



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Jozef Vnuk
Mária Roučková

Florbal

2014

Publikácia bola vydaná a financovaná z prostriedkov ESF
v rámci národného projektu Profesijný a kariérový rast
pedagogických zamestnancov.
ITMS kód projektu 26120130002
ITMS kód projektu 26140230002



Metodicko-pedagogické centrum

Florbal
v učive telesnej a športovej výchovy

Jozef VNUK
Mária ROUČKOVA

Bratislava 2014

OBSAH

ÚVOD	4
1 HISTÓRIA FLORBALU	5
2 FLORBALOVÝ VÝSTROJ	6
2.1 Hráčsky výstroj	6
2.2 Brankársky výstroj	8
3 PRAVIDLÁ MALÉHO FLORBALU	10
3.1 Odporúčané pravidlá SZFB pre hru na menších ihriskách	10
3.2 Signály rozhodcov	14
4 SYSTEMATIKA FLORBALU	17
4.1 Držanie hokejky	17
4.2 Základný postoj	17
4.3 Herné činnosti jednotlivca	17
4.4 Herné kombinácie	26
4.5 Činnosť brankára	28
5 HERNÉ CVIČENIA	33
5.1 Herné cvičenia na nácvik a zdokonaľovanie herných činností	33
5.2 Herné cvičenia na nácvik a zdokonaľovanie herných kombinácií	40
6 VYUČOVACIE HODINY ZAMERANÉ NA NÁCVIK HERNÝCH ČINNOSTÍ	52
6.1 Vyučovacia hodina zameraná na nácvik florbalovej abecedy a hokejového driblingu	52
6.2 Vyučovacia hodina zameraná na nácvik vedenia loptičky a driblingu	52
6.3 Vyučovacia hodina zameraná na nácvik prihrávok a ich spracovania	53
6.4 Vyučovacia hodina zameraná na nácvik strel'by švihom	54
6.5 Vyučovacia hodina zameraná na nácvik uvoľňovania hráča s loptičkou	54
6.6 Vyučovacia hodina zameraná na nácvik uvoľňovania hráča bez loptičky	55
7 POHYBOVÉ A FLORBALOVÉ HRY	56
7.1 Pohybové hry pre florbal	56
7.2 Florbalové hry	56
Zoznam bibliografických odkazov	58
Prílohy	59

Názov: Florbal v učive telesnej a športovej výchovy
Autori: Mgr. Jozef Vnuk, PaedDr. Mária Roučková
Recenzenti: PaedDr. Daniela Hellebrandtová
Mgr. Vladimír Toma
Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
Odborná redaktorka: Mgr. Terézia Peciarová
Vydanie: 1.
Rok vydania: 2014
Počet strán: 65
ISBN 978-80-8052-993-2

ÚVOD

Učitelia telesnej a športovej výchovy základných a stredných škôl každý rok dokladujú klesajúcu úroveň výsledkov testov hodnotenia pohybovej výkonnosti žiakov. O telesnú výchovu, ktorá sa považovala donedávna podľa žiakov za najobľúbenejší predmet, žiaci začínajú strácať záujem. Zaradenie netradičných športových hier do školských vzdelávacích programov je alternatívou ponúknuť žiakom niečo nové a zároveň zatraktívniť vyučovanie.

Jednou z možností, ako spestriť a obohatiť hodiny telesnej výchovy, je zaradenie florbalu do vyučovania. Florbal patrí v súčasnosti medzi najrýchlejšie sa rozvíjajúce športové hry hlavne pre nízke náklady, bezpečnosť, rýchlosť a atraktivnosť sledovania. Je to hra vhodná aj pre dievčatá.

Vychádzajúc zo štátnych vzdelávacích programov, môžu učitelia do svojich školských vzdelávacích programov zaradiť iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou ich pregraduálnej prípravy na vysokej škole alebo na ktoré získali trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie. V záujme každého učiteľa telesnej a športovej výchovy je získavanie potrebnej kvalifikácie k chýbajúcim športovým činnostiam, ak chce žiakov zaujať, udržať ich záujem, musí celoživotne na sebe pracovať.

Absolvovaním aktualizáčného vzdelávacieho programu Florbal v učive telesnej a športovej výchovy si učitelia osvoja špecifické pedagogické a pohybové kompetencie pri realizácii hodín florbalu tak v základnej, ako aj v strednej škole. Rozšíria a prehĺbia si poznatky z oblasti výučby športovej hry – florbalu a aktualizujú si kompetencie v spôsobilosti vedenia a organizácie zápasov, rozhodovania v školskom florbale.

Keďže na Slovensku dosiaľ neboli publikované žiadne relevantné publikácie, ktoré by priblížili tak teoretickú, ako aj praktickú stránku tejto dynamickej kolektívnej hry, učebný zdroj reaguje na túto skutočnosť a podáva ucelené základné teoretické poznatky z oblasti histórie, didaktiky, ale aj materiálneho vybavenia tohto športu.

1 HISTÓRIA FLORBALU

Florbal vznikol pôvodne v Spojených štátoch, ale prudký rozvoj tam nezaznamenal, nakoľko v krajine, kde dominuje americký futbal, bejzbal, hokej či basketbal, to nemal vonkoncom ľahké. Napriek tomu loptička, s ktorou sa florbal hrá, pochádza zo Spojených štátov, kde vznikla ako tréningová loptička na nadhadzovanie pre bejzbalistov.

Florbal sa tak dostal do Európy a najlepšie podmienky pre svoj ďalší rozvoj našiel vo Švédsku, ale aj vo Fínsku a Švajčiarsku. Vo Švédsku sa začal hrať koncom sedemdesiatych rokov pod názvom *innebandy* a v dnešnej dobe je tunajšia liga najlepšou na svete. Florbal tu má najviac registrovaných hráčov, je súčasťou učebných osnov v školách, a dokonca tu vznikli už aj špeciálne florbalové triedy. Rovnako vysokú úroveň má tento šport aj vo Fínsku, kde sa hrá pod názvom *salibandy*. Vysokú úroveň má aj vo Švajčiarsku, kde sa hrá pod názvom *unihockey* v dvoch podobách. Ako veľký tzv. grossfeld a malý ako kleinfeld. K zjednoteniu pravidiel došlo v roku 1986, keď bola založená Medzinárodná florbalová federácia. Prvé majstrovstvá Európy sa odohrali v roku 1994 v Helsinkách a prvé majstrovstvá sveta v roku 1996 v Štokholme. Veľmi úspešnou krajinou je aj Česká republika, ktorá má už z majstrovstiev sveta striebornú a bronzovú medailu. Liga sa v Českej republike hrá od roku 1994.

Slovensko začalo svoju púť na majstrovstvách sveta po vzore hokejistov až v skupine C, no dnes je už v skupine A. Florbalová liga mužov sa hrá na Slovensku od roku 2001, kedy mala ešte názov „Slovak florbal tour“, a liga žien sa hrá od roku 2005. Florbal sa hrá už vo všetkých vekových kategóriách. Extraliga mužov aj žien sa hrá celoštátne. Nižšie a mládežnícke súťaže sa hrajú regionálne.



Obr. 1 Florbal je veľmi populárny najmä v severských krajinách

2 FLORBALOVÝ VÝSTROJ

2.1 Hráčsky výstroj

Medzinárodná florbalová únia už dávnejšie prijala rozhodnutie o povinnom ateste florbalového materiálu, ale pre školskú telesnú výchovu a najmä pre počiatočný nácvik to nie je rozhodujúce. Renomovaní výrobcovia však produkujú výlučne atestované produkty, a to aj v nižších cenových reláciách, takže z hľadiska bezpečnosti je lepšie zadovážiť si tento druh vybavenia.

Hokejka (florbalka)

Je dôležité najmä to, aby sa hralo s florbalkou orientovanou na správnu stranu, t. j. vpravo alebo vľavo. Na trhu sú k dispozícii aj tzv. obojstranné, ale tie sa príliš neodporúčajú ani pre počiatočný nácvik.

Veľmi dôležitá je správna dĺžka hokejky:

telesná výška/dĺžka hokejky

100 – 120 cm/60 cm

120 – 140 cm/70 cm

140 – 150 cm/80 cm

150 – 160 cm/85 cm

160 – 175 cm/90 cm

175 – 185 cm/95 cm

nad 185 cm/95 – 101 cm.



Obr. 2 Hokejka sa skladá z čepele, žrde a omotávky

Často sa stáva, že rodičia kúpia žiakovi príliš dlhú hokejku, čo býva problém najmä v počiatočnom nácviku, pretože s ňou nie je možné zaujať ideálny postoj, a tým sa začínajú hneď od začiatku fixovať nesprávne návyky. Ďalším ukazovateľom je tvrdosť žrde, čiže tzv. shaftu. Udáva nám koeficient tvrdosti, tzv. flex v mm, t. j. o koľko sa žrd môže zohnúť. Hokejky sa vyrábajú s flexom v rozsahu od 23 až po 40 mm. Základné modely majú žrde vyrobené zo sklolaminátu alebo kompozitu. Sú však vyrábané aj z karbónu, čomu zodpovedá aj cena, ktorá býva v mnohých prípadoch až dvojnásobná. Čepele sú vyrábané prevažne z polyetylénu. Aj čepele sa vyrábajú v rôznych tvrdostiach – mäkká (soft), stredná (medium) a tvrdá (hard). Mäkká je určená pre začiatkov a technickejších hráčov. Tvrdá je určená pre hráčov, ktorí preferujú agresívnejší štýl hry s tvrdou strelou. Stredná je akýmsi kompromisom medzi mäkkou a tvrdou. Čepel je upravená už priamo od výrobcu, ale je možné dodatočne ju zohnúť alebo vytvarovať podľa individuálnych potrieb hráča. Nesmie však presiahnuť zahnutie 3 cm podobne ako v hokeji. Tvarovať sa dá použitím teplovzdušnej

pištole alebo ponorením do horúcej vody. Súčasťou hokejky je aj omotávka, tzv. grip. Má za úlohu zlepšovať držanie hokejky vďaka svojej priľnavosti a schopnosti sať pot. Časté používanie výrazne skracuje jej životnosť najmä v mieste úchopu hornej ruky. Dá sa však ľahko vymeniť. Hokejky sa vyrábajú s okrúhlym alebo oválnym držaním.

Oblečenie a obuv

Podľa pravidiel by mal mať hráč na sebe dres s číslom pozostávajúci z trička a trenírok a na nohách by mal mať šticne. Na hru sa používa halová obuv. Špeciálnu obuv pre florbalistov zatiaľ ponúka len málo výrobcov, ale bežne sa používa halová obuv určená na volejbal alebo hádzanú. Na zvýšenie bezpečnosti zraku sa vyrábajú polykarbonátové okuliare, ktoré majú číra sklá. Nepatria k povinnej výbave, ale v niektorých krajinách sa zvažuje ich povinné nosenie v žiackych kategóriách.



Obr. 3 Ochranné okuliare na florbal

Loptičky

Sú ponúkané v rôznych farbách, ale aj v rôznych farebných kombináciách. Certifikovaná loptička má bielu alebo vanilkovú farbu. Každý výrobca ich ponúka s inou povrchovou úpravou, ktorá má vylepšovať aerodynamické vlastnosti loptičky. Na hru v telocvični sú vhodnejšie svetlejšie odtiene, najmä biela.



Obr. 4, 5 Florbalové loptičky s rôznou povrchovou úpravou

2.2 Brankársky výstroj

Maska

Je vyrobená z laminátu alebo akrylátových živíc. Niektoré špičkové modely sú kevlarové. Súčasťou masky je ochranná mriežka, ktorá chráni oči a zároveň zabraňuje kontaktu hokejky alebo loptičky s tvárou. Mriežka môže byť svetlej farby, ale aj čiernej, pričom táto farba pohlcuje odlesky a umožňuje optimálny výhľad brankára na dianie na ihrisku.



Obr. 6 Brankárska maska

Dres a nohavice

Používajú sa špeciálne dresy aj nohavice, ktoré sú charakteristické prešitím na najviac namáhaných partiách. Dresy sú šité z ľahkých a priedušných materiálov a sú spevnené podšitím v oblasti prs a rúk. V oblasti chrbtovej sú odvetrané sieťovinou. Brankári používajú tiež brankárske vesty. Nohavice sú spevnené v oblasti stehien a bokov. V školskej telesnej výchove je možné použiť hrubú mikinu alebo tepláky.



Obr. 7, 8 Brankársky dres, brankárske nohavice

Chrániče

Používajú sa kolenné, kolenno-holenné a lakt'ové. Majú zabráňovať preťaženiu kolenných a lakt'ových kĺbov. V školskej telesnej výchove nemusia byť špeciálne florbalové pre brankára, ale dajú sa použiť aj hádzanárske, prípadne volejbalové.



Obr. 9, 10 Kolenno-holenný chránič, lakt'ový chránič

Rukavice

Pre florbalových brankárov sú k dispozícii aj špeciálne rukavice. Nie všetci brankári ich však využívajú. Na jednej strane zvyšujú pohodlie a zvyšujú pocit bezpečnosti, ale na druhej strane znižujú cit pre loptičku pri chytaní a vyhadzovaní, a tak je len na samotnom brankárovi, či sa rozhodne ich používať. Z pohľadu telesnej výchovy sa dajú použiť aj futbalové, aj keď skôr iba kvôli bezpečnosti.



Obr. 11 Brankárske rukavice

3 PRAVIDLÁ MALÉHO FLORBALU

3.1 Odporúčané pravidlá SZFB pre hru na menších ihriskách

1. Hracia plocha:

- rozmer: 26 x 14 m (rozmer ihriska na basketbal), tolerancia +/- 2 m na každej strane ihriska,
- mantinely: 50 cm vysoké alebo lavičky ohraničujúce obvod hracej plochy – alebo voľná stena telocvične,
- bránky: 160 cm x 115 cm, ak sa hrá s brankárom, alebo 90 cm x 60 cm, ak sa hrá bez brankára, bránkovisko: 3 m x 1,5 m,
- čiary: stredová, bránková,
- body: stredové, rohové, sedemmetrové (značka 7 m).

2. Oblečenie hráčov

Trenírky a tričko, športová obuv do haly. Hrajúce družstvá musia byť jednotne oblečené a farebne od seba rozlíšené.

3. Počet hráčov

Na hracej ploche počas hry môžu byť max. 4 hráči v poli. Môžu hrať aj zmiešané družstvá 2 chlapci a 2 dievčatá. Minimálny počet hráčov v družstve je 8.

4. Hracia doba

2 x 15 minút (prípadne je možné upraviť čas podľa podmienok).

5. Striedanie

Je dovolené akékoľvek striedanie (kedykoľvek v priebehu hry a akýkoľvek počet hráčov).

6. Rozhodca

Stretnutia malého florbalu riadi (rozhoduje) jediný rozhodca.

7. Začatie hry – vhadzovanie

Rozhodca otvára hru na stredovom bode, protihráči stoja čelom oproti sebe v smere útoku. Chodidlá musia byť kolmo na stredovú čiaru a v rovnakej vzdialenosti od stredovej čiary. Hokejka sa drží tradičným spôsobom tak, že oba palce smerujú nadol.

Čepele sú kolmo na stredovú čiaru po oboch stranách loptičky tak, aby sa jej nedotýkali. Na signál rozhodcu sa snaží hráč rozohrať loptičku svojim spoluhráčom, ktorí stoja na vlastnej polovici a sú vzdialení minimálne 3 metre od rozohrávajúcich hráčov. Rovnakým spôsobom sa hra začína v prípade prerušenia hry z dôvodu vstreleného gólu. Priamo z vhadzovania je možné skórovať!

8. Zahrávanie autu

Ak hráč zahrá loptičku mimo hracej plochy, rozohráva súper z miesta, kde loptička opustila hraciu plochu, vo vzdialenosti 1 metra od mantinelu. Rozohrávanie loptičky vykonáva hráč úderom, nie ťahom alebo zdvihnutím a nesmie sa dotknúť loptičky dvakrát za sebou. Protihráči musia dodržiavať odstup vo vzdialenosti minimálne 3 metre od rozohrávajúceho hráča. Rovnaké pravidlo platí, ak sa loptička dotkne stropu. Ak loptička opustí hraciu plochu, dotkne sa stropu alebo dôjde k jej zničeniu a nemožno určiť, ktoré družstvo to zavinilo, vhadzuje sa spôsobom ako v bode 7 (1 m od mantinelu). Hráč musí rozohrať loptičku maximálne do 3 sekúnd, aby sa nedopustil priestupku – zdržovanie hry. Gól vstrelený priamo z rozohrávky neplatí. (To platí aj pre vlastný gól priamo z rozohrávky).

