

MASARYKOVA UNIVERZITA
Fakulta sportovních studií

Pohybové hry se zaměřením na florbal
Physical games for floorball

Seminární práce

Vedoucí seminární práce:
PaedDr. Karel Večeřa


Vypracoval: Dorotík Jan
445022

Brno, 2016

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem seminární práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v použitých zdrojích.

V Brně dne 4. února 2016


.....
podpis

OBSAH

ÚVOD	4
1. HISTORIE FLORBALU	5
1.1 Počátky světového florbalu	5
1.2 Počátky českého florbalu	5
2. POHYBOVÉ CVIČENÍ PRO FLORBAL.....	6
2.1 Živý had	6
2.2 Přihrávky prvním dotykem	7
2.3 Přihrávky v kruhu.....	8
2.4 Bago	9
2.5 Obálka	10
3. POHYBOVÉ HRY PRO FLORBAL.....	11
3.1 Najdi si svou florbalovou hůl.....	11
3.2 Lavičky jako branky.....	11
3.3 Rychlostní soutěž	12
3.4 Sražení pyramidy	12
3.5 Vyrážení míče z prostoru.....	13
3.6 Král střelců.....	13
3.7 Rybičky a rybáři s florbalovou holí	14
3.8 Zajíci a myslivci.....	14
3.9 Vymetání prostoru	15
3.10 Honička se střídáním „Florbalek“	15
ZÁVĚR	16
ZDROJE.....	17

ÚVOD

Seminární práci na téma florbal jsem si vybral, jelikož se jedná o sport, který ve svém volném čase rád provozuji, a je to hra v současné době velmi vzkvétající.

V práci se nejdřív budu věnovat historii florbalu. Potom průpravným hrám a cvičením pro florbal, které rozvíjí koordinaci těla, rychlost, postřeh a mino jiné i spolupráci, která je pro tento sport nesmírně důležitá.

1. HISTORIE FLORBALU

1.1 Počátky světového florbalu

Zajímavostí je, že děrovaný míček nevyalezli Švédové, ani Finové ani Švýcaři ale vznikl v USA. Plastový děrovaný míček totiž používali k trénování baseballu především k tréninku nadhazovačů. Původně byl tento míček dvakrát větší.

Florbal původně vznikl v USA, ale za kolébku tohoto sportu je považována Skandinávie. Ve Švédsku se počátky hry zvané Innebandy datují na začátek sedmdesátých let, o několik let později se tento sport objevil i ve Finsku pod názvem Saalibandy. Právě od těchto dvou zemí se udávaly první směry vývoje. Stejně jako u fotbalu je považována za kolébku sportu Anglie, zde za kolébku tohoto sportu je Švédsko. To se také zasloužilo o organizaci prvních mezinárodních zápasů a udává směr vývoj pravidel.

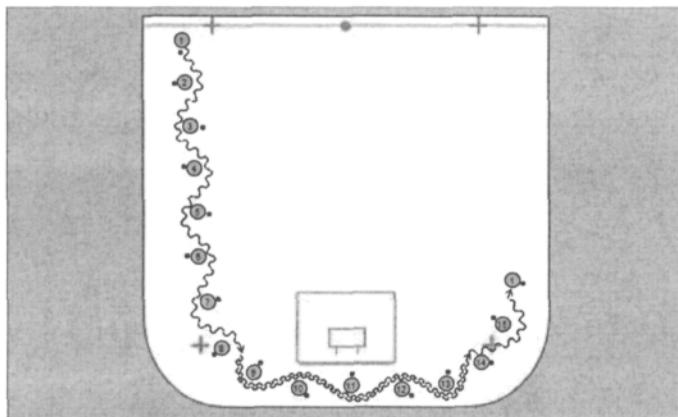
Kromě Švédska a Finska, patří i Švýcarsko k nejvyspělejším florbalovým zemím. Ve Švýcarsku ale šli svou cestou. Hlavním rozdílem bylo to, že brankář měl hokejku, tak jako v hokeji. Dnes již ve Švýcarsku brankáři hokejku nepoužívají, protože existují mezinárodní pravidla florbalu stanovená Mezinárodní florbalovou federací. IFF vznikla v roce 1986, mezi zakládající země patřilo Švédsko, Finsko a Švýcarsko. V dnešní době tvoří IFF přes 40 zemí, mezi které patří i Nigérie nebo Pákistán. Česko, respektive ČFbU, se stalo členem v roce 1993, kdy měla IFF osm členů.

