

Florbal

Jiří Kysel

kompletní průvodce



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.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Florbal

Jiří Kysel

kompletní průvodce



Grada Publishing



Jiří Kysel

Florbal

kompletní průvodce

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 4210. publikaci

Fotografie Martin Flousek
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Gabriela Janů
Grafická úprava a sazba Grafické studio Hozák
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák
Počet stran 144
První vydání, Praha 2010
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2010

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiný způsob – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

ISBN 978-80-247-3615-0 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7335-3 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

Grafické značení	8
Úvod	9
1 Florbal a jeho vývoj ve světě i u nás	10
1.1 Florbal ve světě	12
1.2 Florbal v ČR	15
2 Pravidla a jejich výklad	19
Nejčastější přestupky trestané volným úderem	25
Nejčastější přestupky trestané dvouminutovým vyloučením	26
2.1 Signály rozhodčích	30
2.2 Úpravy pravidel pro školní prostředí	36
3 Florbalové vybavení	37
4 Trénink a učení	43
4.1 Florbalový trénink	43
4.2 Vyučování florbalu	44
4.3 Didaktické formy	45
Vyučovací jednotka (VJ), tréninková jednotka (TJ)	45
4.4 Sociálně-interakční formy (SIF)	47
4.5 Metodicko-organizační formy (MOF)	49
Systematika florbalu	51
5 Herní činnosti jednotlivce	52
5.1 Držení hole hráčem	52
5.2 Základní postoj hráče	52
5.3 Útočné herní činnosti jednotlivce	54
Driblink	54
Vedení míčku	59
Přihrávání míčku	64
Střelba	68
Obranné herní činnosti jednotlivce	73

6	Florbalový brankář	76
6.1	Základní postoj brankáře	76
6.2	Pohyb brankáře	77
6.3	Chytání a vyrážení střel	79
6.4	Trestné střelení	82
6.5	Trénink brankáře	83
7	Herní kombinace	86
7.1	Útočné herní kombinace	86
	Herní kombinace založené na „Přihraj a běž“	86
	Herní kombinace založené na křížení	86
	Herní kombinace založené na clonění	87
	Herní kombinace založené na zpětné přihrávce	88
	Herní kombinace založené na nahození	89
	Herní kombinace založené na vhazování	89
	Herní kombinace založené na rozehrání standardní situace	89
7.2	Obranné herní kombinace	90
8	Herní systémy	93
8.1	Útočné herní systémy	93
8.2	Obranné herní systémy	93
	Přesilová hra a oslabení	94
8.3	Základní typy florbalového rozestavení	96
	Rozestavení 2 – 1 – 2	96
	Rozestavení 1 – 2 – 2 (počítáno od branky soupeře)	96
	Rozestavení 2 – 2 – 1 (počítáno od branky soupeře)	96
	Rozestavení tzv. Dvojitého vé („W“)	97
	Rozestavení při hře ve čtyřech hráčích (2 – 2)	97
9	Zásobník cvičení, her a tréninkových jednotek	98
9.1	Cvičení pro rozvoj herních činností	98
9.2	Cvičení pro brankáře	113
9.3	Příklady vyučovacích jednotek	114
9.4	Příklady efektivních tréninkových forem	121
9.5	Florbalové hry	123
	Úpravy počtu hráčů	123
	Úpravy hřišť a branek	123
	Úpravy počtu míčků	125
	Úpravy pravidel	125

10	Specifika přípravy dětí a žen	127
10.1	Příprava dětí a mládeže	127
	Období prepubescence (mladší školní věk, 6–10 let)	128
	Období pubescence (střední či starší školní věk, 11–15 let)	128
	Období adolescence	
	(dorostový věk, chlapci 16–20 let, Dívky 14–18 let)	129
	Senzitivní období	129
10.2	Specifika přípravy žen a dívek	131
11	Vedení družstva v utkání	132
	Činnosti před utkáním	132
	Činnosti při utkání	132
	Činnosti po utkání	133
	Vedení dětí v utkáních	133
	Školní soutěže	134
12	Kompenzační cvičení a strečink	135
12.1	Protahovací cvičení	
13	Regenerace a prevence úrazů	138
13.1	Úrazová prevence	140
	Závěr	142
	Literatura a internetové odkazy	142



Grafické značení

útočník ●

obránce ▲

hráč 3. družstva ■

míčec ●

kužel ▲

pořadí akcí 1, 2, 3

běh bez míčku →

běh s míčkem ~~~~~→

běh vzad ~~~~~→

přihrávka - - - - →

střela ==>



Úvod

Rychlost! Zábava! Nadšení! Chytrá hra! Spolupráce! Přátelství! To jsou některé z často skloňovaných atributů moderního sportu, florbalu. Jeho kouzlu rychle propadly desetitisíce Čechů. Hokejový národ před nedávnem poznal hru, která k nám přišla ze Švédska. Sport, ke kterému není třeba drahá výstroj či výbroj, ledová plocha ani brusle. Snad pro svou nenáročnost a zároveň atraktivitu se florbal v České republice brzy zabydlel.