9. Priestupky

JE ZAKÁZANÉ

- sekanie (prudký úder do súperovej hokejky),
- hra vo výskoku – hákovanie alebo nadvihnutie hokejky,
- hra hlavou alebo rukou,
- prihrávka nohou,
- hra alebo pokus o zasiahnutie loptičky nohou nad úrovňou kolien,
- hra hokejkou medzi nohami súpera,
- spracovanie loptičky nohou viac ako jedným prikopnutím,
- strkanie alebo nabiehanie do súpera,
- nedodržanie trojmetrovej vzdialenosti pri rozohrávke,
- hrať v kľaku na oboch kolenách,
- zdržovanie hry (max. 3 sekundy na rozohranie),
- hra v bránkovisku nie je dovolená, ak je hráč akoukoľvek časťou tela v bránkovisku,
- držanie protihráča,
- hádzanie hokejky,
- nešportové správanie,
- pri streľbe nesmie náprah ani došvih hokejky presiahnuť úroveň pásu pri vzpriamenom postoji.

Ak hráč poruší pravidlo, ktoré je zakázané, je jeho družstvo potrestané:

a) voľným úderom z miesta priestupku (úderom, nie ťahom, hráč sa nesmie dotknúť loptičky dvakrát za sebou).

Protihráč musí byť vzdialený min. 3 m od rozohrávajúceho hráča. Ak bol priestupok bližšie než 3 m od bránkoviska, rozohrávanie sa posunie do správnej vzdialenosti.

Z voľného úderu je možné priamo vstreliť gól.

b) vylúčením hráča na 2 minúty. Nariaďuje sa pri hrubom alebo opakovanom porušení pravidiel a v prípade, ak je v poli viac hráčov, než je dovolené. Vylúčený hráč opustí hraciu plochu, jeho družstvo hrá v oslabení.

Rozohráva sa voľným úderom z miesta priestupku.

c) trestným strieľaním – nariaďuje sa:

- ak je zabránené gólovej situácii alebo jej vzniku,
- ak sa brániaci hráč pri voľnom údere súpera nachádza v bránke alebo bránkovisku,

- ak bola počas gólovej situácie úmyselne posunutá bránka.

Vykonáva sa zo stredového bodu, pričom loptička sa smie pohybovať len vpred. Počas trestného strieľania musia všetci hráči, okrem hráča, ktorý trestné strieľanie vykonáva, opustiť hraciu plochu. V prípade hry bez brankárov sa strieľa na malú prázdnu bránku zo vzdialenosti 7 m.

10. Hra v bránkovišku

Hrať hokejkou v bránkovišku je dovolené, ale hráč nesmie hrať, pokiaľ je v bránkovišku akoukoľvek časťou tela (hráč stojaci alebo kľáčiaci v bránkovišku).

Ak sa previní útočiaci hráč, je jeho družstvo potrestané voľným úderom 3 m od bránkoviška.

Ak sa previní brániaci hráč, je jeho družstvo potrestané trestným strieľaním.

11. Dosiahnutý gól

Platný gól – gól môže byť vstrelený len hokejkou:

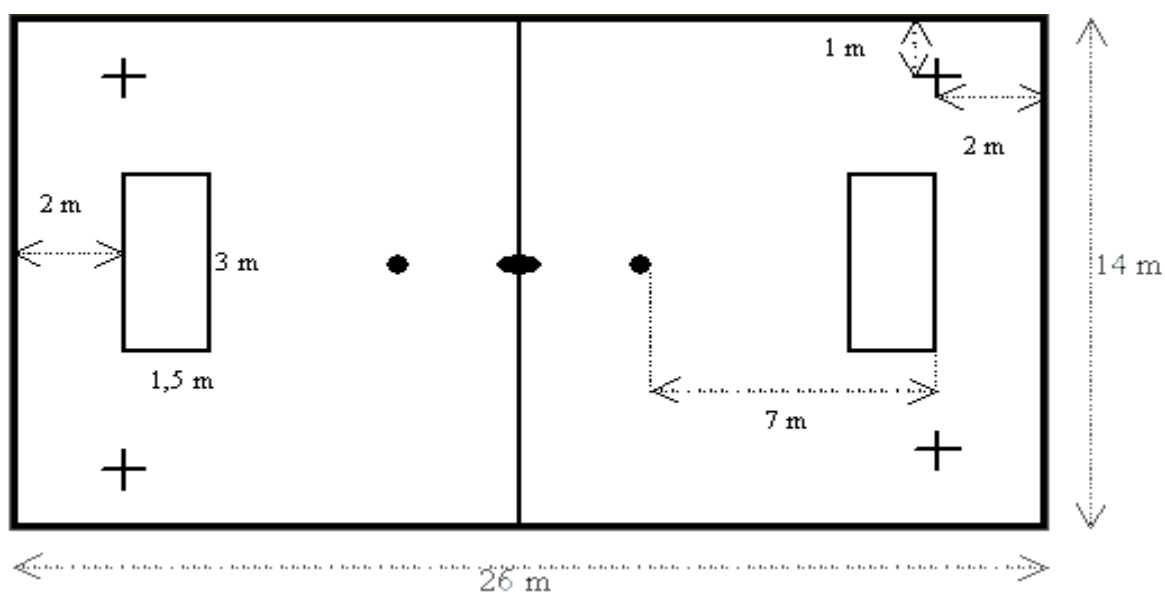
- gól platí, ak vystrelí útočiaci hráč loptičku a tá sa od jeho spoluhráča odrazí do bránky, ale ten ju nesmie úmyselne usmerniť.,
- ak je vstrelený vlastný gól.

Neplatný gól – gól neplatí:

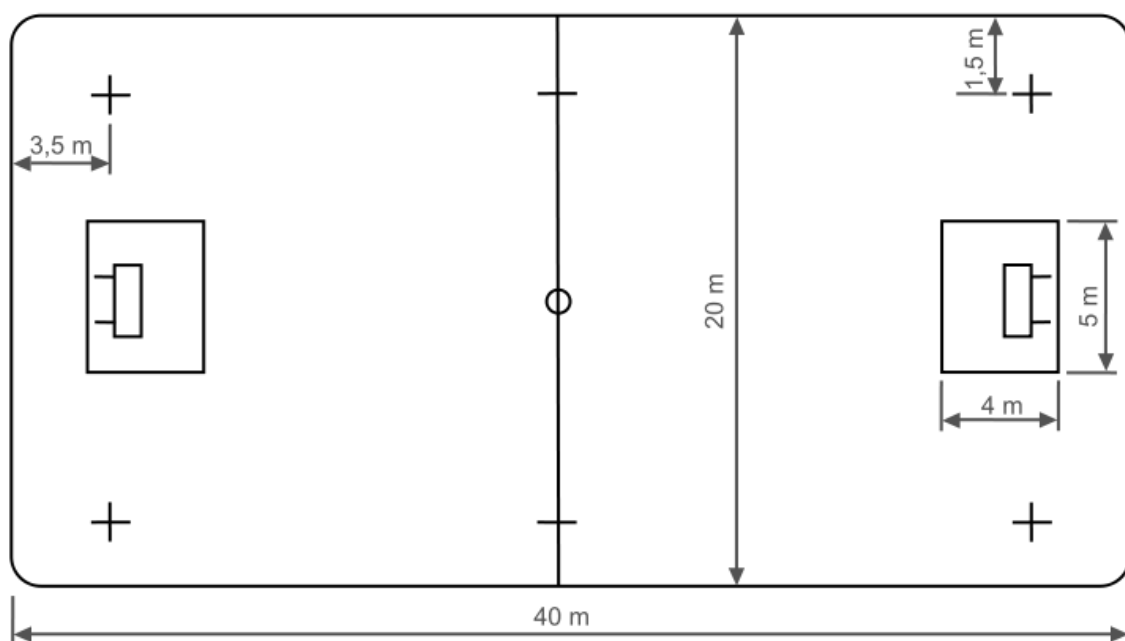
- ak bol dosiahnutý inak ako hokejkou, tzv. úmyselným kopnutím, usmernením nohou, rukou alebo telom,
- ak bol útočiaci hráč v okamihu streľby v bránkovišku akoukoľvek časťou tela,
- ak loptička neprešla bránkovou čiarou celým objemom,
- ak je gól vstrelený priamo z rozohrávania.

12. Miniflorbal

Hrá sa v školských telocvičniach na rozmery basketbalového ihriska a hrá sa bez brankárov systémom 4 + 1 zvyčajne na dva polčasy 2 x 15 min. Bránky majú veľkosť 60 x 90 cm alebo sa použijú veľké florbalové bránky tak, že sa položia prednou časťou na zem. Veľké bránkoviško pri miniflorbale nepotrebujeme, malé bránkoviško je prospešné. Dá sa ľahko vyznačiť napr. bielou páskou prilepenou na zem. Hrať sa môže na posledného, t. j. brankárom je hráč stojaci najbližšie k bránke. Tento hráč bráni v stoji s hokejkou, ale nemôže si sadnúť ani ľahnúť. Pre vyššie tempo hry, z ktorého vyplývajú častejšie osobné súboje a početné kontakty s loptičkou, môžeme častejšie striedať. Je výhodou, ak sa hrací priestor nachádza aj za bránkami. V školských telocvičniach sa dajú mantinely nahradiť lavičkami položenými na bok. Pre väčšiu plynulosť hry sa dajú lavičky položené na bok umiestniť do rohov telocvične. Pri kratších stretnutiach sa odporúča skrátiť prípadné dvojminútové vylúčenie na jednu minútu.



Obr. 12 Hracia plocha – školská telocvičňa



Obr. 13 Hracia plocha podľa medzinárodných pravidiel

3.2 Signály rozhodcov



zastavenie času



rozohranie



vhadzovanie



voľný úder



výhoda



trestné strieľanie



odložené vylúčenie



vylúčenie do konca stretnutia



vylúčenie na 2 min.



gól



nešportové správanie



sekanie



pokračovanie v hre



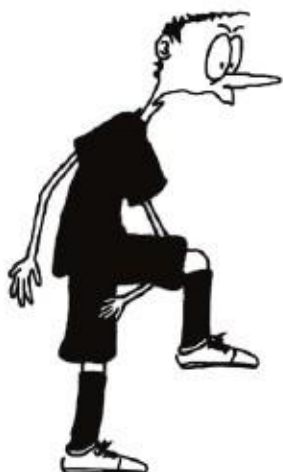
blokovanie hokejky



vysoká hokejka



zdvíhanie hokejky



hra medzi nohami súpera



hákovanie



vrážanie chrbtom do súpera



nedovolené vrážanie



hrubosť



bránenie v hre



držanie



prihrávka nohou



vstup do malého
bránkoviška



nedovolená vzdialenosť



nesprávne vyhadzovanie



hra vo výskoku



nesprávne rozohranie



hra na zemi



hra rukou



zlé striedanie



hra hlavou



zdržovanie hry



opakované priestupky

4 SYSTEMATIKA FLORBALU

Florbalovej literatúry je zatiaľ na slovenskom knižnom trhu veľmi málo, obzvlášť pre učiteľa telesnej a športovej výchovy. Iba vďaka českým autorom, ktorých publikácie sa na našom trhu vyskytujú, len zriedka sa učiteľ môže dostať k informáciám, ktoré sú pre jeho prácu nevyhnutné. Ide o publikácie vytvorené českými odborníkmi, ktorí sa florbalu venujú už dve desaťročia, a sú určené prevažne trénerom. Florbal patrí medzi najmladšie športové hry, a preto aj systematika prešla v posledných rokoch určitými zmenami.

4.1 Držanie hokejky

Držanie hokejky sa líši najmä v tom, na ktorú stranu hráč hrá. Ak hrá na ľavú stranu hornou rukou, je to pravá ruka, a ak hrá na pravú stranu hornou rukou, je ľavá. Hokejka sa hornou rukou uchopí prirodzeným spôsobom. Koniec hokejky by mal byť v dlani a nemal by z nej vyčnievať. Úchop spodnej ruky by mal byť u začiatočníkov približne na šírku dlane od spodného okraja omotávky. Treba si však uvedomiť, že spodný úchop sa počas hry mení v závislosti od vykonávanej hernej činnosti a do značnej miery je aj individuálny. Pevnejší a širší úchop je charakteristický pre streľbu príklepom. Jemnejší a užší úchop je typický pre kľučky a otočky, kde sa využíva uvoľnená práca zápästia.

4.2 Základný postoj

Obranný aj útočný postoj vo florbale, tzv. streh má mnoho spoločného s postojmi aj v iných športových hrách. Pri obrannom postoji je hráč otočený oproti súperovi, má znížené ťažisko a hokejku drží len jednou rukou.

Pri útočnom postoji môžu byť nohy od seba na šírku ramien alebo aj viac. Hráč drží hokejku oboma rukami a má znížené ťažisko. Rozlišuje sa útočný postoj čelný a bočný. Dôležité je, aby chrbát zostal rovný, pretože mnoho hráčov má tendenciu hrbiť sa. To je nesprávne nielen z hľadiska techniky, ale aj zo zdravotného hľadiska.

4.3 Herné činnosti jednotlivca

Sú to herné činnosti jedného hráča, ktoré rozdeľujeme na (Zlatník, Vancí, 2001):

- útočné,
- obranné.



Obr. 14 Obranný postoj



Obr. 15 Útočný postoj – čelný (nohy vedľa seba)



Obr. 16 Útočný postoj – bočný (jedna noha vpred)

4.3.1 Útočné herné činnosti jednotlivca

1. Prihrávanie a spracovanie loptičky
2. Dribling
3. Vedenie loptičky
4. Streľba
5. Uvoľňovanie hráča s loptičkou
6. Uvoľňovanie hráča bez loptičky
7. Dorážanie a tečovanie
8. Pri vhadzovaní loptičky

Prihrávanie a spracovanie loptičky

Prihrávanie je činnosť, pri ktorej hráč usmerňuje loptičku niektorému zo svojich spoluhráčov tak, aby ju spoluhráč mohol spracovať. Spracovanie je činnosť, ktorá umožňuje hráčovi získať kontrolu nad loptičkou.

Nácvik sa vykonáva najprv na mieste. Pri spracovaní loptičky sa čepeľ pohybuje spočiatku oproti loptičke a pri kontakte s loptičkou sa už pohybuje späť, čím ju tlmí a dostáva ju pod kontrolu. Pri tejto činnosti, rovnako ako pri prihrávaní, je nutné začiatočníkom zdôrazňovať postavenie nôh. Hráči s ľavým držaním florbalky stoja bokom a pravou nohou vpred. Hráči s pravým držaním stoja ľavou nohou k prijímanej prihrávke. Veľmi často je výhodnejšie spracovanie forhendovou stranou čepele, pretože hráčovi je umožnené ihneď presne strieľať alebo prihrať.

Prihrávka v pohybe – prihrávaná loptička by mala byť namierená pred hráča, ktorému je určená a ktorý beží, aby ju mohol prevziať v čo najväčšej rýchlosti. Loptička by nemala byť prihrávaná za hráča, pretože brzdí rýchlosť jeho pohybu. Loptičku preberá hráč forhendovou

alebo bekhendovou stranou a miernym stiahnutím, aby ju zastavil na svojej florbalke a nenechal ju odskočiť.



Obr. 17, 18 Na začiatku prihrávky spočíva hmotnosť na zadnej nohe a loptička je za telom, na konci je hmotnosť na prednej nohe a loptička pred telom

Správne vykonanie prihrávky závisí od:

- správneho uvoľnenie spoluhráča a jeho schopnosti prijať loptičku,
- schopnosti dobrého časového odhadu a presnosti prihrávky,
- od ostatných spoluhráčov, ktorí svojím uvoľňovaním zamestnávajú protihráčov a umožňujú spoluhráčom s loptičkou, aby sa rozhodli, komu je najlepšie prihrať.

Spôsob vykonania prihrávky:

- po zemi (priamo alebo o mantinel) – vykonávajú sa švihom alebo krátkym prikľepnutím (využíva sa aj na väčšiu vzdialenosť),
- vzduchom – používa sa vtedy, ak je v priestore možnej prihrávky väčší počet hráčov, ktorí by prihrávku mohli zachytiť, veľmi často sa táto prihrávka používa pri priamom rozohraní štandardnej situácie,
- prihrávka brankára – môže byť po zemi alebo s odrazom od zeme.

Dribling

Dribling je základná činnosť hráča, ktorá sa uplatňuje pri kontakte hráča s loptičkou. Ide o stále kontrolovanie loptičky čepeľou, ktorá sa nesmie príliš oddiaľovať od loptičky. Snahou je dosiahnuť najmenšiu vzdialenosť medzi loptičkou a čepeľou. Veľmi dôležitý je správny postoj so zníženým ťažiskom.

Dribling sa vo florbale rozdeľuje na:

- hokejový – loptička je ovládaná striedavo forhendovou a bekhendovou stranou čepele zhruba na šírku ramien, pri nácviku u začiatočníkov je nutné zdôrazňovať, aby čepeľ nenarážala silou na palubovku,



Obr. 19, 20 Hokejový dribling

- b) florbalový – pri tomto ovládaní je stále v kontakte s loptičkou len forhendová strana florbalky. Pri držaní florbalky treba zdôrazniť, že horná ruka drží florbalku pevne a v spodnej sa florbalka otáča. Nácvik je nutné vykonávať pred telom, ale aj po oboch stranách.



