MARTINA LERCHOVÁ
JAN TŘÍSKALA



# FLORBALOVÝ TRÉNINK DĚTÍ OD 6 DO 15 LET

GRADA

**FLORBALOVÝ TRÉNINK DĚTÍ**
**od 6 do 15 let**

**Martina Lerchová**
**Jan Třískala**

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 9748. publikaci

Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Návrh obálky a sazba Miroslav Ferdinand
Počet stran 192
První vydání, Praha 2024
Tisk Iva Vodáková – Durabo

© Grada Publishing, a.s., 2024
Cover Photo © kstudija/shutterstock.com

ISBN 978–80–271–7557–4 (ePub)
ISBN 978–80–271–7556–7 (pdf)
ISBN 978–80–271–3668–1 (print)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

MARTINA LERCHOVÁ
JAN TŘÍSKALA

# FLORBALOVÝ TRÉNINK DĚTÍ

## OD 6 DO 15 LET



GRADA PUBLISHING

# OBSAH


**Předmluva** ..... **7**

**Florbal** ..... **8**

1.1 Charakteristika florbalu ..... 8

1.2 Pravidla florbalu ..... 10

1.3 Florbal dětí a mládeže ..... 17

**Vývoj florbalu** ..... **22**

2.1 Historie florbalu ve světě ..... 23

2.2 Historie českého florbalu ..... 25

**Florbalový výkon a jeho faktory** ..... **32**

3.1 Kondiční faktory sportovního výkonu ..... 33

3.2 Technicko-taktické faktory sportovního výkonu ..... 35

3.3 Psychické faktory sportovního výkonu ..... 37

**Specifika věkových kategorií** ..... **39**

4.1 Minipřípravka – U7 ..... 39

4.2 Přípravka – U9 ..... 43

4.3 Elévové – U11 ..... 46

4.4 Mladší žáci – U13 ..... 50

4.5 Starší žáci – U15 ..... 53

**Principy rozvoje hráče** ..... **57**

5.1 Trenérský přístup ..... 57

5.2 Dnešní generace ..... 60

5.3 Vnitřní a vnější motivace ..... 63

5.4 Bezpečné prostředí ..... 64
5.5 Komfortní zóna jako nepřítel učení ..... 66
5.6 Jak pracovat s chybou ..... 67
5.7 Samostatné rozhodování ..... 69
5.8 Samostatnost ..... 70
5.9 Zpětná vazba ..... 70

**Tréninková jednotka ..... 74**
6.1 Plánování tréninkového procesu ..... 74
6.2 Plánování tréninkové jednotky ..... 75
6.3 Efektivita tréninkové jednotky ..... 79
6.4 Jak přemýšlíme o tvorbě a výběru cvičení ..... 80
6.5 Části tréninkové jednotky ..... 86
6.6 Pro trenéry kroužku – 1 trénink týdně ..... 87
6.7 Sestavení tréninkové jednotky ..... 89

**ZÁSOBNÍK CVIČENÍ A HER ..... 95**

**Seznam použité literatury a zdrojů. ..... 186**

**O autorech ..... 190**

# PŘEDMLUVA

Milí čtenáři,

vítáme vás na stránkách této metodické příručky věnované florbalovému tréninku dětí od 6 do 15 let. Tato kniha je výsledkem mnohaleté práce, zkušeností a nadšení pro sport, který je nejen dynamický a rychlý, ale také plný taktiky a týmové spolupráce.

Florbal je sport, který se za posledních několik desetiletí vyvinul v jeden z nejoblíbenějších halových sportů na světě. V České republice se stal pevnou součástí sportovního života mnoha dětí a mladých lidí. A to nejen díky své dostupnosti a jednoduchým pravidlům, ale především díky radosti, kterou přináší.