1.2 Počátky českého florbalu

Dynamický vývoj tohoto mladého sportu zasáhl na počátku 90. let také Českou republiku. Díky výměnné stáži mezi studenty pražské VŠE a finské university KY Helsinky bylo sehráno v roce 1984 první přátelské utkání a jako dar obdrželi naši studenti historickou sadu originálních hokejek, se kterou téměř dva roky pravidelně trénovali. Po neoficiálních kontaktech se zahraničními kluby a „době nadšení“ byla založena v roce 1992 Česká florbalová unie (ČFbU), která sjednotila domácí zájemce o florbal, vypracovala a zorganizovala systém ligových soutěží. Ty byly oficiálně zahájeny v roce 1994. (Historie florbalu, <http://floorball-zone.webnode.cz/floorballzone/historie-florbalu/>(21.11. 2015))

2. POHYBOVÉ CVIČENÍ PRO FLORBAL

2.1 Živý had



Obrázek 1: Výchozí postavení cvičení: Živý had

Popis: hráč 1 vyběhá a provádí slalom s míčkem mezi hráči popředu nebo pozadu. Jakmile hráč 1 doběhne, zařadí se na konec zástupu s přiměřeným odstupem. Dále pokračuje hráč 2, hráči vyběhají rychle za sebou.

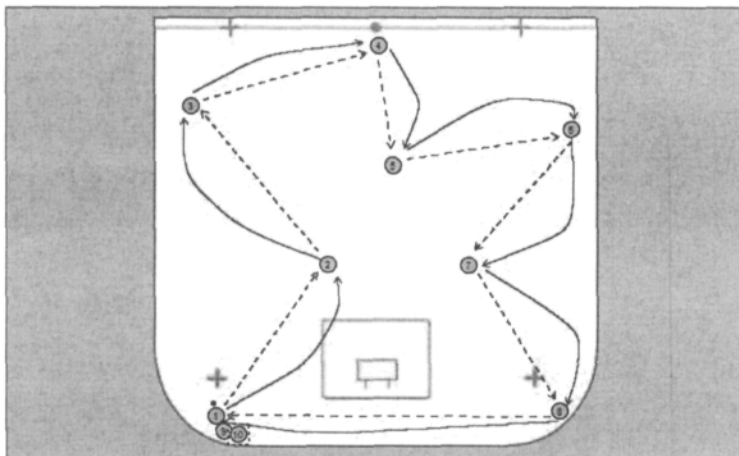
Rotace: stále dokola

Varianty:

- otočky okolo hráčů
- hráči hokejkou brání
- různé způsoby držení hole
- různé způsoby vedení míčku

Zaměření: ovládání míčku, pohyb s míčkem

2.2 Přihrávky prvním dotykem



Obrázek 2: Výchozí postavení cvičení: Přihrávky prvním dotykem

Popis: Hráč 1 nahrává hráči 2 a přebíhá na jeho místo. Hráč 2 prvním dotykem přihrává hráči 3 a přebíhá na jeho místo atd. Dále pokračuje hráč 3.

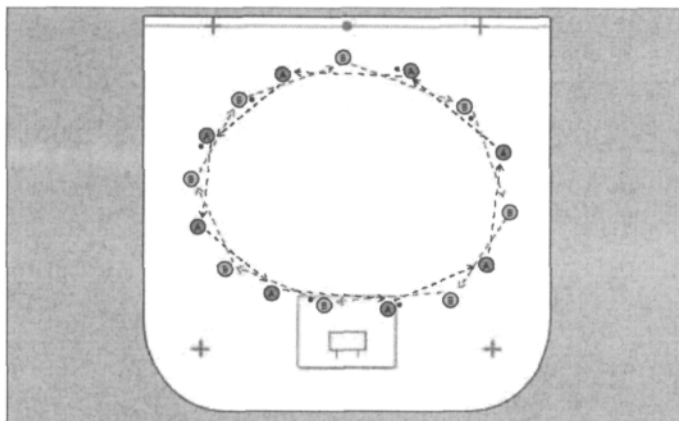
Rotace: 1-2, 2-3, 3-4, 4-5, 5-6, 6-7, 7-8, 8-10, 10-9, 9-1

Varianty:

