 3-5 minut – červení černí – hráči jsou rozděleni na polovinu, jedni jsou červení a druzí černí, sedí zády k sobě v určitém odstupu. Trenér řekne buď červení nebo černí a ty co oznámí se snaží chytit ty druhé. Prostor pro pohyb hráčů je vymezen.
- 5 minut – vyrážená – hráči se pohybují s míčkem ve vymezeném prostoru a snaží se ostatním míček vystřelit a při tom si svůj míček chránit před ostatními. Komu je míček vystřelen do skončení hry provádí slalom, driblink, přihrávky...

#### 4. Závěrečná část

- 10 minut – uvolnění a zklidnění celého organismu – úklid mantinelů, protažení a kompenzace zatěžovaných partií, zhodnocení tréninkové jednotky

### 5.2.5 UKÁZKA KRUHOVÉHO TRÉNINKU

#### 1. Úvodní část

- 10 minut – příprava hřiště – stavění mantinelů, seznámení s programem tréninku.

#### 2. Průpravná část

- 2-5 minut – atletická abeceda a šířku hřiště (liftink, odpichy, skipink, zakopávání, koleso, předkopávání, poskočný klus stranou, výskoky z jedné nohy, běh po zadu atd.)
- 3-5 minut – protažení zatěžovaných partií

#### 3. Hlavní část

- Hráči jsou rozděleni na 4/4 a na každé se dělá něco jiného. Hráči se točí podle hodinových ručiček a střídání nastává po písknutí trenéra. Tak se otočí o jedno místo. Samotné cvičení trvá 2 minuty a jede se to 3x dokola.
  - 1 stanoviště (střelba tahem po přihrávce)
  - 2 stanoviště (přihrávky v pohybu)
  - 3 stanoviště (střelba příklepem po přihrávce)
  - 4 stanoviště (slalom mezi kužely)

- 20 – 30 minut – Hra

#### *4. Závěrečná část*

- 10 minut – uvolnění a zklidnění celého organismu – výklus, protažení a kompenzace zatěžovaných partií, zhodnocení tréninkové jednotky

### 5.3 POČET TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK A JEJICH ZAMĚŘENÍ

Tréninkový plán obsahoval 35 tréninkových jednotek z toho se většina opakovala a něco málo změnilo nebo přidalo.

Jejich pořadí:

1. Driblink na místě a vedení míčku
2. Driblink a vedení míčku v pohybu
3. Přihrávky na místě a vedení míčku
4. Přihrávky v pohybu a zpracování na místě
5. Zpracování v pohybu a obcházení protihráče
6. Obcházení protihráče a koordinační běhy
7. Střelba tahem na místě bez cílu
8. Střelba tahem na cíl
9. Střelba tahem v pohybu a střelba příklepem z místa bez cílu
10. Střelba příklepem v pohybu
11. Komplexní trénink (vedení, přihrávky, střelba)
12. Vedení míčku na rychlost a v tísní
13. Přihrávky v rychlém pohybu a střelba příklepem
14. Vedení míčku a střelba tahem
15. Kruhový trénink založení na vedení, přihrávce a střelbě
16. Vytrvalostní trénink založený na vedení míčku a přihrávce
17. Komplexní trénink (vedení, přihrávky, střelba)
18. Bránění 1 na 1 koordinační běhy
19. Střelba tahem v pohybu
20. Střelba tahem na cíl v pohybu
21. Střelba tahem a střelba příklepem v pohybu
22. Střelba příklepem v pohybu
23. Komplexní trénink (vedení, přihrávky, střelba)
24. Vedení míčku na rychlost a v tísní



25. Přihrávky v rychlém pohybu a střelba příklepem
26. Vedení míčku a střelba tahem
27. Kruhový trénink založený na vedení, přihrávce a střelbě
28. Vytrvalostní trénink založený na vedení míčku a přihrávce
29. Komplexní trénink (vedení, přihrávky, střelba)
30. Překážková dráha po tělocvičně
31. Kruhový trénink
32. Obcházení a bránění hráče bez balonku
33. Střelba příklepem po přihrávce a naběhnutí
34. Koordinační a vytrvalostní trénink
35. Mini turnaj na půl hřiště florbal a na druhou půlku fotbal

## 6 OVĚŘENÍ NAVRŽENÉHO PROGRAMU V PRAXI

Pro ověření vypracovaného programu v praxi jsem zvolil florbalový tým elevů Slavia VŠ Plzeň působící v hale Slavie na Borech v Plzni. Na soupisce týmu je zapsáno 23 hráčů. Tento tým hraje jen turnaje. V době aplikování tréninkového programu byli hráči v soutěžním období.

Hlavním cílem a úkolem soutěžního období je udržet získaný stav trénovanosti a optimální sportovní formu a v neposlední řadě zdokonalování technické a taktické stránky herních činností a dovedností jak jednotlivých hráčů, tak i celého týmu, což přesně odpovídá mému předem vytvořenému tréninkovému programu.

Systém soutěže se hraje pomocí pořádaných turnajů za účasti 6 týmů. Turnaje se hrají v době od 6. 10. 2012 – 27. 4. 2013, které probíhají nepravidelně zhruba jednou za dva týdny v jednom dni o víkendu.

### 6.1 METODIKA TESTOVÁNÍ

Pro otestování hráčů jsem použil testovou baterii skládající se ze čtyř testů. Testy jsou zaměřeny především na herní činnosti jednotlivce, ale také na rychlost a obratnost. Testy jsou vybrány a přizpůsobeny pro věkovou kategorii elevů ve věkové kategorii 8 až 10 let.