Obr. 21, 22 Florbalový dribling

Vedenie loptičky

Je to činnosť, ktorá sa uplatňuje pri presune hráča s loptičkou na iné miesto na ihrisku. Loptička by mala byť vedená takým spôsobom, aby bol presun s loptičkou vykonaný čo najrýchlejšie a bez straty kontroly nad ňou. Pri atakovaní protihráča by mala byť loptička vedená tak, že hráč bude využívať vlastné telo ako clonu, aby zabránil odobratiu loptičky. Z hľadiska držania florbalky rozlišujeme dva základné spôsoby vedenia loptičky:

- a) **ťahaním** – hráč drží florbalku šikmo na boku tak, že čepeľ je k loptičke priklopená, loptička je spravidla ťahaná forhendovou stranou čepele,



Obr. 23 Vedenie loptičky ťahaním

b) tlačéním – hráč tlačí loptičku pred sebou forhendovou alebo bekhendovou stranou.



Obr. 24 Vedenie loptičky tlačéním

Streľba

Streľba je činnosť jednotlivca, pri ktorej sa hráč snaží švihom, prikľepnutím, alebo úderom dostať loptičku do súperovej brány. Strieľajúci hráč musí správne posúdiť hernú situáciu. To mu umožní, aby sa správne rozhodol, ako a kam má strieľať.

Streľba ťahom (švihom) forhendom – pohyb sa začína za telom hráča, loptička je pod priklopenou čepeľou. V priebehu pohybu sa čepeľ postupne narovnáva a loptička prechádza

cez stred až k špičke čepele. Priklopenie alebo odklopenie čepele riadi smer strely po zemi alebo hore. Na úspešné zvládnutie tohto typu streľby je nutné zvládnuť najprv prihrávku.

Streľba ťahom je presná a prekvapujúca a z hľadiska efektivity je účinnejšia ako streľba príklepom, ktorá je síce prudšia, ale menej presná. Streľba bekhendom je menej presná, ale veľmi prekvapujúca.

Spôsob streľby môžeme rozdeliť do dvoch skupín:

1. Forhendovou stranou čepele
 - a) švihom
 - b) príklepnutím – krátkym
– golfovým úderom
2. Bekhendovou stranou čepele
 - a) švihom – málo používaný spôsob
 - b) príklepnutím.



Obr. 25, 26 Streľba krátkym príklepnutím, golfovým úderom

Uvoľňovanie hráča s loptičkou

Je to útočná činnosť, ktorou získava hráč výhodnejšie postavenie na ďalšiu činnosť, ako je prihrávka alebo streľba. Obohraním protihráča dosahuje pre svoje družstvo číselnú prevahu, zosilňuje účinnosť akcie a vytvára potrebné predpoklady na jej zakončenie.

Technika a taktika uvoľňovania s loptičkou je ovplyvňovaná hernými situáciami a odlišuje sa:

- a) podľa priestoru, v ktorom sa vykonáva,
- b) podľa spôsobu obranných činností protihráča.

Vykonáva sa prostredníctvom:

- a) driblingu – „kľučka“ na bekhendovú alebo forhendovú stranu, ktorú hráč naznačuje tesne pred protihráčom,
- b) obtočením protihráča – hráč, ktorý si kryje loptičku telom a obtáča sa na úrovni protihráča tak, že je postavený bokom alebo chrbtom k nemu,
- c) obhodením alebo prehodením – tento spôsob sa uplatňuje vtedy, ak má hráč voľný priestor, a to priamo do priestoru alebo o mantinel.

Uvoľňovanie hráča bez loptičky

Je to činnosť, pri ktorej sa útočiaci hráč odpútava od svojho súpera do takého postavenia, ktoré mu umožňuje:

- a) prevziať loptičku prihrávanú spoluhráčom,
- b) odvrátenie pozornosti od spoluhráča, ktorý preberá loptičku,
- c) streľbu priamo z prihrávky.

Uvoľňovanie nevykonáva len jeden hráč, ale často niekoľko hráčov naraz. Loptičku dostane ten z nich, ktorý je podľa odhadu prihrávajúceho hráča v najvýhodnejšom postavení, avšak uvoľňovanie ostatných hráčov nie je zbytočné, pretože na seba viažu pozornosť protihráčov, a ak sa vyskytnú vo vhodnom priestore, môžu dostať prihrávku.

Výber miesta rovnako ako uvoľňovanie hráča bez loptičky závisí od:

- a) priestoru, v ktorom k tomu dochádza (obranná alebo útočná polovica),
- b) systému hry družstiev (osobná alebo zónová obrana).

Uvoľňovanie hráča bez loptičky vykonáva hráč buď zmenou rýchlosti behu, alebo zmenou smeru behu. Predpokladaná prihrávka je uľahčená v prípade, keď hráč ukazuje čepeľou svojej florbalky, kam má prihrávka smerovať. Výhodnejšia je prihrávka do forhendu.

Dorážanie a tečovanie loptičky

Je to útočná činnosť, pri ktorej sa hráč stojaci pred bránou snaží dorážať brankárom vyrazenú loptičku alebo tečuje strelu spoluhráča. Tečovanie strely k bránke má za účel zmeniť dráhu loptičky a pomýliť tak brankára. Tečovanie je činnosť, ktorá je často spojená s clonením brankárovi. Chybou je, ak hráč pri dorážaní nemá pripravenú florbalku na zemi.

Pri vhadzovaní loptičky

Je to činnosť, pri ktorej sa hráč snaží získať loptičku alebo ju usmerniť niektorému spoluhráčovi. Ak chce hráč získať loptičku pri vhadzovaní, mal by mať nielen rýchlu reakciu a palicovú techniku, ale aj silu v rukách.

4.3.2 Obranné činnosti jednotlivca

1. Obsadzovanie hráča s loptičkou
2. Obsadzovanie hráča bez loptičky
3. Obrana priestoru
4. Blokovanie striel
5. Hra telom

Obsadzovanie hráča s loptičkou

Je to činnosť, pri ktorej sa brániaci hráč snaží získať loptičku, znemožniť obsadzovanému hráčovi úspešnú prihrávku alebo spomaliť a narušiť protiútok.

Najvýhodnejšie je obsadiť alebo atakovať protihráča vtedy, keď prijíma loptičku a nemá ju úplne pod kontrolou.

Pri obsadzovaní hráča na útočnej polovici ihriska plní hráč nasledujúce úlohy:

- a) svojím atakovaním sa snaží súper donútiť k pohybu k mantinelu,
- b) nesleduje iba loptičku, ale aj pohyb tela protihráča.

Pri obsadzovaní hráča v obrannej polovici ihriska sa hráč sústreďuje na plnenie nasledujúcich úloh:

- a) svojím postavením sa snaží zabrániť súperovi preniknúť do výhodného streleckého územia,
- b) zabráňuje súperovi prenikať k bráne stredom ihriska,
- c) snaží sa súperovi vypichnúť loptičku

Obsadzovanie hráča bez loptičky

Je to obranná činnosť zabráňujúca súperovi prevzatie loptičky. Ak zaujme brániaci hráč správne postavenie, môže včas pristúpiť k protihráčovi bez loptičky a zabrániť mu v jej prijatí. Obsadzujúci hráč by mal zaujať pozíciu medzi protihráčom a protihráčom s loptičkou. Základným pravidlom je to, že čím bližšie je útočiaci hráč k bráne, tým tesnejšie je obsadzovaný. Rovnako dôležité je obsadzovať útočníka, ktorý vykonal prihrávku a stal sa tak hráčom bez loptičky.

Obrana priestoru

Je činnosť pri prečíslení súperom, pri ktorej hráč bráni vhodným postavením priestor a snaží sa sťažiť činnosť súperovi. Obranca bráni dvoch útočníkov a ustupuje k svojej bráne tak, aby mal útočníkov pred sebou. Ustupovaním získava čas a naznačuje obranné zákroky. Brankár v tomto prípade kryje prípadnú strelu a obranca sa snaží zabrániť prihrávke, ktorá by mohla smerovať na druhého útočníka.

Blokovanie striel

Pri tejto činnosti sa snaží brániaci hráč zabrániť preniknutiu vystrelenej loptičky do brány. Je dôležité dodržiavať zásadu priamky: loptička – blokujúci hráč – brána. Brániaci hráč si musí stále všímať súperovi, aby ten strelbu len nepredstieral a aby sa neuvolnil kľúčkou. Je chybou, ak hráč blokuje strelu tak, že stojí mimo dráhy strely.

Hra telom

V minulosti bol florbal považovaný za bezkontaktný šport. K florbalu však patrí aj hra telom, a to rameno na rameno výhradne v súboji o loptičku, pričom lakťe by nemali ísť od tela. Iný telesný kontakt nie je dovolený.

4.4 Herné kombinácie

Pod hernou kombináciou rozumieme zámernú spoluprácu dvoch alebo viacerých hráčov, ktorí spoločne riešia danú situáciu (Kysel, 2009).

Útočné herné kombinácie:

1. Prihraj a bež
2. Križovanie
3. Vhadzovanie
4. Rozohranie štandardnej situácie
5. Spätné prihrávky
6. Nahodenie
7. Clonenie

Prihraj a bež

Herná kombinácia, pri ktorej sa hráč po prihrávke na svojho spoluhráča uvoľňuje do voľného priestoru tak, aby mohol opäť od spoluhráča prihrávku prijať. Túto kombináciu možno využiť pri zakladaní, rozvíjaní aj zakončení útoku.

Križovanie

Herná kombinácia, pri ktorej si hráči vymenia miesta. Princípom kombinácie je to, že hráči zrýchleným pohybom prebiehajú oproti sebe, pričom hráč bez loptičky križuje hráča s loptičkou za jeho telom. Impulzom na začatie kombinácie je zmena pohybu hráča a následná reakcia druhého hráča. Kombinácia sa využíva pri riešení rovnovážnych situácií, prečíslení, pri zakladaní protiútoky aj proti osobnej obrane.

Vhadzovanie

Kombinácia je založená na získaní loptičky a jej následnom rozohraní do zakončenia. Taktické využitie je v zmene rovnovážnej situácie, v rýchlom prenesení hry a následnej strele. Keďže všetci hráči pri vhadzovaní stoja, je možné pokračovať v akcii okamžitým pohybom, na ktorý sa ťažko reaguje.

Rozohratie štandardnej situácie

Platí zásada, že čím jednoduchšie je rozohranie, tým je účinnejšie, pretože tým menej chýb môžeme urobiť. Pri rozohraní treba reagovať na rozostavenie súperových hráčov. Správne rozohranie znamená okamžité ohrozenie súperovej bránky. Výhodou je možnosť oklamať súpera.

Spätná prihrávka

Je to kombinácia, pri ktorej hráč prihráva loptičku nabiehajúcemu spoluhráčovi za seba do voľného priestoru. Ak sa obranca naviaže na hráča s loptičkou, tento hráč pripraví

pozíciu pre nabiehajúceho spoluhráča, ktorý nabieha do voľného priestoru. Takticky sa dá kombinácia využiť v rovnovážnej situácii, ale najmä v prečíslení.

Nahodenie

Ide o odohranie vysokej prihrávky (lobu) na dlhšiu vzdialenosť. Cieľom je rýchle prenesenie hry a využitie voľného priestoru za obranou súpera, do ktorého si nabieha útočník bez loptičky. Výhodou kombinácie je rýchlosť, jednoduchosť a ľahké prekonanie aj dobre sformovanej obrany súpera. Využíva sa najmä pri rýchlom protiútoku.

Clonenie

Je to zaujatie takého postavenia hráča bez loptičky, ktorým znemožní dovoleným spôsobom protihráčovi bránenie hráča s loptičkou. Princípom je rýchly a prekvapujúci pohyb k protihráčovi, čím sa získa čas aj priestor pre spoluhráča s loptičkou. Využitie je v hre proti zónovej obrane, v štandardných situáciách, zakladaní protiútok, avšak vyžaduje si vysokú hernú vyspelosť hráčov.

Obranné herné kombinácie:

1. Osobné bránenie
2. Zaist'ovanie
3. Preberanie
4. Zdvojovanie
5. Odstupovanie

Osobné bránenie

Brániaci hráči vo vzájomnej spolupráci obsadzujú osobne a tesne protihráčov a zabráňujú útočiacim hráčom v prihrávkach a nabíehaní do voľného priestoru. Hráč sa musí sústrediť nielen na svojho hráča, ale aj na činnosť svojich spoluhráčov pre prípad, že niektorý z nich prehrá svoj osobný súboj. Používa sa v rovnovážnych situáciách. Je však mimoriadne náročné na správne vykonanie a kondíciu.

Zaist'ovanie

Využíva sa pri zabezpečovaní priestoru tak, že brániaci hráči pohybom a postavením zaist'ujú činnosť a zónu napadajúceho spoluhráča zosilneným krytím priestoru.

Preberanie

Je to činnosť dvoch hráčov, ktorí riešia obrannú situáciu dočasnou výmenou svojich hráčov alebo jedného hráča. Preberanie je reakcia na útočnú kombináciu križovanie. Pri správnom vykonaní sa zabráni prečísleniu súpera.

Zdvojovanie

Je to činnosť dvoch hráčov, pri ktorej vytvárajú tlak na súperovho hráča v rohu ihriska alebo pri mantineloch. Cieľom napadajúceho hráča je zablokovat' súpera a zdvojujúci hráč má za úlohu získať loptičku. Hráča treba atakovať správne pozične a bez faulov florbalkou či telom.

Odstupovanie

Je to situácia, keď brániaci hráč zaujme také postavenie od útočiaceho hráča bez loptičky, ktorým ho má pod kontrolou, ale zároveň je schopný plniť aj iné obranné povinnosti. Odstupujúci hráč je v takom postavení, že po prijatí prihrávky útočiacim hráčom je schopný ho aktívne brániť. Táto kombinácia sa využíva na zvýšenie tlaku na hráča s loptičkou v zónovej obrane.

4.5 Činnosť brankára

Postavenie brankára v družstve sa značne odlišuje od postavenie hráčov (Zlatník, Vancľ a kol., 2001). Zatiaľ čo základným cieľom hráčov je dosiahnuť gól, cieľom brankára je tomu zabrániť. Sila každého družstva je veľmi závislá od výkonu brankára. Brankár je ten, ktorý v značnej miere rozhoduje o úspešnosti družstva v stretnutí.

1. Základný postoj (Kysel, 2010)
2. Pohyb brankára
3. Chytanie a vyrážanie
4. Zmenšovanie streleckého uhla
5. Činnosť pri prečíslení a situácii 1 – 1
6. Vyhadzovanie
7. Trestné strieľanie

Základný postoj

Je do značnej miery individuálny. Dôležité je, aby sa v ňom cítil prirodzene. Kolená sú od seba vzdialené zhruba na šírku ramien a špičky nôh sú opreté o zem. Horná časť trupu je mierne predklonená dopredu a hlava je oproti trupu v miernom záklone. Ruky sú rozpažené a sú pokrčené v lakt'och. Chybou je, ak je brankár v záklone alebo ak sedí na päťach.



Obr. 27 Základný postoj

Pohyb brankára

Pri pohybe v bránkovisku sa brankár musí premiestňovať čo najrýchlejšie, aby bol schopný stále účinne zasahovať. Zo základného postoja vychádza jeho pohyb oproti strelám alebo pri premiestňovaní v bránkovisku. Pri vykopávaní loptičky nohou pri tyčke je dôležité, aby nebola noha v základnom postoji opretá o špičku. Brankár sa pohybuje po bránkovisku na kolenách a holeniach, pričom sa odráža špičkou alebo vnútornou stranou chodidla. Pri pohybe do strany sa dostáva do pokľaku na tú nohu, ktorá je najbližšie k smeru očakávanej strely. Musí sa orientovať na loptičku a nie na telo strieľajúceho hráča.



Obr. 28 Pohyb vychádzajúci zo základného postoja

Chytanie a vyrážanie

Brankár musí dodržiavať nasledujúce zásady:

- neustále sleduje loptičku,
- jeho postavenie je vždy kolmé na loptičku,
- ak nemá istotu, že loptičku chytí, radšej ju vyrazí do boku alebo za bránku,
- každá končatina chytá vo svojom priestore,
- každý zákrok vykonáva maximálnou rýchlosťou,
- nesmie sa báť loptičky.

Chytanie loptičky do rúk vyžaduje veľmi presnú koordináciu pohybu. Ruka musí byť presne v dráhe strely, musí vykonať spätný pohyb na stlmenie a následné chytenie loptičky. Nohy pokrývajú len približne 20 cm spodnej časti bránky. Na zostávajúce miesta, ktoré nepokrýva trup alebo hlava, musia stačiť ruky. V nevyhnutných prípadoch musí vyrážať strelu maskou, čo je nielen veľmi účinné, ale aj efektívne.