Florbal je nejdynamičtěji se rozvíjející sportovní hrou. V ČR mu náleží příčka pátého nejrozšířenějšího sportu. Nutno dodat zatím, neboť šlape na paty volejbalu, hokeji i tenisu. Říká se, že florbal je sportem mladých. Ovšem hrát jej mohou úplně všichni, bez rozdílu pohlaví a věku. Florbal je opravdu pro každého. Každý může zažít to vzrušení ze hry, sdílenou radost z týmových úspěchů, opojný pocit, když děrovaný míček skončí v brance.

V dnešní době trpí mládež hypokinézou (nedostatkem pohybu) a preferuje pasivní trávení volného času. Počítač vítězí nad sportem. Hlavní podíl viny nesou jistě rodiče, ale částečně i škola. Hodin tělesné výchovy je zoufale málo a bohužel představují mnohdy jediný zdroj pohybové aktivity žáků. Proto je třeba připravovat vyučování a zájmové kroužky zábavné, pestré a snažit se dětem naznačit cestu zdravého životního stylu. Nezbyvá než věřit, že díky prožitkům z hodin tělesné výchovy začnou žáci sportovat sami ve svém volném čase.

V této knížce naleznete výběr nejpodstatnějších informací o florbalu – o jeho krátké historii, o vhodném vybavení, výklad pravidel atd. Největší prostor je věnován metodice – jakým způsobem florbal trénovat či jak ho zapojovat do výuky, jak správně učit svěřence základním florbalovým dovednostem.

Kniha je určena trenérům, učitelům, vedoucím sportovních kroužků a nejširší florbalové veřejnosti. Přeji všem, aby se stala vítaným pomocníkem v oblasti soutěžního, rekreačního i školního florbalu, zejména u dětí a mládeže.

1

Florbal a jeho vývoj ve světě i u nás

Florbal je nyní v kurzu. Představuje nenáročnou, přesto vysoce atraktivní kolektivní hru, oblíbenou mladými generacemi chlapců i děvčat všech stupňů škol. Zároveň je, i přes krátkou dobu existence, plnohodnotným a velmi oblíbeným sportovním odvětvím. Stále se rozvíjející halový sport přispívá k rozvoji pohybových schopností, ke zlepšování pohybových dovedností. Příznivě ovlivňuje osobnostní charakteristiky jako rozvoj morálně-volních vlastností, houževnatosti, kreativity, odolnosti, smyslu pro fair-play atd. Fyzická náročnost florbalu je nepatrně nižší než v ledním hokeji, proto dochází k výraznému nárůstu celkové zdatnosti. Nezanedbatelný význam týmového sportu nacházíme i v sociální oblasti.

Florbal (anglicky floorball) je heuristicko-kolektivní hrou míčového a brankového typu, ve které rozhoduje, které ze dvou družstev nastřílí po dobu utkání více branek. Na hřišti ohraničeném nízkými mantinely proti sobě (invazivně) soupeří dvě družstva obvykle po pěti hráčích s hokejkami. Brankáři chytají střely blížící se rychlostí míčku až k 200 km/hod

bez hokejek. Na dodržování pravidel dohlíží dva rozhodčí s rovnocennou autoritou. Florbalová soutěžní sezona probíhá od září do dubna.

Svou dynamičností a atraktivitou je florbal předurčen k tomu, aby se stal jedním z nejpobulárnějších domácích sportů. Snadno se učí, je minimálně náročný na vybavení a má jednoduchá pravidla. Jeho benefity ocení sportovci trénující několikrát do týdne, stejně jako rekreační florbalisté trávící volný čas aktivně s přáteli. Divácká atraktivita je zaručena díky proměnlivému hernímu ději, vysokému tempu s řadou chytrých akcí, množství vstřelených branek a častým zvrátům ve skóre.

Florbalová komunita si zakládá na přátelství a důsledném dodržování principů fair-play. Značné procento dospělých hráčů tvoří vysokoškoláci, také díky tomu florbal není tolik zatížen negativními jevy jako jiné kolektivní sporty. Rovněž většina extraligových hráčů se rekrutuje z řad vysokoškolských studentů. Florbal je u nás zatím postaven na ama-

térské bázi, hráčky i hráči jej hrají hlavně pro radost. Náročnost nejen po stránce časové je na nejvyšší úrovni vysoká. Vývoj dospěje v krátkodobém horizontu k poloprofesionálnímu pojetí a do budoucna se podmínky budou jistě blížit profesionálním. Věříme, že radost ze hry se profesionalizací nevytratí.