Testování proběhlo ve dvou termínech a to 19. 10. 2012 a 22. 2. 2013. Prvního termínu testování se zúčastnilo 18 hráčů a ve druhém termínu se zúčastnilo 19 hráčů. Konkrétně jsem použil tyto testy:

#### **Střelba na přesnost**

- hráč stojí na startovní čáře, cílem je trefit se míčkem do některého ze 4 otvorů
- počítají se úspěšné pokusy
- hráč má celkem 5 pokusů
- za platně vstřelenou branku se počítá, pokud míček projde skrz otvor do branky
- minimální vzdálenost hráče od branky jsou 3 metry (hráč nesmí při pokusu nohou překročit vyznačenou čáru)



Obrázek č. 3 – Fotografie ze vstupního testování

### **Slalom s míčkem na rychlost**

- hráč startuje na startovní čáře – stojí
- kužely jsou vzdáleny 2 metry, včetně startovací a cílové čáry
- čas se měří na setiny sekundy
- hráč musí oběhnout s míčkem u florbalové hole všech 7 kuželů, u posledního kuželu se otočí a běží slalom do cíle (resp. startovací čáry)



Obrázek č. 4 – fotografie ze vstupního testování – slalom s míčkem

### **Přihrávky o lavičku**

- hráč stojí 3 metry od lavičky, kde má vymezenou čáru a jeho cílem je přihrát si co nejvíc krát o lavičku forhendem.
- vymezení čas je 30 vteřin
- čas se měří na setiny sekundy
- počítá se počet přihrávek o lavičku

### **Osmička mezi kužely**

- kužely jsou od sebe v podobě čtverce od sebe 1 m
- úkolem hráče je, co nejrychleji provedl jednu osmičku
- za platně povedený pokus se počítá správně dokončená osmička
- testování probíhá pořád čelem vpřed

Při měření byly použity: stopky, kužely, míčky, lepenka, přiměřený prostor ve sportovní hale (tělocvičně), lavičky, florbalové branky a terč pro střelbu vyrobený z kartonu.

Provedení a pravidla všech testů byla testovaným osobám řádně vysvětlena a popsána. Každý testování hráč měl možnost si to několikrát vyzkoušet, než byl sám testován. Děti nemusely být motivovány, jejich motivací bylo dosáhnout, co nejlepšího výsledku vzhledem jejich věku je to pochopitelné děti mají tendenci k soutěžení, aby byly lepší než ostatní. Výsledky byly zapisovány do předem připravených tabulek.

Na všechny testy měl každý tři pokusy, aby nedošlo k jejich náhodě nebo k tomu, že se jim to nepovedlo. Ze tří pokusů se počítal jen jeden a to ten nejlepší, který se započítával do konečného testování.

## **6.2 VÝSLEDKY**

Statistické zpracování bylo provedeno v programu Microsoft Excel.

### **6.2.1 METODY VYHODNOCOVÁNÍ ÚDAJŮ**

- Aritmetický průměr – statistická veličina, která má vyhodnotit typickou hodnotu pro daný soubor.
- Effect size

### **6.2.2 POUŽITÉ SYMBOLY V TEXTU**

H1 - Hráč 1

A1 - Střelba na přesnost – vstupní test provedený 19. 10. 2012

A2 - Střelba na přesnost – výstupní test provedený 22. 2. 2013

B1 - Slalom s míčkem na rychlost – vstupní test provedený 19. 10. 2012

B2 - Slalom s míčkem na rychlost – výstupní test provedený 22. 2. 2013

C1 - Přihrávky o lavičku - vstupní test provedený 19. 10. 2012

C2 - Přihrávky o lavičku - výstupní test provedený 22. 2. 2013

D1 - Osmička mezi kužely -vstupní test provedený 19. 10. 2012

D2 - Osmička mezi kužely -výstupní test provedený 22. 2. 2013

A2 – A1 – rozdíl ve vstupním a výstupním testování

B1- B2 – rozdíl ve vstupním a výstupním testování

C2 – C1 – rozdíl ve vstupním a výstupním testování

D1-D2 – rozdíl ve vstupním a výstupním testování

### 6.2.3 VÝSLEDKY VSTUPNÍHO A VÝSTUPNÍHO TESTOVÁNÍ

	A1	A2	B1	B2	C1	C2	D1	D2
H1	2	2	9,8	8,9	18	20	11,5	10,3
H2	1	1	10,9	9,4	19	21	11,7	9,2
H3	1	1	10,7	9,1	19	18	11,8	10,4
H4	2	2	15,8	7,6	19	21	10,7	8,9
H5	2	2	13,3	13,3	18	19	11,9	10,0
H6	2	2	10,1	8,0	20	20	9,8	7,8
H7	1	2	9,4	7,5	19	20	9,4	8,4
H8	0	3	8,2	8,0	23	21	8,7	7,4
H9	0	3	11,0	8,4	21	21	9,6	8,8
H10	1	1	10,5	9,4	20	23	10,9	8,7
H11	1	3	8,9	8,0	19	21	10,3	8,6
H12	2	1	12,2	9,6	15	20	11,0	9,4