Tato příručka je určena zejména začínajícím trenérům a učitelům, kteří chtějí své svěřence provést světem florbalu a pomoci jim rozvíjet nejen jejich fyzické schopnosti a pohybové i florbalové dovednosti, ale také týmového ducha a sportovní nadšení. Dozvíte se také, jak rozvíjet své svěřence jako osobnosti. V knize najdete naše doporučení a zkušenosti, jak strukturovat tréninky, jak pracovat s různými věkovými kategoriemi a jak se přizpůsobit individuálním potřebám dětí.

Děkujeme vám, že jste se rozhodli věnovat čas a energii tréninku mladých florbalistů a florbalistek. Vaše práce je neocenitelná a má hluboký vliv na budoucnost našich dětí. Přejeme vám mnoho úspěchů a radosti z každého tréninku i zápasu.

**UPOZORNĚNÍ: Když v knize mluvíme o hráči, myslíme tím vždy chlapce i dívku ve věku, na který cílíme, tedy od 6 do 15 let. Proto rozhodně na dívky a dívčí florbal nezapomínáme.**

# 1 FLORBAL

## 1.1 CHARAKTERISTIKA FLORBALU

Jedná se o jeden z nejdynamičtějších sportů, přičemž dynamika se projevuje hlavně v rychlých změnách směru a neustálém pohybu, což vyžaduje od hráčů nejen fyzickou kondici, ale také schopnost rychlé reakce, dobrého rozhodovacího procesu a v neposlední řadě taktického myšlení.

Stejně jako v jiných sportovních odvětvích je i ve florbalu primárním cílem týmu dosáhnout více branek než soupeř. To znamená, že hráči bojují nejen o míček, ale také o lepší pozici na hřišti, držení míčku a efektivní spolupráci, aby mohli úspěšně vstřelit branku.

Tento krásný halový sport hrajeme na hřišti o rozměrech 40 × 20 metrů, jehož obvod je ohraničen nízkými plastovými mantinely, přičemž u dětí je víc než rozměr důležitější to, aby měly kde hrát. Dle pravidel je v týmu 5 hráčů v poli, kteří mají k dispozici plastové nebo karbonové hokejky, jimž se říká florbalky. Pro konkrétní věkovou skupinu ovšem použijme libovolný počet hráčů tak, aby se na menší hřiště vešli.



Florbalka a florbalový míček

*Zdroj: Nyvlt-art/Shutterstock.com*

Úkolem hráčů je překonat obranu soupeře a umístit míček do brány, kterou střeží brankář.

Brankáři zaujímají postavení na kolenou, čímž se liší např. od hokejových brankářů, kteří většinu času chytají ve stoje. Mají za úkol bránit svou bránu před útoky soupeře. Je zajímavé, že na rozdíl




**Florbalová brankářka** *Zdroj: Český florbal*

od některých jiných sportů nemají brankáři k dispozici speciální vybavení k chytání míčku, používají pouze vlastní tělo. Avšak kvůli vysoké rychlosti florbalového míčku mají brankáři specifickou výstroj, která jejich tělo chrání.

## 1.2 PRAVIDLA FLORBALU

Tak jako pravidla v jiných sportech nám i ta florbalová říkají, co je v rámci hry dovoleno, a co ne. Obecně platí, že jeden hráč nesmí nad druhým získat výraznou výhodu tím, že ho fauluje. Důležitým aspektem je také to, že nastavená pravidla pomáhají chránit zdraví hráčů. Dodržování pravidel není důležité jen v zápase, ale také během tréninku. V první řadě se tím hráči pravidla učí a zvyšuje se tak pravděpodobnost, že je poté budou dodržovat i v zápase.

