

florbal

ZDENĚK SKRUŽNÝ A KOLEKTIV



technika, trénink, pravidla hry

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Zdeněk Skružný a kolektiv

Florbal

Autorský kolektiv:

Petr Alina, Diana Brennerová, Petr Harapát, Kateřina Hladíková, Aleš Imramovský,
Marie Jestříbková, Petr Lisý, Zuzana Martínková, Zdeněk Skružný, Vilém Svoboda,
Lucie Šafaříková, Karolína Šatalíková, Martin Vaculík

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

jako svou 2147. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2005

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Jazyková úprava Magdaléna Jimelová

Grafická úprava Jiří Pros

Sazba Jaroslav Kolman

Fotografie Pavel Lebeda

Ilustrace Monika Wolfová

Fotografie na obálce Pavel Lebeda

Návrh obálky Trilabit s.r.o.

Grafická úprava obálky FPS REPRO

Počet stran 120

První vydání, Praha 2005

Vytiskla tiskárna Pratr a.s.

Náchodská 524, Trutnov

ISBN 80-247-0383-1 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6465-8 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

► Grafické značení	8
► Předmluva	9
► Historie českého florbalu	11
Český florbal se rodil ve Finsku	11
Mantinely přišly z Maďarska	12
Od skromných začátků až k první lize	13
Historie světového florbalu	13
► Florbalová výstroj a výbroj	15
Výstroj a výbroj hráče v poli	15
Výstroj brankáře	17
Vývoj nové výstroje	19
► Pravidla hry	20
Hřiště	20
Hrací doba	20
Hráči a ostatní zúčastněné osoby	22
Výstroj	22
Obecná pravidla ke standardním situacím	23
Vhazování	23
Rozehrání	25
Volný úder	25
Trestné střelení	27
Tresty	28
Uznání a zapsání branky	31
► Herní činnosti jednotlivce	32
Držení hokejky	33
Základní postoj	33
Útočné herní činnosti	34
Driblink	34
Vedení míčku	35
Uvolňování s míčkem	36
Zpracování a přihrávání míčku	37
Uvolňování bez míčku	39
Střelba	40
Dorážení a tečování míčku	44
Vhazování míčku	45



Obranné herní činnosti	45
Obsazování hráče s míčkem	45
Obsazování hráče bez míčku	47
Obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru	47
Blokování střel	49
► Činnost brankáře	50
Rozcvičení	50
Základní postoj brankáře	51
Pohyb brankáře	52
Chytání a vyrážení střel	53
Zmenšování střeleckého úhlu	55
Hra za brankou	56
Clonění brankářů a tečování střel	58
Činnost brankáře při přecíslení	58
Výhozy a zakládání útoku	58
Činnost při standardních situacích	60
► Herní kombinace	62
Útočné herní kombinace	62
Přihraj a běž	62
Křížení	63
Clonění	64
Zpětná přihrávka	65
Nahození	66
Vhazování	66
Rozehrání standardní situace	67
Obranné herní kombinace	68
Zajišťování	68
Přebírání	68
Zdvojování	69
Odstupování	69
Osobní bránění	70
► Herní systémy	71
Útočné herní systémy	71
Postupný útok	71
Rychlý útok	71
Protiútok	73
Přesilová hra	73

Obranné herní systémy	74
Osobní obrana	74
Zónová obrana	75
Kombinovaná obrana	76
Zónový presink	77
Hra v oslabení	78
► Začínáme s florbalom	79
Základní technika	79
Driblink a vedení míčku	79
Vedení míčku s úkoly	82
Přihrávky	83
Střelba	85
Kombinace driblinku, přihrávek a střelby	86
Štafetové závody	92
Cvičení pro brankáře	93
Modifikované hry	95
Věkové zvláštnosti dětských kategorií	97
Florbal ve školní tělesné výchově	98
► Úrazová prevence a hygiena sportu	100
Příčiny úrazů	100
Nejčastější úrazy a zdravotní obtíže ve florbalu	102
Regenerace	105
Výživa a pitný režim	106
► Florbal handicapovaných	109
Vozíčkářská florbalová liga	109
Florbal stojících	110
Florbal na elektrických vozících	110
► Závěrem	111
► Příloha 1 – Czech Open	112
► Příloha 2 – Struktura florbalových soutěží	114



Grafické značení

Grafické značení se používá při záznamu herních cvičení nebo pro zachycení různých herních situací. Využívá se při popisu činnosti hráčů, organizaci tréninku a poskytuje názornou představu o záměrech trenéra. Zobrazuje způsoby řešení herních situací.