Tabulka č. 1 – výsledky vstupního a výstupního testování

## 7 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

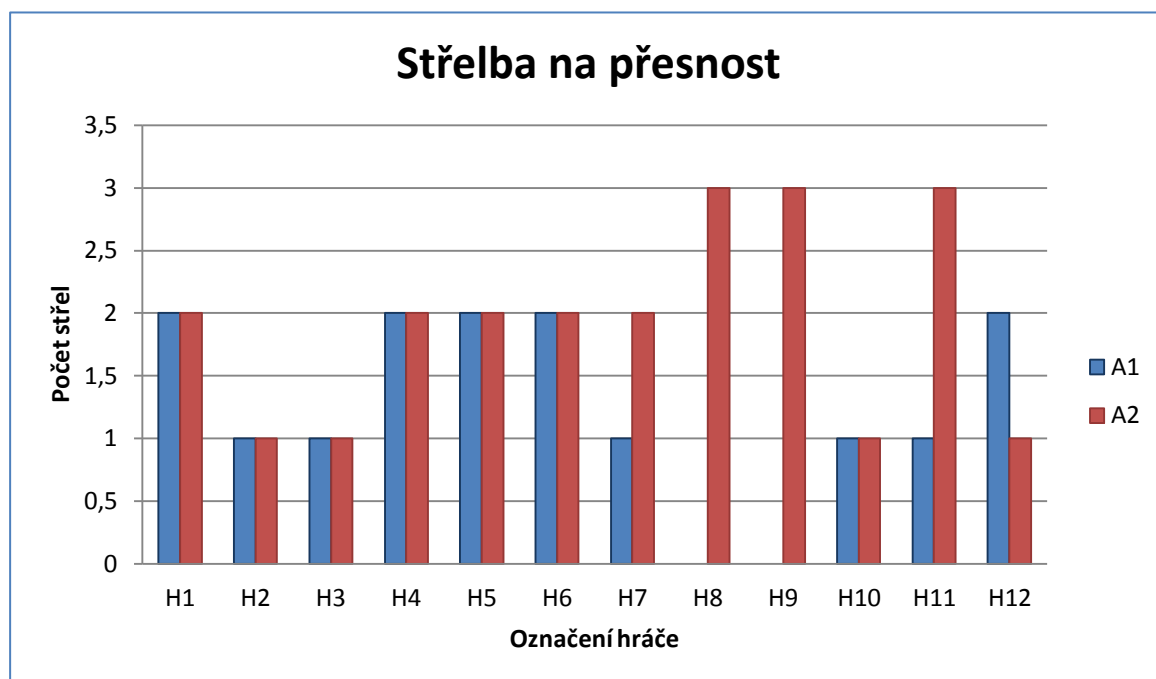
Vstupního testování se zúčastnilo 18 hráčů a výstupního testování 19 hráčů. Pro interpretaci výsledků jsem použil reprezentativní vzorek 12 hráčů a to z jednoduchého důvodu. Pouze těchto 12 hráčů se zúčastnilo obou testování.

### 7.1 ARITMETICKÝ PRŮMĚR

#### 7.1.1 STŘELBA NA PŘESNOST

Při vstupním testování byl nejlepší výsledek 2 přesné zásahy do branky z pěti pokusů, který má hned několik hráčů a to H1, H3, H4, H6 a H12. Nejhorší výsledek byl 0 přesných zásahů v brance a připsali si ho hráči H8 a H9. Tito hráči byli jediní, kteří se netrefili ani jednou, všichni ostatní zaznamenali alespoň jeden úspěšný pokus. Průměrná hodnota výkonu v tomto testu byla 1,3.

Při výstupním testování byl nejlepší výsledek 3 úspěšné pokusy a dosáhli ho tři hráči a to konkrétně H8, H9 a H11. Nejhorším výsledkem bylo 1 úspěšný pokus. Tentokrát ho dosáhli čtyři hráči a to H2, H3, H10 a H12. Průměrný výkon byl stanoven na 1,9.