Rychlý rozvoj členské základny s sebou pochopitelně přinesl i mnohá negativa v oblastech, které se nedaří rozvíjet tak rychle, jak je třeba. Achillovou patou českého florbalu je prozatím nedostatek kvalitních trenérů, funkcionářů, tréninkových prostor, nedostatečná pozornost je věnována zdravotní a rehabilitační péči apod. Můžeme však říci, že se situace rok od roku zlepšuje.

Díky anticipační povaze hry klade florbal vysoké požadavky na poznávací a senzomotorické procesy hráčů. Jednotlivé herní epizody probíhají v podmínkách časové a prostorové tísně, hráči jsou vystaveni emočním tlakům. Herní děj se rychle přelévá, obranná fáze hry s útočnou se v nepravidelných intervalech střídají. Hráčky a hráči „čtou hru“, na základě zkušeností, taktických požadavků, hráčské inteligence a kreativity se v konkrétních herních situacích rozhodují o motorických řešeních. Herní činnosti jsou prováděny ve vysoké intenzitě s různě velkým odporem soupeře, technická úroveň dovedností odpovídá stupni osvojení (motorické učení) v podmínkách utkání.

Na nejvyšších úrovních vyžaduje florbal kvalitně fyzicky disponované hráče. Ti provádějí opakované krátkodobé činnosti zejména explozivního rychlostně-silového charakteru vysoké intenzity v intermitentním režimu (střídání péťtic). Stěžejním požadavkem jsou nároky na komplex rychlostních a koordinačních schopností ve všech podobách.

Rychlost rukou i nohou, reakční a startovní rychlost na několik málo kroků, rychlost se změnou směru (agility), rychlostní vytrvalost atd. Florbalisté musí zároveň disponovat patřičnou úrovní silových schopností a pro provádění pohybů v patřičném rozsahu být dostatečně pohybliví.

Florbal v nesoutěžní podobě můžeme hrát v různých podobách a alternativních podmínkách. Obdoby florbalu lze provozovat na rovných travnatých plochách či na plážích. V zimním období má florbal tradici v severních zemích i na sněhovém podkladě, výjimečná nejsou ani klání na hlině či v bahně. V letním období probíhají v evropských zemích také turnaje pod širým nebem na speciálním florbalovém povrchu či na vhodných rovných tvrdých plochách. Při venkovní hře bez brankářů na menších plochách se můžeme setkat s označením speed-floorball nebo také streetfloorball.

Freestyle floorball označuje umění ovládnutí míčku hokejkou ve vzduchu. Jde o téměř artistické umění líbivé pro diváky. Podstata spočívá v nabrání míčku špičkou čepele a s využitím odstředivé síly a povoleného záhybu čepele jej aktéři odlepí od země a pohybují s ním ve vzduchu, kde předvádějí různé složitě prvky. Později se vyvinulo freebandy využívající umění freestylu k týmové hře. Tyto odnože sloužily většinou k zaplnění přestávkového programu diváků tradičního florbalu. Do něj lze prvky z freestylu jen těžko přenést, snad s výjimkou standardních situací a gólů dosažených zpoza branky, vyžadují odlišný záhyb špičky čepele a jiné ovládání míčku než klasické herní činnosti.

Florbalu se daří také mezi hendikepovanými sportovci. Rozlišujeme florbal stojících a florbal na vozíčkách. CIFEWH je

zkratka pro mezinárodní federaci florbalu na elektrických vozících (electric wheelchair hockey). Používají se speciálně upravené vozíky s pohonem, jejichž cena se pohybuje okolo 200 tisíc Kč. Sedící hráči ovládají jednou rukou páčku k pohybu vozíku, zápěstí a předloktí druhé ruky mají pevně přivázané k hokejce. Více postižení mají před stupačkou tzv. T-stick, kterým vodí míček. Branky i mantinely jsou sníženy.



*Florbal na elektrických vozících
(zdroj: CIFEWH)*

Odlisný je florbal vozíčkářů, kteří jsou schopní své vozíky ovládat manuálně. Mají sportovně upravené vozíky a často florbal kombinují se sledge hokejem. Ovládání vozíku je velmi namáhavé a pro nováčky složité. Hráči (včetně brankáře, má-li k dispozici alespoň jednu horní končetinu) navíc v jedné ruce drží hokejku a prokazují vysoký stupeň obratnosti. Vo-

zíčkáři mají zvláštní dodatky k pravidlům, upravující například střídání, zakazující hraní hokejkou pod vozíkem či nad úroveň velkých kol vozíku atd.