- různé způsoby nahrávek
- různé způsoby držení hole
- různé způsoby běhu

Zaměření: pohyb bez míčku, přesnost přihrávky

2.3 Přihrávky v kruhu



Obrázek 3: Výchozí postavení cvičení: Přihrávky v kruhu

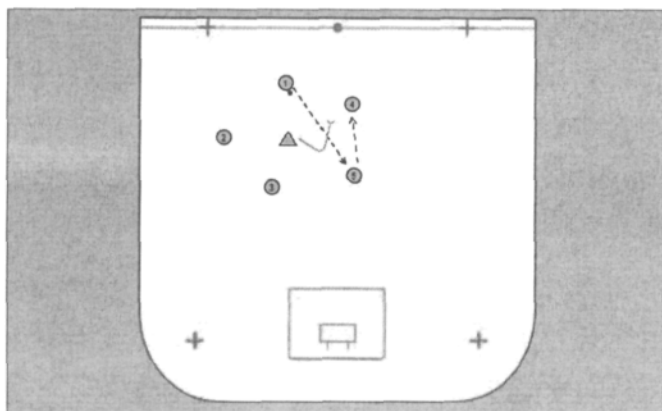
Popis: Hráči rozestaveni po obvodu pomyslného kruhu, rozdělení na dvě družstva – A a B. Hráči stejného družstva si pravidelně přihrávají jedním směrem.

Varianty:

- více míčky najednou
- více družstev
- přihrávky ob hráče
- příjemce nahrávky ze svého družstva volit libovolně
- zařadit přeběhy ve smyslu „kam nahraji, tam běžím“

Zaměření: orientace v kruhu, technika zpracování a přihrávky

2.4 Bago



Obrázek 4: Výchozí postavení cvičení: Bago

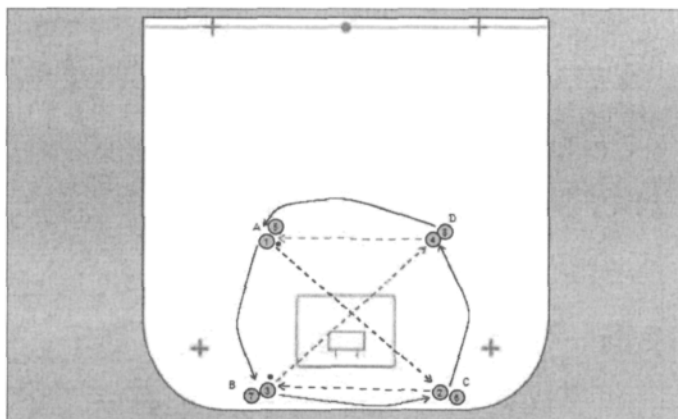
Popis: Hráči rozestaveni do kruhu (při 4 hráčích do čtverce, při 3 do trojúhelníku), jeden je uprostřed. Hráči po obvodu si nahrávají, prostřední se snaží získat míček pod svou kontrolu. Jakmile se mu to povede (příp. jakmile se míčku alespoň dotkne), vymění si pozici s hráčem, který se míčku dotknul naposledy.

Varianty:

- omezený počet dotyků
- více bránících hráčů
- různé způsoby nahrávek
- dvě „Baga“ vedle sebe, po každé třetí nahrávce se hráč přesouvá do druhého

Zaměření: rychlost přihrávek, technika s míčkem, snaha o získání míčku

2.5 Obálka



Obrázek 5: Výchozí postavení cvičení: Obálka

Popis: Hráči v postavení dle nákresu.

Přihrávají si: 1-2, 2-3, 3-4, 4-1.

Rotace: A-B, B-C, C-D, D-A

Varianty:

- změna vzdáleností nahrávek
- různé způsoby nahrávek
- různé způsoby držení hole
- se dvěma míčky najednou – začínají souběžně A, B

Zaměření: přesnost přihrávek na delší vzdálenost, pohyb bez míčku

3. POHYBOVÉ HRY PRO FLORBAL

3.1 Najdi si svou florbalovou hůl

Pomůcky: florbalové hole

Doba trvání: 1-2 minuty

Zaměření: pohyb s florbalovou holí, držení florbalové hole, orientace v prostoru

Organizace: Florbalové hole všech hráčů dáme na hromadu a každý si vybere nějakou florbalovou hůl. Nesmí si však vybrat tu svoji. Trenér rozmístí hráče tak, aby měli mezi sebou alespoň dvoumetrové rozestupy.

Popis: Úkolem každého hráče je chytit toho, kdo má jeho florbalovou hůl. Když se mu to povede, vezme si od něho svoji florbalovou hůl, dá mu tu, kterou právě drží v ruce, a jde si sednout.