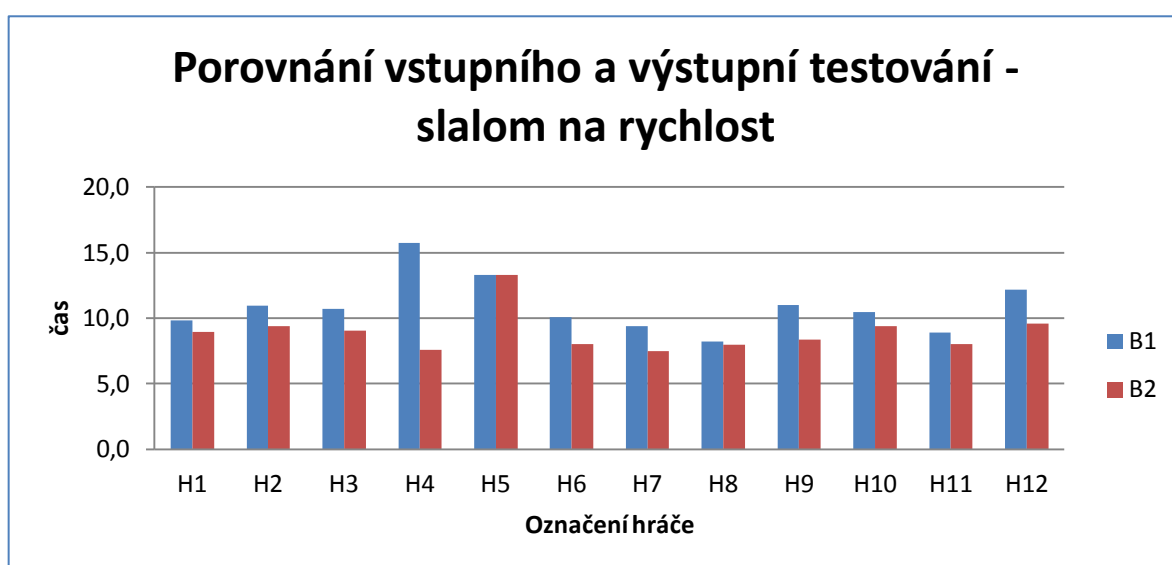


Graf č. 2 – porovnání vstupního a výstupního testování v střelbě

### 7.1.2 SLALOM S MÍČKEM NA RYCHLOST

Při vstupním testování byl průměrný čas stanoven na 10,9 vteřiny. V tomto testu byly nadprůměrní hráči H1, H3, H6, H7, H8, H10, H11. Průměrný čas byl změřen hráči H2 a to průměrný čas 10,9s. Nejlepší čas měl opět hráč H8 a to 8,2 s. Nejhorší čas měl hodnotu 15,8 s a dosáhl ho hráč H4.

Při výstupním testování byl průměrný čas stanoven na 8,9 s. Nejlepšího času tentokrát dosáhl hráč H7 a to 7,5 vteřiny. Čímž vylepšil svůj výkon ze vstupního testu. Průměrného času tentokrát dosáhl hráč H1. Nejhorší čas měl hráč H5 a to 13,3 s.



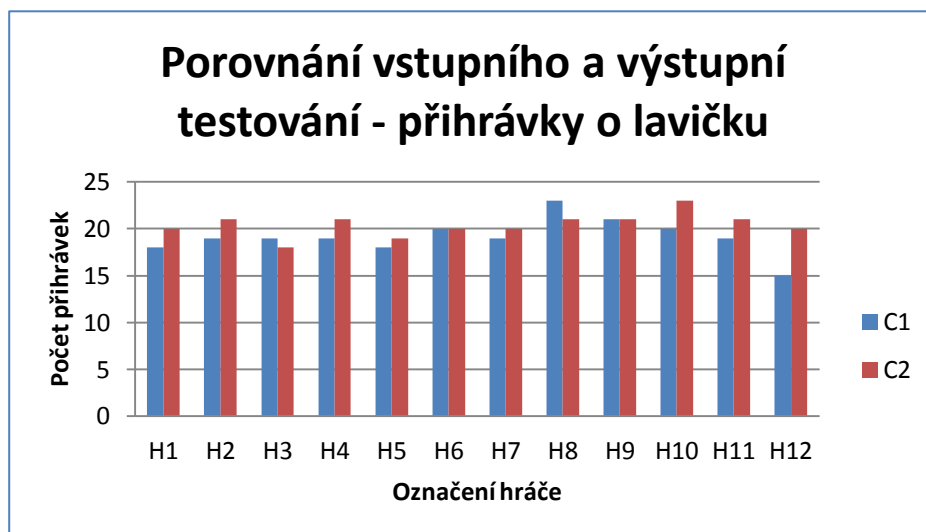
Graf č. 3 – porovnání vstupního a výstupního testování ve slalomu na rychlost



### 7.1.3 PŘIHRÁVKY O LAVIČKU

Při vstupním testování byl nejlepší výsledek 23 úspěšných přihrávek a toho dosáhl hráč H8. Nejhorší výsledek byl 15 úspěšných přihrávek a tento výkon měl hráč H12. Průměrný výkon byl stanoven na 19,2. Stejného výkonu 19 přihrávek dosáhlo hned několik hráčů a to H2, H3, H4, H7, H11.

Při výstupním testování byl opět nejlepší výsledek 23 úspěšných přihrávek. Tentokrát tohoto výsledku dosáhl hráč H10. Průměrný výkon byl taky lepší a to 20,4 přihrávek. Z toho vyplývá, že jedna polovina byla nadprůměrná a druhá podprůměrná.

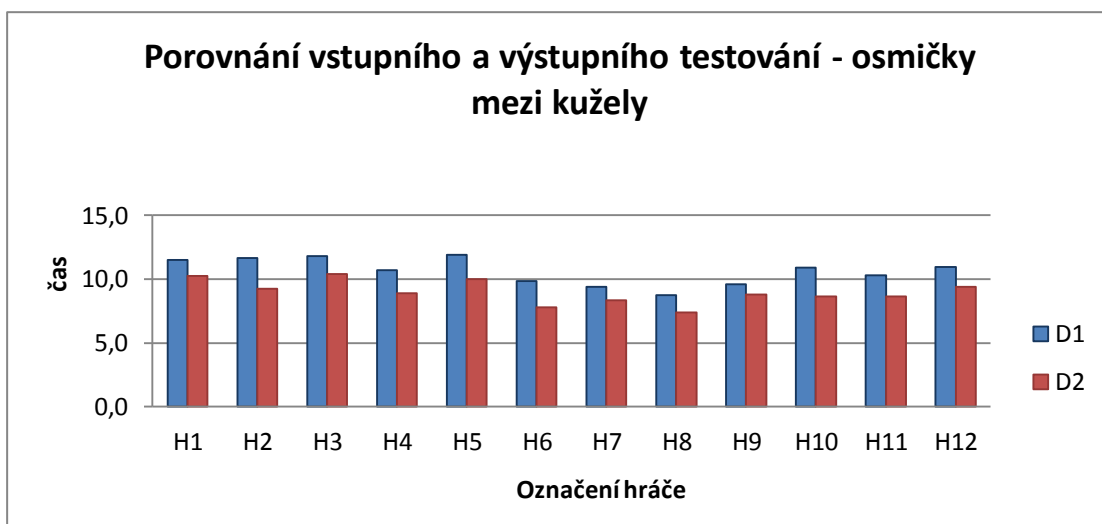


Graf č. 4 – porovnání vstupního a výstupního testování – přihrávky o lavičku

### 7.1.4 OSMIČKY MEZI KUŽELY

Při vstupním testování v tomto testu vyšla průměrná hodnota výkonu 10,6 s. Z toho plyne, že hráči H6, H7, H8, H9 a H11 byli v tomto testu nadprůměrní. Naopak hráči H1, H2, H3, H4, H5, H10, H12, byli podprůměrní. Nejlepší byl hráč H8 s časem 8,7 s a nejhorším hráčem byl H5 s časem 11,9s.

