

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

**Pohybové hry se zaměřením na florbal**

**Physical games for floorball**

Seminární práce

Vedoucí seminární práce:

PaedDr. Karel Večeřa

Vypracoval: Jan Kyzlink

UČO: 451193

Brno, 2016

## PROHLÁŠENÍ

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

V Brně dne 17.2.2016 .....

podpis



## OBSAH

ÚVOD .....	4
1. HISTORIE FLORBALU .....	5
1.1 Historie florbalu ve světě.....	5
1.2 Vývoj .....	5
1.3 Úroveň florbalu.....	5
2. GRAFICKÉ OZNAČENÍ .....	6
3. PRŮPRAVA PRO MÉNĚ POKROČILÉ, ZAHŘÁTÍ ORGANISMU.....	7
3.1 Vybíjená .....	7
3.2 Vyrážená míčku.....	7
3.3 Přihrávaná.....	8
3.4 Sériová střelba z půlkruhu .....	9
3.5 Přestřelka .....	10
4. PŘEDZÁPASOVÝ CVIČENÍ, RŮZNÉ VARIANTY HRY, ŠTAFETOVÉ ZÁVODY.....	11
4.1 Bago .....	11
4.2 Nekonečný nájezd.....	12
4.3 Člunkový běh .....	13
4.4 Hra bekhendem .....	14
4.5 Únik a nájezd.....	15
4.6 Hra bez pohybu.....	16
4.7 Slalom s přihrávkou o mantinel .....	17
4.8 Překážky .....	18
4.9 Florbal .....	19
5. ZÁVĚR.....	20
6. ZDROJE.....	21

## ÚVOD

Seminární práci na tento druh sportu jsem si vybral, protože ho hraji již od desíti let a mám k němu dobrý vztah. Začínal jsem v jednom brněnském klubu. Během mé kariéry jsem se dostal pomocí hostování i do extraligového klubu mimo Brno. V současné době mám s florbaalem pauzu, ale hodlám se k němu co nejdříve vrátit.

V této seminární práci vás chci na úvod seznámit s historií, základními pravidly a poskytnou průpravné cvičení k tomuto sportu. Nejprve začnu od těch jednodušších, kterými se zdokonalují začátečníci, dále budu pokračovat předzápasovou přípravou a přípravou, která je součástí každého tréninku. Snažil jsem se vybrat cvičení, které se dají použít jako trénink bez soutěžení, ale i taková, která se dají provádět paralelně a družstva mezi sebou mohou soupeřit.

# 1. HISTORIE FLORBALU

## 1.1 Historie florbalu ve světě

Historie florbalu sahá do 60. let 20. Století. Jako předchůdce florbalu je považován sport s názvem Floorhockey. Floorhockey vznikl tak, že parta amerických zaměstnanců v továrně na plasty ve státě Mineapolis vytvořili hokejky a míček z umělé hmoty a hráli během pracovní doby. Tehdy tato hra neměla ještě žádnou budoucnost. Velkou zásluhu na rozmach florbalu mělo Švédsko. Koncem 70. let sem Američané dovezli plastové hokejky a Švédové začali tento sport objevovat. Nejprve sloužil jako trénink pro hokejisty v rámci přípravných letních kempů mimo sezonu. Švédové tento sport začali nazývat INEBANDY. V roce 1946 vznikla mezinárodní florbalová federace (IFF) a došlo ke sjednocení pravidel. Založení federace vedlo k pořádání prvního mistrovství světa, které se konalo v roce 1994 ve Finsku.

## 1.2 Vývoj









Od založení sportu až po současnost uběhla spousta času, avšak se dá říct, že florbal je sportem mladým. Během let se měnila pravidla, každá země měla jiný druh florbalu a tak nebylo divné, že jsme třeba ve Švýcarsku viděli brankáře s hokejkou. V současnosti je florbal jedním z nejvíce se rozrůstajícím sportem v České republice. Česká republika spolu s Finskem, Švédskem a Švýcarskem patří mezi naprostou světovou florbalovou špičku.

## 1.3 Úroveň florbalu

V České republice je tento sport pouze jako poloprofesionální. Není tomu jinak i v ostatních zemích. Není proto divu že jsou hráči běžnými zaměstnanci, a florbal hrají ve svých volných chvílích. Pouze Švýcarsko má několik klubů, které na profesionální úrovni jsou. Jejich hráči dostávají plný plat a věnují se pouze florbalu.

Zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Florbal>

## 2. GRAFICKÉ OZNAČENÍ

	HRÁČ
	KUŽEL
	BRANKA
	BRANKAŘ
	TRENÉR
	MÍČEK
	PŘEKÁŽKA
	PŘIHRÁVKA
	PŘIHRÁVKA VZDUCHEM
	STŘELA
	BĚH HRÁČE S MÍČEM

### 3. PRŮPRAVA PRO MÉNĚ POKROČILÉ, ZAHŘÁTÍ ORGANISMU

#### 3.1 Vybíjená

**Úkol:** vybíjená „všichni proti všem“

**Pomůcky:** florbalové míčky

**Počet hráčů:** libovolný

**Hrací plocha:** polovina nebo celé florbalové hřiště

**Doba trvání:** cca 5 minut

**Pravidla:** Jednoduchá zábava na rozběhání a dynamické rozcvičení. Všichni hráči jsou ve vymezeném poli. Do hry se vhodí jeden (případně více míčků). Hráči, kteří mají míček, se snaží vybit soupeře tak, že ho zasáhnou kdekoli po těle. Pokud se hráč střele vyhne, chytí míček nebo půjde o nepovolené vybití (od země), stále pokračuje ve hře. Hráči, kteří ve hře nepokračují, dělají trestná cvičení podle trenéra.

**Procvičení:** koordinace v prostoru, běh, reakce

#### 3.2 Vyrážená míčku

**Úkol:** vydržet co nejdéle s míčkem pod kontrolou ve vymezeném území

**Pomůcky:** florbalové hole, míčky, kužely

**Počet hráčů:** libovolný

**Hrací plocha:** vymezený čtverec pomocí kuželů, úměrně velký k počtu hráčů

**Doba trvání:** cca 5 minut

**Pravidla:** Hráči se rozmístí v předem vyznačeném poli. V ruce drží hůl a míček mají pod kontrolou hole. Vymezený prostor nesmí být ani moc velký, ani moc malý. Na povel trenéra hráči driblují, kličkují a snaží se soupeřovi vyrazit míček mimo území. Vyřazený hráč už poté do hry nezasahuje. V průběhu hry může trenér vymezené území zmenšovat. Vítězí poslední hráč v území.

**Procvičení:** koordinace v prostoru, kontrola míčku,

### 3.3 Přihrávaná

**Princip hry:** dát co nejpřesnější, dostatečně prudkou přihrávku na jeden dotyk

**Pomůcky:** kužely, florbalové hole, jeden míček

**Počet hráčů:** utvořené skupiny po čtyřech, šesti nebo osmi

**Hrací plocha:** florbalové hřiště

**Doba trvání:** cca 7 minut

**Pravidla:** Hráči ve skupinkách (4,6,8) se rozdělí na poloviny. Jedna půlka stojí v zástupu u prvního kužele, druhá skupinka stojí v zástupu u druhého kužele čelem k sobě. Kužely jsou vzdáleny minimálně sedm metrů. První ze skupinky přihrává prvnímu hráči z druhé skupinky a běží se zařadit na konec zástupu, kam směřovala přihrávka. Hráč, který přijímá přihrávku, ji na jeden dotyk co nejpřesněji posílá nazpět k prvnímu kuželu a řadí se opět do druhé skupiny. Tímto dosáhneme neustálé cirkulaci hráčů mezi oběma skupinkami. Čím více hráčů ve skupince je, tím nižší bude tempo cvičení. Cvičení se provozuje paralelně na více místech plochy, aby se zapojili všichni hráči.