Obr. 29 Chytanie v páde

Zmenšovanie streleckého uhla

Táto činnosť patrí k najdôležitejším. Pri hre sú často situácie, keď súperov hráč strieľa na bránku z bezprostrednej blízkosti. Úspešnosť brankára v tomto prípade je závislá od rýchlosti strely a od rýchlosti reakcie. Brankár môže zmenšiť strelecký uhol včasným vysunutím pred streľbou alebo vysunutím pri streľbe. Čím ďalej sa brankár z bránky vysunie, tým väčší priestor môže pokryť. Pri výraznom zmenšení streleckého uhla by mal byť pripravený na rýchly návrat, prípadne pohyb do strany.

Činnosť pri prečíslení a situácii 1 – 1

Brankár pri prečíslení 2 – 1 obsadzuje hráča s loptičkou, ale je pripravený aj na pohyb proti hráčovi, ktorý môže dostať prihrávku. Brankár sa v tejto situácii vysunie približne 2 m

od bránky. Je to dosť na to, aby sa v prípade potreby stihol vrátiť. Pri situácii 1 – 1 by mal brankár očakávať strelu spoza obrancu.

Vyhadzovanie

Vyhadzovanie je prostriedkom, ako možno prekonať nátlakovú hru súpera. Rovnako môže byť použité na rozohranie postupného, ako aj rýchleho protiútoku. Dôležitá je v tomto prípade presnosť, razancia, ale aj načasovanie.

Vyhadzovanie zhora vykoná brankár takým spôsobom, že loptičku hodí razantne o zem tak, aby ju súper po odraze nemohol zachytiť dovoleným spôsobom. Ide o uvedenie loptičky do hry na väčšiu vzdialenosť.



Obr. 30 Vyhadzovanie zhora

Vyhadzovanie zdola sa vykonáva zvyčajne na kratšiu vzdialenosť ako pri vyhadzovaní zhora. Môže byť sprevádzané klamlivými pohybmi brankára a môže slúžiť aj na upokojenie hry tak, že loptičku brankár podá priamo obrancovi.



Obr. 31 Vyhadzovanie zdola

Trestné strieľanie

Špecifickou brankárskou činnosťou je chytanie trestného strieľania. Na jeho začiatku sa brankár dotýka špičkami nôh bránkovej čiary a po uvedení loptičky do pohybu vychádza z bránky oproti súperovi. Snaží sa zaujať postoj alebo pokľak, ktorým zabezpečí maximálne vykrytie bránkoveho priestoru. Pri prílišnom vysunutí mu hrozí forhendová alebo bekhendová kľučka, prípadne prelobovanie. Pri menšom vysunutí je pre súpera jednoduchšie zakončenie strelou.

5 HERNÉ CVIČENIA

5.1 Herné cvičenia na nácvik a zdokonaľovanie herných činností

Prihrávky a spracovanie – sú základom florbalovej hry, a preto im treba nielen počas počiatočného nácviku, ale aj pri zdokonaľovaní venovať neustálu pozornosť. Časté nedostatky sú v chybnom postavení nôh a príliš vysokom postavení ťažiska.

Dribling a vedenie loptičky – tieto dve herné činnosti spolu veľmi úzko súvisia, pretože predstavujú spôsob pohybu hráča s loptičkou po ihrisku. Ich stupeň zvládnutia nám poukazuje na stupeň technickej vyspelosti. Je vhodné venovať sa im takmer na každej vyučovacej hodine.

Strel'ba – patrí medzi najobľúbenejšie florbalové činnosti. Základom pre dobrú strel'bu, najmä strel'bu švihom je správne technické zvládnutie prihrávky. Strel'ba švihom je najúčinnnejšia a zároveň najpresnejšia, a preto je vhodné trénovať ju častejšie ako strel'bu príklepom či golfovým úderom. Častou chybou je nesprávne držanie florbalky, najmä príliš úzky úchop. Rovnako je chybou, ak sú do pohybu pri tejto činnosti zapájané prevažne len ramená. Ak sa žiaci naučia zapojiť do pohybu celé telo a hlavne zápästie, priblížia sa k správnej florbalovej technike.

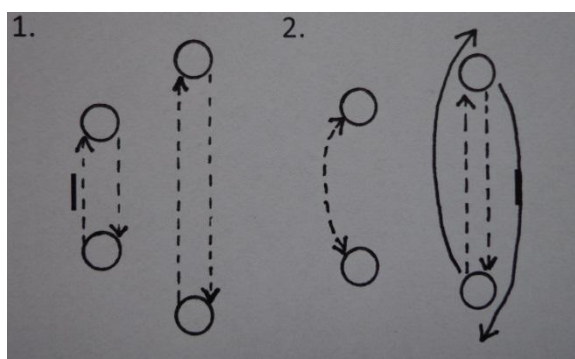
Uvoľňovanie hráča s loptičkou – obhodenie, prehodenie či forhendová, alebo bekhendová kľučka sú často používané nielen vo florbale, ale aj v hokeji a hokejbale. Avšak obtočenie je spôsob uvoľnenia, ktorý je pre florbal veľmi príznačný. Nacvičovanie uvoľnenia hráča obtočením je technicky náročnejšie, ale pri rýchlom vykonaní je nielen efektné, ale aj ťažko brániteľné.

Uvoľňovanie hráča bez loptičky – na dokonalé zvládnutie tejto hernej činnosti je dôležitý neustály pohyb hráča do voľného priestoru na ihrisku. Vyžaduje si aj vyššiu úroveň kondície. Táto herná činnosť, žiaľ, nie je veľmi populárna, pretože je podmienená ochotou žiakov byť v neustálom pohybe.

Obrana priestoru – je to pozičná hra v pravom zmysle slova. Žiaci získavajú skúsenosti v tejto hernej činnosti najmä samotnou hrou, ktorou sa učia ideálnemu pozičnému rozostaveniu na ihrisku. Je podmienená hernými skúsenosťami.

Blokovanie striel – medzi žiakmi zrejme najmenej obľúbená herná činnosť, pretože nie každý žiak je ochotný postaviť sa do dráhy strely, ktorá pri vyššej razancii skutočne bolí. Blokovanie striel preto nacvičujeme vždy v teplákoch a nácvik či zdokonaľovanie tejto hernej činnosti je vhodné žiakom oznámiť vopred.

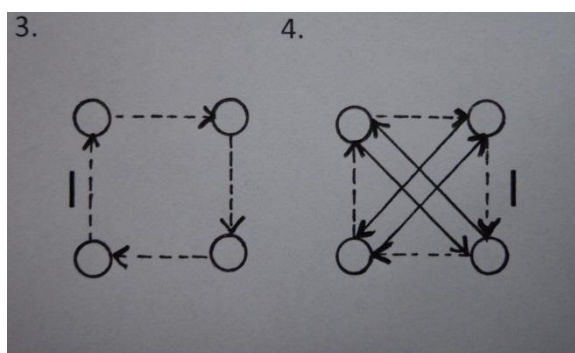
Prihrávky a spracovanie



1. Prihrávky nacvičujeme najprv na menšiu vzdialenosť a postupne ju zväčšujeme, prihrávame najprv po zemi.

2. Neskôr prihrávame vzduchom, potom k prihrávke pridáme pohyb v smere prihrávky.

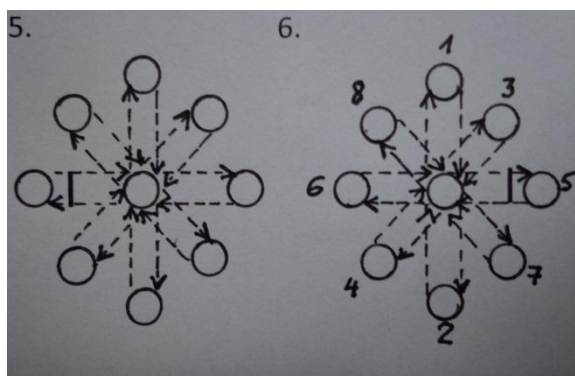
Prihrávky a spracovanie



3. Prihrávku najprv spracujeme, otočíme sa a prihráme ďalej. Cvičenie vykonávame aj na opačnú stranu.

4. Po prihrávke pridáme krížny pohyb, prihrávku spracujeme a vrátime sa späť. Cvičenie vykonávame aj na opačnú stranu.

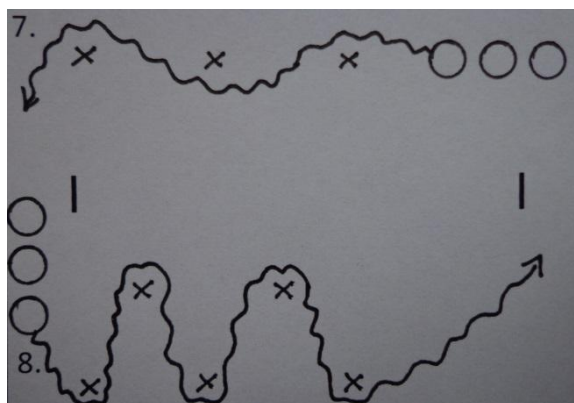
Prihrávky a spracovanie



5. Hráči stoja v kruhu a jeden v strede. Hráči prihrávajú postupne v smere a potom proti smeru hodinových ručičiek hráčovi stojacemu v strede.