Při výstupním testování se průměrná hodnota výkonu snížila na 9s. Zde byli nadprůměrní více jak polovina hráčů a to H4, H5, H7, H8, H9, H10, H11. Tentokrát podprůměrný nebyl nikdo. Nejhorší výkon měl hodnotu 10,4s a dosáhl ho hráč H3. Nejlepší výkonu opět dosáhl hráč H8 a to s výkonem 7,4s.



Graf č. 5 – porovnání vstupního a výstupního testování – osmička mezi kužely

## 7.2 EFFECT SIZE

Vycházíme ze vzorce:

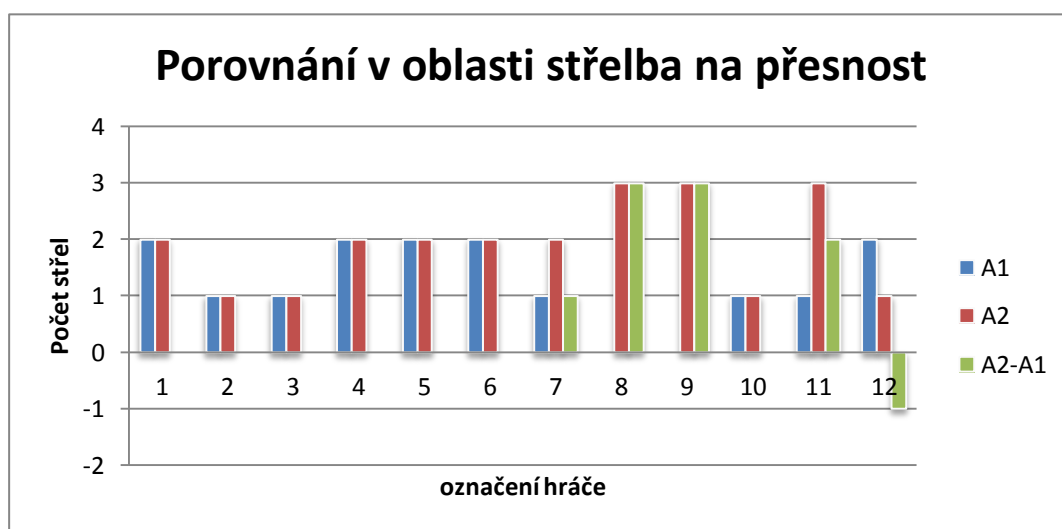
$$d = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s},$$

Effect size =  $\frac{\text{průměr vstupních testů skupiny} - \text{průměr výstupních testů skupiny}}{\text{směrodatná odchylka}}$

### 7.2.1 STŘELBA NA PŘESNOST

Výsledek Effect size mezi A1 a A2 = -0,821

Výsledky testu effect size ukazují na velkou věcnou významnost rozdílu mezi výsledky testů.



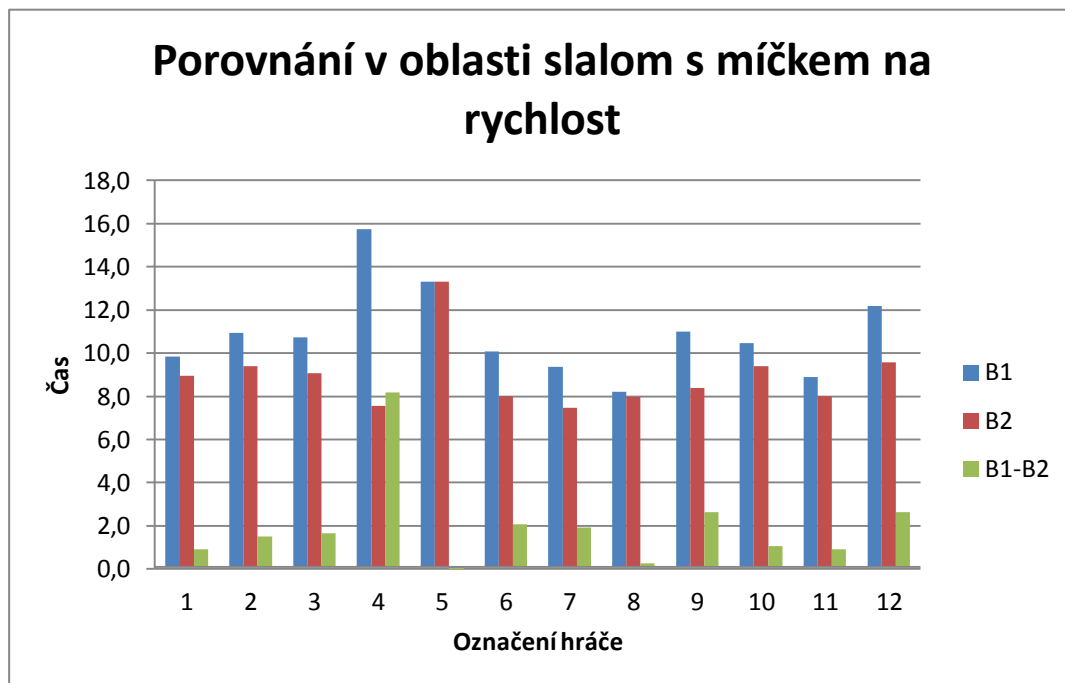
Graf č.6 – porovnání v oblasti – střelba na přesnost