**Pokud dáme pravidla do kontextu s učením a osvojováním dovedností, je klíčové dodržovat a podporovat čistou hru a hráče, kteří se snaží hrát kreativně. Důležité je, aby učení dovedností probíhalo co nejefektivněji.**

Například pokud se bude hráč na tréninku učit otočku, při které kvůli faulu přijde o míček, efektivita učení se tím výrazně snižuje. Podporujeme hráče, kteří hru tvoří, ne boří. Zde jsme vypíchli ta nejdůležitější pravidla. Celá pravidla si můžete přečíst ZDE:

Pravidla florbalu

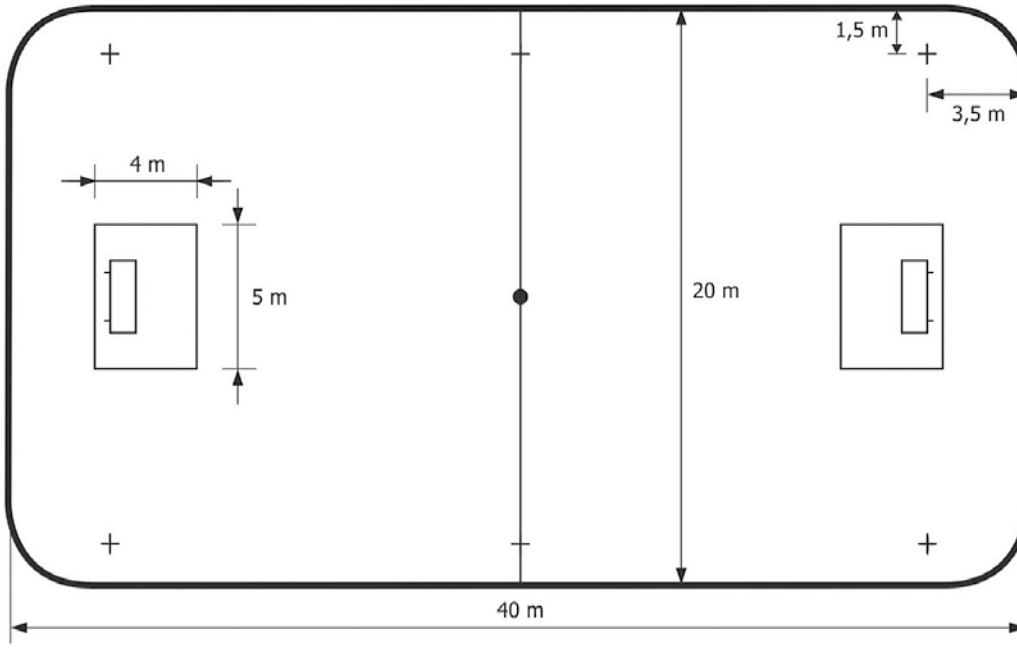
### Účastníci

Hrají 2 družstva po 5 hráčích a s 1 brankářem. Hráči jsou vybaveni florbalovými holemi. Florbalka se skládá z hole a čepele, které musí být stejné značky a s certifikací IFF (Mezinárodní florbalové federace). Čepel nesmí být zahnutá více než 3 cm. Brankáři jsou vybaveni speciální výstrojí (povinné jsou dle pravidel kalhoty, dres a obličejová maska), chytají v kleče a bez florbalky.

**Hřiště**

Hraje se na hřišti o rozměrech 40 × 20 metrů, které je ohraničeno plastovými, 50 cm vysokými mantinely se zaoblenými rohy. Na každé straně se nachází velké a malé brankoviště, ve kterém chytá brankář (může zde chytat jakoukoliv částí těla, mimo velké brankoviště je považován za hráče). V malém brankovišti se může pohybovat pouze brankář a hráči zde hrát nesmí. Branky, které jsou 115 cm vysoké a 160 cm široké, jsou postavené na zadní hraně malého brankoviště.

Na jedné z dlouhých stran hřiště se nachází 10 metrů dlouhé střídačky. Na hřišti se dále nachází 7 bodů pro vhazování, viz obrázek Florbalové hřiště.