- útočník
- △ obránce
- běh bez míčku
- ~> běh s míčkem, vedení míčku
- ~~~~> běh pozadu
- ↗ naznačení pohybu
- | zastavení
- otočka
- > přihrávka
- ⇒ střelba
- × kužel
- | lavička
- ⇒ naznačení střely

Předmluva



Ahoj kamarádi!

Je mi velkou ctí, že mohu napsat pár slov na úvod. V České republice pravděpodobně nenajdete člověka, který by tolikrát vysvětloval, co je to **florbal**. Postupem času jsem začal nenávidět věty: „*Je to takový sálový hokej, který se hraje s lehkou plastikovou hokejkou a děrovaným míčkem; jedná se o bezkontaktní sport, který pochází ze Skandinávie...*“ Nyní florbal překročil druhou desítku let své existence a já už to nikomu vysvětlovat nemusím. Na dobu před třinácti lety vzpomínám moc rád.

Jak to tedy vlastně začalo? Mimořádnou zásluhu na vzniku **florbalu** u nás má jeden člověk, kterému bych touto cestou moc rád poděkoval. Je jím ředitel švédské cestovní kanceláře Excalibur Tours z Göteborgu pan Bengt Holmquist, který na jaře roku 1991 přivezl do Prahy florbalové hokejky, pomohl uspořádat první florbalové utkání mezi Československem a Švédskem a hlavně věnoval Tatranu Střešovice první florbalové mantinely. Tyto mantinely pak putovaly několik let po celém území ČR a hrála se s nimi úplně všechna florbalová utkání.

Také díky Bengtovi jsem dostal v listopadu roku 1991 v Malmö šanci navštívit mezinárodní seminář pořádaný při příležitosti desátého výročí založení Švédské florbalové federace. Tam jsem získal mnoho cenných poznatků a také jsem zhlédl mezinárodní utkání mezi Švédskem, Finskem a Švýcarskem. Výsledky si už nepamatuji, ale pochopil jsem, jakou má **florbal** obrovskou perspektivu. Takto motivován jsem se rozhodl, že takový sport u nás opravdu rozjedeme. Když nám na zpáteční cestě ještě firma Unihoc věnovala 100 hokejek, nebylo co řešit. Mohly se rozběhnout první turnaje, kvalifikace na první ligu a tak dál. Byly to časy, kdy se všichni florbalisté znali jménem, válčilo se „fiberkami“ a když nebyly na turnaj dresy, tak se čísla napsala fixem rovnou na záda.

Počet florbalistů rostl, a tak i florbal nejednou potřeboval své vedení, někdo jej musel zaštítit, řídit a bojovat o jeho místo mezi ostatními sporty. Ustavující schůzka přípravného výboru České florbalové unie se konala restauraci Harlekýn v Dejvicích. Michal Bauer, Vít Pečínka a známá bratrská dvojice Tomáš a Martin Vaculíkovi se dohodli, že vytvoří pro **florbal** zázemí, finančně podpoří vývoj tohoto sportu a hlavně věnují svůj čas a úsilí zrodu nového sportovního svazu. Sedm dlouhých let jsem působil jako prezident České florbalové unie, nejprve samozvaný a později i řádně zvolený.



Mimořádným katalyzátorem vývoje českého **florbalu** se stal letní turnaj Czech Open. Je to událost, která udává tempo dříve jen českému, ale dnes i světovému florbalu. Již deset let jsem členem nejvyššího vedení Mezinárodní florbalové federace IFF. Je to dlouhá doba, ale stále cítím, že jsem schopen pomoci naplnit vytyčenou vizi IFF – aby se florbal stal olympijským sportem.

Florbal změnil můj život, už dávno nehraji první ligu, neznám všechny florbalisty a „fíberkou“ bych už taky newystřelil. Všude ale potkávám kluky a holky s hokejkami a to je důvod, proč se florbalu stále věnuji a chci se mu věnovat i nadále. **Florbal** je prostě sport, který přináší mnohonásobnou radost, a já si přeji, aby vám ji také dlouho přinášel. Tato knížka se může stát dobrým průvodcem a pomocníkem nejen pro trenéry, ale pro všechny, kteří se dají do objevování krás a záludností našeho sportu.

Za všechny nadšené hráče a hráčky: *Thank you, Bengt!*

Martin Vaculík



Historie českého florbalu



