

## **Řízení tréninkového procesu** **(Roční tréninkový cyklus (RTC) a Tréninková jednotka (TJ),** **rozvoj obratnosti a rychlosti ve florbalu, florbalové hry)**

Řízení tréninkového procesu

= racionální, vědomé a zdůvodněné pokyny a zásahy do tréninku s jasnými cíly.

Trénink nesmí být živelný a nahodilý a tedy pouze výsledkem improvizčních schopností trenéra. Plánování a evidence vykonané tréninkové práce dává možnosti ke zpětnému odhalení kladů i nedostatků v přípravě mužstva a následně umožňuje činit opatření ke zlepšení tréninkového procesu.

V praxi se dynamický proces řízení uskutečňuje především prostřednictvím:

- 1. plánování**
- 2. evidence**
- 3. kontroly trénovanosti**
- 4. vyhodnocování trénovanosti a výkonnosti**

*Tyto komponenty mají smysl jako celek, neboť se vzájemně podmiňují!*

### **1. Plánování**

= **převádění určité koncepce o tréninku do cílů a úkolů.**

Tvůrčí činnost trenéra, umožňující odůvodnění obsahu tréninku, jeho strukturu, parametrů zatížení, časové členění na určitá období a použití prostředků a metod k dosažení cílů.  
*Chybí-li plán = plánujeme chyby!*

**Plán = zdůvodněná představa tréninkové činnosti na vymezené časové období.**

Tréninkový plán znamená písemné vytyčení cílů a úkolů tréninku, rozvržení periodizace, kalendáře soutěží, hlavních kvalitativních i kvantitativních ukazatelů tréninkového a závodního zatížení, organizační a zdravotní zabezpečení a materiální vybavení.

Plán vychází z důkladné analýzy předchozího období, neoddělitelnou součástí plánování je kontrola tréninkového procesu - zpětná vazba. Plánování představuje nepřetržitý proces, plán znamená pouze výchozí pozici, není to žádné dogma. Plán je průběžně konfrontován s realitou, korigován a doplňován podle výkonnosti, trénovanosti.

*Do jaké míry bude sestavený tréninkový plán efektivní záleží především na splnění následujících požadavků:*

- tréninkový program je přizpůsoben **individuální úrovni** výkonnosti hráčů a jeho plnění vychází z daných materiálních a sociálních podmínek
- plánovaný program zajistí potřebnou **velikost zatěžování**, která zabezpečí dostatečný nárůst trénovanosti a sportovní výkonnosti
- cíle a úkoly předloženého plánu jsou hodnoceny týmem jako **splnitelné** a vyvolaly aktivní přístup k jejich plnění.

*Podle délky období, na něž se plán sestavuje, se obvykle rozlišují:*

- plán **perspektivní** (víceletý)
- plán **roční**
- plán **operativní** (týdenní a vícetýdenní)
- příprava **tréninkové jednotky** (TJ)

### **Perspektivní plán klubu**

Analýza současného stavu (organizační struktura klubu, družstva a jejich výkonnost, trenéři, materiální zázemí) => charakteristiky cílového stavu (za 2-4 roky - úprava stavů družstev, výkonnostní cíle, počty trenérů, materiální zabezpečení atd.).

**Perspektivní plán** vychází z odhadu předpokládaného vývoje výkonnosti, rozkládá v hrubých rysech cíle tréninku do jednotlivých etap (let) na podkladě reálného zhodnocení možností.

### **Kroky před sezónním plánováním:**

- 1, *určit potřebné komponenty* - trenérská filozofie  
(kondice, technika, taktika, psychologická a teoretická příprava)
- 2, *poznat svěřence* - výkonnost, testy, pozorování
- 3, *analýza stavu* - podmínky, realizační tým, vybavení, finanční a časové možnosti atd.
- 4, *stanovení priorit* - co MUSÍ, MĚLI BY a MOHOU svěřenci zvládnout
- 5, *výběr metod* - druhy tr. procesu, MOF formy, SIF formy

### **Periodizace**

= stanovení po sobě následujících tréninkových cyklů, jejichž obsah, velikost zatížení a opakování se podílejí v určitém časovém úseku na zvyšování trénovanosti a vytváření optimální tréninkové formy (či rozvoje u dětí). S periodizací úzce souvisí zásada cykličnosti.

**Tréninkový cyklus** je časově uzavřený celek tréninkového procesu, v němž se řeší jeden nebo více tréninkových úkolů, které vzájemně souvisejí. Každý následující cyklus je částečným opakováním cyklu předchozího, ale současně se v něm objevují i nové tendence, které se odlišují buď novým obsahem nebo rozsahem zatížení.

Základním dělícím kritériem pro rozlišení typů cyklů je jejich délka. Rozlišujeme systém malých (*mikro*), středních (*mezo*) a velkých (*makro*) cyklů.

- **roční tréninkový cyklus** (RTC) /sezona/
- **makrocyklus** (MAC) /2 - 6 měsíců/- dlouhodobý cyklus, v praxi období RTC
- **mezocyklus** (MZC) /2 - 8 týdnů/ - střednědobý cyklus (operativní)
- **mikrocyklus** (MC) /2 - 10 dnů - obvykle týden/- krátkodobý cyklus
- **tréninková jednotka** (TJ)

Florbalovým trenérem je nejběžněji řešen **roční cyklus (RTC)** daný termínovou listinou. Tréninkový rok je základním stavebním kamenem růstu, regulování a udržování výkonnosti. Jeho požadavky jsou limitovány úrovní výkonnosti, zdravotním stavem, psychickou odolností, věkovou kategorií atd., jež pozměňují stavbu aktuálního tréninku.

## Plány na jednotlivé cykly:

**Roční plán** je koncipován tak, že aktivně zpracovává tréninkový program pro jednotlivé makrocykly (MAC). Zde jsou již konkrétně formulovány jednotlivé složky, nezbytné pro řízení tréninkového procesu. Je to především:

- *stanovení tréninkových cílů v jednotlivých složkách ST*, k jejichž splnění bude zaměřen celý tréninkový proces, dynamika zatížení
- *skladba tréninku*, ve které je zpracováno rozdělení na mezocykly a mikrocykly, a počet plánovaných závodů, termíny soutěží apod.
- *organizace tréninku* podávající přehled o plánovaných organizačních a didaktických formách, okruzích tréninkových prostředků, oblastech plánované diagnostiky výkonnosti, způsobech tréninkové dokumentace, zajištění činností při průběhu soutěží a způsobech vyhodnocování realizovaného tréninku i dynamiky výkonnosti, které bude trenér užívat
- *metody tréninkového procesu* obsahující nejen výčet metod, které budou používány při rozvoji kondice a učení se technice, ale i postupy a prostředky potřebné pro komplexní řízení tréninkového procesu.

Podle tohoto obsahového schématu jsou pak především v oblasti prostředků a metod stále podrobněji zpracovávány v plánech mezocyklů, mikrocyklů a TJ (variabilita).

## Periodizace ročního tréninkového cyklu (RTC)

RTC je svým uspořádáním výrazem zákonitostí racionální stavby tréninku. Jakákoliv cvičení, metody apod. ztrácejí smysl a efektivitu, nejsou-li používány v pravý čas a na správném místě! Úkoly a zaměření tréninku se během roku mění. Tomu odpovídá standartní členění roku na **období** (jednovrcholové plánování):

### A) přípravné období

- ⇒ 1. etapa - objem (obecná)
- ⇒ 2. etapa - intenzita (speciální)

### B) předzávodní období

- ⇒ ladění sportovní formy

### C) hlavní období

- ⇒ nejvyšší výkonnost, úspěch v soutěži

### D) přechodné období

- ⇒ regenerace sil

*U mladších kategorií není třeba klást důraz na periodizaci soutěžního roku. Primárním cílem je dlouhodobý výchovně vzdělávací proces! Zejména v etapě základního tréninku třeba chápat celý roční cyklus jako všeobecnou přípravu, v níž soutěže a utkání nejsou cílem, ale mají pouze motivační a kontrolní funkci. Stavbu RTC u školní mládeže je nutné přizpůsobovat režimu školního roku.*

## **A, Přípravné období**

*Cíl = vytváření všestranných základů sportovní výkonnosti*

### **PRVNÍ ETAPA (3-4 MZC)**

- zvyšování funkčních stropů, rozvoj trénovanosti zvyšováním objemu tréninku
- obecná náplň, důsledné uplatňování zásady všestrannosti

### **DRUHÁ ETAPA (2-3 MZC)**

- cílem je převést vysokou obecnou trénovanost na trénovanost speciální
- objem tréninku se snižuje, zvyšuje se intenzita zatížení
- přípravné zápasy, turnaje

## **B, Předzávodní období (1 MZC)**

*Cíl = dosažení (vyladění) sportovní formy, stabilní vysoké výkonnosti*

- snížení objemu zatížení, udržení vysoké intenzity
- florbalový trénink, důraz na kvalitu prováděných činností
- kontrolní zápasy, turnaje, psychologická příprava

## **C, Závodní období (Soutěžní, Hlavní) (několik MZC)**

*Cíl = maximální výkonnost, forma v utkáních*

- soutěžní zápasy, pohárové zápasy, přípravné zápasy
- v tréninku převládá kvalita nad kvantitou - krátký kvalitní trénink
- ladění na soutěž, krátkodobá PP, modelovaný trénink

Při déletrvajícím (více než 3-4 měsíce) hlavním období je vhodné zařazovat tzv. vložený mezocyklus. Ten má ve zkráceném provedení ráz přípravného období, zakončeného postupným vyladováním.

## **D, Přechodné období (1 MZC)**

*Cíl = odpočinek a regenerace sil (fyzická i psychická)*

- úplné volno nebo lehčí zatížení jinými sporty vyhovující hráčům
- pestrost, variabilita prostředí

## **Makrocyklus (MAC)**

Skládá se z mezocyklů (MZC). Jeho hlavním cílem je realizovat tréninkovou činnost vzhledem k plánovaným výkonům v soutěžích (*neplatí plně pro sportovní přípravu dětí*).

### ***Při tvorbě a realizaci makrocyklu vycházíme z***

- celkového počtu TJ
- podílu všeobecného, speciálního a soutěžního zatížení
- poměru a struktury zatížení a odpočinku
- způsobu zvyšování a snižování zatížení
- hodnocení tréninkových efektů v jednotlivých dílčích cyklech

***Je nutné stanovit:*** charakteristiku cyklu, cíle a úkoly, objem, intenzitu, složitost, materiální zajištění, výchovu, testování a analýzu herního výkonu. Vše potom rozpracovat do operativních plánů.

**Operativní plány** podrobněji rozepisují požadavky MAC. Sestavují se zpravidla v dimenzi mezo a mikrocyklu. Pokud jde o plánované zatížení, operuje se v plánu tohoto typu se stejnými ukazateli jako v plánech ročních, doporučuje se již detailnější pohled, aby bylo patrné těžiště TJ, upřesněny by měly být již i tréninkové metody.

Operativní plán je východiskem k více či méně podrobné přípravě na TJ (rozložení tréninkových prostředků, dynamika zatěžování, regenerace, výchovná opatření, materiální zabezpečení, kontrolní činnost).

### **Mezocyklus (MZC)**

= skládá se z několika mikrocyklů (MC). Jeho hlavním cílem je vytvářet a udržovat specifické adaptace zajišťující trénovanost a sportovní výkonnost v souladu s utvářením sportovní formy.