6. To isté rozostavenie, ale prihrávky idú vždy z opačnej strany. Hráčov pravidelne striedame.

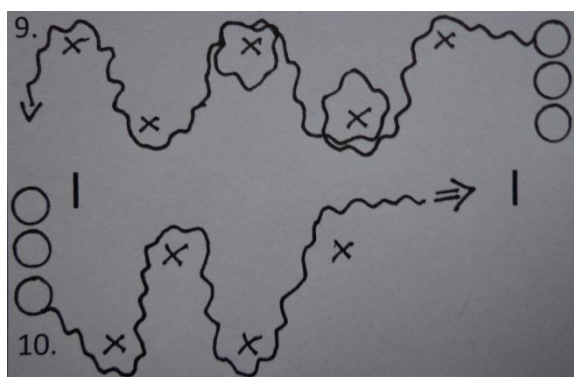
Dribling



7. Dribling nacvičujeme najprv medzi kužeľmi umiestnenými v línii, neskôr vzdialenosť medzi kužeľmi skracujeme.

8. Potom nacvičujeme dribling medzi kužeľmi mimo línie.

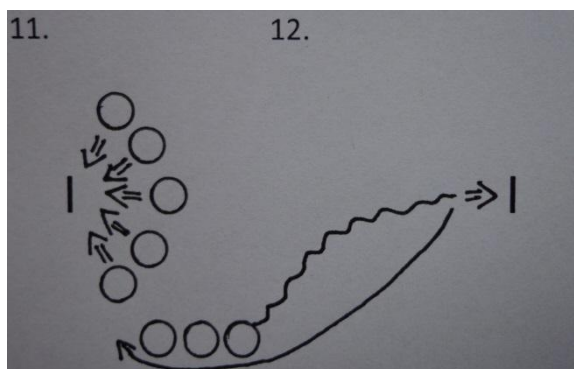
Dribling



9. Dribling vykonáme s obrátkou okolo kužeľa do forhendovej aj bekhendovej strany.

10. Po driblingu môžeme pridať streľbu po zastavení, v pohybe, švihom alebo príklepom.

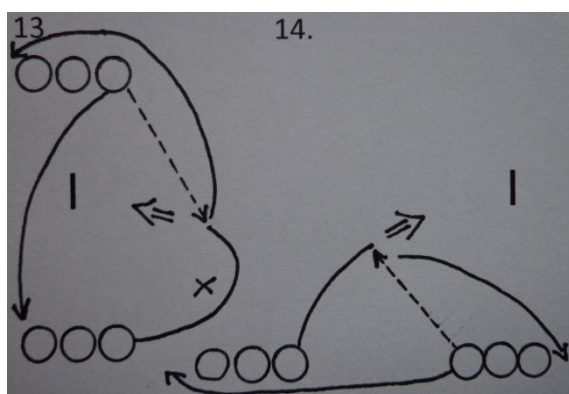
Streľba



11. Streľbu nacvičujeme najprv z miesta z kratšej vzdialenosti, ktorú postupne zväčšujeme.

12. Streľba z behu.

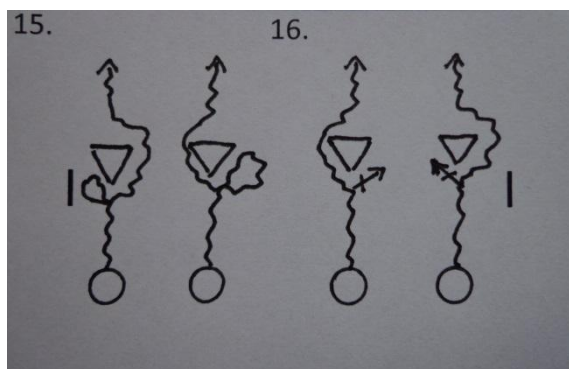
Strel'ba



13. Hráč vybieha okolo kužeľa a po prihrávke strieľa na bránu.

14. Hráč vybieha oproti bránke, kde dostane prihrávku a strieľa z prvej na bránu. Neskôr zmeníme orientáciu cvičenia.

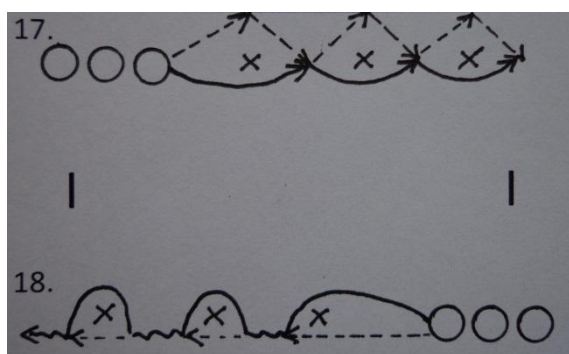
Uvoľňovanie hráča s loptičkou



15. Uvoľňovanie hráča obtočením na forhendovú a bekhendovú stranu.

16. Forhendová a bekhendová kľučka s klamlivým pohybom.

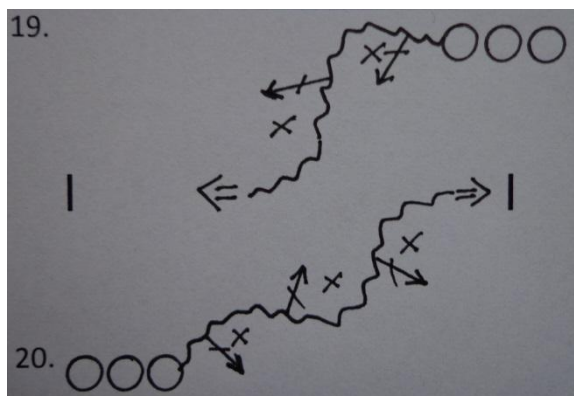
Uvoľňovanie hráča s loptičkou



17. Uvoľňovanie hráča prihrávkou o mantinel okolo kužeľa obhodením.

18. Uvoľňovanie hráča okolo kužeľa prehodením.

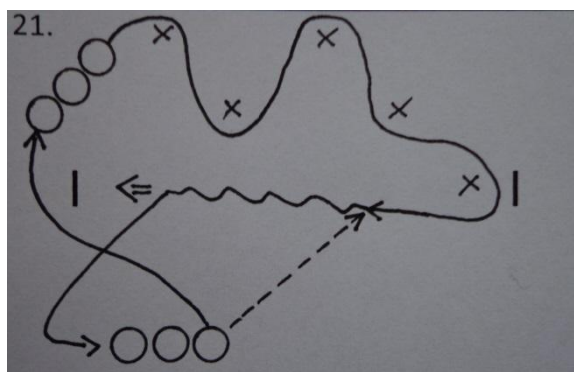
Uvoľňovanie hráča s loptičkou



19. Forhendová a bekhendová kľučka s klamlivým pohybom, zakončenie strelbou.

20. Forhendová a bekhendová kľučka s klamlivým pohybom, zakončenie strelbou. Treba vymeniť orientáciu cvičenia.

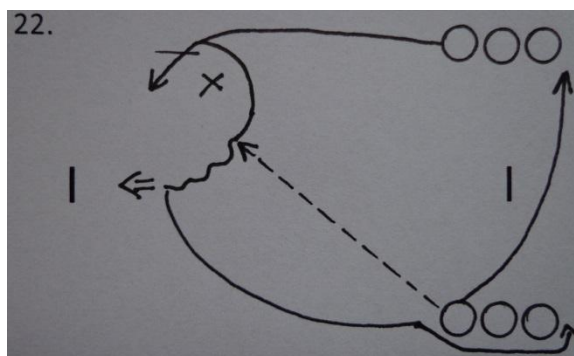
Uvoľňovanie hráča bez loptičky



21. Uvoľňovanie hráča bez loptičky medzi kužeľmi, spracovanie prihrávky, strelba.

Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

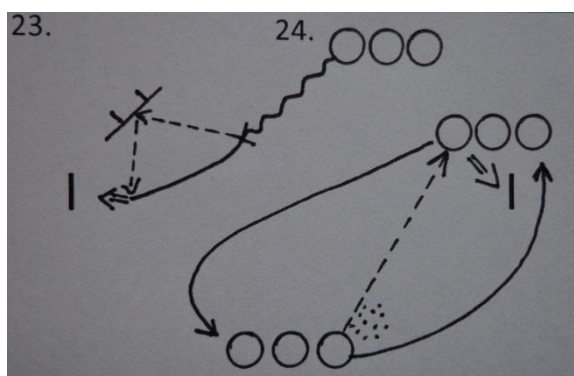
Uvoľňovanie hráča bez loptičky



22. Uvoľňovanie hráča bez loptičky poza kužeľ s klamlivým pohybom, zmena smeru, spracovanie prihrávky, strelba.

Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

Dorážanie, tečovanie

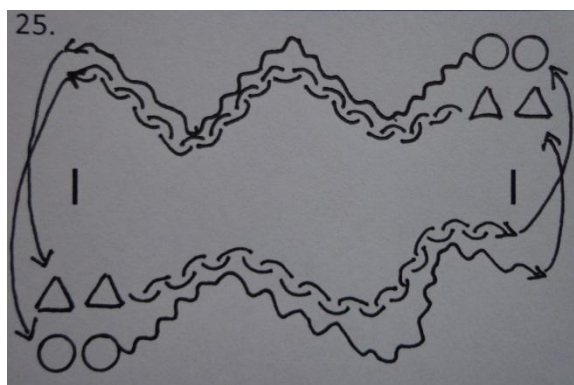


23. Dorážanie loptičky po prihrávke o ležiacu lavičku alebo mantinel.

24. Opakované tečovanie loptičky po prihrávke.

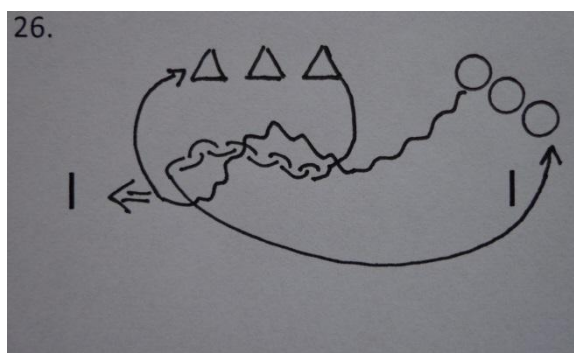
V oboch cvičeniach zmeníme orientáciu.

Obsadzovanie hráča s loptičkou



25. Útočník postupuje s loptičkou vpred a obranca reaguje 2 m pred ním na jeho pohyb.

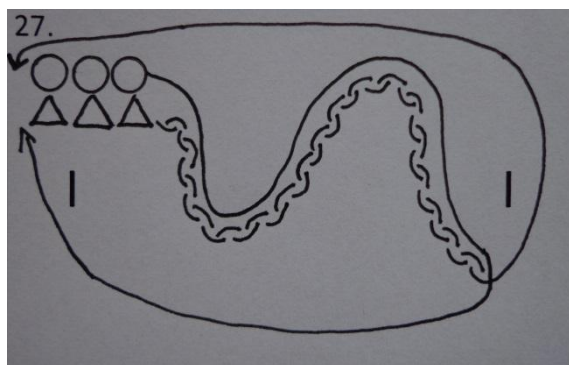
Obsadzovanie hráča s loptičkou



26. Obranca sleduje pohyb útočníka, bráni aktívne. Útočník sa pokúša zakončiť streľbou.

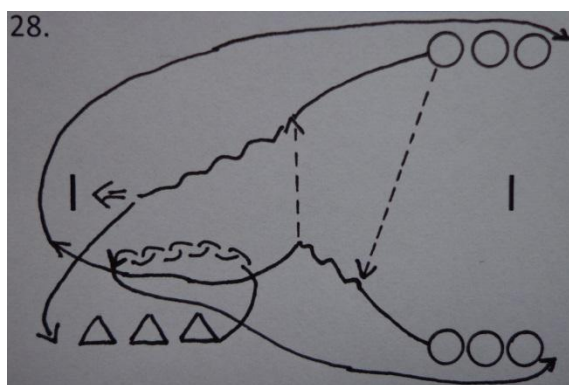
Zmeniť orientáciu cvičenia.

Obsadzovanie hráča bez loptičky



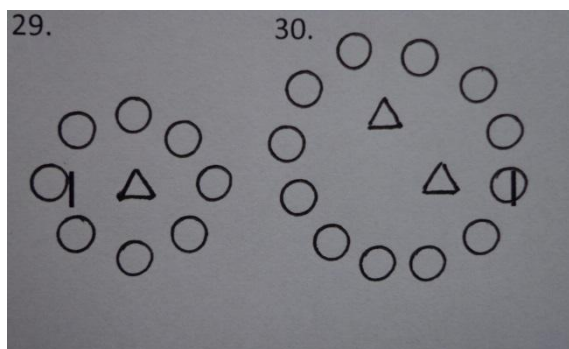
27. Obranca sleduje pohyb útočníka v správnom obrannom postavení, potom sa vymenia.

Obsadzovanie hráča bez loptičky

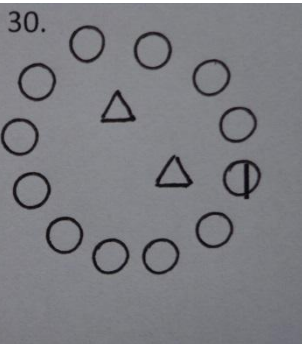


28. Obranca vybieha oproti útočníkom a obsadzuje hráča bez loptičky. Hráč s loptičkou zakončuje strelbou.

Obrana priestoru

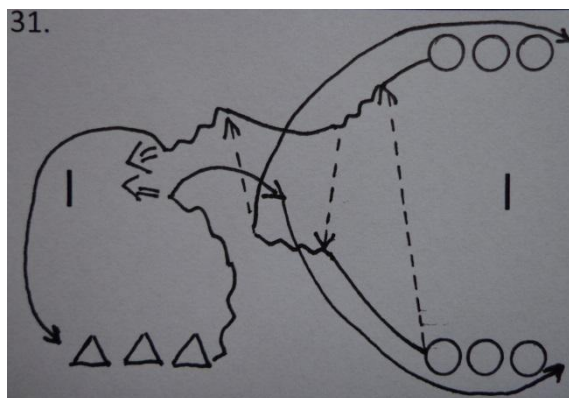


29. Hra zvaná tiež bago alebo na myšku. Uprostred kruhu hráčov stojí obranca a snaží sa vypichnúť loptičku



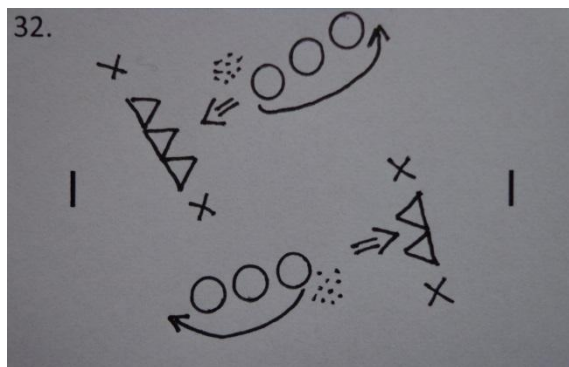
30. Uprostred kruhu hráčov stoja dvaja obrancovia. Povolit' môžeme 1 dotyk, 2 dotyky a pod.

Obrana priestoru



31. Hráč vybieha a po streľbe zaujme obranné postavenie. Útočníci si prihrávkami vynútia čo najlepšiu pozíciu na streľbu a zakončia.

Blokovanie striel



32. Dvaja alebo traja obrancovia zaujmú správne obranné postavenie v múre medzi kužeľmi a snažia sa blokovat' strely. Obrancom môžeme na toto cvičenie povoliť tepláky, aby ich strely príliš neboleli.

5.2 Herné cvičenia na nácvik a zdokonaľovanie herných kombinácií

Prihraj a bež – tak ako v iných športových hrách, aj vo florbale patrí táto herná kombinácia medzi najdôležitejšie. Žiakom treba vysvetliť, že zmysel tejto kombinácie spočíva v prihrávke a následnom pohybe do voľného priestoru. Dôležité je po prihrávke nezostať stáť, pretože stojaci hráč je veľmi ľahko brániteľný na rozdiel od toho, ktorý je v pohybe.

Križovanie – táto herná kombinácia sa v školskom florbale používa len veľmi málo, aj keď predstavuje jednoduchý a nenáročný spôsob prekonávania súperovej obrany. Je dôležité venovať tejto kombinácii pozornosť, pretože jej zvládnutie nie je podmienené nadpriemernými florbalovými schopnosťami.

Vhadzovanie – veľmi dôležitá herná kombinácia, ktorá rozhoduje o tom, kto bude ovládať loptičku. Vyžaduje si veľmi rýchlu reakciu. Vhodné je nacvičovať ju a zdokonaľovať na forhendovú i bekhendovú stranu. Výhodnejšie je vhadzovanie absolvovať z forhendovej strany.

Rozohranie štandardnej situácie – dobre zvládnuté rozohranie je vo florbale obrovskou výhodou, pretože z neho možno dosiahnuť gól. Je vhodné venovať pozornosť aj nácviku signálov, ktoré sú často rozhodujúcim faktorom podieľajúcim sa na víťazstve

v stretnutiach v rámci medziškolských súťaží. Mnohí žiaci vedia aj v tomto smere prejavit' svoju kreativitu.

Spätná prihrávka – táto kombinácia je založená na potiahnutí loptičky po krídle a spätnej prihrávke, z ktorej rezultuje priame ohrozenie súperovej bránky zvyčajne strelou z prvej. V prípade, že máme žiakov s tvrdou strelou, rozhodne by sme nácvik a zdokonaľovanie tejto jednoduchšej hernej kombinácie nemali vynechať.

Nahodenie – ide o vyhodenie loptičky zvyčajne obrancom vzduchom za chrbát súperovej obrany na rýchleho hráča. Je to veľmi jednoduchý a zároveň efektívny spôsob prekonania sformovanej vysunutej súperovej obrany.

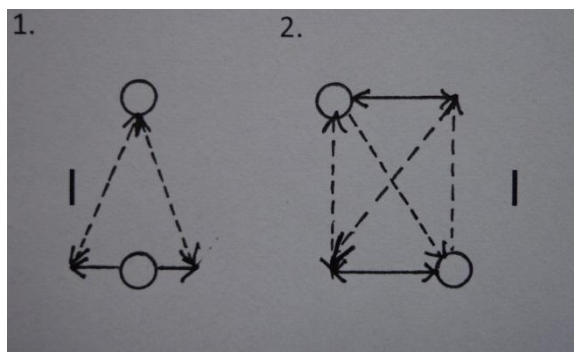
Osobné bránenie – je herná kombinácia, pri ktorej má každý hráč na starosti súperovho hráča. Môžeme ju praktizovať iba s hráčmi s výbornou kondíciou, schopných osobne brániť prideleného hráča. V medziškolských súťažiach ju veľmi nevidno, pretože ďalšou podmienkou osobného bránenia je herne vyrovnané družstvo. Ak osobné bránenie hráči nie sú schopní zahrať dobre, je lepšie brániť zónovo.

Zdvojovanie – herná kombinácia, ktorá je potrebná na vytvorenie tlaku na súperovho hráča pri jeho rozohrávke. Uplatňuje sa najmä pri presilovke, keď treba vyvinúť tlak na hráča oslabeného družstva, ktorý získal loptičku. Uplatňuje sa však aj pri aktívnom napádaní, keď družstvo potrebuje nutne získať loptičku. Je to veľmi účinný spôsob odobratia loptičky.

Preberanie – je herná kombinácia, ktorá je akousi protizbraňou na hernú kombináciu križovanie. Spočíva v dočasnom prebratí útočiacich hráčov obrancami. Vhodná je v tomto prípade komunikácia medzi obrancami a nutnosť pochopiť, že nejde po prebratí o osobnú obranu, ale o prebratie v rámci zónovej obrany.

Clonenie – je vo florbale veľmi špecifická činnosť najmä v podmienkach školskej telesnej výchovy. Táto herná kombinácia sa využíva pomerne málo. Je to preto, že vo florbale je dovolený podľa pravidiel iba kontakt hráčov rameno na rameno a to len v súboji o loptičku. Ak sa vyskytne v hre, tak len veľmi zriedka v situácii, ako je zakladanie protiútoku, v štandardných situáciách alebo v zónovej obrane. Hranica medzi povoleným atakovaním prostredníctvom clonenia a faulom je veľmi tenká, a preto si vyžaduje práve v tomto prípade vysokú hernú vyspelosť a do značnej miery závisí aj od posúdenia rozhodcom.

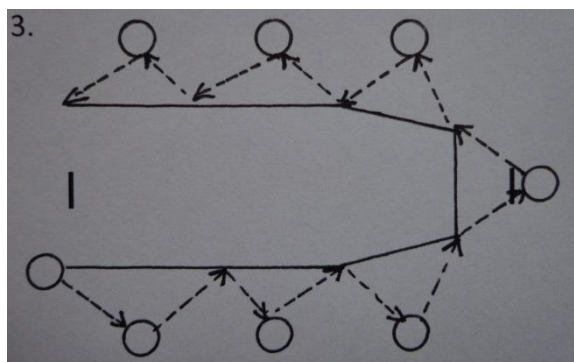
Prihraj a bež



1. Hráč prihráva do pohybu spoluhráčovi striedavo vľavo i vpravo.

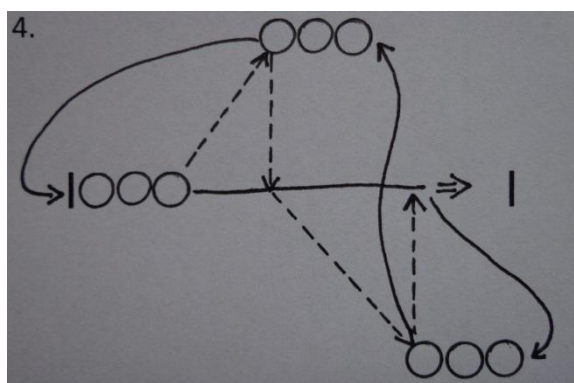
2. Hráči si navzájom prihrávajú do voľného priestoru. Hneď po prihrávke zmenia smer pohybu.

Prihraj a bež



3. Hráči bez loptičky stoja pri mantineloch. Hráč s loptičkou si postupne vymení prihrávku so všetkými. Pokračuje sa, kým sa všetci nevystriedajú.

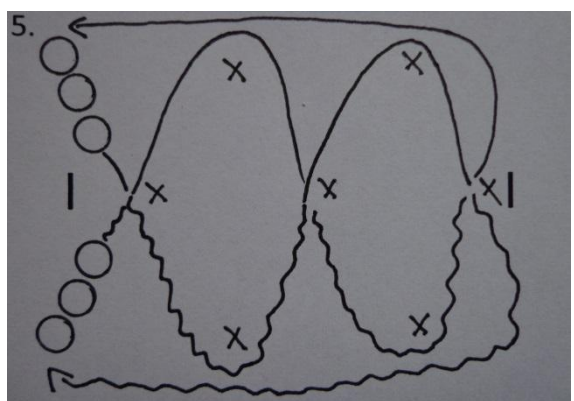
Prihraj a bež



4. Hráč si vymení prihrávku s dvoma spoluhráčmi a následne zakončí strel'bou. Postupne si všetci vymenia miesto.

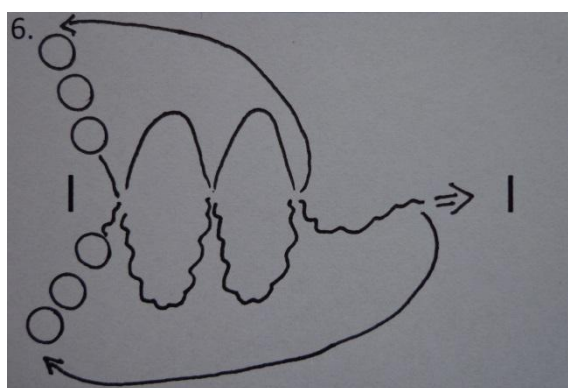
Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

Križovanie



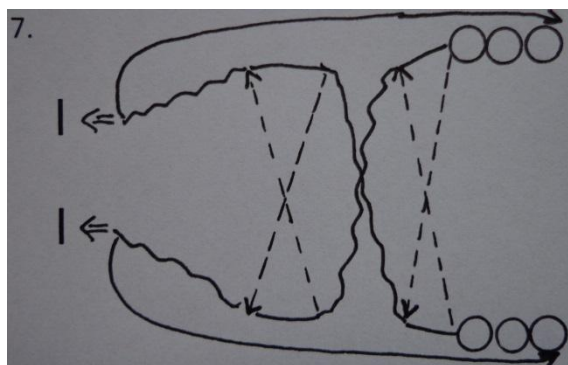
5. Hráč s loptičkou a hráč bez loptičky sa pri kužeľoch križujú a prihrajú si loptičku. Ďalším variantom môže byť križovanie bez prihrávky.