Tím splnil svůj úkol a hra pro něj končí. Poslední hráč (popřípadě 2 hráči), který zůstane poslední ve hře, prohrál a může dostat nějaký „trest“.

3.2 Lavičky jako branky

Pomůcky: lavičky, míčky

Doba trvání: do obsazení branek

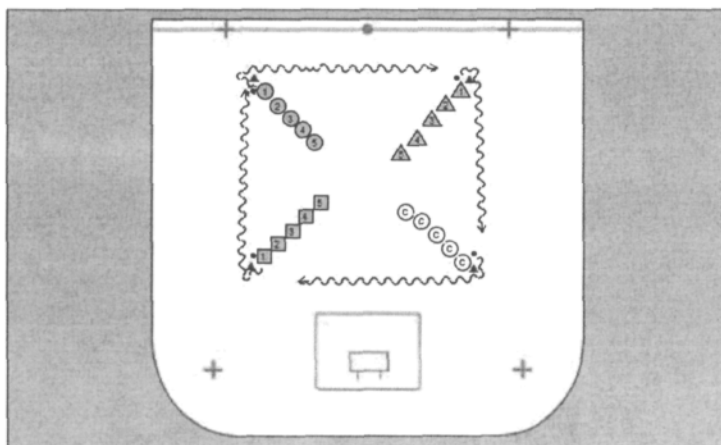
Zaměření: pohyb s holí, klička

Popis: Každá lavička představuje branku a zároveň ohraničí prostor, ve kterém hra probíhá.

Ve hře jsou 1 nebo 2 míčky a každý hráč se snaží dát gól do lavičky. Když ho dá (míček se dotkne lavičky), sedne si za lavičku a tím jí „zamkne“. V tuto chvíli můžou ostatní dávat góly jen na zbývající lavičky, které ještě nejsou „zamčené“. Ten, kdo neobsadí žádnou lavičku, prohrává a dělá „trest“. Když v průběhu hry vypadne míček mimo hrací prostor, je připraven trenér nebo určený nehrající hráč, který do prostoru okamžitě hází míček jiný.

Pravidla: Každý hráč hraje sám za sebe a snaží se získat míček a obehřávat soupeře v rámci pravidel florbalu.

3.3 Rychlostní soutěž



Obrázek 6: Výchozí postavení hry: Rychlostní soutěž

Pomůcky: kuželi, míčky

Dobrá trvání: do doběhnutí posledního mužstva

Zaměření: vedení míčku v rychlosti, práce s hokejkou a míčkem

Popis: Hráči rozděleni do družstev, seřazeni každé za svým kuželem. Na povel vybíhají první zástupci týmů a vedou míček okolo všech kuželů, když doběhnou ke svému družstvu, předají míček dalšímu v pořadí. Nejrychlejší mužstvo vítězí.

3.4 Sražení pyramidy

Pomůcky: lavičky, míčky, plechovky nebo kužely, branka

Doba trvání: dle varianty hry

Zaměření: vedení míčku, přesnost střely

Popis: Hráči vybíhají z různých míst označených kužely. Nejprve běží pouze rovně z poloviny hřiště, pak z rohů nebo z jiných míst, kde je potřeba měnit směr. Od označeného místa střílí na pyramidu a snaží se shodit všechny její části. Postupně zvyšujeme náročnost. To provedeme postavením pyramidy na vyvýšené místo (na vrchní díl švédské bedny nebo lavičku) nebo zvětšením vzdálenosti střelby.

3.5 Vyrážení míče z prostoru

Pomůcky: míčky, volejbalové míče

Doba trvání: 1-2 minuty

Zaměření: přesnost střelby

Organizace: Hráče rozdělíme do dvou družstev. Do ohraničeného pásu dáme doprostřed volejbalový (nebo jiný) míč či míče. Označíme prostor, ve kterém se budou pohybovat jednotlivá družstva. Každý hráč má jeden nebo dva míčky.

Popis: Hráči se ze své označené části hřiště snaží trefovat míč (míče) tak, aby se vykutálel na část hřiště druhého družstva. Prostor, ve kterém je volejbalový míč, je uzavřený a nesmí se do něj vcházet, s výjimkou posbírání florbalových míčků. Lze také určit jednoho hráče, který nebude sestřelovat míče, ale pouze vyhazovat z prostoru florbalové míčky.

3.6 Král střelců

Pomůcky: míčky, kuželi

Doba trvání: záleží na šikovnosti hráčů

Zaměření: střelba

Organizace: V tělocvičně postavíme kužely na různá místa. Hráč musí střílet na branku, ve které je brankář.