Z grafu lze vyčíst, že H1 až H6 a H10 se nezlepšili, ani nezhoršili. H7 se zlepšil o jednu vstřelenou branku a H8 a H9 se zlepšili o 3 vstřelené branky. Tyhle dva hráči zaznamenali velkou změnu a je nutno podotknout, že oba hráči patřili k těm šikovnějším. H11 se zlepšil o dvě branky. Hráč 12 se jako jediný hráč z testovaných zhoršil a to o jednu vstřelenou branku.

## 7.2.2 SLALOM S MÍČKEM NA RYCHLOST

Výsledek Effect size mezi B1 a B2 = 0,983

Výsledky testu effect size ukazují na velkou věcnou významnost rozdílu mezi výsledky testů.



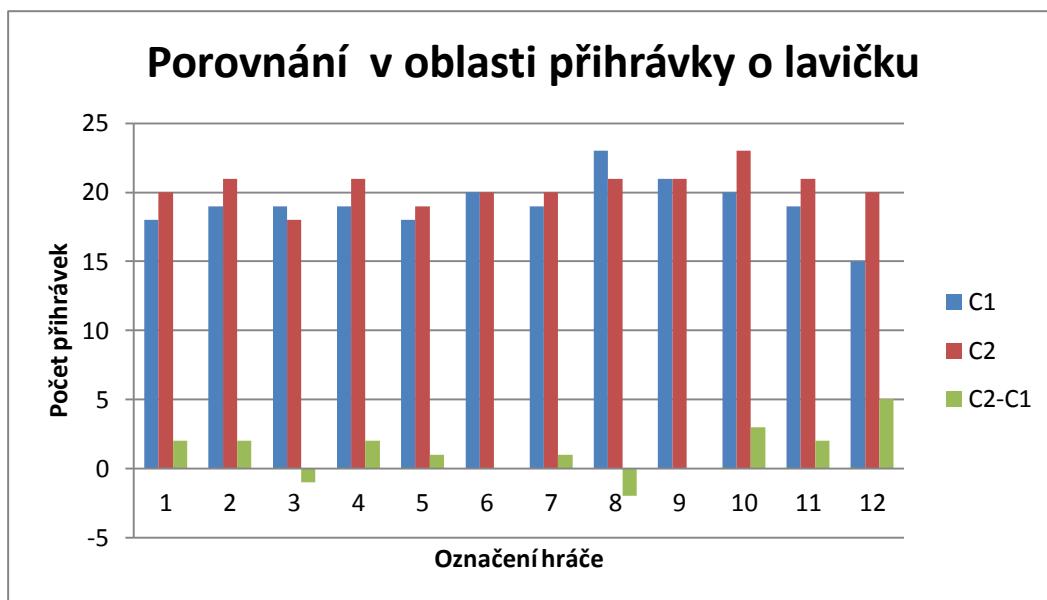
Graf č. 7 – porovnání v oblasti – slalom s míčkem

V tomto testu ukazuje graf na to, že se všichni zlepšili a až ne jednoho a to na hráče H5, který zaznamenal při výstupním testu jako u vstupního a to 13,3 s. Tato hráčka přišla nově a florbal hraje teprve 3 měsíce a holky bývají v koordinačních činnostech horší. Největší změnu zaznamenal H4 tento kluk hraje k florbalu ještě lakros a jeho šikovnost byla znát.

### 7.2.3 PŘIHRÁVKY O LAVIČKU

Výsledek efekt size mezi C1 a C2 = -0,754

Výsledky testu effect size ukazují na střední vysokou věcnou významnost rozdílu mezi výsledky testů.



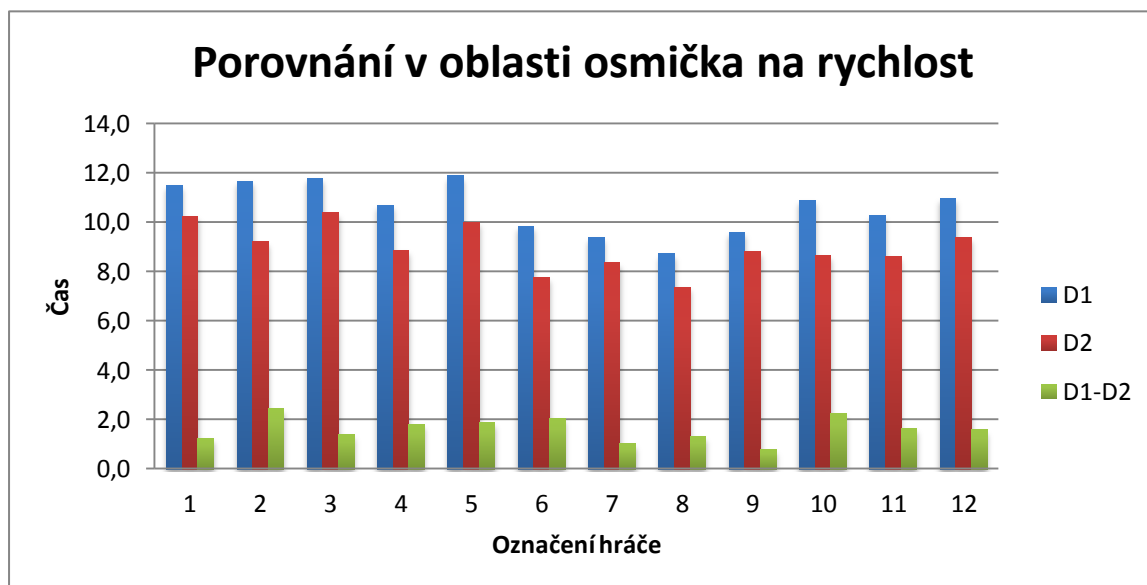
Graf č. 8 – Porovnání v oblasti – přihrávky o lavičku