Plán mezocyklu má střednědobý charakter a je tvořen větším počtem MC. V tomto plánu je zpracován konkrétní obsah jednotlivých složek sportovního tréninku, stanoveny speciální prostředky, optimální velikost jednotlivých složek zatížení a jejich užití v jednotlivých mikrocyklech, kontrolní závody, výkonnostní testy a návrh nejvhodnějších metod k dosažení dalšího růstu trénovanosti.

Cíle a obsah je třeba stanovovat realisticky, vycházet z výkonnosti, síly družstva vzhledem k soupeři. Stavba mezocyklu jasně odráží základní principy zatěžování, především jeho postupné zvyšování, vlnovitý průběh a cykličnost.

#### **V průběhu každého mezocyklu je nutné hlídat především:**

- *poměr mezi objemem a intenzitou (+ složitostí) ⇒ **adaptace***
- *poměr mezi jednotlivými druhy tr. procesu (HCV, TH, KSP, KV, NA, REG, PP)*

#### **Typy Mezocyklů:**

- ✓ *iniciační* - začíná jím rtc
- ✓ *základní* - hlavní typ v přípravném období
- ✓ *předzávodní* - předzávodní období
- ✓ *závodní* - základní typ v hlavním období
- ✓ *zotavný* - zahrnuje větší počet zotavných mikrocyklů

### **Mikrocyklus (MC)**

Podřízen úkolům MZC. O účinnosti tréninku rozhoduje přesné a objektivní ohodnocení průběhu zotavení mezi jednotlivými TJ. Jeho zanedbání nebo podcenění snižuje účinnost tréninkového procesu, ale může vést i ke stavu přetrénování!

#### **Při tvorbě a realizaci mikrocyklu vycházíme z:**

- jeho zařazení v rámci delších cyklů
- aktuálního stavu trénovanosti sportovce a individuálních specifíků
- počtu, obsahu a posloupnosti TJ
- velikosti zatížení a poměru zatížení a odpočinku u základních typů tréninků

Týdenní mikrocyklus má nejčastěji dva vrcholy (*utkáni neděle – neděle*).

Klasický průběh = *zatížení -> udržení -> vyladění*

Při 2 TJ týdně - 1 TJ zaměřena spíše kondičně a 1 zaměřena více na herní trénink

### Typy Mikrocyklů:

- VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ - rozvoj kondiční složky, vysoký objem i intenzita výkonu
- SPECIÁLNĚ ROZVÍJEJÍCÍ - vysoké nároky na objem a intenzitu zatížení v herních podmínkách, sjednocení te-ta aspektů výkonu s kondicí, především herní trénink
- VYLAĐOVACÍ - završuje speciální přípravu na utkání, získat formu, trénuje se méně, zato kvalitněji, důraz na tempo a rychlost, odpočinek
- STABILIZAČNÍ - udržení trénovanosti či sportovní formy i rozvíjející TJ
- SOUTĚŽNÍ - udržení formy, zajištění dostatečné regenerace, příprava na další utkání
- REGENERAČNÍ - výhradně k regeneračním účelům, nízké aerobní zatížení
- KONTROLNÍ - posouzení účinnosti předchozího tréninkového procesu, nižší objem, výrazněji zastoupen nácvik, testy trénovanosti či přípravná utkání

Plán MC (obvykle zpracovaný na týden) je popisem toho, **co** a **jak** má družstvo v průběhu tréninků provádět. Je to stěžejní bod a umění práce trenéra, hraje rozhodující úlohu v přípravě týmu. V plánu MC jsou podrobně zpracovány týdenní cíle a úkoly, stanoveny druhy cvičení a metody jejich provádění, informuje hráče o velikosti celkového zatížení v MC a je základem pro detailní rozpracování přípravy na TJ.

### Tréninková jednotka (TJ)

V ní se realizují trenérový představy v praxi.

## 2. Evidence

= **zaznamenání všech nezbytných informací o tréninkovém procesu.**

*Bez evidence by plán ztratil smysl!* Evidence je základem pro získávání zpětných vazeb a následně korekce v tréninku, patří proto mezi nejdůležitější činnosti pro teoretickou práci trenéra. Nejde jen o kvantitativní zápis zatěžování, ale především o vyhodnocení a přenesení získaných poznatků do tréninku a utkání.

Záznamem evidence je vedení dokumentace, především tréninkových deníků (trenéra i sportovců), kde se průběžně zaznamenávají vybrané ukazatele mající rozhodující vliv na rozvoj trénovanosti a výkonnosti (IHV i THV). Jejich vedení je podmínkou a základem evidence. Vytvoření tréninkové dokumentace (tzv. podkladů pro objektivizaci a řízení tréninkového procesu) je důležitým předpokladem funkčnosti systému tréninku.

### Evidencí zajišťujeme podklady pro:

- vyhodnocování a kontrolu tréninkového procesu
- řízení tréninku
- plánování tréninku

Evidence se provádí pomocí vybraných **ukazatelů**, jimiž se zachycuje *obsah* (použitá cvičení), *objem* (tréninkové dny, jednotky, hodiny, závody, utkání) a *intenzita zatížení* (tréninkového i závodního). Nejdůležitější je evidence herního tréninku a nácviku specifickými prostředky se zaměřením na stimulaci jednotlivých energetických systémů. Zásadním požadavkem se stává **kvantitativní** popis zatížení.

### Používaná tréninková cvičení vytváří obvykle dvě skupiny ukazatelů:

- obecné tréninkové ukazatele – *OTÚ*
- specifické tréninkové ukazatele – *STÚ*



### Obecné ukazatele:

- ❖ počet dnů zatížení (*DZ*)
- ❖ počet TJ (*PTJ*)
- ❖ počet hodin zatížení (*PHZ*)
- ❖ počet hodin regenerace (*REG*)
- ❖ počet utkání - počet soutěžních dnů (*PSD*)
- ❖ počet utkání
  - ❖ počet soutěžních utkání
  - ❖ počet pohárových utkání
  - ❖ počet přípravných utkání

### Specifické ukazatele pro florbal:

- ❖ nácvik (*NA*)
- ❖ herní trénink
  - ❖ tréninková hra (*TH*)
  - ❖ herní cvičení (*HCV*)
- ❖ kondiční trénink (*R,S,V,O,P*)
  - ❖ speciální (*KSP*)
  - ❖ všeobecný (*KV*)
- ❖ regenerace (*REG*)
- ❖ psychologická příprava (*PP*)

*Kromě míry specifčnosti cvičení plánujeme objem a intenzitu cvičení.*

### I, objem zatížení

*Kvantitativní ukazatel, udává dobu trvání pohybové činnosti nebo její opakování. Základními ukazateli jsou časové údaje (min., hod.) a počty opakování cvičení.*

### II, intenzita zatížení

*Kvalitativní ukazatel, charakterizuje velikost úsilí (udává se v TF, %VO<sub>2</sub>max, mmol.l<sup>-1</sup>). Intenzita může být vyjádřena v minutách trvání zatížení v dané zóně energetického krytí nebo je vyjádřen procentuálně. (Zóny energetického krytí - ATP-CP, LA, ANP, O<sub>2</sub>)*

*Manipulace se zatížením se odvíjí od **cílů tréninku**, zvažujeme dávkování zátěže a odpočinku.*

### Parametry zatížení:

- ⇒ **doba trvání** (1 opakování i v sérii)
- ⇒ **počet opakování** (opakování i sérií)
- ⇒ **intenzita zatížení** (vztah mezi intenzitou a objemem)
- ⇒ **délka odpočinku** (mezi opakováními i mezi sériemi)
- ⇒ **charakter odpočinku** (pasivní, aktivní)

### Evidujeme

*a, základní ukazatele - termínovou listinu soutěže, registrace počtu hráčů, docházka na tréninky, účast v zápasech, hráčské statistiky, počet přípravných a mistrovských utkání, časové vyčerpání hráčů v těchto utkáních, úspěšnost v utkáních, postavení v tabulce*

*b, speciální ukazatele - konspekty TJ, plány na jednotlivá období s hodnocením, kvantifikaci zatížení, kvalitativní záznamy o utkáních, hra soupeře, hra vlastního týmu (te-ta), sestava, strategie, plán na utkání - statistika utkání - zhodnocení utkání, hodnocení herního výkonu jednotlivců (nezapomínat na brankáře) i týmu atd.*

c, *vytvoření databanky* - videa zápasů, sestřihy tréninků, osobní karty hráčů - zákl. osobní údaje (kontakt, rodiče), držení hole, hráčské zařazení, objektivní ukazatele výkonnosti, výsledky motorických testů, přednosti a nedostatky, lékařské záznamy atd.

d, *ostatní* - evidence úrazů, výsledky funkčních zkoušek, motorických testů, florbalových testů, závěry směrem k individuálnímu tréninku hráčů, psychologickou přípravu, pedagogické prohrěšky...

*Sumace* tréninkových ukazatelů se provede vždy po ukončení TJ, MC, MZC a MAC.

*Souhrnné výsledky* jsou spolu s výsledky kontroly trénovanosti a výsledky v soutěžích základními podklady pro vyhodnocování tr. procesu.

### **Tréninkový deník hráče**

- základní údaje a jeho sportovní růst
- plán tréninkových ukazatelů v RTC
- vyhodnocení evidence RTC
- plánovací kalendář, přehled zápasů
- výsledky testů, funkčních vyšetření
- záznam tréninků a zápasů podle týdnů a cyklů v RTC
- záznamy o zdravotním stavu, somatické charakteristiky

Plánování, evidence a vyhodnocování tréninku je v současné době stále častěji prováděno pomocí výpočetní techniky.

## **3. Kontrola trénovanosti**

= poskytuje informace o změnách, k nimž v důsledku tréninku dochází (*nebo také ne...*).

Plní tak nezastupitelnou úlohu zpětné vazby. Důsledná kontrola trénovanosti by měla v ideálním případě zahrnovat průběžné informace o všech podstatných faktorech.

K účinnému řízení je nezbytné snažit se o popis současného stavu, definovat **stav výchozí i cílový**, důležité je vědět, na které **ukazatele trénovanosti** se při její kontrole zaměřit. Stav trénovanosti (aktuální i plánovaný) lze vyjádřit stavem jednotlivých faktorů, komponent struktury sportovního výkonu.

Měli bychom usilovat o systematičnost, pravidelnost kontroly podle stanoveného harmonogramu nebo podle momentálních potřeb. Kontrolu trenéra by měl provádět šéftrenér klubu (*Trenérská rada*). Důležitým hlediskem je také **objektivita** (kontrola komponent, na nichž výkon prokazatelně závisí), provádění kontroly za pomoci pokud možno objektivních metod a za standardních podmínek.

Při zjišťování stavu trénovanosti se využívá všech dostupných možností trenéra, např. testování schopností nebo dovedností, posuzování, metod fyziologie a biochemie (např. funkční zkoušky, změny vnitřního prostředí), metod psychologie (specifická i nespecifická psychologická vyšetření), antropometrie (tělesné rozměry), biomechaniky (posouzení pohybu) a některých dalších diagnostických metod.



## **Kontrolu trénovanosti kompletují informace o samotné sportovní výkonnosti!**

*Kdy a jak často kontrolu provádět?* V takových intervalech, aby se změny trénovanosti mohly projevit a současně abychom mohli zjištěných skutečností operativně využít pro případné korekce tréninku.