Florbal vozíčkářů (zdroj: ČFFV)

Domácím průkopníkem a předsedou České federace florbalu vozíčkářů (ČFFV) je Petr Alina. První vozíčkářský zápas v ČR proběhl již v minulém století a od roku 2003 se pravidelně koná mistrovství republiky. Vozíčkářské florbalové ligy se účastní družstva z celé země, v mezinárodním měřítku je úspěšný národní tým pod vedením trenéra Petra Koutného. Je první českou reprezentací, které se podařilo porazit Švédy. V roce 2010 Česko v Jablonci hostilo Turnaj šesti zemí, kde reprezentace podlehla ve finále právě severanům. Sport hendikepovaných je úspěšně podporován projekty „Florbal na kolech“ a „Střílejte na vozíčkáře“.

1.1 Florbal ve světě

Za kolébku florbalu je všeobecně považována Skandinávie. Málokdo však ví, že původně florbal vznikl v USA. Konkrétně ve státě Minneapolis, v továrně na plasty Cosom v Lakeville. Tamním dělníkům patřil prvenství, neboť pro zábavu vyrobili plastické hokejky, jimiž ovládali míčky, již v roce 1958. V USA a také v Kanadě

v šedesátých letech minulého století hráli s plastovými hokejkami zejména školáci a studenti. Tehdy nově zrozená hra dostala název floorhockey a za mořem se dočkala i prvních turnajů. Tím největším byl Floorhockey tournament, pořádaný každoročně v šedesátých letech v Battle Creek v Michiganu.

Masového rozkvětu se nový sport dočkal až poté, když byly plastové hole Cosom přivezeny na evropský kontinent, konkrétně roku 1968 do Skandinávie. Ve Švédsku, zemi s dostatečným množstvím tělocvičen a hráčů zapálených pro lední hokej, bandy hokej apod., našla nově vznikající hra příhodné podmínky pro rozkvět. Na počátku sedmdesátých let objevovali kouzlo hry, kterou pojmenovali **innebandy**, švédští hokejisté v letním období v tělocvičnách i na venkovních hřištích. Florbal tak vlastně vznikl jako modifikovaná hra z ledního hokeje, tehdy v mnoha variantách s různými typy míčků i lehkých puků.

V polovině sedmdesátých let se prosadila myšlenka sjednocení do jednoho sportu bezkontaktní povahy. Začaly se vyrábět první speciální nepružné hokejky, u nás známé jako „fíberky“. Míček byl přejatý z odlehčeného typu míčku používaného v USA k zimním tréninkům nadhazovačů baseballu v hale. Američané zjistili, že na děrovaný míček působí menší odpor vzduchu a i přes nízkou váhu si zachovává kvalitní letové vlastnosti. A Švédové s ním začali hrát florbal. Ten rychle oslovil zájemce o sport hokejového typu nejenom z řad nebruslařů a jeho popularita se brzy rozšířila do sousedního Finska (zde pod názvem **salibandy**).

Švédsko má ve florbalovém světě dodnes výsadní postavení, udává směr vývoje po všech stránkách. Tamní florbalový svaz byl jako vůbec první založen v roce 1981 (*Svenska Innebandyförbundet – SIFB*) a je spojen především s průkopníky Cristerem Gustafssonem a Andrássem Czitromem. Pozoruhodné je, že druhá nejstarší národní asociace byla založena o dva roky později až v dalekém Japonsku. Se vznikem svazu se začaly hrát ve Švédsku první oficiální soutěže a o pět let později již základna čítala více než sto klubů. Ze

Skandinávie se florbal šířil na jih do ostatních evropských zemí a v novém století již výrazněji expanduje i napříč kontinenty.

Ve Švýcarsku mají tradici jiné formy sportu využívající brankáře s hokejkou a také hra družstev na menším hřišti s pouze třemi hráči. Nižší soutěže se ve Švýcarsku dodnes hrají systémem 3 + 1 v menších tělocvičnách (*Kleinfeld*), klasický florbal 5 + 1 na větších hřištích (*Grossfeld*), samotný sport je označován jako **uni-hockey**. Severské země navázaly se Švýcarskem kontakt a v roce 1986 založili **Mezinárodní florbalovou federaci** (*IFF – International Floorball Federation*) ve švédské Huskvarně. V jejím čele stanul až do roku 1992 András Czitrom, záhy se podařilo sjednotit florbalová pravidla.