Snad každý, kdo v Česku propadl kouzlu florbalu, občas trochu zalituje, proč tenhle krásný, dynamický sport nezačal hrát už mnohem dříve. Uchvácení rychlou, atraktivní hrou s dřevavým míčkem mezi mantinely míváme totiž často mylný pocit, že florbal tu byl odjakživa. A přitom jeho historie v Čechách a na Moravě je poměrně mladá, neboť od chvíle, kdy k nám dorazila tato líbivá sportovní podívaná, uplynulo teprve dvacet let!

Český florbal se rodil ve Finsku



Vůbec první setkání s florbalem v České republice se pravděpodobně stalo díky výměnnému pobytu studentů VŠE v Praze se studenty helsinské univerzity KY v roce 1984, které má dodnes v živé paměti **Michal Bauer**, jeden z průkopníků florbalu v Čechách a dnes šéf ligového týmu TJ JM Chodov. „Tehdy, v roce 1984, jsem studoval na pražské VŠE, která měla velmi dobré kontakty na Finsko, a proto jsme ve zmíněném roce odjeli na výměnnou stáž na univerzitu KY do Helsinek. Bylo nás asi patnáct. Na závěr bohatého programu nás Finové vzali do haly a tam jsme poprvé v životě viděli florbal. Asi hodinu jsme si ho zkusili zahrát a byli jsme z toho sportu strašně nadšeni, ale tím jedním přáteláčkem to pro nás zase rychle skončilo. Asi za tři měsíce pak Finové přijeli na výměnu zase do Prahy a jako dárek nám slavnostně předali sadu florbalových hokejek! Vůbec jsme to nečekali, u nich v Helsinkách se nám florbal sice líbil, ale byl to jen jeden z mnoha bloků tamního bohatého programu, ovšem Seveřané si pamatovali naše nadšení a florbal nám do Čech do slova přivezli! Jediná slušná a volná tělocvična byla tehdy ve staré budově ekonomky a právě tam se v roce 1984 uskutečnilo první mezinárodní florbalové utkání Československo – Finsko! Přesný výsledek už nevím, ale určitě jsme dostali na zadek, protože Finové to opravdu uměli. Ohlas však měl tenhle zápas obrovský, a jelikož nám zůstalo dvanáct vlastních hokejek a deset míčků, až do konce školního roku se pravidelně jednou týdně chodilo na florbal. Prvotní nadšení však zanedlouho opadlo z rýze materiálních důvodů – postupně se totiž začaly lámat hokejky, kterých bylo jen dvanáct a náhradní žádné... V závěru té první české florbalové vlny už nezbylo ani osm kompletních hokejek, končilo se se šesti dobrými a šesti polámanými a v roce 1985 tak florbal v Česku prostě usnul. A spal dobrých šest let! Teprve v roce 1991 mi zavolał jeden z kamarádů tehdejší průkopnické skupiny, Petr Chaloupka, že při vyklízení sklepa našel ty staré hokejky a že by stálo za to si zase občas zajít plácnout. Tak jsme začali pravidelně chodit do tělocvičny pražského



®

gymnázia v Přípotoční a díky jediným šesti hokejkám se ustálila sestava tři na tři. A zase vznikla pravidelná florbalová tradice, začali se nabalovat další zájemci a často se hrálo i za účasti žen. Někdy tou dobou jsme se poprvé setkali se skupinou bratří Martina a Tomáše Vaculíků, kteří hráli florbal nezávisle na nás, a na Proseku jsme sehráli první florbalový turnaj v Čechách na mantinelech, které právě Vaculíci přivezli spolu s novými hokejkami ze zahraničí.“



Mantinely přišly z Maďarska

Každá nově vzniklá věc musí mít své jasně dané mantinely. Pro český florbal v tomto směru určitě udělali největší kus práce **bratři Martin a Tomáš Vaculíkoví**, kteří ze zájezdu střešovických florbalových průkopníků do Maďarska přivezli v roce 1992 první opravdové florbalové mantinely. Díky tomu se tak v Česku mohly začít hrát regulérní turnaje a nový atraktivní sport se od té doby u nás usadil už natrvalo.