Križovanie



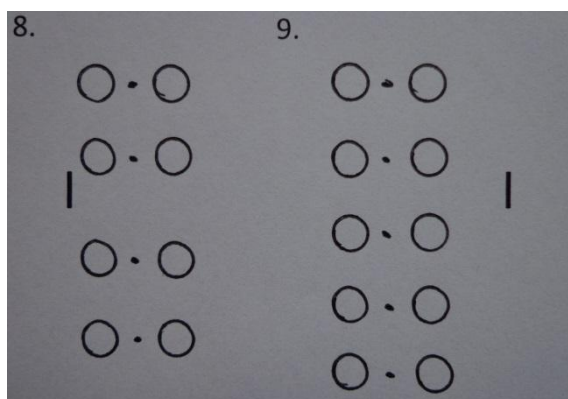
6. Hráči vykonávajú križovanie bez kužeľov zakončené strelbou. Po streľbe si navzájom vymenia miesto.

Križovanie



7. Hráči si navzájom vymenia prihrávku, vykonajú križovanie, opäť si vymenia prihrávku a zakončia strelbou. Po streľbe si vymenia miesto.

Vhadzovanie

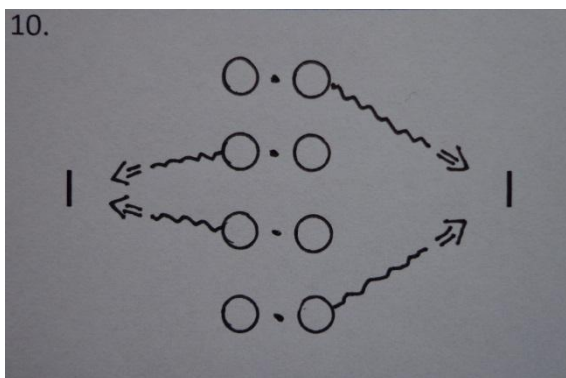


8. Hráči vykonávajú vhadzovanie na signál. Skúšajú forhendové aj bekhendové postavenie.

9. Po cvičení môžeme dať súťaž vo vhadzovaní (napr. na 3 víťazné), pričom víťaz vždy postupuje ďalej.

Vhadzovanie

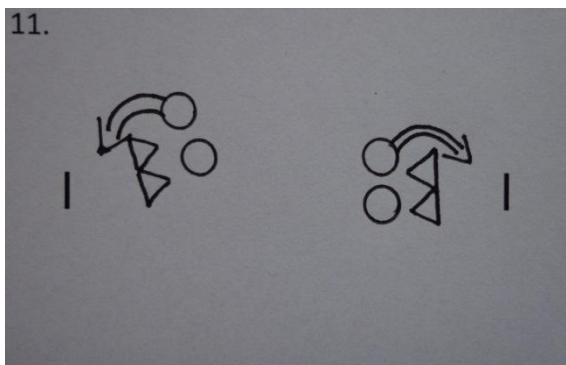
10.



10. Hráči vykonávajú vhadzovanie na stredovej čiare. Ten, kto vyhrá, zakončuje strelbou na bránku.

Rozohranie štandardnej situácie

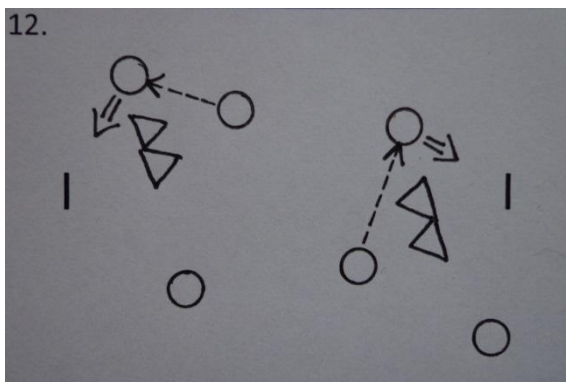
11.



11. Hráči si po dohode na krátko rozohrajú a zakončia obstrelením múru.

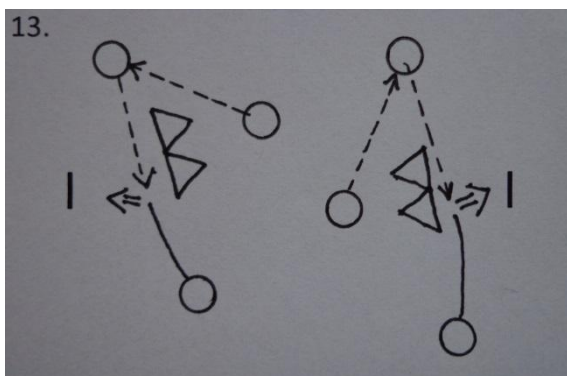
Rozohranie štandardnej situácie

12.



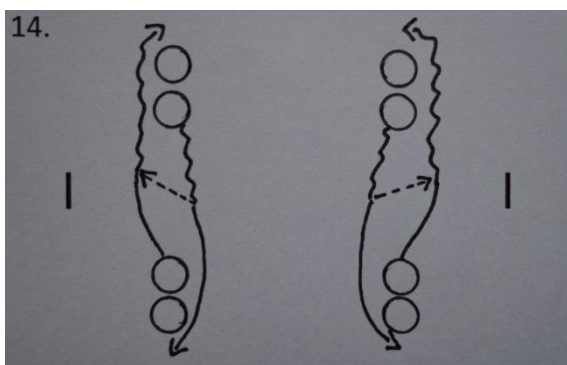
12. Hráč rozohráva na spoluhráča, ktorý zakončuje strelbou na bránku z prvej.

Rozohranie štandardnej situácie



13. Po rozohrávke môže nasledovať prihrávka na zbiehajúceho hráča, ktorý zakončuje strelbou.

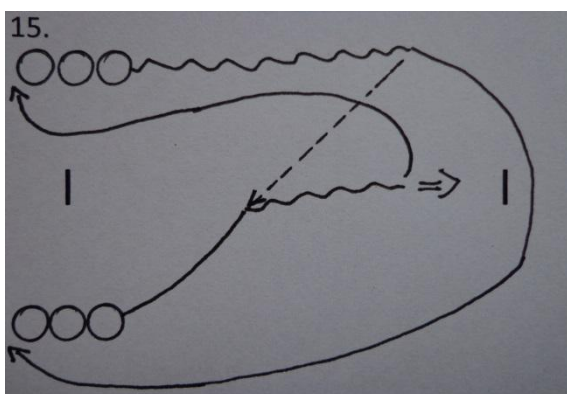
Spätné prihrávky



14. Hráči stojaci oproti sebe vybiehajú, pričom hráč s loptičkou vykoná spätnú prihrávku na spoluhráča.

Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

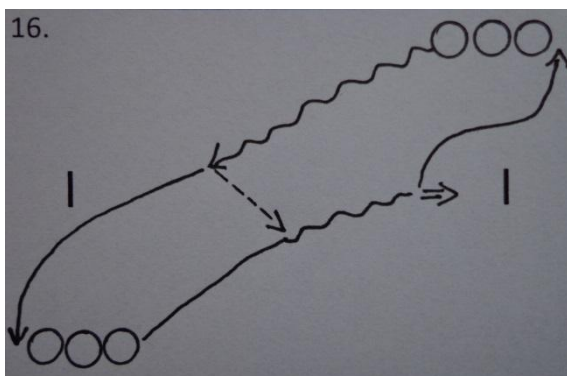
Spätné prihrávky



15. Hráč s loptičkou vybieha z rohu po krídle a prenecháva loptičku spätnou prihrávkou spoluhráčovi, ktorý zakončuje strelbou. Hráči si po strelbe vymenia pozície.

Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

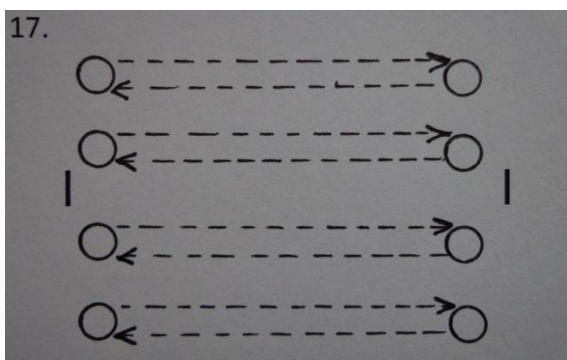
Spätné prihrávky



16. Hráč vybieha s loptičkou z rohu a vykoná spätnú prihrávku na spoluhráča, ktorý zakončí strelbou.

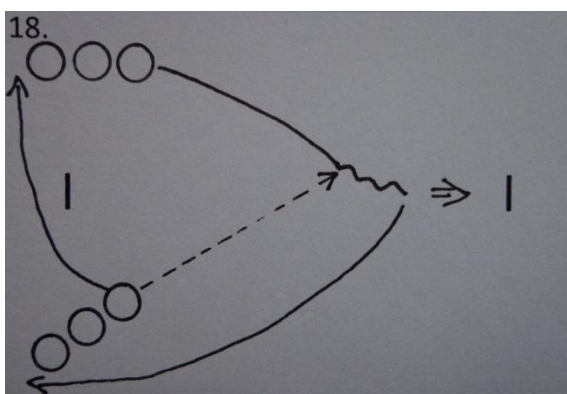
Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

Nahodenie



17. Hráči stoja oproti sebe po dĺžke ihriska a prihrávajú si vzduchom striedavo forhendom a bekhendom.

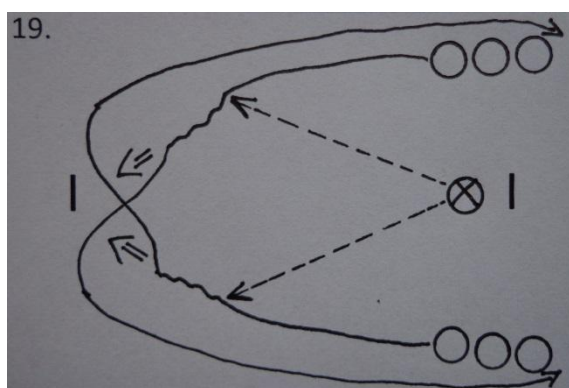
Nahodenie



18. Hráč z rohu ihriska nahadzuje loptičku vzduchom na spoluhráča, ktorý po jej spracovaní zakončí strelbou.

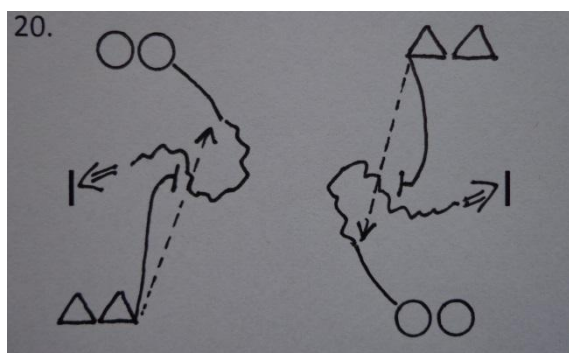
Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

Nahodenie



19. Brankár nahadzuje striedavo svojim spoluhráčom loptičku. Po spracovaní hráči zakončujú strelbou.

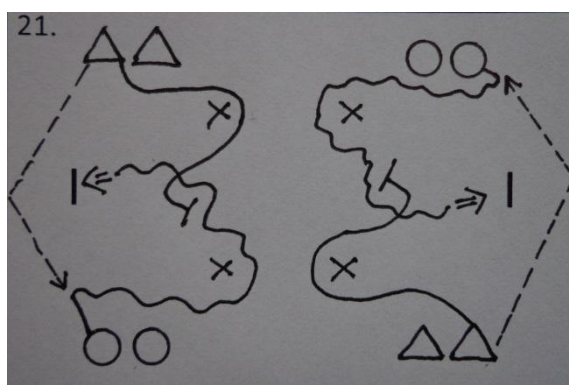
Osobné bránenie



20. Obranca prihráva loptičku útočníkovi do pohybu, ktorý sa v strede ihriska obráti a snaží sa zakončiť v súboji 1 : 1 cez obrancu, ktorý ho osobne bráni.

Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

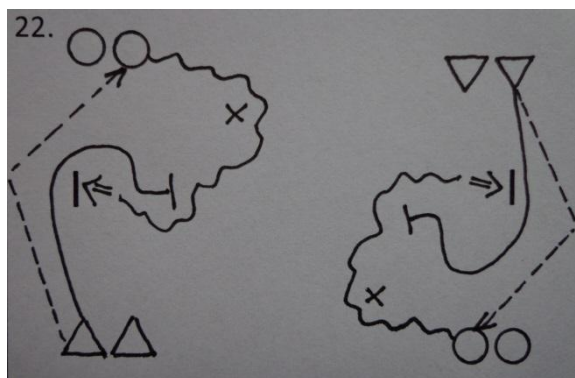
Osobné bránenie



21. Obranca nahodí loptičku poza bránku, pre ktorú si zbieha útočník. Obaja obiehajú kužeľ, pričom obranca zaujme obranné postavenie. Útočník sa snaží zakončiť strelbou.

Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

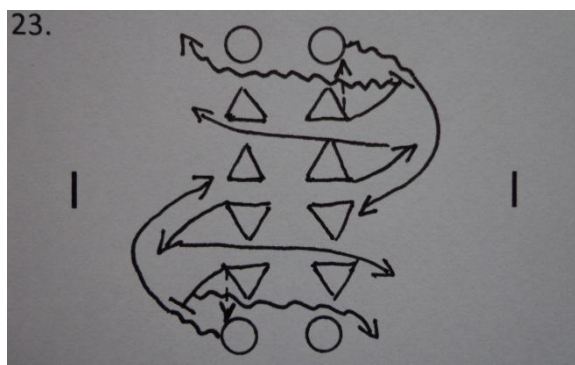
Osobné bránenie



22. Obranca nahodí loptičku poza bránu. Útočník ju prevezme a obieha kužeľ. Obranca obehne bránu a zaujme obranné postavenie. Útočník sa snaží zakončiť strelbou.

Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

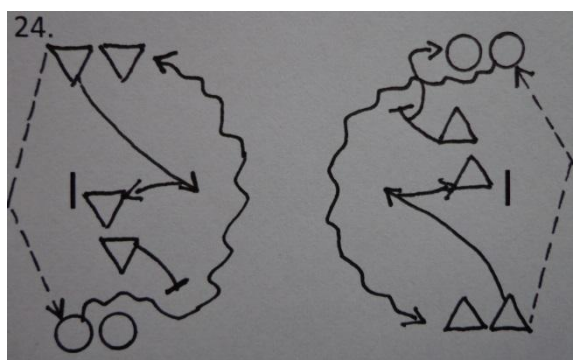
Zaistovanie



23. Obranca nahráva útočníkovi a bráni ho. Druhý obranca vybieha a situáciu zaistuje.

Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

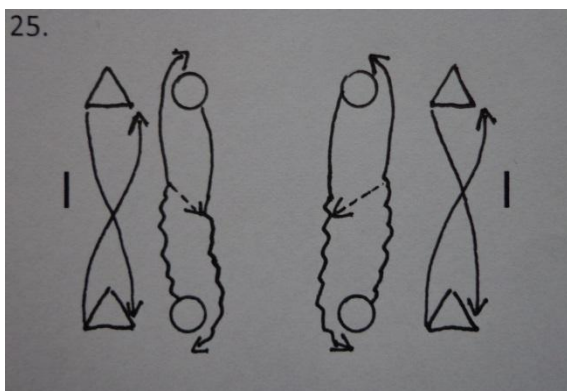
Zaistovanie



24. Obranca prihráva poza bránu a vybieha pred ňu na zaistovanie. Útočníka s loptičkou osobne bráni druhý obranca.

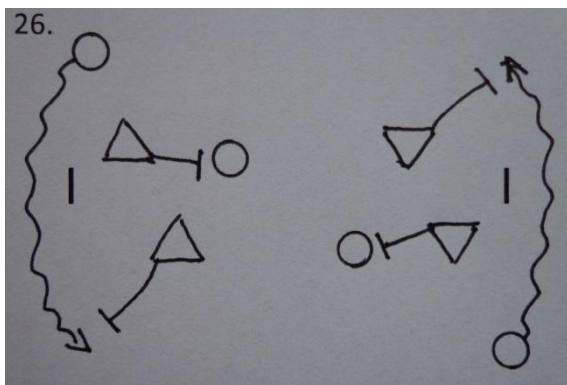
Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

Preberanie



25. Útočníci pribiehajú k sebe a vymenia si loptičku. Obrancovia zbiehajú s nimi a navzájom si útočníkov preberú.