Výkonnost lze hodnotit subjektivně (*posuzovací škály herního výkonu*) nebo pomocí objektivních ukazatelů. (evidence vstřelených branek, přihrávek, plus minus, trestné minuty, úspěšnost přesilových her, zásahy brankářů...) Objektivní ukazatele lze získat i pro hru pětic (útoků...!!!)- zápasový formulář i jednotlivých hráčů - formuláře!!!

### **Testování**

Výsledky testů z pohledu výkonu ve hře mají často pouze dílčí či informativní charakter. Testy však nejsou jen kontrolním, nýbrž z části i tréninkovým, ale především motivačním prostředkem.

### **Testy**

- laboratorní - funkční vyšetření
- terénní - testové baterie (somatické indikátory, kondiční předpoklady)
- florbalové testy

## **4. Vyhodnocování tréninku**

= **konfrontace ukazatelů trénovanosti i výkonu a ukazatelů tréninku a jejich změn.**

Zodpovědný trenér si neustále klade otázku, zda **to, co se trénuje**, jak je trénink **organizován**, jaké **zatížení** se aplikuje, jaké **metody** tréninku se používají atd. vede skutečně ke změnám trénovanosti a zvyšování sportovní výkonnosti. Z hlediska dlouhodobého zaměření tréninku (děti a mládež) k rozvoji faktorů odpovídající příslušnému věkovému i výkonnostnímu stupni.

Vyhodnocení představuje poslední krok řízení tréninku (*plán – evidence - kontrola - vyhodnocení*). Vyhodnocovat trénink znamená **dávat do vztahu tréninkovou činnost** (její obsah, objem, intenzitu, jak jsou tyto informace uchovávány za určité časové celky v rámci evidence tréninkového a závodního zatížení) a **změny trénovanosti** (tj. stav jednotlivých komponent výkonu zjištěný při kontrole) a **změny samotné výkonnosti**. Z konfrontace potom vyplývá, zda k potřebnému vývoji došlo a v jaké míře nebo zda vůbec očekávané změny nenastaly, tj. **zda absolvovaný trénink byl adekvátní nebo ne a proč**. Na základě získaných výsledků dochází k rozhodnutí, zda se současné zaměření tréninku ponechá a nebo zda dojde k úpravám tréninkového plánu.

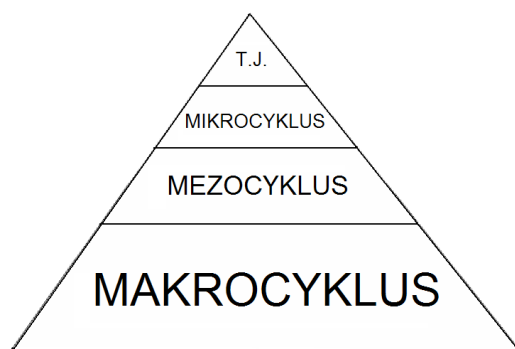
Vyhodnocování není tedy jen úzce chápaná sumace tréninkových vlivů za určité časové úseky, ale náročná **hlubší analytická práce s informacemi o evidenci tréninku a kontroly trénovanosti a výkonnosti s přihlédnutím k plánu tréninku**.

**Vyhodnocení tréninku v tréninkovém deníku** (trenéra i sportovců):

- Dlouhodobé, krátkodobé
- Opakovaně v průběhu RTC
- Závěrečné hodnocení RTC

### Vyhodnocení RTC (bez něhož nelze seriózně připravit nový tr. plán)

- Výsledkovost – splnění cílů (umístění v soutěži, rozvoj..)
- Kondiční, motorická oblast  
-splnění naplánovaného trén. procesu  
- hodnoty z testů, rozvoj dílčích ukazatelů (S,V,R,..)
- Technika – dosažení stanovené úrovně
- Taktika - schopnost realizovat v soutěži
- Psychosociální adaptace (psychologická složka, formativní)



**Obsah**

**deníku**

**Trenérského**

**Úvodní strana** - název klubu, znak, družstvo, sezona, soutěž, realizační tým

#### **Zhodnocení předchozí sezony:**

- Realizační tým
- Soupiska
- Zázemí (podmínky, vybavení)
- Zvantifikace ročních dat - OTÚ, STÚ
- Výsledky - zápasy, tabulka, pohár, příprava, statistiky týmu, hráčů a brankářů
- Zhodnocení hráčů
- Zhodnocení splnění cílů (všechny složky)
- Popis sezony => poznatky ke zlepšení

#### **Nová sezona:**

- Soupiska - hráčské posty, kontakty (změny v týmu)
- Personální zabezpečení (realizační tým)
- Podmínky (zázemí, vybavení, možnosti)

#### **Stanovení cílů:**

- Cíle (oblast výsledková/rozvojová, technická, taktická, kondiční, formativní)
- Individuální cíle pro všechny hráče i brankáře (ve všech složkách, možno i dílčí)
- Dimenze MUSÍ, MĚLI BY a MOHOU
- Periodizace RTC - harmonogram sezony, sezónní plán (OTÚ, STÚ)
- Rozplánování do kratších cyklů - MAC + operativní cykly

### **Evidence:**

- Plány na cykly tak, jak jdou za sebou - RTC - MAC - MZC - MC - TJ
- Po skončení cyklu vždy hodnocení splnění cílů a zpětná vazba (korekce)
- Evidence docházky
- Evidence TJ
- Evidence utkání (příprava - hodnocení)
- Evidence výsledků svého týmu i soupeřů
- Analýzy hry svého týmu i soupeřů
- Hodnocení hráčů - kvalitativní, kvantitativní
- Kvantifikace STÚ, OTÚ a zatížení

### **Ostatní:**

- Psychologická příprava
- Osobní karty hráčů - osobní údaje, držení hole, post, individuální cíle, ukazatele výkonnosti, výsledky testů, subjektivní hodnocení, lékařské záznamy atd.

### **Zhodnocení sezony:**

- Hodnocení hlavních a dílčích cílů ve všech oblastech, hodnocení individuálních cílů
- Výsledky zápasů v soutěži, poháru, přípravě
- Tabulky, statistiky týmu i jednotlivců, výsledky testů atd.
- Kvantifikace RTC - zatížení, STÚ, OTÚ
- Popis sezony = > poznatky ke zlepšení

## **Tréninková jednotka (TJ)**

= základní organizační celek tréninkového procesu, uskutečňují se zde v konkrétní podobě dlouhodobé tréninkové záměry, proto je potřeba dbát na návaznost obsahu jednotlivých TJ.

### Struktura TJ:

#### **A) přípravná část**

- I úvodní
- II průpravná

#### **B) hlavní část**

- a, monotematická
- b, multitematická

#### **C) závěrečná část**

- I dynamická
- II statická

## A. Přípravná část TJ

dále se strukturuje na:

### a, úvodní část

### b, průpravná část

#### a, úvodní část

- příprava organismu i psychiky sportovce na tréninkové zatížení a plnění hlavního úkolu TJ
- přivítání, příchod ze šatny na trénink
- seznámení s obsahem, s cíly TJ
- sportovec musí být seznámen s úkoly tréninku, pochopit jeho podstatu a nároky a musí se být schopen koncentrovat na jeho rozhodující momenty
- organizační záležitosti, hodnocení předchozího utkání atd.
- postavení mantinelů
- motivace

#### b, průpravná část

- příprava hybného a nervového systému hráče na tréninkové zatížení (**rozcvičení**)
- pohybová činnost mírné intenzity (pomalý běh s obraty, poskoky apod. bez rychlých švihových pohybů, základní atletická abeceda (*drobné pohybové hry, honičky*))
- po zahřátí organismu (především svalového aparátu) následuje protahovací cvičení

Hlavní cíle protažení:

- příprava na cvičení
- snížení napětí
- psychické vyladění

Základní druhy strečinku - aktivní x pasivní / statický x dynamický / PNF techniky atd.

Strečink a děti ? - laxnost vazivového aparátu, ne statický strečink (nezvládnou správnou základní polohu), provádět zejména z pedagogických důvodů

Zásady provádění - správná základní poloha, po zahřátí, všechny velké svalové skupiny, popořadě, do mírného tahu nikoliv bolesti, koncentrace atd.

- po strečinku **dynamická činnost** (*speciální - s hokejkou a míčkem anebo všeobecně rozvíjející cvičení*) připravující především vnitřní orgány na zatížení
- dokončení dynamické části zvýšením intenzity činnosti organismu (**zpracování**) - příprava funkčních systémů organismu na očekávanou intenzitu a objem v hlavní části

## B. Hlavní část TJ

- ✓ rozvoj nebo stabilizace jednotlivých PS nebo kondice jako celku
- ✓ nácvik a zdokonalování techniky a taktiky
- ✓ upevňování struktury sportovního výkonu (popř. jeho dílčích částí)

Z hlediska obsahu se dělí na:

**a, monotematickou** - pouze 1 cíl (př. Trénink pro zlepšení koordinačních schopností)

**b, multitematickou** - má více cílů v jedné TJ

Je možné stanovit obecnou zásadu stavby hlavní části, cvičení by měla mít následující posloupnost, která vychází z fyziologických zákonitostí:

Poslušnost cvičení:

- 1, nácvik nových dovedností, dosud neprováděná cvičení
- 2, cvičení koordinačně náročná = rozvíjející obratnostní schopnosti
  - *náročné na vysokou koncentraci*
- 3, cvičení rozvíjející rychlost a rychlostně silové schopnosti
  - *odehrávají se ve vysoké intenzitě, je zapotřebí mnoho energie, hráči musí být „čerství“*
- 4, cvičení na rozvoj silových a vytrvalostních schopností
  - *provádět v závěru hlavní části anebo po předchozích*
  - *vyžadují překonání únavy*
- 5, stabilizace a variabilita dovedností v únavě

**C. Závěrečná část TJ**

- ✓ Podceňovaná, ale důležitá součást tréninkového procesu!
- ✓ Zajišťuje plynulý přechod od vysokého tréninkového zatížení k postupnému uklidnění a návratu všech funkcí do původního stavu
- ✓ Správné organizování této části přispívá k urychlení regeneračních procesů
- ✓ Obsah je závislý na charakteru zatížení v hlavní části a musí být v souladu s ním
- ✓ Úkoly by měly být zaměřeny na uklidnění funkčních systémů a upravení psychických stavů

Vymezují se 2 části podle druhu pohybů:

**a, dynamická**

- pohybová činnost s relaxačními účinky – vyklusání

**b, statická**

- protahovací a kompensační cvičení  
(urychlení regeneračních procesů, zklidňující a relaxační účinek)
- zhodnocení tréninku, diskuze, nebát se zeptat hráčů na názor
- organizace (příští trénink, utkání, mantinely)
- motivace (pokřik)

**Proč kompenzovat?**

- => přetěžování beder
- => zvětšování hrudní kyfózy
- => zkracování prsních svalů

**Nezbytná vyrovnávací cvičení ! - soustavnost, systematicčnost**

**Kompensační cvičení**

Cvičení, jimiž lze cíleně působit na jednotlivé složky pohybového systému a zlepšit jejich **funkční parametry!**

*(kloubní pohyblivost, napětí, sílu a souhru svalů, nervosvalovou koordinaci...)*

Druhy kompenzačních cvičení:

- **uvolňovací**
- **protahovací**
- **posilovací**

Cíle

- odstranění sv. dysbalancí
- zlepšení držení těla
- snížení bolestivosti svalů
- dosažení správných pohybových stereotypů

svaly posturální (tonické) X svaly fázické (dynamické)

**Správné X špatné držení těla**  
**Svalové dysbalance**  
**Zkřížené syndromy atd.**

**Poměr jednotlivých částí TJ**

Přípravná : Hlavní : Závěrečná = 2 : 3 : 1

*V praxi nejčastěji zabírá:*

**přípravná část** 20 – 40 min.

**hlavní část** 30 – 60 min.

**závěrečná část** 10 – 20 min.

**Délka a frekvence TJ**

- Závislost na věkové kategorii, ročním období, výkonnostní úrovni a na počtu TJ v MC.
- Nejčastěji trvá 1,5 – 2 hod. (u dětí kratší).
- Efektivní využití času - přípravná (nebo alespoň úvodní) a závěrečná část se realizuje mimo tělocvičnu.
- Vyvarovat se zbytečných „hluchých“ míst v TJ. („Napít a jede se dál“)
- Frekvence TJ by měla být minimálně **4x týdně**, což je na amatérské úrovni problematické. TJ 1-2x týdně **nevedou k výrazným funkčním změnám v organismu sportovce!**

Kláse důraz také na osobní iniciativy hráčů (fyzička, regenerace, výživa, zdravý životní styl x doping).