„Náš první kontakt s florbalem se odehrál v létě roku 1991. Ředitel švédské pobočky cestovní kanceláře Excalibur Tours v Göteborgu – Benqt Holmquist – totiž tehdy přivezl do Prahy na ukázkou florbalové hokejky a na Tatranu Střešovice jsme sehráli první utkání mezi švédskými učiteli, kteří byli tehdy v Praze jako turisté, a naši tehdejší střešovickou partičkou. Ta hra se nám hned napoprvé zalíbila, a jelikož Benqt byl sám velký florbalový nadšenec a měl zájem rozšířit tento sport i do dalších zemí, tak nám tu těch asi dvacet hokejek nechal. Další velký impuls pro rozvoj florbalu v Česku přišel v listopadu 1991, kdy Martin odjel na firemní jednání do Švédska a přímo na místě byl navíc pozván na celosvětový florbalový seminář v Treleborgu. Tam potkal zástupce specializované florbalové firmy Unihoc, který ho pozval do jejich továrny v Göteborgu a přímo tam mu dali asi sto florbalových hokejek, aby je v rámci prezentace firmy zkusil rozšířit v Česku! I díky tomu se tak mohly rozjet již zmíněné pražské turnaje.

V létě roku 1992 jsme startovali na pro český florbal opravdu historickém turnaji v Budapešti, z něhož jsme si nakonec odvezli naprosto nečekanou odměnu! Švédové tam už asi třetí rok pořádali neoficiální mezinárodní mistrovství Maďarska a ve spolupráci s Unihocem tam švédská pobočka Excaliburu dodávala mantinely. Bylo to poprvé, kdy jsme si zahráli florbal na „mantlácích“, nakonec to dopadlo tak, že náš již dobrý známý Benqt ztratil důvěru v to, že florbal má v Maďarsku nějakou budoucnost a jelikož jsme mu padli do oka, nebylo těžké ho přesvědčit, že tenhle turnaj musí pořádat Praha! A tak to dopadlo tak, že mantinely, na nichž se v Budapešti hrálo, jsme si odvezli do Čech! Byli jsme tam tehdy Karosou, tak jsme prostě jen vyndali zadní sedadla, mantinely po skončení turnaje naložili do uličky a vyrazili

domů. Byla to opravdu hrozná patálie, převézt je přes hranice! Tady v Česku nikdo nic podobného neznal, byl toho navíc plný autobus, takže nás s tím samozřejmě nechtěli pustit a formality po celní stránce jsme pak vyřizovali ještě další čtyři roky...”

Ale právě dovoz mantinelů do Čech byl základním kamenem dnes již tradičního turnaje Czech Open, který byl pro rozvoj domácího florbalu tím rozhodujícím zlomem. Jako sport u nás tehdy florbal ještě nic neznamenal, ale celá akce už se dala veřejnosti prezentovat jako opravdu velký mezinárodní turnaj a jeho první ročník koncem srpna 1993 byl v tomto směru bombastický – startovalo 43 družstev z 5 zemí!

Od skromných začátků až k první lize



Cesta florbalu do Čech je spojena také s východočeskou Jaroměří, kam přivezli švýcarskou obdobu florbalu – unihockey – hráči klubu Mettmensstetten Unicorns, kteří byli ve východních Čechách na předsezonním soustředění v roce 1992. Rozšíření florbalu na Moravu potom zajistil **Marcel Pudich**, který spolupracoval ve firmě VDG s prvními průkopníky florbalu v Čechách okolo Michala Bauera. Přivezl z Prahy florbalové vybavení do Ostravy a díky jeho iniciativě byly uspořádány na severu Moravy první florbalové turnaje. Během dalších let se florbal rozšířil do všech koutů Čech, velká florbalová centra vznikla kromě Prahy a Ostravy také v Liberci a v Brně. Rozmach českého florbalu vyvrcholil v roce 1994, kdy proběhl 1. ročník oficiální první florbalové ligy mužů. Ještě předtím, v roce 1992, také vznikla Česká florbalová unie (ČFbU), v jejímž čele tehdy stanul právě Martin Vaculík. Během jediného roku své existence zastřešila 40 registrovaných oddílů s bezmála 700 hráči. Dnes, počátkem roku 2005, eviduje ČFbU již 30 000 registrovaných hráčů!

Historie světového florbalu



Florbalový míček v dnešní podobě paradoxně nevyvinuli florbalisté, ale baseballisté v USA. Plastový děrovaný míček podobných rozměrů totiž sloužil k tréninku amerických baseballových nadhazovačů. Přestože první krůčky zaznamenala hra podobná dnešnímu florbalu v zámoří, počátky organizovaného florbalu jsou spojeny zejména se skandinávskými zeměmi. Ve Švédsku se počátky hry zvané innebandy datují na začátek sedmdesátých let, finské salibandy o několik let později. Již od počátku také tyto dvě země, ale především Švédsko, udávaly florbalu směr vývoje a stejně jako je ve fotbale považována za kolébku tohoto sportu Anglie, ve florbale přísluší stejná pocta Švédsku.