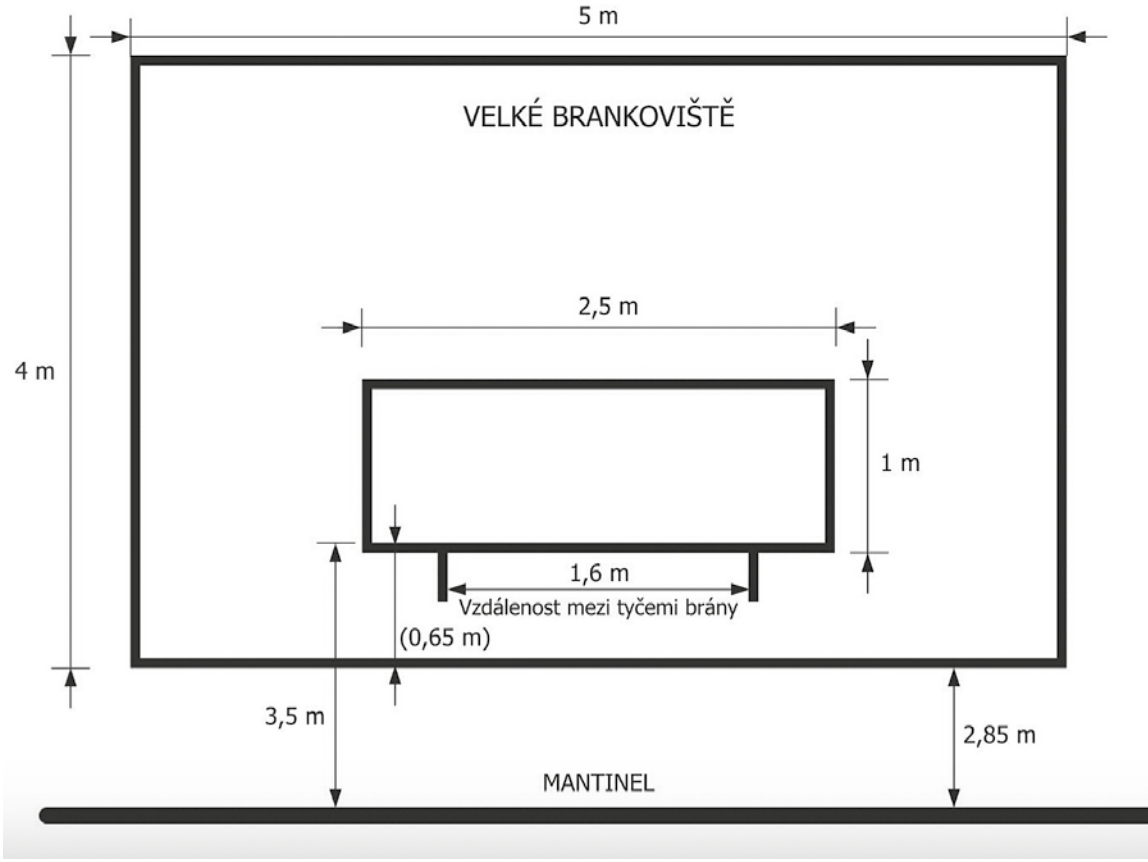

Florbalové hřiště

*Zdroj: Český florbal*

**Hra**

Florbal se hraje s děrovaným míčkem (26 děr), který má průměr 72 mm a váží cca 23 g. Florbalový zápas trvá 3 × 20 minut čistého času. Mezi třetinami je 10minutová pauza. Pokud se utkání nerozhodne v základní hrací době, následuje 10 minut prodloužení, případně trestná střílení Nicméně u dětí je délka utkání vždy na zvážení trenéra, který nejlépe odhadne možnosti svých svěřenců..

Utkání řídí 2 rozhodčí s rovnocennými pravomocemi.




Rozměry brankoviště

*Zdroj: Český florbal*




Rozhodčí ve florbale *Zdroj: Český florbal*

Každá třetina je zahájena vhazováním na středovém bodu, stejně jako po vstřelení gólu.

Oba týmy mají během utkání nárok na 30sekundový time out.