V tomto grafu lze vyčíst, že se v testu zlepšili všichni kromě dvou hráčů, kteří se zhoršili a to H3 a H8 zatím co u hráče je to o jednu přihrávku, u H8 to je o dvě tady bych neviděl moc velkou změnu. Hráč H3, který většinou nereagoval na pokyny a i přes několikáté upozornění dělal věci stejně. U H8 bych řekl, že se spíše jednal o nepovedení výstupního testu, protože je to jeden z lepších hráčů nebo spíše ztracený motivace.

## 7.2.4 OSMIČKY MEZI KUŽELY

Výsledek effect size mezi D1 a D2 = 1,304

Výsledky testu effect size ukazují na velkou věcnou významnost shodu mezi výsledky testů.



Graf č. 9 – porovnání v oblasti – osmička na rychlost

Z výše uvedeného grafu lze vyčíst, že se všichni zlepšili. Nejlepšího výsledku dosáhl hráč s číslem H2 a to o 2,4 s. Nejméně se zlepšil hráč s H9 a to o 0,8 s. Nutno říci že tenhle test byl jeden z nejtěžších, jak na práci rukou, tak na práci koordinační složky, ale i mentální složky.

## 8 DISKUSE

Cílem této bakalářské práce bylo sestavit tréninkový program, které rozvíjejí herní činnosti jednotlivce pro elevi ve věkové kategorii 8 -10 let ve florbalu na dobu 5 měsíců. Ověřit jej v praxi. Program byl aplikován v praxi týmu Slavia VŠ Plzeň. Tým má na své soupisce 34 aktivních hráčů. Tréninku se pokaždé zúčastnilo dostatečné množství hráčů i přesto, že probíhali různé skupinové nemoci, ale vzhledem k velkému počtu hráčů na soupisce, se vždy sešlo kolem 20 hráčů. Proto mohl být vytvořený program aplikován podle představ.

Při aplikování předem připraveného programu jsem se setkal s dobrou prací obou trenérů a materiálního zabezpečení ze strany klubu. Při vstupním testování jsem se seznámil poprvé s hráči, i když v klubu hrají druhým rokem. Prvního testování se zúčastnilo 18 hráčů a všichni se snažili předvést co nejlepší výkon. Před samotným testováním byli hráči trochu nervózní, protože takovéto testování absolvovali poprvé a některým se to projevilo i na výsledku. Ještě než hráči byli testováni, bylo jim vše vysvětleno a měli šanci si to několikrát vyzkoušet.

Nejlepších výsledků dosáhl hráč H6, který hraje florbal od svých 6 let a je to syn jednoho z trenérů. Díky tomu, že ho otec vede od útlého věku k florbalu, dosáhl dle mého názoru výborných výkonů. Naopak nejhoršího hráče nelze určit, protože každý v něčem vynikal a každý měl jiné předpoklady ke zvládnutí těchto testů. Jen by stálo za zmínění, že v testování se objevili 3 dívky, které vůbec neměli špatné výsledky oproti chlapcům.

Po testování následovala aplikace tréninkového programu. Trénování bylo pro mě novou záležitostí. Teprve letos jsem začal trénovat kategorii dorostu. Musel jsem si pořádně projít danou metodiku pro tuto kategorii, její věková specifika, přístup a trénování převážně a herní činnosti jednotlivce. U starší kategorie už se více zaměřuje na systémy a kombinace. A proto jsem se obohatil zkušenostmi z dvou různých kategorií, kdy máte jiná tréninková specifika. Co se týče ukázněnosti žáků, mohl bych to hodnotit velice kladně. Děti poslouchali a dělali to, co měli.

Před výstupním testováním už hráči věděli, co je čeká a z reakcí bylo vidět, že se na testování těší a všichni byly odhodlaný dosáhnout co nejlepších výsledků. Účast hráčů byla větší než na prvním testování a to o jednoho 19 hráčů. Nejlepších výsledků dosáhl opět hráč H8. Naopak nejhorší hráč se nedá jednoznačně určit, jelikož všichni hráči dosáhli

téměř totožných výsledků. Co bych chtěl vyzdvihnout, je to, že se všichni hráči zlepšili. Nejvýrazněji se zlepšil hráč H4, který hraje i lakros a vstupní testy se mu nepovedli. Jeho zlepšení bylo očekáváno a také se potvrdilo. Nejvýrazněji se zlepšil v testu slalom s míčkem na rychlost a to z hodnoty 15,75 s na 7,56 s a v testu osmička mezi kužely, kdy v prvním testu měl čas 10,69 s za jednu osmičku a ve druhém testu měl 8,87s za jednu osmičku a v přihrávkách o lavičku za půl minuty v prvním testu udělal 19 přihrávek a při druhém testu už to bylo o dvě více a to 21 přihrávek.