**Procvičení:** rychlost, přesnost a razance přihrávky na jeden dotyk



### 3.4 Sériová střelba z půlkruhu

**Princip hry:** dát co nejvíce branek, souboj střelců proti brankařovi

**Pomůcky:** branka, míčky, hokejky

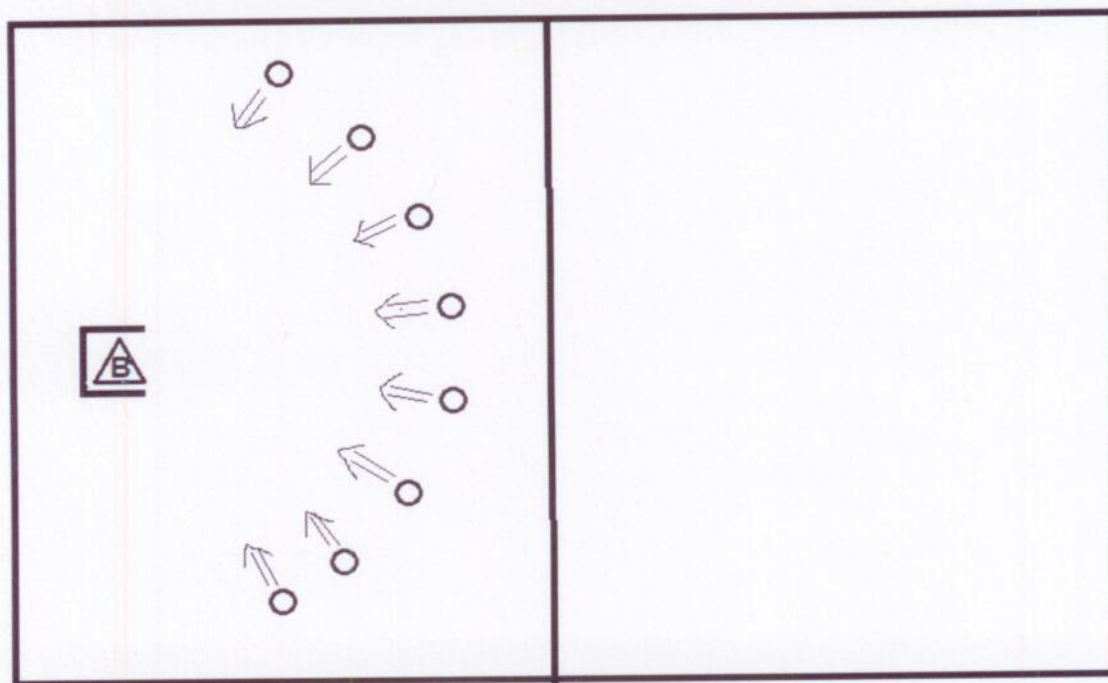
**Počet hráčů:** libovolný počet

**Hrací plocha:** polovina florbalového hřiště

**Doba trvání:** cca 5 minut

**Pravidla:** Hráči se rozmístí v dostatečné vzdálenosti do půlkruhu čelem k bráně. Trenér stanoví minimální počet branek, které musí hráči proměnit. Pokud hráči vstřelí méně branek (brankář zachytá dobře) dělají trestná cvičení. V opačném případě, kdy brankář inkasuje nadměrně, trestná cvičení dělá on. Trenér určuje minimální hranici vstřelených branek, dále potom druh střely (příklepem, tahem nebo bekhendem)

**Procvičení:** střelba, přesnost střelby, rozchytání brankařů



Obrázek 1: Sériová střelba z půlkruhu

### 3.5 Přestřelka

**Princip hry:** velice jednoduché cvičení na celkové rozhýbání a nácvik vysokých přihrávek

**Pomůcky:** branka, míčky, florbalové hole

**Počet hráčů:** libovolný počet

**Hrací plocha:** florbalové hřiště

**Doba trvání:** cca 5 minut

**Pravidla:** Hráči utvoří dvě družstva o stejném počtu členů. Každý tým je na jedné polovině hřiště a má předem spočítaný počet míčků (např.: 20 a 20). Na pokyn trenéra se obě družstva snaží vysokým lobem přemístit svoji polovinu míčku na jejich území a obráceně. Po určité době trenér hru pozastaví a každý tým si přepočítá počet míčků na své půlce. Tým, který jich má více prohrál a dělá trestná cvičení.

**Procvičení:** vysoký míč, ve vysokém tempu se hráči zahřejí a zároveň rozhýbou nejpoužívanější části těla, která se nejvíce zapojují ve florbale

## 4. PŘEDZÁPASOVÝ CVIČENÍ, RŮZNÉ VARIANTY HRY, ŠTAFETOVÉ ZÁVODY

### 4.1 Bago

**Princip hry:** nedostaň se doprostřed kruhu, když už tam jsi, dostaň se co nejdříve ven

**Pomůcky:** míček, florbalové hole

**Počet hráčů:** libovolný počet

**Hrací plocha:** florbalové hřiště

**Doba trvání:** cca 5 minut

**Pravidla:** Hráči utvoří dostatečně velký kruh. Uprostřed kruhu bude jeden předem vybraný hráč. Hráči, kteří tvoří kruh, se snaží, aby hráč, který je uvnitř kruhu nezískal míček. Pohyb míčku zajišťují pomocí přihrávky. Jakmile hráč uvnitř zachytí míček, hráči uprostřed se vymění. Doprostřed jde hráč, který přihrávku pokazil. Trenér určuje, kolik hráčů bude uprostřed a jaký druh přihrávek bude probíhat. (např.: na jeden dotyk, se zpracováním, bekhendem)