### 3. Příprava TJ

= mnohdy zanedbávaná („neviditelná“) část tréninku

- Primární otázka zní: co chceme tréninkem zlepšit, sekundární: jakým způsobem.
- Tréninková cvičení jsou pouhými prostředky k dosažení cílů!
- Máme-li ujasněno, co chceme trénovat, zvažujeme formy, do jakých tréninkových cvičení vybraný tréninkový obsah zpracujeme, co konkrétního budeme po hráčích požadovat, jak dlouho a jakým způsobem budou hráči cvičení vykonávat (*rychlost provedení, úsilí, obtížnost provedení apod.*), příp. do jaké míry budeme do cvičení zasahovat (*cvičení řízená na pískání, zapojení při tréninku brankářů, cvičení, která se řídí podle vizuálních podnětů trenéra apod.*).

❖ **Bezhlavým opsáním několika cvičení se trénink naplánovat nedá!**

- lepší je připravit si raději víc cvičení než méně, být dobře připraven
- struktura vlastní tréninkové jednotky je závislá na cílech tréninku, tréninkovém období, věku, herní způsobilosti hráčů, prostředí, použitých formách, metodách, prostředcích i materiálním a personálním zajištění. obsah TJ bere v potaz kromě fyziologických zákonitostí požadavky na rozvoj technické, taktické a psychologické stránky IHV, THV
- manipulace se zatížením se odvíjí od trenérových úvah před zahájením tréninku - určit cíl tréninku, zvolit odpovídající zaměření (návčik, herní trénink kondiční trénink..), provést výběr odpovídajících forem a prostředků



(průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry, hromadný trénink, skupinový trénink..)

- podle cíle tréninku trenér zvažuje dávkování zátěže (intenzitu činnosti, délku trvání zátěžového intervalu, počet zátěžových intervalů) a odpočinku (délku trvání zotavných intervalů mezi zátěžemi v jedné sérii, mezi sériemi).

- ❖ *Trenérská filozofie – cesta k úspěchům.*
- ❖ *Může být každý dobrým (úspěšným) trenérem?*

### **Odlíšné cíle v tréninku dětí**

- ✓ Děti nejsou malí dospělí, potřebují zvláštní přístup.
- ✓ Trénink dětí má diametrálně odlišné cíle a úkoly.
- ✓ V první řadě nesmíme poškodit své svěřence (fyzicky ani psychicky).
- ✓ Zatímco u dospělých se veškerá pozornost soustředí pouze na výkonnost a dosažené výsledky, u žáků je třeba učit je dovednostem. (Vytvoření předpokladů pro pozdější trénink)

**!!! Trénink dětí neznamená honbu za momentálním výkonem, dávkovat zatížení neznamená trénovat děti!**

Chyby v rané specializaci, přehlížení senzitivních období.

- ✓ Práce trenéra mládeže se hodnotí až s odstupem, dobrý trenér nemusí být vždy ten, jehož žáci vyhrávají.

**!!! Dobrý trenér se pozná podle toho, kolik hráčů vychoval, naučil je potřebné základy a vedl je ke sportu.**

Neučme děti taktiku, pokud neumí střílet.

Neučme děti střílet, pokud si neumí přihrát.

### **Příprava TJ - zatížení**

Manipulace se zatížením se odvíjí od cílů tréninku, je třeba zvolit odpovídající zaměření (návčik, herní trénink kondiční trénink..)

- Zvažujeme dávkování zátěže (intenzitu činnosti, délku trvání zátěžového intervalu, počet zátěžových intervalů) a odpočinku (délku trvání zotavných intervalů mezi zátěžemi v jedné sérii, mezi sériemi).

### **Parametry zatížení:**

- doba trvání (1 pokusu i v sérii)
- počet opakování (pokusů, sérií)
- intenzita zatížení (vztah mezi objemem a intenzitou)
- délka odpočinku (mezi opakováním i sériemi)
- charakter odpočinku (pasivní, aktivní)

## **Příprava TJ - florbal**

- ✓ Florbal na amatérské úrovni = smíšené zaměření TJ.
- ✓ 2 tréninky do týdne = musí být kvalitní (*většinou 1 zaměřen více na fyziku a druhý více na techniku*)
- ✓ 3 tréninky = jeden trénink zaměřený spíše kondičně, jeden více na techniku a zbývající na taktiku, vždy má ale trénink prvky komplexnosti. (IHV i THV)
- V žádném tréninku by neměla chybět střelba (ta rozhoduje o výsledku utkání), dále by v každé TJ mělo být vždy alespoň jedno cvičení na rozvoj rychlostních schopností (příp. rychlostní vytrvalosti) a doporučuji jedno na rozvoj koordinačních schopností (obojí lze rozvíjet specifickými i nespecifickými prostředky).
- ✓ Cvičení je dobré postupně ztěžovat, a to jak v jedné TJ (3na1 – 3na2 – 3na3), tak i dlouhodoběji při respektování postupu od jednoduchého ke složitějšímu.
- ✓ Snažme se vytvářet cvičení přiměřeně náročná schopnostem hráčů, pokud je ztížíme příliš, hráči budou přehlceni úkoly a trénink nepovede ke kýženému efektu. Je zapotřebí citu a zkušeností.

### V souvislosti s mírou specifičnosti se tréninková cvičení dělí:

- ✓ 1 - tréninková hra (řízená, volná)
- ✓ 2 - herní cvičení (rovnovážná, nerovnovážná)
- ✓ 3 - speciální cvičení (herní dovednosti)
- ✓ 4 - speciálně průpravná cvičení (kondice)
- ✓ 5 - doplňková (zdravotně kompenzační, regenerační fce)

## **Tréninková jednotka by měla představovat svébytný celek!**

- V tréninku převaha fyzické zátěže, při zápase psychické!  
=> „těžko na cvičišti, lehký na bojišti“

## **Příprava TJ - hra**

- Součástí každého tréninku v hlavní části by měla být vždy také hra!
- Hra by měla vyplnit (kromě vrcholových týmů) cca 30% času tréninku.
- Je vhodné střídat zapojení hry do různých částí tréninku. Herní čas může být rozložen např. na 3 krátké úseky – př. V průpravné části 5 minut „psí fotbal“, na začátku hlavní části 10 min. hra opačným držením hole a na konci hlavní části 20 min. hra s omezením na dva dotyky. Celkem 38 min. hry = cca třetina tréninku trávající 120 minut.*
- Vhodně zvolená hra je součástí tréninkového procesu jako kterékoliv jiné cvičení. Při soutěžení jsou hráči koncentrovanější, zvyšuje se jejich zájem, aktivita a často i rychlost provedení herních prvků. Hra účastníky baví, podněcuje v nich kreativitu, herní myšlení a přitom může mít veliký význam (*např. zdravotní a obratnostní – opačné držení hole, kondiční – „psí fotbal“, rychlost reakce, zlepšení nahrávek pod tlakem, kolektivní myšlení – hra na dva dotyky.*)
- Volit hru záměrně s návazností na obsah TJ. *Př. Hlavní náplní tréninku je přihrávání - > procvičit přihrávky v herním prostředí díky úpravě počtu hráčů (méně hráčů = více přihrávek), díky úpravě pravidel (hra na jeden dotyk / střílet se smí až po pěti nahrávkách / až po 3 nahrávkách smí družstvo překročit půlící čáru apod.)*

## Příprava TJ - kontrola

po přípravě tréninku jej zkontrolujeme z hledisek:

- učebního (má TJ svůj požadovaný efekt?)
- fyziologického (je vhodně rozložená zátěž v tréninku? je přiměřená?)
- psychologického (je trénink emocionálně bohatý?)
- organizačního (nebudeme 3x stavět kužely apod.?)

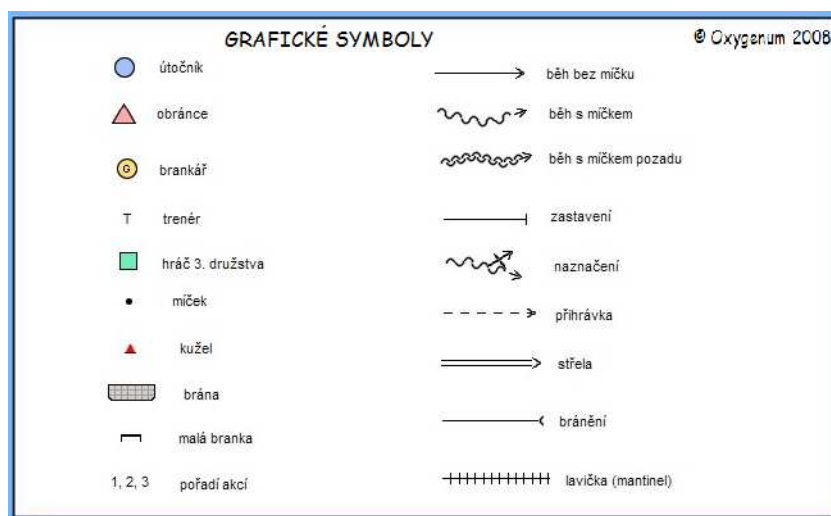
*„Nepřipravujeme trénink tak, aby byl jednoduchý pro trenéra, nýbrž aby byl přitažlivý pro jeho účastníky!“*

## Příprava TJ - chyby

- ✓ V zápasech nemůžeme od hráčů požadovat, co jsme je na trénincích nenaučili!
- ✓ Je zapotřebí trénovat specifickou rychlost se změnou směru, periferní vidění, rychlost reakce (jednoduchá i výběrová), orientaci v prostoru, rychlé rozhodování, řetězení herních dovedností.
- ✓ Střelba – z místa s dostatkem času a prostoru? Z jaké vzdálenosti? Střelbu spojit s pohybem, s únavou, s deformačními vlivy protihráčů, nezapomínat clonit brankáři, vyžadovat dorážení. Kolikrát se stane v zápase, že se hráč dostane do situace, kdy si ve stoje zastaví míček a nikým neobtěžován vystřelí?
- ✓ Častou chybou bývá přehlížení obrany.
- ✓ Důležitou součástí tréninku výkonnostního družstva tvoří nácvik rozehrávek, standardních situací (opět nejen z pohledu útočící strany) a přesilových her (oslabení). (NE u dětí!!!)
- ✓ Vystavujeme hráče intermitentnímu zatížení jako v utkání!
- ✓ Zapomínáme na zastavování, změny směru, pohyb vzad, pohyby stranou...
- ✓ Vystavujeme hráče v tréninku časoprostorovým obtížím stejně jako se tomu děje v utkáních!
- ✓ Pěstujeme univerzálnost hráčů, musí ovládat obě strany čepele, otočky i kličky na obě strany, nezapomínat na pohyby vzad apod., musí umět hrát na všech postech. atd.
- ✓ Náročné situace jako vedení více míčků, držení hole opačně, provádět vhodná cvičení bez zrakové kontroly, zapojme do cvičení obratnostní prvky (kotoul, oddělení práce rukou a nohou), poskytujeme hráčům možnost tvořivého rozhodování řešení.
- ✓ Snad nejčastější chybou je přehlížení brankářů!