Výsledky testu effect size prokázal, že u třech testů je shoda vysoce věcná významnost a u testů přihrávka o lavičku je shoda středně vysokou věcnou významnost. Z toho plyne, že všichni se zlepšili ve všech daných disciplínách. Na základě toho můžeme usuzovat, že tréninkový program byl úspěšně aplikován do praxe.



## 9 ZÁVĚR

Cílem práce bylo vytvořit tréninkový program rozvíjející herní činnosti jednotlivce pro elevi ve florbalu a ověřit tento program v praxi. Program byl sestaven a aplikován do 35 tréninkových jednotek a realizován v praxi. Při vytváření tréninkového programu bylo použito teoretické znalosti i praktické zkušenosti.

Na tréninku vždy bylo dostatek hráčů, a proto si myslím, že v některých testech bylo vidět výrazné zlepšení. Doba mezi vstupním a výstupním testováním byla dostatečná. Cíl bakalářské práce i veškeré úkoly byly dle mého názoru dostatečně splněny.

Rodiče byli seznámeni s tím, že jejich děti budou foceni a testováni.

## 10 RESUMÉ

Úkolem mé bakalářské práce bylo sestavit tréninkový program zaměřený na nácvik HČJ ve florbalu pro cílovou skupinu elevů ve věkové kategorii 8 – 10 let a následně sestavit testovací baterii. Poté hráče otestovat ve vstupním testování, aplikovat tréninkový program v praxi a nakonec provést výstupní testy a vyhodnotit je.

Obsah práce je rozdělen na dvě části. Teoretickou, kde jsou všeobecné informace jako historie, charakteristika věkové kategorie, metodika a popis základních dovedností jednotlivce. Druhá část obsahuje popsání vytvořeného tréninkového programu a jeho ověření v praxi, popis testovací baterie, ukázky tréninkových jednotek a interpretaci výsledků.

The task of this thesis was to create a training program focused on practicing the Floorball individual playing activity for the target of group Elev in ages of 8 - 10 years and then assemble the test battery. Subsequently to test players in the input test, apply a training program in the end of practice, at the end perform a final test and evaluate them.

The work is divided into two parts. Theoretical, where are general information, such as history, characteristic of age category, methodology and description of the basic skills of the individual. The second part contains a description of the created training program and its evaluation in practice, a description of the test battery, examples of training units and interpretation of results.

# 11 SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

## Obrázky

Obrázek č. 1 – Logo mezinárodní florbalové federace

Obrázek č. 2 – Fotografie z tréninku

Obrázek č. 3 – Fotografie ze vstupního testování

Obrázek č. 4 – Fotografie ze vstupního testování – slalom s míčkem

## Grafy

Graf č. 1 – Přibližný počet hráčů registrovaných u ČFbU za vybraná období

Graf č. 2 – Porovnání vstupního a výstupního testování ve střelbě

Graf č. 3 – Porovnání vstupního a výstupního testování – slalom na rychlost

Graf č. 4 – Porovnání vstupního a výstupního testování – přihrávky o lavičku

Graf č. 5 – Porovnání vstupního a výstupního testování – osmičky mezi kužely

Graf č. 6 – Porovnání v oblasti střelba na přesnost

Graf č. 7 – Porovnání v oblasti slalom s míčkem na rychlost

Graf č. 8 – Porovnání v oblasti přihrávky o lavičku

Graf č. 9 – Porovnání v oblasti osmička mezi kužely

## Tabulky

Tabulka č. 1 – výsledky vstupního a výstupního testování

## 12 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

### Použitá literatura

BURSOVÁ, M.: *Kompenzační cvičení*. Praha. Grada Publishing a.s., 2005

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

DOBŘÝ, L.: *Didaktika sportovních her*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 191 s.

DOVALIL, J. a kol.: *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 80-7033-760-5.

CHOUTKA, M.: *Teorie a didaktika sportu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976. 184 s.

KYSEL, J.: *Florbal – kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s. , 2010. 144 s. ISBN 978-80-247-3615-0

MARTÍNKOVÁ, Z.: *Florbal – praktický průvodce tréninkem mládeže*. Praha: Česká florbalová unie, 2009. 156 s.

PERIČ, T.: *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s. , 2008. 192 s. ISBN-978-80-247-2643-4

SKRUŤNÝ, Z. a kol.: *Florbal*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s. , 2005. 120 s. ISBN 978-80-247-0383-1

ZLATNÍK, D.: *Florbalový trénink v praxi*. 1. vyd. Praha : Česká florbalová unie, 2004.

ZLATNÍK, D., VANCL, K. a kol.: *Florbal - učebnice pro trenéry*. Praha: Česká obec sokolská, 2001. 64 s. ISBN 80-86402-03-7

## **Elektronické zdroje**

Česká florbalová unie; regiony – liga elevů. [online] Praha: Česká florbalová unie, Aktualizace 6.5.2013. Dostupné z:

[http://www.cfbu.cz/redakcni\\_system/index.php?tabulka=1&soutez=6106](http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?tabulka=1&soutez=6106)

Florbalový trenér; zásobník cvičení. [online] Brno: Florbalový trenér – obchod.

Aktualizace 25. 4. 2013. Dostupné z:

<http://www.florbalovytrenar.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni/zasobnicek/>