Hráči si mohou jakkoliv přihrávat, bez ohledu na postavení protihráče. Omezen není ani počet střídání.

## STANDARDNÍ SITUACE

**Vhazování** probíhá na nejbližším bodu pro vhazování. Při vhazování stojí proti sobě 1 hráč z každého týmu (čelem k soupeřově

bráně), ostatní hráči musí být alespoň 3 metry daleko. Na signál rozhodčího se snaží florbalkou získat míček pro svůj tým.

Nejčastější důvody pro vhazování:

- Začátek třetiny
- Vstřelení gólu
- Zničení míčku
- Zranění hráče
- Pokud není jasné, který tým má rozehrávat

K **rozehrání** dochází, pokud míček opustí hrací plochu. Rozehrává tým, který se neprovinil, z místa, kde míček opustil hrací plochu, 1,5 metru od mantinelu. Protihráči musí stát minimálně 3 metry od míčku. Rozehrávající tým nemusí čekat, až soupeři zaujmou obranné postavení. Míček musí být rozehrán úderem florbalkou (nesmí se zvedat ani rozehrát tahem).

Přestupky vedoucí v rozehrání:

- Míček opustí hřiště
- Míček se dotkne stropu nebo předmětu zavěšeného na stropě

**Volný úder** následuje po faulu některého z hráčů. Provádí ho tým, který se neprovinil, z místa přestupku (nikdy blíž než 3,5 metru od malého brankoviště). Protihráči musí stát minimálně 3 metry od míčku. Rozehrávající tým nemusí čekat, až soupeři zaujmou obranné postavení. Míček musí být rozehrán úderem florbalkou (nesmí se zvedat ani rozehrát tahem).

Přestupky vedoucí k volnému úderu:

- Sekání, blokování nebo nadzvedávání hole
- Držení soupeře nebo jeho florbalky
- Hra nohou nebo florbalkou nad úrovní kolen

- Neopatrná hra florbalkou včetně vysokého nápřahu a dosvihu
- Hra mezi nohama protihráče (florbalkou nebo nohou)
- Vražení do soupeře
- Naběhnutí do soupeře, vražení zády, zabránění pohybu soupeře zamýšleným směrem
- Hra v malém brankovišti
- Úmyslné posunutí soupeřovy brány
- Pasivní bránění brankáři ve výhozu
- Hra míčku ve výskoku
- Hra míčku mimo hrací plochu (i s 1 nohou za mantinelem)
- Opuštění brankoviště při výhozu brankáře
- Výhoz přes půlku hřiště (míček se musí aspoň 1 dotknout obranné půlky)
- Špatné rozehrání
- Brankář má míček pod kontrolou déle než 3 sekundy
- Brankář zpracuje přihrávku od spoluhráče
- Po udělení vyloučení
- Pasivní hra
- Hra hlavou
- Po odloženém vyloučení

**Trestné střílení** provádí hráč z týmu, který se neprovinil. Ostatní hráči musí být na svých střídačkách. Hráč provádí trestné střílení ze středového bodu a vždy ho musí zahájit florbalkou. Míček nebo hráč musí být neustále v pohybu vpřed. Jakmile je míček za úrovní brankové čáry, dotkne se ho brankář nebo hráč ani míček nejsou v pohybu vpřed, trestné střílení končí.

Přestupky vedoucí k trestnému střílení:

- Přerušení nebo zabránění vzniku brankové situace

**Vyloučení**

Pokud se některý z hráčů dopustí přestupku vedoucímu k vyloučení, rozhodčí mu udělí trest, který si odsedí na trestné lavici. Potrestané je družstvo a vyloučený hráč nemůže být nahrazen na hřišti. Současně mohou být družstvu měřeny 2 tresty a hráči 1 trest.

**Menší trest**

Přestupky vedoucí k menšímu trestu jsou podobné přestupkům vedoucím k volnému úderu. Trest rozhodčí uděluje v případě, že faulující hráč získá značnou výhodu nad faulovaným hráčem.