## Konspekt TJ

- zahrnuje obsah jejích jednotlivých částí
  - časový rozvrh, výběr cvičení, jejich posloupnost, objem a intenzitu zatížení
- musí mít PÍSEMNOU FORMU,
- musí stanovit HLAVNÍ ÚKOLY,
- rozpracovat je do DÍLČÍCH ÚKOLŮ,
- určit PROSTŘEDKY, jichž použije,
- ORGANIZACI, MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ a METODICKÉ POSTUPY,
- kromě slovního popisu se využívá nejrůznějších způsobů grafického znázornění, symbolů, schémat.



## Vedení TJ

Trenér – diktátor či motivátor...

Trenérské typy (styly vedení):

- Autokratický přístup
- Liberální přístup
- Demokratický přístup

Jaký vlastně jsem? (*diktafon, metoda chronometráže...*)

Podněty k zamyšlení

- Každé cvičení má svůj význam (stejně cvičení může mít různé zaměření při upravení podmínek).
- U každého se zamýšlím, jestli by šlo nějak vylepšit, jak by to šlo efektivněji, jak zapojit více hráčů, jak zkrátit dobu čekání hráče ve „frontě“.
- Jak dosáhnout za stejný čas cvičení více kontaktů s míčkem, přihrávek, střel ...
- Při nespécifických cvičení – šlo by to i s hokejkou?
- Jak cvičení zatraktivnit – využití soutěživosti (počítání bodů)
- Jak cvičení zlepšit využitím náradí a pomůcek (kužely, branky, ale i stoly, židle, zlomené hole, reakční míček, balanční pomůcky atd.)

## Vedení tréninku

- Hráči musí být vždy na prvním místě.
- Cvičení realizovat na tak velkém prostoru, kolik je hráčů.
- Jednostranná cvičení vždy realizovat z obou stran.
- Vhodně motivovat, povzbuzovat hráče.
- Opravovat hráče, korigovat jejich snahy, chválit!
- Vysvětlit hráčům smysl cvičení (zlepšíš se v ...)
- Jestliže hráči nepochopili cvičení, trenér ho špatně vysvětlil!
- Elévům je třeba místo vysvětlení předvést ukázkou, mladším žákům verbálně vysvětlit cvičení, nákresy používat až od kategorie starších žáků (vývoj paměti, abstraktního a logického myšlení)
- Pestrost cvičení
- Požadavek zábavnosti tréninku (soutěžní princip = efektivnější)
- Škola hrou při dodržování nastavených pravidel – důsledně vyžadovat
- Jsme pro děti vzory, udělejme si čas na komunikaci s nimi, jděme příkladem
- Trenér má vždy dobrou náladu! :)

## Improvizace

- Aktivně reagovat při řízení tréninku.
- I když je trénink sebelépe připraven, bývá potřeba rychle se přizpůsobit situaci. (př. *nejsou rozlišovány, nepřišel brankář, je k dispozici jen půlka hrací plochy apod.*)
- Improvizace je vlastnost pro trenéra velmi důležitá (trénink ale nesmí být pouze výsledkem improvizčních dovedností, musí mu předcházet příprava).
- Trenér stále sleduje cvičení a v případě nutnosti reaguje. Když cvičení „nefunguje“, udělal jej zřejmě příliš náročné pro svěřence, je třeba zastavit jej a zjednodušit. Nebát se přiznat svou chybu, svěřenci to ocení!
- Když jsem naopak připravil cvičení moc lehké a neplní tak mé záměry, aktivně do něj vstoupím a ztížím jej (*přidám obránce, zmenším hřiště, přidám druhý míček, omezím způsob držení hole, stanovím regulativní způsob nahrávání nebo střelby, zintenzivním provádění cvičení, ztížím cvičení pohybem vzad, otočkami, zřetěžením dovedností apod.*)
- Je třeba reagovat i na aktuální stav svěřenců. Když hráči evidentně nemohou, změním své plány a přizpůsobím tomu náročnost tréninku...

## 5. Organizační formy v TJ

Úroveň tréninkového procesu je závislá na následujících činitelích:

- a, řídicí činnosti trenéra
- b, učební činnosti hráčů
- c, optimální aplikaci obsahu, forem a metod

- Výběr forem vychází z cílů TJ a je závislý na věku hráčů, výkonnostní úrovni a vnějších podmínkách (materiální a personální zabezpečení).
- Vhodná volba interakčních forem podstatně ovlivňuje kvalitu trénování v každé TJ.

**Podle rozsahu interakce mezi trenérem a hráčem rozlišujeme :**

- A, hromadnou formu = kolektivní trénink
- B, skupinovou formu = skupinový trénink
- C, individuální formu = individuální trénink

**A. Kolektivní trénink**

- typický pro nižší výkonnostní úroveň florbalových klubů, ale i ve školách
- všichni hráči vykonávají činnost ve stejný okamžik na stejném prostoru
- tato forma je někdy nutná, neměla by ale převládat!
- nevýhodou je, že téměř neposkytuje možnost řízení individuálního tréninku a jeho kontroly. Trenérovi kolektivní trénink téměř neumožňuje diferencovat zatížení činnosti podle technické úrovně hráčů, podle specifík jednotlivých hráčských postů atd.
- v hromadné formě tréninku většinou všichni hráči vykonávají stejnou činnost.
- Snažme se alespoň o drobnou diferenciaci úkolů hráčům.

**Příklad:** Průpravné cvičení střelby na přesnost po úniku s přeskočením lavičky:

- *Začátečníky necháme lavičku oběhnout, pokročilejší hráči míček přehazují přes lavičku, více pokročilejší přehazují lavičku behendem a nejšikovnější ji překonávají v pohybu vzad.*
- *Při střelbě mají začátečníci za úkol snažit se trefit branku, pokročilejší vystřelit tahem vzduchem, více pokročilejší mířit do horní poloviny branky a nejšikovnějším hráčům ukazují druhý brankář za bránou před každou střelou, kam mají mířit.*

**B. Skupinový trénink**

Hráči jsou rozděleni do několika skupin, tato forma naprosto respektuje požadavky diferenciaci činností z různých hledisek, např. z hlediska:

- ✓ kondičního – jiné tréninkové potřeby má hráč po zápasech a náhradník
- ✓ technického – jiné tréninkové potřeby má začátečník a jiné pokročilý hráč
- ✓ taktického – diferenciaci podle postů, pětěk apod.

Tato forma je organizačně náročnější (potřeba asistentů), ale podstatně zvyšuje efektivitu TJ. Pokud trénink vedeme sami, při použití skupinového tréninku je třeba mít dopředu promyšlené, jak cvičení zorganizujeme. Nejen využití plochy, ale zejména zadávání úkolů.

*Pokud budeme na polovině hřiště provádět nácvik, zadáme dalším skupinám úkoly pro ně přitažlivé. Samozřejmě je stále kontrolujeme, ale hlavní pozornost věnujeme nácviku. Máme pouze dvě oči, a hráči jsou si velmi dobře vědomi, když nejsou sledováni. Proto sami budou těžko provádět posilovací cviky, ale bez problémů je možné, aby stříleli nebo hráli.*

Je možné mít družstvo dlouhodobě rozdělené třeba na 3 skupiny.

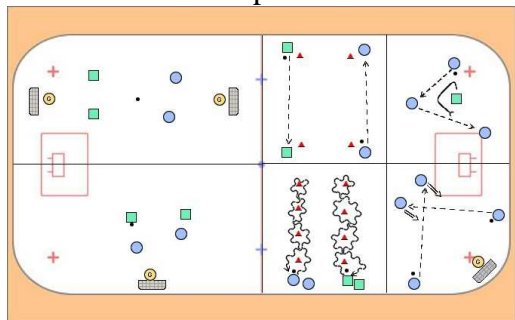
Zejména v dětských kategoriích bývá vidina postupu do lepší skupiny při výborném nasazení tou nejlepší motivací.

Podle přístupu hráčů k tréninku, jejich snaze a pokrokům hráči mohou být přerazováni.

*Zvláštním druhem skupinové formy je Kruhový provoz (stanoviště).*



Příklad kruhového provozu viz obrázek:



### C. Individuální trénink

- Zpravidla užíván na nejvyšší výkonnostní úrovni.
- Při realizaci individuální formy trenér určuje úkoly jednotlivým hráčům.
- Trénink maximálně respektuje individuální zvláštnosti jedince a je proto maximálně účinný.
- Individuální forma slouží k odstraňování individuálních nedostatků, řešení specifických činností.

I v běžném tréninku lze alespoň částečně tuto formu uplatnit - např. při:

- *tréninku brankářů*
- *potřebě zlepšit určitou herní dovednost (hráč dostane samostatný úkol)*
- *postupném zapojování hráče po zranění apod.*

Je zřejmé, že při dvaceti hráčích na trenéra při souměrném „rozdělování času“ mezi hráče (*neupřednostňujeme hráče, s každým jednáme stejně / nováčci*) je výsledný čas věnovaný jednotlivci zanedbatelný. Proto je třeba snažit se o větší realizační tým, na každém tréninku by měli být minimálně dva trenéři.

Ideální počet hráčů na trenéra je v dětské kategorii 3 až max. 5 hráčů na jednoho trenéra (asistenta).

Je žádoucí, aby se trenér při tréninku plně věnoval hráčům (nikoliv telefonu apod.)! Hráči to vycítí (zejména ti menší), jestli nechcete ztratit jejich důvěru, věnujte se jim maximálně. Hráči musí být vždy na prvním místě!

Dětem je možné zadávání „domácích úkolů“, dospělým ideomotorický trénink apod.

## Metodicko organizační formy (MOF)

představují základní formy uspořádání obsahu v TJ.

Jsou určovány obsahem a vnějšími situačně-herními podmínkami:

- ✓ přítomnost nebo nepřítomnost soupeře
- ✓ stupeň proměnlivosti podmínek herního děje

MOF formy mohou tedy probíhat v:

- předem daných podmínkách
- náhodně proměnlivých podmínkách
- celistvých náhodně proměnlivých podmínkách
- bez soupeře nebo se soupeřem.

Rozlišujeme:

- Pohybové hry
- Průpravná cvičení (I. a II. typu)
- Herní cvičení (I. a II. typu)
- Průpravné hry

### A. Pohybové hry

= poněkud zjednodušeně a v užším smyslu slova je ve florbalovém tréninku chápeme jako jednodušší pohybové činnosti, jako jsou např.

- štafetové soutěže
- honičky
- soutěživé činnosti úpolového charakteru
- drobné pohybové hry apod.

Využíváme je především při nácviku:

- pohybu hráče bez míče a nácviku klamavých pohybů
- rozvoji pohybových schopností
- rozvoji rychlosti reakce
- osvojování manipulace s hokejkou a míčkem na základní úrovni.