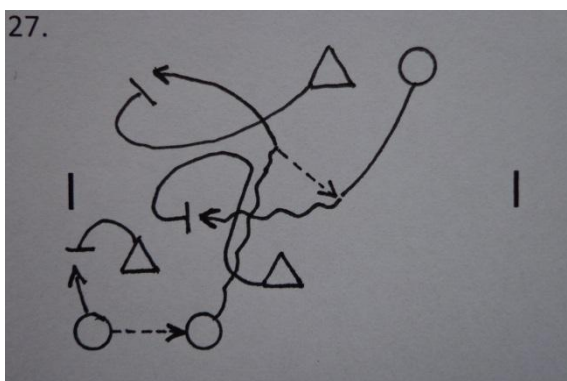
Preberanie



26. Útočník vybieha z rohu poza bránu. Po obehnutí brány ho preberie druhý obranca. Prvý obranca preberie útočníka pred bránkou.

Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

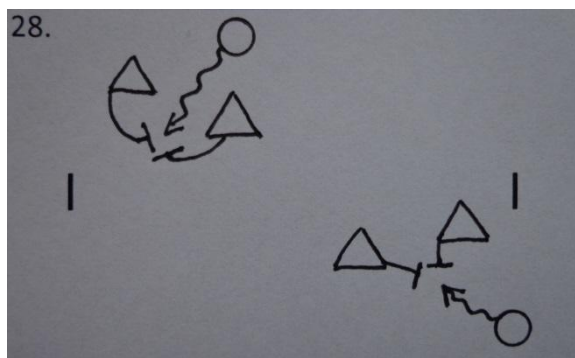
Preberanie



27. Útočník v rohu prihrá spoluhráčovi, ktorý vybieha do stredu ihriska, kde prenechá loptičku spoluhráčovi. Obrancovia si navzájom preberú útočníkov.

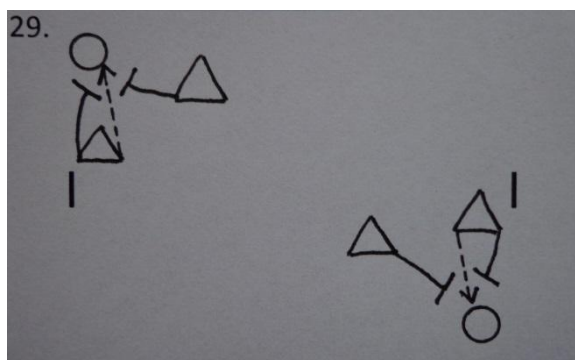
Treba zmeniť orientáciu cvičenia.

Zdvojovanie



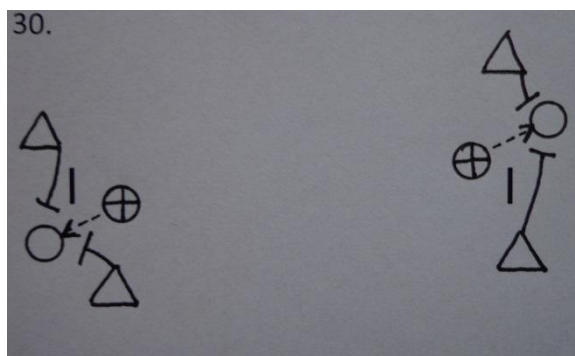
28. Jeden z trojica hráčov má loptičku. Ďalší dvaja bez loptičky sa mu ju snažia vziať zdvojením.

Zdvojovanie



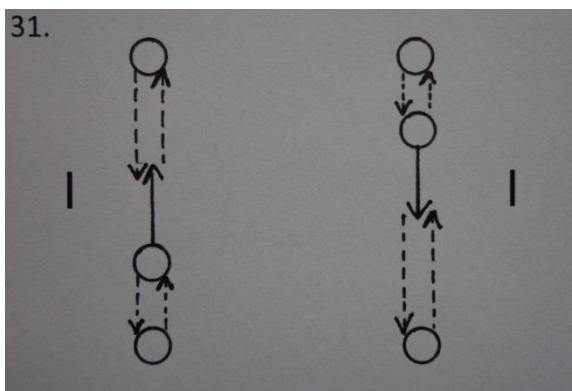
29. Obranca prihrá loptičku útočníkovi a spolu s druhým obrancom sa ho snažia zdvojiť.

Zdvojovanie



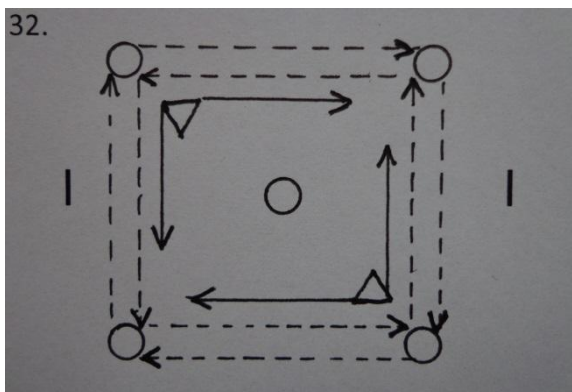
30. Brankár vyhadzuje za bránku loptičku útočníkovi, ktorý je okamžite zdvojený obrancami. Ktokoľvek vybojuje loptičku, vybieha pred bránku a snaží sa zakončiť strelbou.

Odstupovanie



31. Dvaja hráči stoja blízko mantinelu a prihrávajú si. Tretí hráč stojí s loptičkou na opačnej strane. Hneď ako prihrá prostrednému, ten sa k nemu otočí a vráti mu prihrávku. Znova sa otočí a pokračuje v prihrávkach.

Odstupovanie



32. Štvorica útočníkov sa snaží prihrať spoluhráčovi uprostred. Obrancovia odstupujú vždy tak, aby zamedzili prihrávke na prostredného hráča.

6 VYUČOVACIE HODINY ZAMERANÉ NA NÁCVIK HERNÝCH ČINNOSTÍ

6.1 Vyučovací hodina zameraná na nácvik florbalovej abecedy a hokejového driblingu

Úvodná časť (cca 3 min.):

Nástup žiakov, hlásenie, pozdrav, oboznámenie s cieľom hodiny.

Prípravná časť (cca 12 min.):

- poklus okolo telocvične 3x – 5x,
- jedno zapísknutie – drep, výskok, poklus,
- dve zapísknutia – sed, poklus,
- strečing – cvičenia sú uvedené v prílohe A. Natiahnutie treba po uvoľnení zopakovať 2- až 3-krát a napätie pri cvičení podržať 10 – 15 sekúnd.

Hlavná časť (cca 25 min.):

- oboznámenie sa s florbalkou a loptičkou – správny postoj a úchop,
- nabranie loptičky na čepel' – obraty, drepy, chôdza,
- vyhadzovanie loptičky rukou a zachytávanie čepel'ou – po odraze, zo vzduchu,
- vyhadzovanie loptičky čepel'ou a zachytávanie čepel'ou – po odraze, zo vzduchu,
- dribling hokejový – pred sebou, vľavo, vpravo,
- dribling – osmička pomedzi nohy,
- odrážanie loptičky o stenu (ako pri tenise) – forhendom, bekhendom.

Záverečná časť (cca 5 min.):

Súťaž vo vyhadzovaní a chytaní loptičky vo vzduchu – maximálny počet opakovaní, kompenzačné cvičenia.

Vyhodnotenie hodiny.

6.2 Vyučovací hodina zameraná na nácvik vedenia loptičky a driblingu

Úvodná časť (cca 3 min.):

Nástup žiakov, hlásenie, pozdrav, oboznámenie s cieľom hodiny.

Prípravná časť (cca 12 min.):

- poklus okolo telocvične 3x – 5x,
- jedno zapísknutie – otočenie, beh dozadu 5 m, otočenie, poklus,
- dve zapísknutia – ľah na bruchu, výskok, poklus,
- strečing – cvičenia sú uvedené v prílohe A. Naťahovanie treba zopakovať 2- až 3-krát a napätie pri cvičení podržať 10 – 15 sekúnd.

Hlavná časť (cca 25 min.):

- cvičenie vo dvojiciach – vedenie loptičky ťahaním – jednoručné, obojručné, forhendom, bekhendom,
- cvičenie vo dvojiciach – vedenie loptičky tlačením – jednoručné, forhendom, bekhendom,
- cvičenie – dribling č. 7 – pomedzi kužele v línii – vzdialenosť medzi kuželmi sa postupne skracuje,
- cvičenie – dribling č. 8 – pomedzi kužele mimo línie – vzdialenosť medzi kuželmi sa postupne skracuje.

Záverečná časť (cca 5 min.):

Súťaž – nahadzovanie loptičky florbalkou na cieľ (napr. na žinenku zo vzdialenosti 10 m), kompenzačné cvičenia.

Vyhodnotenie hodiny.

6.3 Vyučovacia hodina zameraná na nácvik prihrávok a ich spracovania**Úvodná časť (cca 3 min.):**

Nástup žiakov, hlásenie, pozdrav, oboznámenie s cieľom hodiny.

Prípravná časť (cca 12 min.):

- poklus okolo telocvične 3x – 5x,
- jedno zapísknutie – výskok z jednej nohy, poklus,
- dve zapísknutia – výskok znožmo, poklus,
- strečing – cvičenia sú uvedené v prílohe A. Natiahnutie treba po uvoľnení zopakovať 2- až 3-krát a napätie pri cvičení podržať 10 – 15 sekúnd.

Hlavná časť (cca 25 min.):

- cvičenie prihrávky a spracovanie č. 1 – vzdialenosť sa postupne zväčšuje,
- cvičenie prihrávky a spracovanie č. 2 – prihrávky vzduchom – vzdialenosť sa postupne zväčšuje, na mieste, v pohybe,
- cvičenie prihrávky a spracovanie č. 4 – cvičenie vo štvoriciach – po prihrávke nasleduje krížny pohyb,
- cvičenie prihrávky a spracovanie č. 6 – cvičenie v skupine – prihrávka ide vždy z opačnej strany,
- pohybová hra – poľovníci a kačice.

Záverečná časť (cca 5 min.):

Súťaž v prihrávkach na presnosť pre dve družstvá. Žiaci triafajú do vymedzeného priestoru (napr. do malej bránky alebo medzi kužele), kompenzačné cvičenia.

Vyhodnotenie hodiny.

6.4 Vyučovací hodina zameraná na nácvik streľby švihom

Úvodná časť (cca 3 min.):

Nástup žiakov, hlásenie, pozdrav, oboznámenie s cieľom hodiny.

Prípravná časť (cca 12 min.):

- poklus okolo telocvične 3x – 5x,
- jedno zapísknutie – zmena smeru,
- dve zapísknutia – šprint 10 m, poklus,
- strečing – cvičenia sú uvedené v prílohe A. Natiahnutie treba po uvoľnení zopakovať 2- až 3-krát a napätie pri cvičení podržať 10 – 15 sekúnd.

Hlavná časť (cca 25 min.):

- cvičenie prihrávky a spracovanie č. 1 – vzdialenosť sa postupne zväčšuje,
- cvičenie – žiaci strieľajú opakovane do steny – vzdialenosť najprv 5 m, potom sa vzdialenosť zväčšuje,
- cvičenie – streľba č. 11 – žiaci strieľajú z miesta z kratšej vzdialenosti, ktorá sa postupne zväčšuje,
- cvičenie – streľba č. 12 – žiaci strieľajú v pohybe,
- riadená hra – gól dosiahnutý po streľbe švihom platí za 2.

Záverečná časť (cca 5 min.):

Súťaž v streľbe na presnosť – žiaci triafajú zo vzdialenosti 5 m brvno, kompenzačné cvičenia. Vyhodnotenie hodiny.

6.5 Vyučovací hodina zameraná na nácvik uvoľňovania hráča s loptičkou

Úvodná časť (cca 3 min.):

Nástup žiakov, hlásenie, pozdrav, oboznámenie s cieľom hodiny.

Prípravná časť (cca 12 min.):

- poklus okolo telocvične s florbalkou a loptičkou 3x – 5x,
- jedno zapísknutie – forhendová otočka,
- dve zapísknutia – bekhendová otočka,
- strečing – cvičenia sú uvedené v prílohe A. Natiahnutie treba po uvoľnení zopakovať 2- až 3-krát a napätie pri cvičení podržať 10 – 15 sekúnd.

Hlavná časť (cca 25 min.):

- cvičenie prihrávky a spracovanie č. 1 – vzdialenosť sa postupne zväčšuje,
- cvičenie prihrávky a spracovanie č. 2 – prihrávky vzduchom,
- cvičenie – uvoľňovanie hráča s loptičkou č. 15 – obtočením na forhendovú aj bekhendovú stranu,

- cvičenie – uvoľňovanie hráča s loptičkou č. 16 – forhendová a bekhendová kľučka s klamlivým pohybom,
- riadená hra – gól dosiahnutý po obtočení platí za 2.

Záverečná časť (cca 5 min.):

Súťaž – trestné strieľania, kompenzačné cvičenia.

Vyhodnotenie hodiny.

6.6 Vyučovacia hodina zameraná na nácvik uvoľňovania hráča bez loptičky

Úvodná časť (cca 3 min.):

Nástup žiakov, hlásenie, pozdrav, oboznámenie s cieľom hodiny.

Prípravná časť (cca 12 min.):

- poklus okolo telocvične 3x – 5x,
- jedno zapísknutie – 3 poskoky v drepe, poklus,
- dve zapísknutia – 3 poskoky na ľavej nohe, 3 poskoky na pravej nohe, poklus,
- strečing – cvičenia sú uvedené v prílohe A. Natiahnutie treba po uvoľnení zopakovať 2- až 3-krát a napätie pri cvičení podržať 10 – 15 sekúnd.

Hlavná časť (cca 25 min.):

- cvičenie prihrávky a spracovanie č. 1 – vzdialenosť sa postupne zväčšuje,
- cvičenie – uvoľňovanie hráča bez loptičky č. 21 – uvoľňovanie hráča medzi kužeľmi, spracovanie prihrávky, streľba – zmena orientácie cvičenia,
- cvičenie – uvoľňovanie hráča bez loptičky č. 22 – uvoľňovanie hráča poza kužeľ s klamlivým pohybom, spracovanie prihrávky, streľba – zmena orientácie cvičenia,
- pohybová hra – vlci a ovce.

Záverečná časť (cca 5 min.):

Súťaž v streľbe na bránku zo vzdialenosti 8 m o najkrajší gól, kompenzačné cvičenia.

Vyhodnotenie hodiny.

7 POHYBOVÉ A FLORBALOVÉ HRY

7.1 Pohybové hry pre florbal

Pohybové hry sú ideálne z toho dôvodu, že sa uskutočňujú v podmienkach jednoduchších a menej náročných ako v skutočnej hre (Argaj, 4/2002). Vhodné sú na rozohriatie organizmu, ale aj na zdokonaľovanie herných činností, pretože sa dajú ľahko prispôbiť. Dajú sa využiť v úvodnej časti vyučovacej hodiny, ale môžu byť súčasťou aj hlavnej časti.

Poľovníci a kačice – hrá sa na polovici volejbalového ihriska. Družstvo A – poľovníci sa rozostavia okolo ihriska a družstvo B – kačice do ihriska. Poľovníci sa snažia prihrávkami a strelbou zasiahnuť čo najväčšie množstvo kačíc. Limit napr. 3 min.

Na lovca – všetci hráči majú hokejku a loptičku, iba lovec má len hokejku, ktorou sa snaží vypichnúť loptičku čo najväčšiemu počtu hráčov a tí sú z hry hneď vyradení. Vyhrá ten, kto zostane ako posledný.

Vlci a ovce – vlci majú iba hokejky a ovce majú hokejky aj loptičky. Vlci sa rozmiestnia rovnomerne po ihrisku okrem priestoru za bránkou. Ovce sa snažia prebehnúť cez ihrisko bez toho, aby stratili loptičku. Za prebehnutie majú bod. Vyhrá družstvo s väčším počtom bodov.

7.2 Florbalové hry

Florbalové hry sú špecifické preto, že hra má upravené pravidlá (Kysel, 2010). Hrať sa môže s rôznymi pomôckami, ale najmä obmedzeniami, ktoré sú zakotvené v upravených pravidlách.

Ak sa hrá bez brankárov – gól platí napr. len v priestore do hornej tretiny bránky, ktorá je vymedzená natiahnutým motúzikom. Ak máme k dispozícii malú bránku, môžeme ju zasunúť do veľkej, pričom gól platí len do veľkej alebo platí len spoza polovice ihriska a pod.

Rôzne počty loptičiek – hrá sa napr. s dvoma loptičkami naraz. Ak máme dve farebne odlišné loptičky, môžeme hrať s jednou iba forhendom a s druhou iba bekhendom, alebo do jednej môžeme iba kopat' ako pri futbale a s druhou môžeme normálne hrať. Alebo hrá sa s jednou loptičkou a vyučujúci kedykoľvek vhodí do hry farebne odlišnú loptičku – gól s ňou platí za dva. Tieto florbalové hry zaručujú okrem iného aj skvelú zábavu.