**Procvičení:** přihrávky, přesnost, koordinace

## 4.2 Nekonečný nájezd

**Princip hry:** všichni členové družstva musí co nejrychleji proměnit svůj nájezd

**Pomůcky:** míček, dvě branky s brankaři, kužely

**Počet hráčů:** dvě skupiny o libovolném stejném počtu hráčů

**Hrací plocha:** celé florbalové hřiště

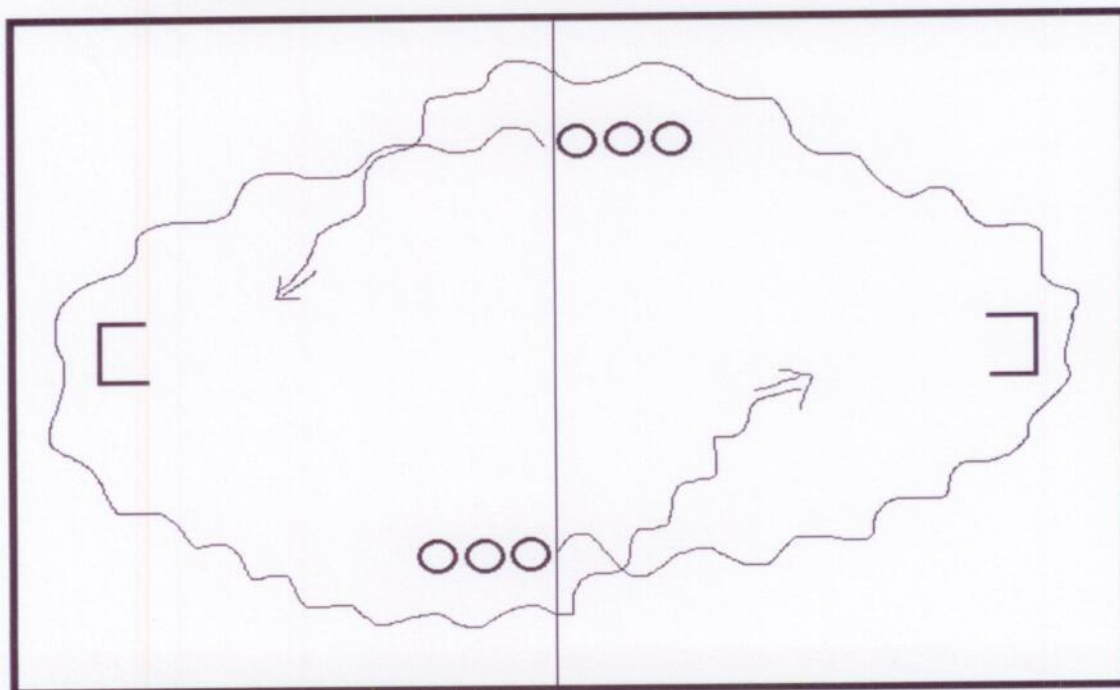
**Doba trvání:** neurčitá

**Pravidla:** Hráči se postaví do zástupu na půlce florbalového hřiště. Každý tým je zároveň na postranní čáře. Týmy stojí tak, aby každý z nich byl orientován k jiné brance. Na povel první hráči z družstva vyběhají s míčem směrem k vlastní bráně, kterou obíhají, pokračují v běhu a obíhají soupeřův tým, následně zakončují střelbou nebo blafákem na branku protihráčů.

Pokud hráč neskóruje, pokračuje do té doby, než vstřelí branku. Hráč, který nájezd promění, přihrává dalšímu hráči ve svém družstvu a ten pokračuje. Jedná se o štafetový závod.

Družstvo, které prohraje, dělá trestná cvičení. Druhá možnost hry je taková, že pokud brankař míček chytne, zahodí jej kamkoli. Hráč si pro míček musí doběhnout a pokračuje do té doby, než nevstřelí branku.