*Nejčastější využití v přípravné části TJ.*

### B. Průpravná cvičení

charakterizována:

- nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými vnějšími situačně-herními podmínkami (průpravná cvičení I. typu). Mají tedy přesnou organizaci a řád, mohou se provádět jako závod.
- obtížnost cvičení můžeme zvýšit změnou neměnných, přesně vymezených vnějších podmínek na podmínky proměnlivé (průpravná cvičení II. typu).

*Např. jednoduché zpracování a přihrávání míče určeným způsobem ve dvojici na místě změněme na libovolný způsob přihrávání a zpracování míče ve dvojici za pohybu.*

Průpravná cvičení používáme především při nácviku a zdokonalování technické stránky herních činností, protože umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách předem určených trenérem (např. s rychlostí plně odpovídající technické úrovni hráče).

Průpravná cvičení s hokejkou mohou být také určeny pro kondiční přípravu (v případě dobré osvojení techniky). V nejmenších věkových kategoriích je upřednostňujeme před herními cvičeními.

- obecně průpravná cvičení rozvíjí kondiční a technickou složku sportovního tréninku.

## C. Herní cvičení

charakterizována:

- přítomností soupeře a
- buď předem určenými herními podmínkami (umožňují opakování jednoho řešení daného herního úkolu nebo situace, a to za podmínek, kdy soupeřova činnost je přesně vymezená a hráč se může více soustředit na způsob provedení i na klíčové kroky - herní cvičení I. typu)
- nebo náhodně proměnlivými herními podmínkami (umožňují opakovat řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých, podmínkách - herní cvičení II. typu).

*např. Trenérem určený způsob řešení akce 2 na 1 výměnou hráčů (křížením) může být změněn na vyřešení akce libovolným (tvůrčím) způsobem.*

Pokud chce trenér herními cvičeními zdokonalovat a rozvíjet technickou stránku provádění činností, prioritně nemanipuluje se zatížením. Pokud je záměrem trenéra rozvoj určité pohybové schopnosti v herních podmínkách, musí zorganizovat herní cvičení tak, aby intenzita a délka zatížení odpovídala požadované bioenergetické zóně podmiňující rozvoj příslušné pohybové schopnosti.  
(technika a taktika budou v tom případě odsunuty na „vedlejší kolej“).

Základem je v obou případech trenérova tvůrčí schopnost zorganizovat herní cvičení tak, aby jeho provedení bylo v souladu s určenými prioritami a cíly tréninku, což je u herních cvičení podstatně složitější než u průpravných cvičení (přítomnost soupeře – více proměnlivých variant a řešení).

## D. Průpravné hry

charakterizovány:

- přítomností soupeře
- souvislým herním dějem, umožňujícím zdokonalování florbalových dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání.
- dochází ke střídání útočné a obranné fáze, tedy i ke změnám rolí hráčů. Ve shodě s cíly tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů v mužstvech, velikost hřiště i délku trvání zatížení i odpočinku. Také můžeme upravovat pravidla průpravné hry tak, aby se zvýšila frekvence činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání.

*např. Chceme-li v tréninkové hře nacvičovat standartní situace, zavedeme pravidlo, že jakmile míček opustí hrací plochu, družstvo, které se dotklo míčku jako poslední se brání standartní situaci před svým brankovištěm.*

#### Rozlišujeme průpravné hry:

- a, s návratem do základního postavení
- b, volné

- při jejich využití si musíme uvědomit, že intenzita zatížení je kromě dalších faktorů ovlivněna podmínkami, které jsou dány:
  - ❖ počtem hráčů v družstvu
  - ❖ velikostí hřiště
  - ❖ počtem a velikostí branek
  - ❖ počtem míčků
- Dále je ovlivňují také organizační záležitosti. Např. předcházet prostojeům vhození dalšího míčku trenérem po vystřelení ze hřiště apod.
- Výběr a poměr těchto cvičení a her je závislý na věkové kategorii, výkonnosti hráčů, situaci a stavu mužstva, vnějších podmínkách (typ MC) a především cílech, kterých chceme dosáhnout.

Ve věkové kategorii dětí a mládeže jsou průpravné či modifikované (s upravenými pravidly) hry v tréninku jednoznačně preferovány!

#### Poměr jednotlivých MOF

Je závislý na věkové kategorii, výkonnosti hráčů, situaci a stavu mužstva, vnějších podmínkách (typ MC) a především cílech.

- Ve věkové kategorii dětí a mládeže by měly průpravné hry jednoznačně převládat!

#### **Typy TJ**

- 1. Návčičná  
jedná se o TJ převážně zaměřenou na nácvik (osvojování) nových herních dovedností, především jejich technické, v menší míře i taktické stránky (nedochází k záměrnému rozvoji pohybových schopností)
- 2. Zdokonalovací  
jde o TJ převážně zaměřenou na zdokonalování již osvojených dovedností, jejich technické i taktické stránky v herních podmínkách (samozřejmě současně může docházet i k záměrnému rozvoji PS)
- 3. Kondiční  
převážně zaměřenou na rozvoj PS (specifickými či nespecifickými prostředky)
- 4. Regenerační  
den po utkání sloužící k urychlení zotavných procesů

V tréninkové praxi se většinou jedná o tzv. smíšené TJ odrážející požadavky na komplexní rozvoj IHV i THV

V herním tréninku převládá specifická herní činnost. Působí současně na dovednostní i zdatnostní složku výkonu. Herní trénink chápeme jej jako komplexní psychofyziologický proces, který tvoří specifickou základnu herního výkonu. V herním tréninku zaměřeném na rozvoj herních dovedností v úzkém spěti s energetickými systémy používáme specifické herní činnosti.

Trenér by měl herní trénink zorganizovat z hlediska zátěže a odpočinku tak, aby došlo k záměrnému rozvoji funkční kapacity organismu v příslušné metabolické zóně. Tento druh tréninku by měl být těžištěm tréninkové jednotky a měl by být vhodně doplňován nácvikem a kondičním tréninkem

## **Kondiční příprava**

Kondiční příprava je v úzké vazbě na Technickou a Taktickou přípravu

### **Cíle kondiční přípravy:**

- 1) Všestranný tělesný rozvoj (kultivace pohybového základu)
- 2) Stimulace specifických motorických schopností a jejich využití při realizaci techniky
- 3) Zvyšování zatížitelnosti, příprava sportovců k realizaci sportovních výkonů
- 4) Prevence zranění (profylaxe)

### **Koordinační (obratnostní) schopnosti**

Obratnost = schopnost uskutečňovat koordinačně složité pohyby, rychle si je osvojovat a podle měnících se podmínek je modifikovat.

*Pro hráče florbalu spolu s rychlostní velmi důležité schopnosti!*

### **Komplex schopností:**

- Rovnováha (dynamická nebo statická)
- Orientace v prostoru
- Spojování pohybů (sdružování, běh a vedení míčku)
- Diferenciace pohybů (při střelbě)
- Rytmus (běh, dribling)
- Přizpůsobivost
- Reakce (výběr řešení)
- Učivost (docilita)

### *Zásady tvorby obratnostních cvičení:*

- zásada všestrannosti
- rovnovážná a balanční cvičení  
(ABC training – Agility, Balance, Coordination)
- volit koordinačně náročná cvičení  
(6 úspěšných pokusů z 10)
- zvládnutá cvičení v neobvyklých podobách  
(změna držení hole, kombinace již osvojených pohybů: přihrávka + střelba)
- spojování několika činností v jednu  
(současný dribling s jinými činnostmi, oddělení práce rukou a nohou)
- cvičení pod tlakem  
(časový a prostorový deficit, jiná omezení, psychický tlak)
- cvičení s dodatečnými informacemi  
(informace o dalším průběhu cvičení se hráči dozví až v jeho průběhu)
- cvičení po předchozím zatížení  
(přesnost střelby po úniku)

## **Rychlostní schopnosti**

Rychlost = schopnost konat krátkodobou (cca do 15 až 20 s) pohybovou činností bez odporu nebo s malým odporem co nejrychleji.

- rozvíjíme spíše rychlostně obratnostní a rychlostně silové schopnosti
- rychlostní schopnosti by měly být rozvíjeny pravidelně, pokud možno v každé tréninkové jednotce
- florbal je typicky rychlostním sportem!
- rozvíjet rychlost ve všech podobách a všech částí těla
- nejvíce geneticky determinované schopnosti

## **Komplex rychlostních schopností**

- rychlost reakce
  - prostá (jednoduchá)
  - výběrová (složitá)
- rychlost acyklická (jednotlivého pohybu)
- rychlost cyklická
  - frekvence
  - změna směru (agility)
  - akcelerace...

## **Reakční rychlost**

- spojovat s rychlostí acyklickou i cyklickou
- všechny části těla (ruce, nohy, trup)
- *metody:*
  - Opakovací
  - Analytická
- motivace
- využívat širokou škálu pohybu a forem
  - cvičení ve dvojicích (únikové pásy)
  - zrcadlová cvičení
  - starty z různých poloh
  - drobné reakční hry (podbíhání lana...)
  - speciální pomůcky (reakční míče, reakční stěny apod.)

## **Parametry rychlostního zatížení**

Doba trvání            5 – 15 s (20s)  
Počet opakování      2 – 6 x (4x)  
Intenzita                maximální  
Délka odpočinku    2 – 4 min  
Charakter odpočinku   aktivní

## **Rychlostní bariéra**

- Rozbití
- Vyhasnutí

*Princip kontrastu*



### **Prostředky rozvoje rychlosti:**

- drobné rychlostní hry (štafetové soutěže)
  - krátké sprinty (soutěžní princip)
  - stupňované rovinky (motivace)
  - sportovní hry (specifická hráčská rychlost)
  - Agility („znožnost“)
- drobné prudké změny směru, obraty, krátké drobné kroky, laterální pohyb, vysoká frekvence pohybu

### **Silové schopnosti**

**Síla** = schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí (kontrakcí).

### **Typy svalových kontrakcí:**

- a) izometrická (mění se napětí sv.)
- b) izotonická (mění se délka sv.)
  - koncentrická  
(sval se zkracuje)
  - excentrická  
(sval se natahuje)

### **Komplex silových schopností**

- síla statická (bez pohybu v kloubech)
- síla dynamická
  - výbušná
  - rychlá
  - pomalá (dlouhodobá)
  - maximální

### **Rozvoj síly:**

- všeobecná silová průprava, silově rovnovážná cvičení
- hmotnost vlastního těla, cvičení ve dvojicích
- zátěže – plné míče, expandery, tyče, činky...

*Cílem silového tréninku pro florbal je přiměřená úroveň zejména rychlé síly, uplatňování síly v dynamických herních pozicích!*

### **Metodotvorní činitelé**

= parametry zatížení, které jsou specifické jednotlivým metodám rozvoje síly

- 1) velikost odporu (VO) - 100% = maximální odpor
- 2) počet opakování (PO), OM = opakovací maximum – obvykle je dána velikost odporu
- 3) rychlost provedení (RP)

### *Přenos do praxe:*

Vysoká VO = nízký PO, nízká RP

Vysoký PO = nízká VO, nízká RP

Vysoká RP = nízká VO, nízký PO

## Metody rozvoje silových schopností

### *Klasické metody*

#### Pro rozvoj maximální síly:

- ❖ m. maximálních úsilí
- ❖ m. opakovaných úsilí
- ❖ m. izometrická
- ❖ m. intermediární

(spojení statické a dynamické kontrakce)

#### Pro rozvoj výbušné a rychlé síly:

- ❖ m. rychlostní (m. dynamických úsilí)
- ❖ m. plyometrická (m. rázová)
- ❖ m. izokinetická (trenažery)
- ❖ m. vytrvalostní  
(forma kruhový trénink)

### *Moderní metody*

functional training, core training, bosu training, elastic resistance, aquahit training, power plate training, flexibar training, gymball, elektrostimulace atd.