Popis: Hráč musí střílet z jednoho místa tak dlouho, dokud nedá gól. Poté, co se hráči podaří gól vstřelit, posouvá se k dalšímu kuželu. Takto mezi sebou hráči soupeří a vyhrává ten, kdo dá první gól od posledního kuželu.

3.7 Rybičky a rybáři s florbalovou holí

Pomůcky: míčky

Doba trvání: do 5 minut

Zaměření: pohyb s florbalovou holí, klička

Popis: Rybičky a rybáři jsou obdobou známé hry, kde rybář (pohybující se směrem dopředu proti rybičkám) má florbalovou hůl a snaží se vypíchnout míček hráčům - „rybičkám“, které se pohybují s míčkem pouze směrem dopředu „proti“ rybáři.

3.8 Zajíci a myslivci

Pomůcky: míčky

Doba trvání: 5 - 10 minut

Zaměření: pohyb s florbalovou holí, klička 1 na 1

Organizace: Hráče rozdělíme na dvě poloviny, jedna polovina se rozmístí na čáry s florbalovou holí (bez míčku), to jsou myslivci. Druhá půlka (zajíci) míčky má.

Popis: Myslivci se mohou pohybovat pouze vlevo a vpravo po čáře, nikoliv dopředu a dozadu. Úkolem zajíců je projít přes myslivce na druhou stranu vymezeného prostoru (volejbalového hřiště). Můžeme počítat počet průchodů, nebo navíc označíme místo, odkud mají střílet do brány, kde budeme počítat góly. Jakmile hráč projde (nebo vystřelí na bránu) vezme si míček, vrací se mimo ohraničený prostor na místo, kde začínal a opět se pokouší projít. Myslivci mají za úkol vypíchnout zajícům míček. Když se jim to podaří, zajíci se vrací na začátek a pokoušejí se projít znovu.

3.9 Vymetání prostoru

Pomůcky: míčky

Doba trvání: 2 – 4 minuty

Zaměření: nácvik výhozů, pohyb s florbalovou holí

Organizace: Rozdělíme hráče na dvě družstva.

Popis: Každé družstvo je na jedné polovině vymezeného prostoru a nesmí ji opustit. Na plochu se vysypou všechny dostupné míčky (nemusí být nutně florbalové). Je dobré mít tolik míčků, aby na každého vycházel 1-2 míčky. Během časového úseku (2-4 minuty) musí hráči každého družstva „vyčistit“ svoji polovinu od míčků. Způsobem, jak „vyčistit“ prostor je nahrávat, střílet a lobovat je na soupeřovu polovinu. Posledních 10 vteřin trenér odpočítává nahlas, aby se hráči míčku dotkli naposledy s poslední vteřinou. Po ukončení časového limitu, se nikdo nesmí dotknout míčku. Spočítáme počet míčků na každé polovině. Vyhrává to družstvo, které má na své polovině méně míčků.

3.10 Honička se střídáním „Florbalek“

Pomůcky: florbalové hole

Doba trvání: určuje trenér

Zaměření: pohyb s florbalovou holí, orientace v prostoru

Popis: Všichni hráči mají florbalovou hůl. Jediný honič si florbalovou hůl položí na předem určené místo. Jakmile honič někoho chytí, jde si vzít svoji florbalovou hůl a chycený hráč ji naopak na určené místo odloží a tím je z něj honič.

ZÁVĚR

V první části seminární práce jsem se věnoval cvičením zaměřeným na florbal, které jsou vhodné pro pokročile hráče tohoto sportu. Jsou to průpravné a pohybové cvičení, které rozvíjí zejména práci s hokejkou a míčkem, rychlost, obratnost a také spolupráci v týmu. Ke cvikům jsem uvedl i obrázky herních situací.

Ve druhé části seminární práce se věnuji hrám zaměřeným na florbal, které jsou vhodné zejména pro děti, ale také pro pokročilé. Tyto hry se mohou využít k zahřátí organismu, ale i ke zlepšení svých schopností a dovedností. Opět jsem k některým hrám přidal i obrázek, který lépe znázorňuje herní situaci nebo jen výchozí pozici.

ZDROJE

[1] SIGMUNDOVÁ D., POLÁKOVÁ H., SIGMUND E. *Pohyb je život*, ČASPV, o.s., Praha 5, 2012

Internetové zdroje

<http://floorball-zone.webnode.cz/floorballzone/historie-florbalu/>

<http://www.florbalovytrener.cz/>