**Procvičení:** přihrávky, běh s míčkem v rychlosti, zakončení



Obrázek 2: Nekonečný nájezd

### 4.3 Člunkový běh

**Úkol:** štafetový závod, vítězí rychlejší družstvo

**Pomůcky:** florbalové hole, míčky, kužely

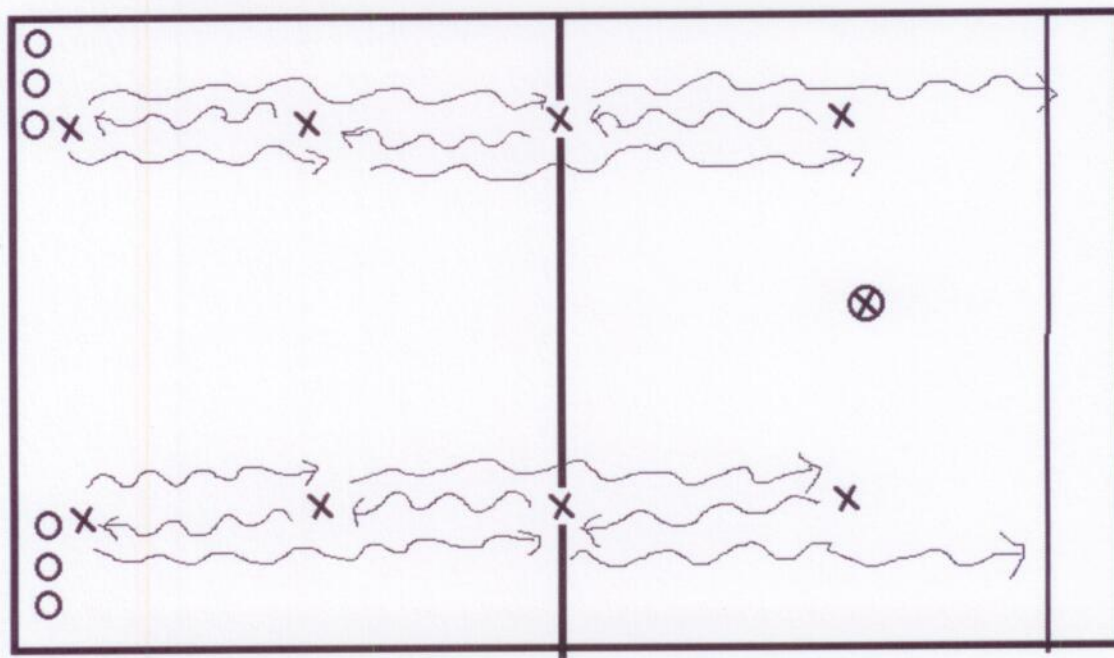
**Počet hráčů:** libovolný, v každém družstvu stejný

**Hrací plocha:** florbalové hřiště

**Doba trvání:** cca 5 minut

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do dvou skupin o stejném počtu členů na brankovou čáru čelem k hrací ploše. Družstva jsou od sebe dostatečně vzdálena. Kužely jsou rozmístěny následovně: na brankové čáře, ve čtvrtině hřiště, v půli hřiště a ve třičtvrtině hřiště. Každý tým má svoje kužely. Na povel trenéra hráči vystartují s míčkem na hokejce, doběhnou k prvnímu kuželu a pozpátku se vrací na brankovou čáru. Po kontaktu s ní běží ke druhému kuželu a následně pozpátku k prvnímu kuželu. Dále pokračují ke třetímu kuželu a zpět ke druhému pozpátku. Od druhého kuželu pak běží až za druhou brankovou čáru. Další v týmu pokračuje, jakmile hráč před ním přeběhne přes brankovou čáru. Dává signál zvednutím ruky.

**Procvičení:** koordinace v prostoru, kontrola míčku, rychlost, start s míčkem



Obrázek 3: Člunkový běh

#### 4.4 Hra bekhendem

**Úkol:** klasická hra s brankaři a s pravidly IFF, otočené hokejky

**Pomůcky:** Florbalové hole, míček, branky

**Počet hráčů:** dva brankaři, dvě družstva o stejném počtu hráčů

**Hrací plocha:** florbalové hřiště

**Doba trvání:** cca 10 minut

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do dvou skupin o stejném počtu členů. V hracím poli bude na každé straně tři, čtyři nebo pět hráčů (podle velikosti hřiště). Zbytek hráčů střídá. Hráči si vymění držení své hole tak, že každý bude hrát na svoji „nepřirozenou“ stranu. Trenér dá povel k zahájení hry. Vítězí tým, který vstřelí více branek.