Logo Mezinárodní florbalové federace
(zdroj: IFF)

Po silné trojce se postupně zapojovaly další členské státy – Norsko, Švédsko, Maďarsko, Rusko a v roce 1993 také Česká republika. Ve stejném roce hostilo Švédsko vůbec první mezinárodní akci, Pohár mistrů evropských zemí. Ten od té doby probíhal každoročně, název se časem měnil na Pohár mistrů či Evropský pohár. V současné době se připravuje změna jeho podoby v ženské i mužské kategorii. O Pohár mistrů budou bojovat vítězové domácích soutěží ze čtyř nejlépe

umístěných států na posledním MS, kvalifikací se stane Evropský pohár s účastí vítězů lig z dalších zemí.

V roce 1994 se konalo první Mistrovství Evropy (ME) mužů ve Finsku, o rok později první ME v ženské kategorii. Rok 1996 byl ve znamení prvního oficiálního **mistrovství světa** (MS), jehož severské finále sledovalo přes 15 000 diváků ve stockholmské Globen aréně. Od té doby se světové mistrovství koná každoročně, v lichých letech o medaile bojují ženy a v sudých muži. V roce 2010 MS změnilo svůj systém, dosavadní B a C divizi nahradí kvalifikace na MS a počet účastníků mistrovství se zvýší z 10 na 16. V novém tisíciletí přibyla dále světová mistrovství v kategorii juniorů a juniorek, univerzitní MS a v roce 2007 dokonce i MS středních škol, jehož první ročník hostilo Brno.

Počet členských zemí stále vzrůstal, jmenujme například Estonsko, Lotyšsko, Německo, Rakousko, Nizozemí, Velkou Británii, Slovensko či Slovinsko, z mimoevropských pak již zmíněné Japonsko, USA, Kanadu, Singapur, Austrálii, Brazílii atd. Vznikají i kontinentální konfederace, např. Asijská a oceánská florbalová konfederace (AOFC). Na přelomu tisíciletí registrovala IFF již 22 členských zemí, v nich více než 160 000 registrovaných hráčů a hráček v přibližně 3 000 oddílech. Tato čísla rok od roku narůstala. V roce 2010 eviduje IFF 52 členských asociací, přes 4 tisíce klubů a více než 300 tisíc registrovaných hráčů. Odhady o celosvětovém počtu neregistrovaných florbalistů hrajících rekreačně jsou v řádech milionů. Současným, v pořadí třetím, prezidentem IFF je od roku 1996 Tomas Eriksson ze Švédska, jenž vystřídal ve funkci finského Pekku Mukkalu. V roce 2010 byl zvolen do prestižní funkce viceprezidenta IFF český zástupce Filip Šuman.

Mezinárodní florbalová federace nyní sídlí v Helsinkách a vynakládá úsilí o celosvětový progres. V roce 2008 zaznamenala úspěch na diplomatickém poli. Florbal byl přizván do rodiny prozatímních sportů Mezinárodním olympijským výborem (MOV). Tento fakt florbalu otevřel dveře k Univerziádě a je prvním krokem k zařazení do programu letních olympijských her, o které Mezinárodní federace pochopitelně usiluje.

Po Švédsku a Finsku je florbalově třetí nejvyspělejší zemí Švýcarsko následované Českou republikou. Toto rozložení sil se odráží zejména v kvalitě soutěží a samozřejmě se promítá do výsledků reprezentačních družstev. Nejuznávanější soutěží je švédská Superliga, v níž ze čtrnácti celků dva nejúspěšnější v posledních letech odehrály finále play-off hrané jediným utkáním rozhodujícím o titul v zaplněné Globen aréně. Finská Salibandy liga je oproti švédské soutěži více útočnější, rychlé přelévání hry je divácky atraktivní a dvojciferné výsledky nejsou nikterak výjimečné. Úroveň o poznání vyšší než česká Extraliga si udržuje i švýcarská NLA.

Rozvoj florbalu v ostatních zemích je neméně dynamický, čímž dochází k postupnému vyrovnávání. Florbalově mladší státy postupují vpřed mílovými kroky. Česká republika se snaží šlapat na paty Švýcarsku a postavení Švédska zejména díky sousednímu Finsku ztratilo punc bezvýhradné exkluzivity. V ženské kategorii jsou síly přeskupeny rozdílněji. Primát drží díky ohromné základně a kvalitní soutěži Švédky, na druhou nejvyšší příčku se vypracovaly švýcarské florbalistky před finskými. Do budoucna lze očekávat větší vyrovnávání světové špičky a zapojování stále více florbalových zemí.