Příklady metod a počtu opakování v závislosti na odporu:

<b>% OM</b>	<b>PO</b>	<b>rychlost</b>
100	1	
90	2 - 3	nízká
80 - 90	4 - 6	
70 - 80	7 - 10	střední
50	20	
30	50	vysoká

#### *Metoda maximálních úsilí*

Velikost odporu = 95-100% OM

Rychlost pohybu = malá

Počet opakování = 1-3x

#### *Metoda rychlostní*

Velikost odporu = 30-60% OM

Rychlost pohybu = vysoká až max.

Počet opakování = 6-12x (nebo daná délkou zatížení 5-15s)

Interval odpočinku = 1-2 min, 3-5 min mezi sériemi

#### *Plyometrie*

Velikost odporu = daná výškou pádu, výškou či dráhou a hmotností zátěže

Počet opakování = 5-6x v sérii, sérií menší počet (3-5)

Interval odpočinku = 3 - 5 min mezi sériemi

## Kruhový trénink

*Dávkování zatížení na jednotlivém stanovišti:*

- stanovení časového intervalu (obvykle 30-90s)
- počtu opakování (obvykle 20-30x)
- individuální dávkování

*Zásady kruhového tréninku:*

- pro rozvoj PS i nácvik dovedností
- většinou pro kondiční rozvoj (síla a rychlostní vytrvalost)
  - cvičení známá a dostatečně jasná, technicky zvládaná svěřenci
  - střídat zatížení různých svalových skupin
  - počet stanovišť mezi 6-12 (může být vyšší i nižší)
  - cvičení neumožňující výrazně jednodušší provedení
  - stanoviště nevyžadující záchranu nebo pomoc
  - využívat různé cvičební pomůcky, nářadí, načiní apod.

## Krátkodobá a rychlostní vytrvalost

	<i>Krátkodobá vytrvalost (vysoký LA – psychika)</i>	<i>Rychlostní vytrvalost (florbal)</i>
<b>Doba trvání</b>	<b>20 s – 2 min</b>	<b>10 -15 (20) s</b>
<b>Počet opakování</b>	<b>3 - 7 sérií, počet sérií v TJ 1-3</b>	<b>10 – 15 x</b>
<b>Intenzita zatížení</b>	<b>relativně maximální</b>	<b>maximální</b>
<b>Interval odpočinku</b>	<b>1 : 3 nebo postupně zkracovaný</b>	<b>1 : 4 – 5</b>
<b>Charakter odpočinku</b>	<b>lehce aktivní</b>	<b>aktivní</b>

## Rozdíly mezi Rychlostí a Rychlostní vytrvalostí

- |                   | Rychlost  | RV        |
|-------------------|-----------|-----------|
| ■ Počet opakování | 2 – 6 x   | 10 – 15 x |
| ■ Délka odpočinku | 2 - 4 min | 1 : 4 - 5 |

### *Manipulace se zatížením:*

<b>Délka zatížení</b>	<b>Délka odpočinku</b>	<b>Zaměření metody</b>
20 s	1:1	Dlouhodobá vytrvalost
20 s	1:3	Krátkodobá vytrvalost
20 s	1:4 (5)	Rychlostní vytrvalost
20 s	1:6 (10)	Rychlost

## **Hry ve florbalovém tréninku**

Alternativu technického modelu vyučování sportovních her založeném na didaktické návaznosti metodických řad s problémy při nezájmu svěřenců („Proč to vlastně děláme?“ a „Kdy už budeme hrát?“) nabízí taktický model (označovaný jako „teaching games for understanding“ či „game approach“ nebo také „tactical approach“). Jeho hlavní myšlenku můžeme pro florbal zjednodušeně shrnout takto: **Učme hrát florbal florballem!** Tento model říká, že vědět co a kdy udělat je stejně důležité (ne-li důležitější) než vědět, jak to udělat. Žáci jsou při používání taktického modelu aktivnější, je využívána jejich přirozená hravost.

„Významný vnitřní faktor oblíbenosti sportovně herních aktivit je třeba hledat v jejich hrovém základu a symptomech jako je situačnost, náhodná proměnlivost, otevřenost, imaginace, spontánnost, tvořivost a sociální vztahovost, které naplňují sféru prožitků a uspokojování různorodých potřeb člověka“ (Psotta, 2003). Navíc při sníženém zájmu svěřenců nedosáhneme při vyučování potřebné kondiční náročnosti, fyzická zátěž klesá víceméně úměrně zájmu žáků. „Ve vyučovacích jednotkách s obsahem průpravných her a utkání se obvykle dosahuje zatížení v účinných intenzitách po dobu odpovídající 50 - 75 % celkové doby, zatímco při užití průpravných a herních cvičení učitelé se pohybová aktivita dětí výrazně snižuje“ (Frommel, 1999). Při využívání tradičního nácviku je třeba jej často střídát s herním zatížením.

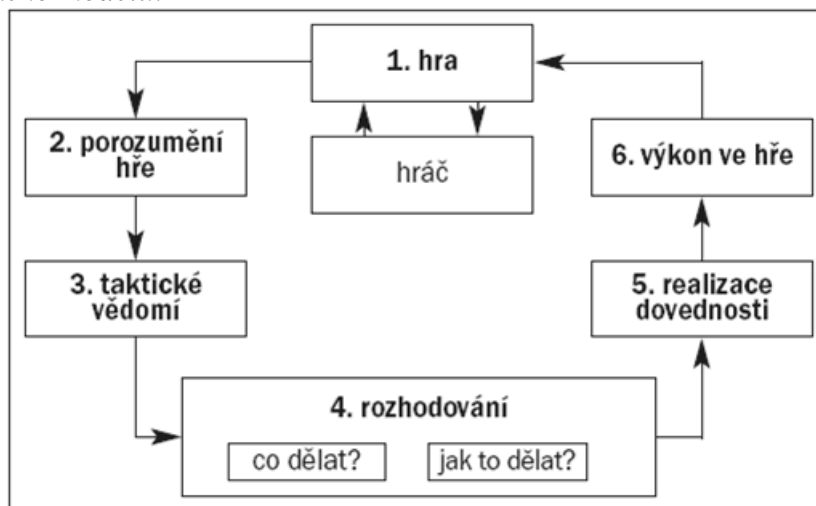
Výkon družstva ve florbalu není v žádném případě pouhým součtem individuálních herních výkonů. Podle Dobrého (2010) se vývoj výkonu družstva se realizuje stupňovitě, je poplatný stupni vnímání herní situace, jejímu porozumění a je podmíněn určitým množstvím praxe, čili hrou. Při používání taktického modelu se dle Psotty a Velenského (2001) klade důraz na rozhodování „co dělat“ v herních situacích, čímž je učení více skryto a podněcuje se porozumění principům hry. Narozdíl od technického modelu je častější používání MOF s náhodně proměnlivými podmínkami, didaktických stylů s řízeným a se samostatným objevováním, tzv. produkční učení kdy řešení nejsou předem daná.

Jak dát přednost taktické stránce před technickou (Dobry, 2003) :

- 1, nabídnout herní situaci/formu utkání, která před žáky staví taktické problémy
- 2, na základě sledování chování a reakcí upozorňovat na úkoly (co dělat) a na jejich taktické poznatky (taktické řešení)
- 3, vrátit se do zjednodušených podmínek pro cvičení k nácviku techniky herních činností (jak to provést)

Je třeba dobře „číst“ v jednotlivých herních epizodách a správně diagnostikovat situace, které žákům přinášejí potíže. Na tomto základě vhodně formulovat herní úkoly taktické povahy a vhodnými formami (průpravné a modifikované hry) nechat žáky nalézat řešení

*Schéma taktického modelu:*



## **Průpravné hry**

Utkání plní v didaktice SH výsadní funkci. Žáci v nich zužitkují naučené dovednosti, zkušenosti. Pro učitele jsou utkání nezbytným diagnostickým zdrojem poznatků. Velmi vhodné je využívat průpravné hry, ve kterých se zapojují HČJ (jejich taktická i technická stránka provedení), ale i psychické procesy podobně jako v utkání. Dle Velenského (2001) mají průpravné hry především tyto didaktické záměry:

- začleňování učiva sportovních her do herně soutěžních podmínek v ohledech na herní způsobilosti různých věkových a výkonnostních kategorií hráčů a hráček;
- ovlivňování hráčů a hráček na začátečnické výkonové úrovni směrem k respektování pravidel a základních principů soupeření;
- začleňování aktuálně nacvičovaných a trénovaných činností do herních podmínek soutěžení;
- vytváření diagnostického zdroje pro aktuální kontrolu míry a kvality uplatňování osvojených činností v herně soutěžních podmínkách;
- zvýraznění technické i taktické stránky činností jednotlivců a schémat součinnosti hráčů ve zjednodušených herně soutěžních podmínkách (řešení situací jeden proti jednomu, dvou proti dvěma apod.) týmových sportovních her;
- naopak zvýraznění technické i taktické stránky činností jednotlivců a schémat součinnosti hráčů ve ztížených herně soutěžních podmínkách (řešení situací jednoho hráče proti dvěma, dvou proti třem, na větší nebo menší hrací ploše apod.);
- zvyšování motivace hráčů nebo hráček k uplatňování nacvičovaných a trénovaných činností v herně soutěžních podmínkách;
- zdůraznění kondiční náročnosti a respektování zatížení v bioenergetickém slova smyslu v požadavcích utkání;
- uplatňování nároků na vyšší variabilitu praxe ve smyslu zpestřování obsahu tréninkového procesu.

## Příklady průpravných her pro florbal

Hru volíme vždy s návazností na obsah vyučovací jednotky!

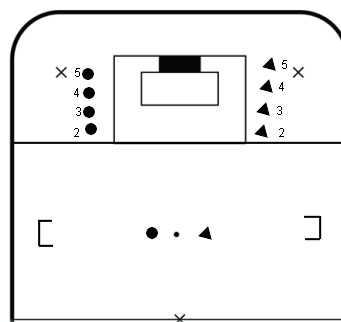
### Úpravy počtu hráčů

Čím méně žáků, tím více kontaktů s míčkem. Hráči zastávají funkce obránců i útočníků a neustále jsou na ně kladeny nároky na rozhodování v herních situacích. Velikost hřiště musí odpovídat počtu žáků. Je ideální u dětí volit více oddělených her na malých prostorech.

Například použijme raději dvě malé hřiště vedle sebe s utkáními 3 proti 3 než jedno veliké hřiště v počtu 6 proti 6. U utkání se sníženým počtem hráčů („Minihry“ 1 proti 1, 2 proti 2, 3 proti 3) vhodně řídíme intervaly zátěže a odpočinku. Zde je třeba počítat s připravenými náhradními míčky, které odpočívající hráči přihrávají po vypadnutí míčku i při gólech.

Příklad - „Doskakovaná“ - viz obr. vpravo

Začínají první hráči z obou družstev (1 proti 1), po 20 s přiskakují druzí 2 proti 2), pak třetí (3 proti 3)...atd. až do utkání 5 proti 5. Ve stejném pořadí ve stejných intervalech hru dvojice soupeřů také opouští, končí se tak opět hrou 1 proti 1. (viz obr 2.)