**Procvičení:** hra na nepřirozenou stranu, klasické herní situace

## 4.5 Únik a nájezd

**Úkol:** souboj mezi hráči ve dvojici, rychlejší se snaží vstřelit branku

**Pomůcky:** florbalové hole, míčky, branky

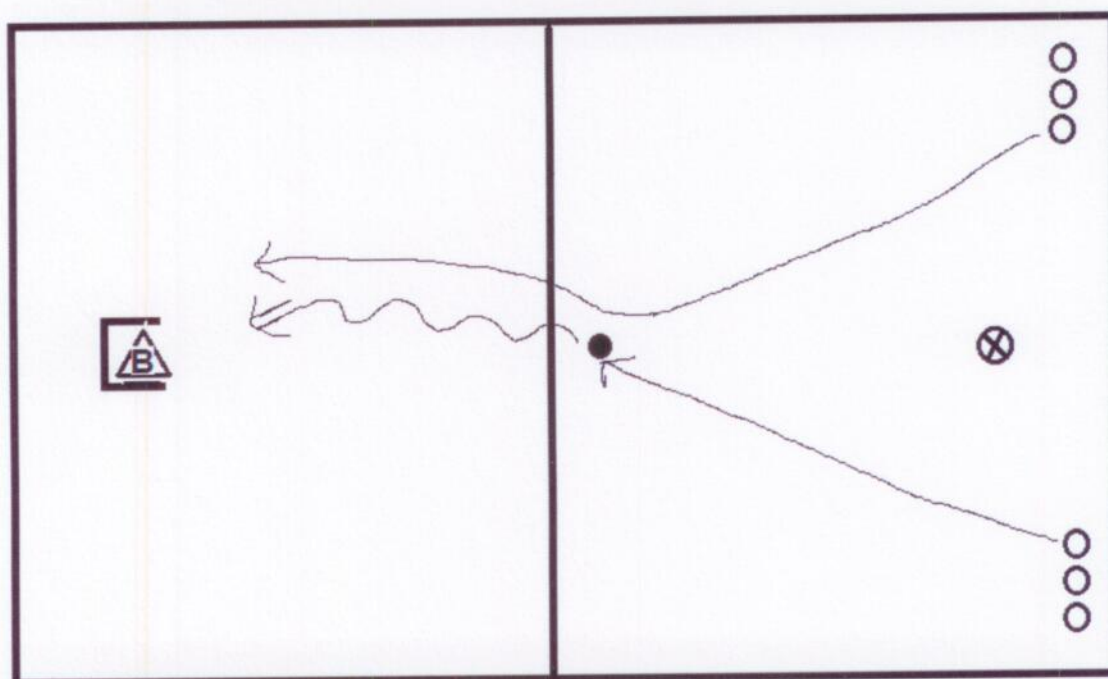
**Počet hráčů:** libovolný

**Hrací plocha:** florbalové hřiště

**Doba trvání:** cca 10 minut

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do dvou skupin. První hráči ve skupinách stojí na brankové čáře, každý v jiném rohu, čelem do hřiště. Další hráči ve skupině stojí vedle něj nebo za ním. Trenér stojí mezi družstvy a má u sebe zásobu míčků. Trenér vhodí míček dostatečně rychle mezi hráče a dává signál píšťalkou, aby hráči vystartovali. Hráč, který bude u míčku první, se snaží zakončovat. Hráč, který je bez míčku se pak snaží spolu s brankařem zabránit vstřelení branky. Pokud hráč s míčkem vstřelí branku, bránící hráč i brankař dělají trestná cvičení. Obranný hráč ihned, brankař si skóre počítá a cvičí až po konci cvičení. V opačném případě, když útočník nezakončí nebo nevstřelí branku, cvičí on. Akce končí po zakončení. Následně se připraví další dvojice a pokračuje se.

**Procvičení:** rychlost, zakončení, obranná i útočná činnost



Obrázek 4: Únik a nájezd

## 4.6 Hra bez pohybu

**Úkol:** klasická hra s brankaři a s pravidly IFF, hráč s míčkem se nesmí pohybovat

**Pomůcky:** florbalové hole, míček, branky

**Počet hráčů:** dva brankaři, dvě družstva o stejném počtu hráčů

**Hrací plocha:** florbalové hřiště

**Doba trvání:** cca 10 minut

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do dvou skupin o stejném počtu členů. V hracím poli bude na každé straně tři, čtyři nebo pět hráčů (podle velikosti hřiště). Zbytek hráčů střídá. Hráči hrají klasický florbal s tím, že hráč, který má míček se nesmí pohybovat. Úkolem ostatních je nabíhat si, vyhledávat volný prostor a pomoci hráči, který se nesmí pohybovat. Vítězí tým, který vstřelí více branek.