Nejčastější přestupky vedoucí k menšímu trestu:

- Zasažení, blokování, nadzvedávání nebo kopnutí do soupeřovy florbalky bez možnosti hrát míček
- Seknutí do soupeře
- Držení soupeře nebo jeho florbalky
- Hra nohou nebo florbalkou nad úrovní kolen
- Neopatrná hra florbalkou včetně vysokého nápřahu a došvihu, zvedání florbalky přes soupeřovu hlavu
- Strčení soupeře proti mantinelu nebo bráně
- Neopatrná fyzická hra
- Hra bez florbalky
- Úmyslné bránění ve hře hráči bez míčku nebo brankáři ve výhozu
- Kratší vzdálenost od rozehrávajících hráčů než 3 metry
- Hra v sedě nebo v leže
- Hra rukou nebo paží
- Špatné střídání nebo hra s příliš mnoha hráči na hřišti
- Úmyslné zdržování hry

**Větší trest**

Větší trest se skládá ze 2 dvouminutových trestů.

Přestupky vedoucí k většímu trestu

- Bezohledná hra florbalkou
- Hákování
- Hození florbalkou nebo jinou částí výstroje ve snaze zasáhnout míček
- Bezohledná fyzická hra

## 1.3 FLORBAL DĚTÍ A MLÁDEŽE

Pokud bychom děti nechali hrát na velkém hřišti, tj. 40 × 20 metrů, **výsledná hra by se florbalu podobala jen velmi vzdáleně**. Pro děti by bylo přeběhnutí hřiště fyzicky náročné a s míčkem by se potkaly jen zřídkakdy. Pro jejich rozvoj je proto důležité, aby hrály v podmínkách, které reflektují nejen jejich výšku, tělesný a mentální vývoj, ale i florbalové a sportovní dovednosti.

- **Varianty florbalu pro děti** – ve florbale rozlišujeme hrací systém 3+1, který je určen především dětským kategoriím (U7, U9 a U11) a mládeži, která s florbalem teprve začíná (U13 a U15). Děti, které mají s florbalem více zkušeností, hrají od mladších žáků (U13) již v 5 hráčích na hřišti.
- **Velikost hřiště** – Velikost hřiště je vždy přizpůsobena dané kategorii, viz obrázek. Důležité je, aby děti hrály. Pokud trénujeme v menší tělocvičně, než je doporučený rozměr, volme hru s menším počtem hráčů.

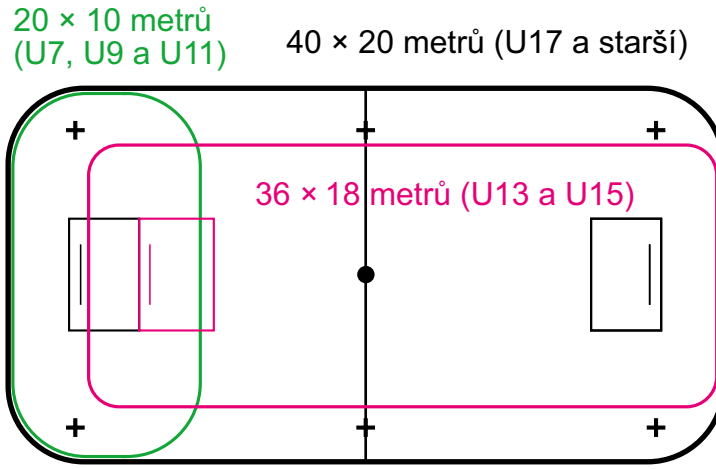



Schéma florbalového hřiště

- **Velikost branek** – pro nejmenší kategorie (U7, U9 a U11) jsou určeny středně velké branky (120 × 90 cm). Kategorie U13 už hraje na klasické brány (115 × 160 cm) a horní část branky je zakryta plastovým, 15 cm širokým snižovačem. Od kategorie U15 už mají hráči klasickou bránu bez snižovače. Různé velikosti branek existují proto, aby velikost těla brankáře nebo brankářky v mladších kategoriích přiměřeně odpovídala velikosti branky. Pro správný rozvoj brankářů je to nesmírně důležité.