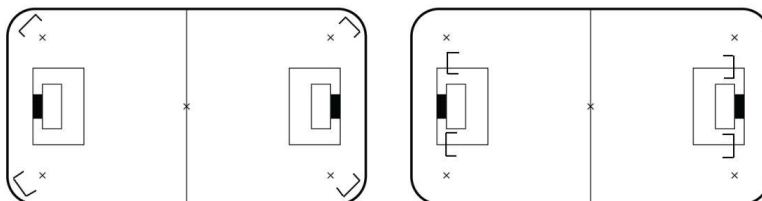


### Úpravy branek

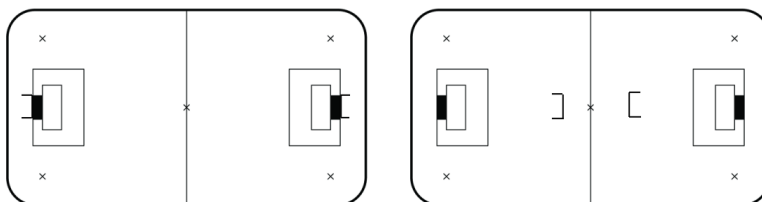
- Branky lze nahradit žíněnkami, kozami, díly švéd. bedny apod.
- Při hře bez brankářů platí gól pouze z útočné poloviny hřiště, u velké branky je vhodné zakrýt spodní polovinu (mantinelem, lavičkou, kusem švédské bedny apod.).
- Minibranky ve velkých brankách - gól platí jen do velké branky (minibranka = minus gól)
- „Otevřené branky“ (nízké mety) - gól platí z obou stran, případně se bod udílí za přijatou přihrávku otevřenou brankou.
- „Pohyblivé branky“ - brankáři je libovolně přenáší (vždy čelem do středu hřiště), když je míček z jejich dosahu.
- „Čunča“ - hra na jednu branku (vymezení vzdálenosti pro vedení míčku po jeho získání).

### Úpravy hřišť

- Obě družstva brání dvě branky (v rozích či vedle sebe v brankovišti) - viz. obr.

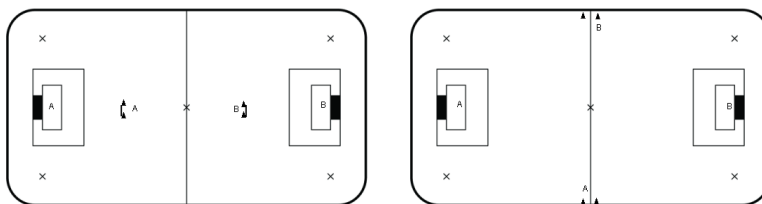


- Obě družstva mají branky otočené vzad v různých pozicích - viz obr.

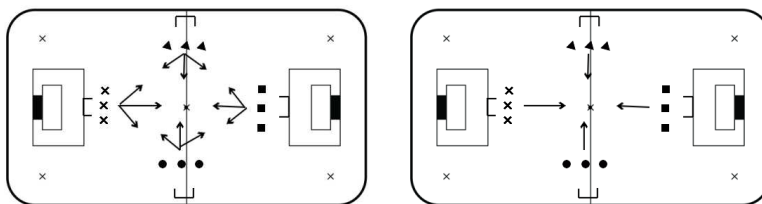




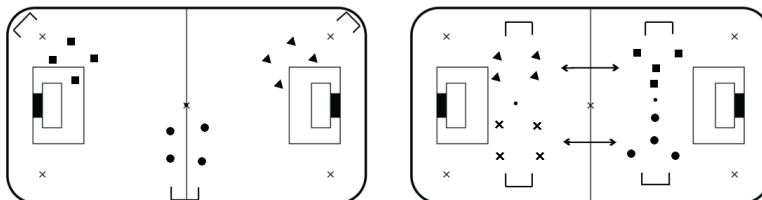
- Obě družstva mají navíc jednu „otevřenou branku“ z met - gól do otevřené branky platí za 1 bod, gól do normální branky platí za 3 body - viz obr.



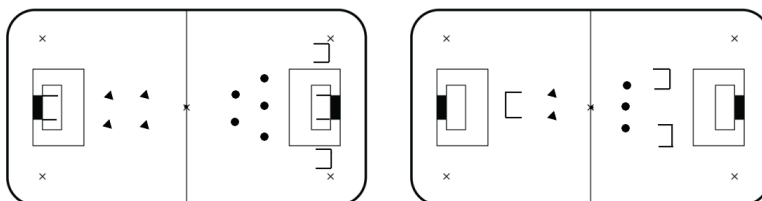
- Utkání 4 týmů - všichni proti všem (4 branky rozestavěné do kosočtverce - viz obr. vlevo), Dvě nezávislá utkání na části společného hřiště (branky do kosočtverce - viz obr. vpravo).



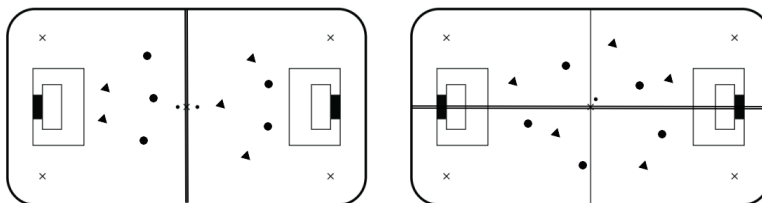
- Utkání tří týmů - všichni proti všem (3 branky rozestavěné do trojúhelníku - viz obr. vlevo), Dvě nezávislá utkání na hřištích vedle sebe - na znamení výměna hřišť (viz obr. vpravo).



- Nerovnovážné utkání 5 proti 4; 5 hráčů brání dvě branky, 2 hráči jednu (viz obr. vlevo), Nerovnovážné utkání 3 proti 2; 3 hráči brání dvě branky, 2 hráči jednu (viz obr. vpravo).



- „Přesilovkovaná“ - 3 hráči z každého družstva jsou na útočné a 2 na obranné polovině, nesmí se běhat přes příčnou osu hřiště - viz obr. vlevo, pouze možnost hokejového střídání postů); nesmí se běhat přes podélnou osu hřiště - viz obr. vpravo.



### Úpravy míčků

- Utkání se dvěma (třemi) míčky zároveň.
- Utkání s tenisovým míčkem, líným míčkem, s ringem (opačným koncem hole).
- Dva míčky zároveň - s jedním (barevně odlišený) se smí hrát pouze forhendovou stranou čepele, s druhým pouze bekhendovou.
- Dva míčky zároveň - s jedním (barevně odlišený) se hraje florbal, do druhého se smí pouze kopat (gól fotbalovým způsobem dvojnásobně bodovaný).

- Dva míčky zároveň - střílet se smí jen pokud se oba míčky nachází současně na útočné polovině útočícího družstva (nebo pokud jsou oba míčky v držení jednoho družstva).
- Trenér během utkání v nepravidelných intervalech vhodí kamkoliv do hřiště barevně odlišený míček, gól s ním platí za 2 body.

### Úpravy pravidel

- Utkání se stálým bully - po každém přerušení se pokračuje vhašováním.
- „Standartkovaná“ - po každém přerušení hry zahrává volný úder před brankovištěm na útočné polovině družstvo, které se neprovinilo.
- Hra se „Žolíkem“ - neutrální hráč navíc v úloze „žolíka“ (odlišený rozlišovacím dresem) hraje vždy s týmem, který je v držení míčku (hráče v roli žolíka pravidelně střídáme).
- Hra s „Antižolíkem“ - vždy brání s družstvem bez držení míčku, střídáme role hráčů.
- Hra se silovými vstupy - na domluvený signál provádí bezprostředně všichni hráči určené prvky (př. 5 kliků), poté se okamžitě pokračuje ve hře.

### Smí se hrát pouze:

- Forhendem, bekhendem apod.
- Určeným způsobem držení hole (opačné držení, držení křížem, jednou rukou, za zády, čepelí vzhůru, dvojice hráčů s jedinou hokejkou, hokejka v každé ruce atd.).
- Za stálého běhu (při porušení míček získává soupeř).
- Určeným počtem dotyků.
- S míčkem je dovolen pouze určený počet sekund (kroků).
- Bez pohybu s míčkem.
- Po odehrání míčku provést prvek (př. dřep).
- Při přijetí míčku provést prvek (př. otočku s míčkem).
- Jeden hráč z každého týmu se nesmí vrátit na obrannou polovinu hřiště (nemusí to být stále stejný hráč).

### Gól platí pouze:

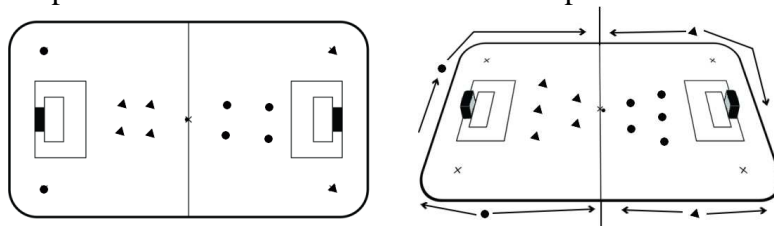
- Je-li dosažen předem určeným způsobem střelby (př. pouze forhendem, bekhendem, tahem, s přiklepnutím, prvním dotykem, ze vzduchu, po zemi atd.).
- Po 3 přihrávkách, po správně provedeném křížení apod.
- Pokud jsou všichni hráči týmu na útočné polovině.

### Upravené počítání gólů:

- Gól bekhendem, gól ihned po přihrávce apod. platí za 2 body.
- Pokud při dosažení branky nejsou všichni hráči soupeře na své polovině, platí gól za 2 body.
- Při koedukované hře platí vstřelený gól od dívky za 3 body.
- Po hře následují trestná střílení započítávaná do skóre

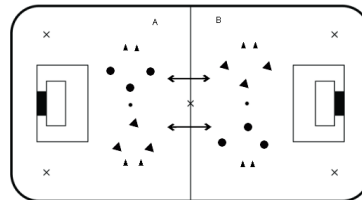
### Hry s „Narážeci“:

- „Narážeci“ = hráči stojící na určených postech, příp. pohybující se ve vymezeném prostoru v zámezí. Hokejově střídají hráče ve hře. Možnost omezení počtu jejich dotyků s míčkem, možnost zavedení povinnosti naražení míčku s narážecem před střelbou - viz obrázky:



Libovolné kombinace úprav pro pokročilé - příklady:

- „Přesilovkovaná“ se dvěma míčky zároveň.
- Utkání s „Narážeči“ v rozích hřiště, hraje se pouze forhendovou stranou čepele, „Narážeči“ smí hrát pouze bekhendovou stranou čepele, na smluvený signál se strany čepele pro hráče a „Narážeče“ mění.
- Dvě nezávislé utkání 3 proti 3 vedle sebe na otevřené branky, na hřišti A opačným držení, na hřišti B s omezením na dva dotyky míčku, na smluvený signál probíhá výměna hřišť viz obr vpravo:



*Další materiály autora naleznete na:*  
[www.cfbu.cz](http://www.cfbu.cz)

- regiony
- jižní čechy + vysočina
- výkonný výbor
- komise mládeže

*Kontakt:*  
**Jiří Kysel**  
[oxygenum@email.cz](mailto:oxygenum@email.cz)