**Procvičení:** kontrola míčku, hledání volného prostoru, obsazování, klasické herní situace



## 4.7 Slalom s přihrávkou o mantinel

**Úkol:** štafetový závod, slalom a přihrávka o mantinel

**Pomůcky:** florbalové hole, míček, kužely

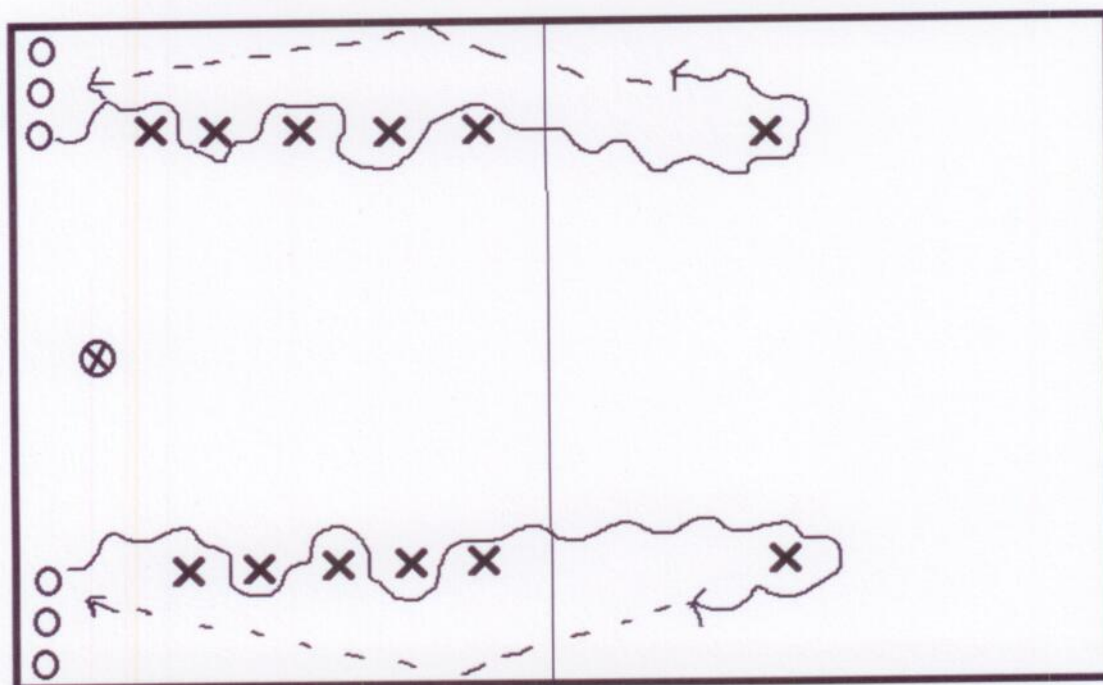
**Počet hráčů:** dvě družstva o stejném počtu hráčů

**Hrací plocha:** florbalové hřiště

**Doba trvání:** cca 10 minut

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do dvou skupin o stejném počtu členů. První hráči ve skupinách stojí na brankové čáře, každý v jiném rohu, čelem do hřiště. Další hráči ve skupině stojí vedle něj nebo za ním. Kužely jsou rozmístěny v řadě s rozstupem cca půl metru. Kuželů je v řadě minimálně pět. Poslední kužel je od ostatních vzdálen cca tři metry. Na pokyn, první hráči vyběhají, dělají slalom, obíhají poslední kužel a posílají přihrávku o mantinel zpět ke svému družstvu. Hráč, který přijme přihrávku, pokračuje. Vítězí tým, který doběhne celkově první. Poražený tým dělá trestná cvičení.

**Procvičení:** kontrola míčku, driblink, slalom, přihrávka o mantinel



Obrázek 5: Slalom s přihrávkou o mantinel

## 4.8 Překážky

**Úkol:** štafetový závod, překonání překážek, nahrávka vzduchem

**Pomůcky:** florbalové hole, míček, kužely, volné části mantinelů

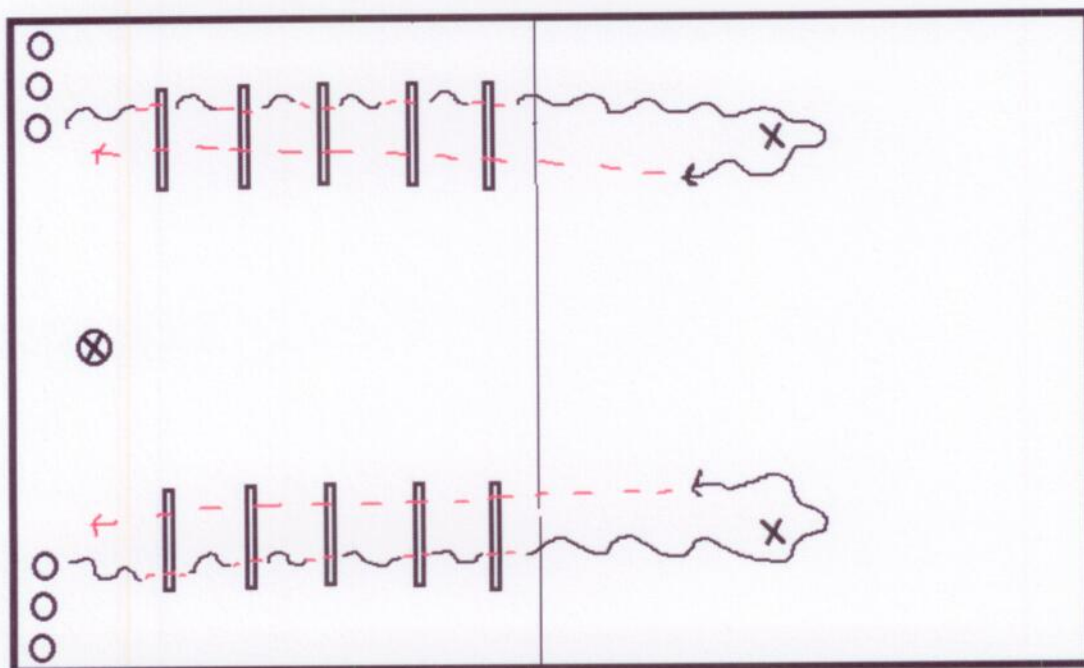
**Počet hráčů:** dvě družstva o stejném počtu hráčů