Velikosti florbalových branek

*Zdroj: Český florbal*

- **Hrací čas** – hrací čas je kratší. Vždy se přizpůsobuje jak věkové kategorii, tak úrovni soutěže.

### 1.3.1 SPRÁVNÉ VYBAVENÍ

Správné vybavení vnímáme jako velmi důležitý faktor nejen v učení dovedností, ale především v radosti z pohybu a zdravotních aspektech.

**Hráč**

- Výběru správné **délky florbalové hole** doporučujeme věnovat maximální pozornost, protože souvisí s učením florbalových dovedností.
- Optimální **tvrdost florbalky** je důležitá pro správné využívání prohnutí hole při střelbě. Pro děti doporučujeme měkké hole s flexem 31 a vyšším (nezapomínejme, že zkrácením hole se zvýší její tvrdost).
- Zahnutá **čepel na správnou stranu** by měla být samozřejmostí. Věříme, že pomoc je při určení strany důležitá od trenéra. Nedoporučujeme čepele, které jsou rovné (může s nimi hrát pravák i levák). Dětem z takové čepele míček snadno utíká a je pro ně obtížné mít ho pod kontrolou.
- Mezi vhodnou obuv na florbal doporučujeme **sálovou obuv** určenou pro sporty, při kterých dochází ke změnám směru. Z tohoto důvodu je nevhodná běžecká obuv. Nedoporučujeme ale ani obuv na futsal, která má tenkou podrážku a hůře tlumí doskoky a dopady.
- **Kraťasy a tričko** doporučujeme jako vhodné oblečení na florbalový trénink.
- **Ochranné brýle** by by měly být součástí výbavy zejména u malých dětí, kde hráči nemají pod kontrolou své florbalky,

a tak často dochází k vysokým došvihům nebo k odpalování míčku, při kterých jsou oči nejvíce ohrožené.

- **Gumičky a čelenky** doporučujeme pro hráče a hráčky s dlouhými vlasy.

**Brankář**

Brankář se pohybuje po kolenou, čelí střelám od hráčů a někdy může docházet i ke střetu s hráčem, proto bychom měli na první místě **chránit jeho zdraví**. Dále je dobré si uvědomit, že i děti, které hrají florbal pár let, umí vystřelit prudkou ránu. Platí proto důležité pravidlo **„Brankáře to nesmí bolet“**. Oblečme děti do brány vždycky tak, aby měly dostatečnou výstroj a střely je nebolely. V opačném případě by se bály, střelám by se vyhýbaly a příště už by do brány nechtěly.

- U **kalhot** je stejně jako u florbalky klíčová správná velikost. Měly by dobře sedět v pase a neměly by být příliš dlouhé.
- **Dres** pomáhá tlumit střely. Neměl by být malý, upnutý na tělo, ani velký, který omezuje v pohybu.
- **Obličejová maska** je velmi důležitou součástí brankářského vybavení. U helmy je důležité, aby perfektně držela na hlavě. Neměla by se hýbat, padat do očí nebo tlačit. U erárních masek kontrolujte pravidelně mřížky, protože se občas může stát, že se uvolní drát nebo šroubky držící mřížku na masce, a mohlo by tak dojít ke zranění.
- **Chrániče kolen** vnímáme jako nepostradatelnou součást výstroje. Důležité je, aby měl brankář správnou velikost a chrániče mu nepadaly, čímž by ho spíš omezovaly v pohybu, než aby byly prospěšné. Ochrana kolen je zásadní, děti by pohyb v bráně neměl bolet. Pro malé děti můžeme využít chrániče určené na volejbal.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Florbalový trénink dětí**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.