**Hrací plocha:** florbalové hřiště

**Doba trvání:** cca 10 minut

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do dvou skupin o stejném počtu členů. První hráči ve skupinách stojí na brankové čáře, každý v jiném rohu, čelem do hřiště. Další hráči ve skupině stojí vedle něj nebo za ním. Části mantinelů jsou rozmístěny v řadě s rozestupem cca tři stopy. Mantinelů je v řadě minimálně pět. Za sérií mantinelů je cca ve vzdálenosti tří metrů postavený kužel. Na pokyn, první hráči vyběhají, postupně překonávají mantinely tak, že si míček přehodí a následně zpracují. Po překonání všech překážek obíhají poslední kužel a posílají přihrávku lobem přes všechny mantinely. Hráči zpracovávají přihrávku a pokračují ve štafetě. Vítězí tým, který doběhne celkově první. Poražený tým dělá trestná cvičení.

1. **Procvičení:** kontrola míčku, přehození míčku přes mantinel, zpracování vysokého míčku, přesnost přihrávky



Obrázek 6. Překážky

## 4.9 Florbal

**Úkol:** klasická hra s brankaři a s pravidly IFF

**Pomůcky:** florbalové hole, míček, branky

**Počet hráčů:** dva brankaři, dvě družstva o stejném počtu hráčů

**Hrací plocha:** florbalové hřiště

**Doba trvání:** cca 10 minut

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do dvou skupin o stejném počtu členů. V hracím poli bude na každé straně tři, čtyři nebo pět hráčů (podle velikosti hřiště). Zbytek hráčů střídá. Úkolem hry je vstřelit více branek než druhé družstvo. Florbal se hraje na hřišti s umělým povrchem nebo s parkety. Maximální velikost hřiště je 40x20 metrů a minimální 36x18 metrů. Hráči se nesmí dotknout míčku rukou, hlavou, nebo udeřit míček holí nad úroveň kolen. Podle pravidel probíhá hra 5 na 5 plus brankaři, kteří nemají hokejku a pohybují se ve svém brankovišti. Zakázáno je sekání, nedovolené bránění nebo držení protihráče a nadměrná hrubost. Nedovolený je také vysoký nápřah při střele tzn., pokud je hůl při nápřahu nad úroveň pasu. Po menších prohřešcích následuje standartní situace od místa prohřešku. Větší prohřešky se trestají dvouminutovým, pětiminutovým trestem, nebo trestem do konce utkání. Standartní hrací doba je 3x 20 minut čistého času. V nižších nebo žákovských kategoriích se může lišit. Mezi třetinami je vždy pauza. Hru řídí dva rozhodčí, kteří jsou barevně rozlišeni od obou týmů.

**Procvičení:** klasické herní situace, střídání, střelba, přihrávky, obranná činnost

## 5. ZÁVĚR

Celou práci jsem se snažil vytvořit tak, aby veškeré poznatky a návody bylo co nejpřesnější a zvládl je použít například začínající trenér. S veškerým obsahem práce jsem se setkal v praxi během mé kariéry. Jsou to cvičení jednoduchá, ale velice účinná. Snažil jsem se vybrat cvičení, která mě bavila a nebyla tak náročná po taktické stránce.

## 6. ZDROJE

1. KARCZMARCZYK, Roman. *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2006, 96 s. ISBN 80-251-1271-3.
2. SKRUŽNÝ, Zdeněk. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 115 s. Sport (Grada). ISBN 80-247-0383-1.
3. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Florbal>