Hrá sa iba – forhendom, bekhendom, s florbalkou za chrbtom, na určitý počet dotykov s loptičkou, v obrátenom držaní, na dohovorený signál urobí každý napr. 5 drepov a hneď sa hrá ďalej a pod.

Gól platí iba – napr. forhendom, bekhendom, švihom, priklepnutím, z prvej, zo vzduchu a pod.

Upravené počítanie gólov – ak nacvičujeme určitú činnosť, gól dosiahnutý po vykonaní tejto činnosti platí za dva – napr. bekhendom, po prihrávke, po obtočení, po forhendovej kľučke, po križovaní, ak nie sú všetci hráči na vlastnej polovici ihriska v momente, keď inkasovali gól (výborné pravidlo, ktoré núti hráčov vracat' sa poctivo do obrany) a pod.

Zoznam bibliografických odkazov

ALTER, M., J. 1994. *Strečink*. Champaign : Human kinetics, preklad Grada publishing, 1998. ISBN 80-7169-763-X.

ARGAJ, G. 2002 Využitie pohybových hier pri nácviku a zdokonaľovaní herných činností v športových hrách. In *Športové hry*. ISSN 1336-0817, 2002, roč. 7, č. 4, s. 34-37.

KYSEL, J. 2009. *Herní kombinace*. 1. vyd. Praha : Česká florbalová unie, 2009.

KYSEL, J. 2010. *Vytvoření odborné publikace pro výuku florbalu*. Diplomová práce. České Budějovice : PFJU, 2010, s. 171.

Pravidlá malého florbalu [online]. [cit. 28-02-2014]. Dostupné na internete:

<www.bratislava.sk/VismoOnline_ActionScripts/File.ashx?id_org...id...>.

SKRUŽNÝ, Z., VANCL, K., ZÍTKO, M., ZLATNÍK, D. 2001. *Florbal učebnice pro trenéry*. Praha : Česká obec sokolská, 2001. ISBN 80-86402-03-7.

VNUK, J. 2013. *Úroveň rozvoja herných činností, herných kombinácií a herného prejavu vo florbale na hodinách telesnej a športovej výchovy*. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2013.

Obrazová príloha:

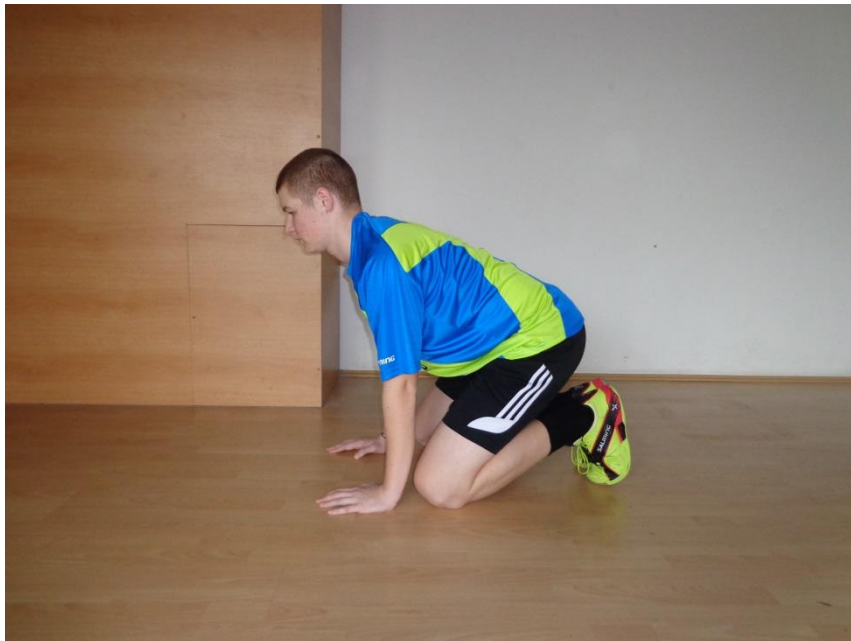
Fotografie a obrázky – vlastný archív autora J. Vnuka

PRÍLOHY

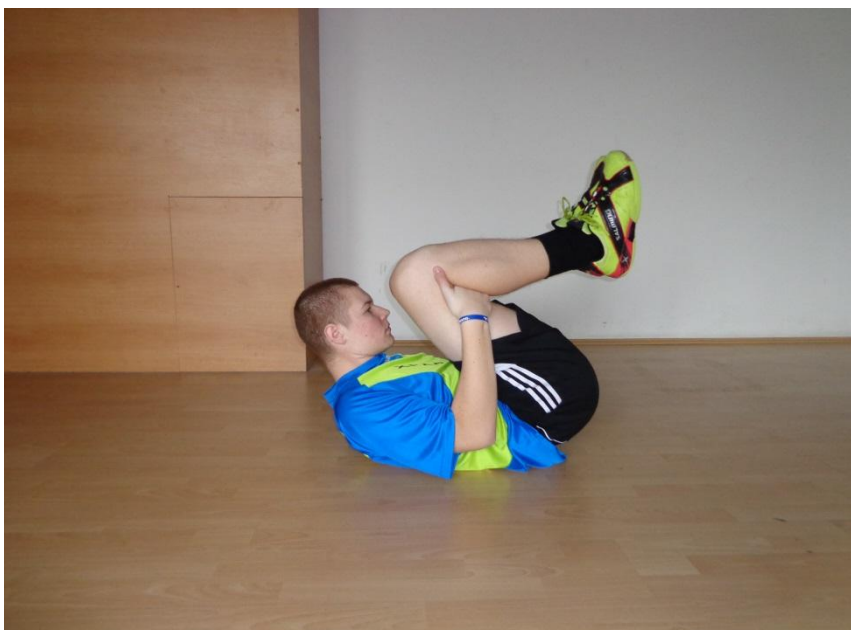
Príloha A

Nasledujúce strečingové cvičenia sú vybraté z publikácie Strečink (Alter, 1994):

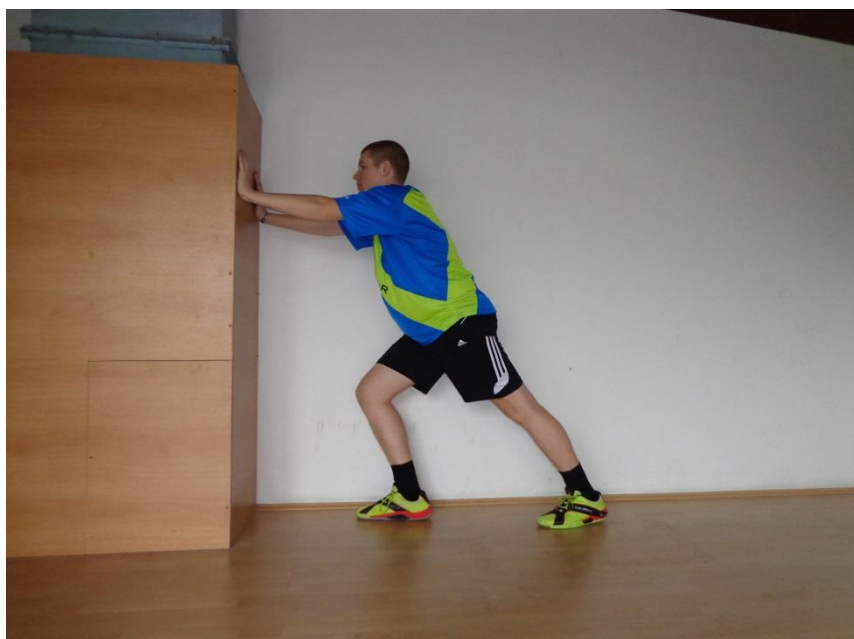
1. Svaly členkov a chodidiel



2. Bedrové svaly



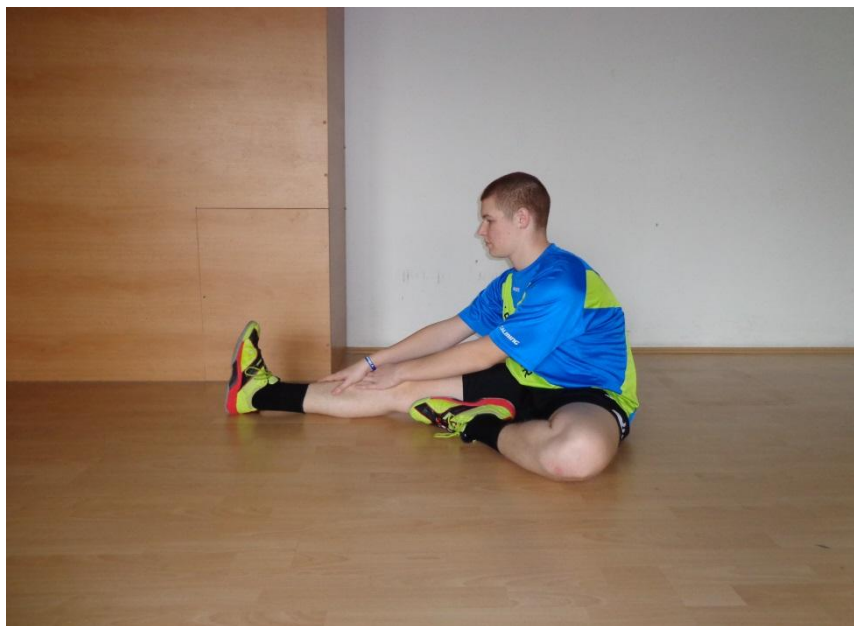
3. Lýtkové svaly



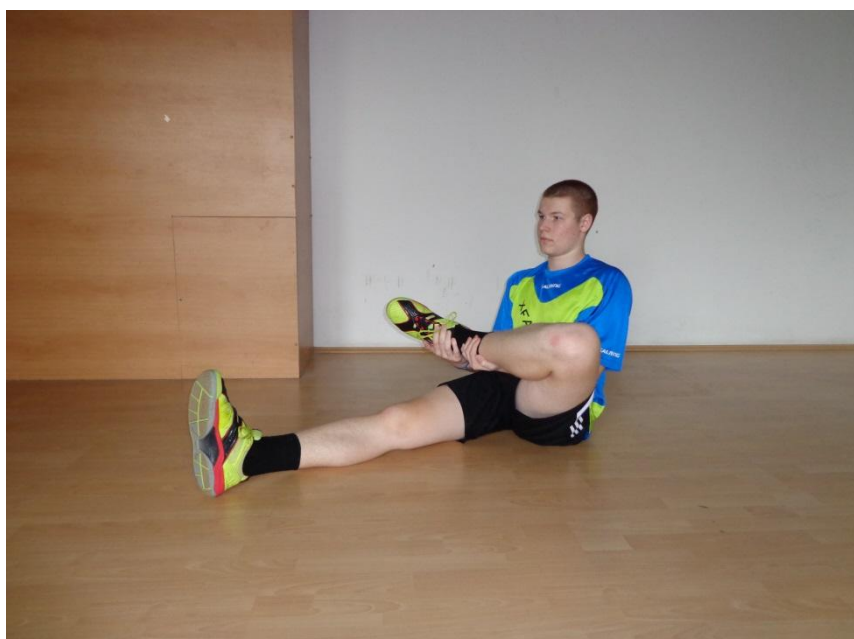
4. Svaly prednej strany stehien



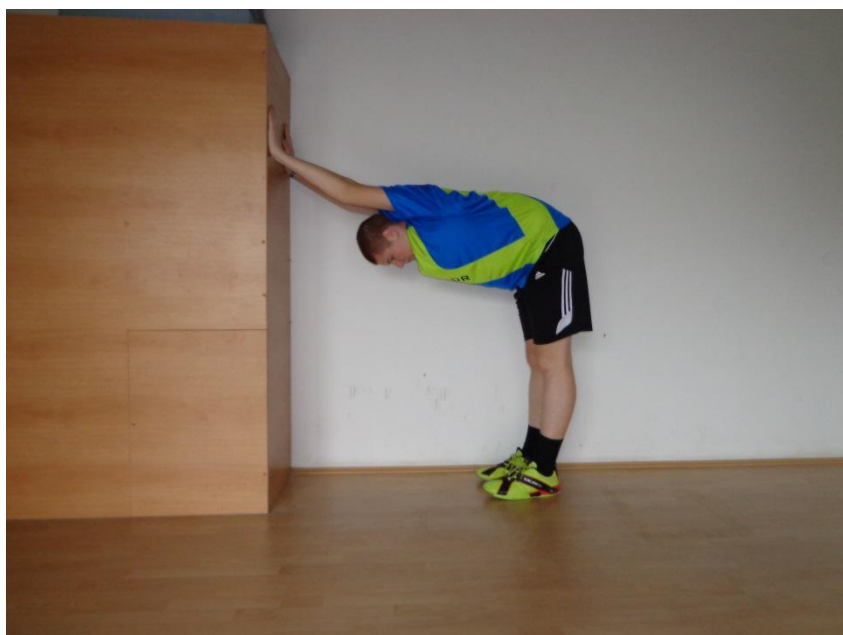
5. Svaly zadnej strany stehien



6. Ohýbače kĺbu a triesla



7. Svaly hornej časti chrbta



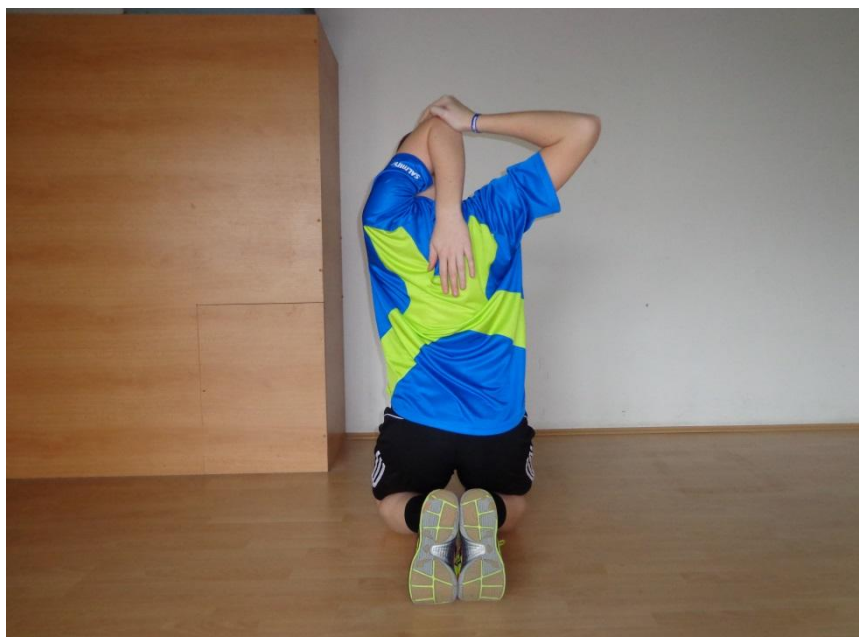
8. Svaly ramien



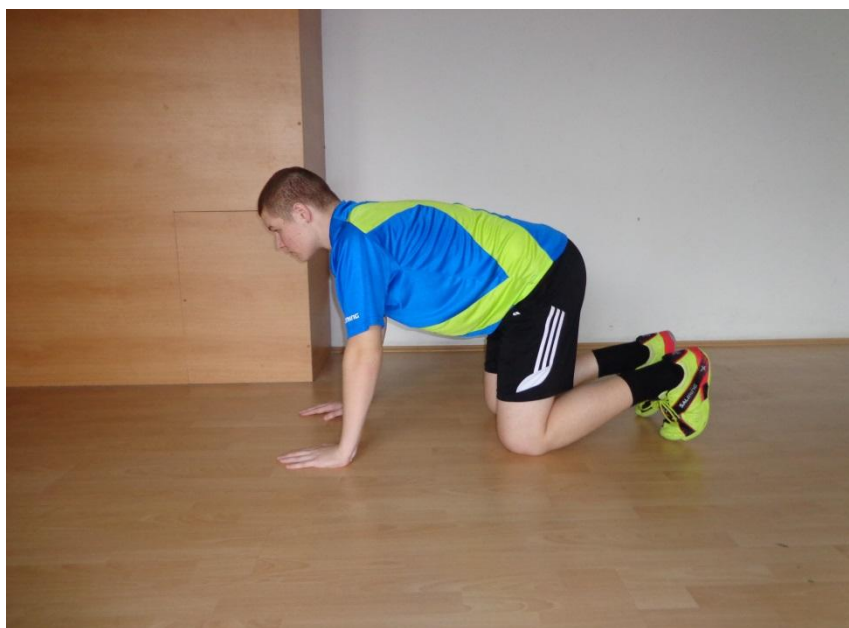
9. Svaly ramien



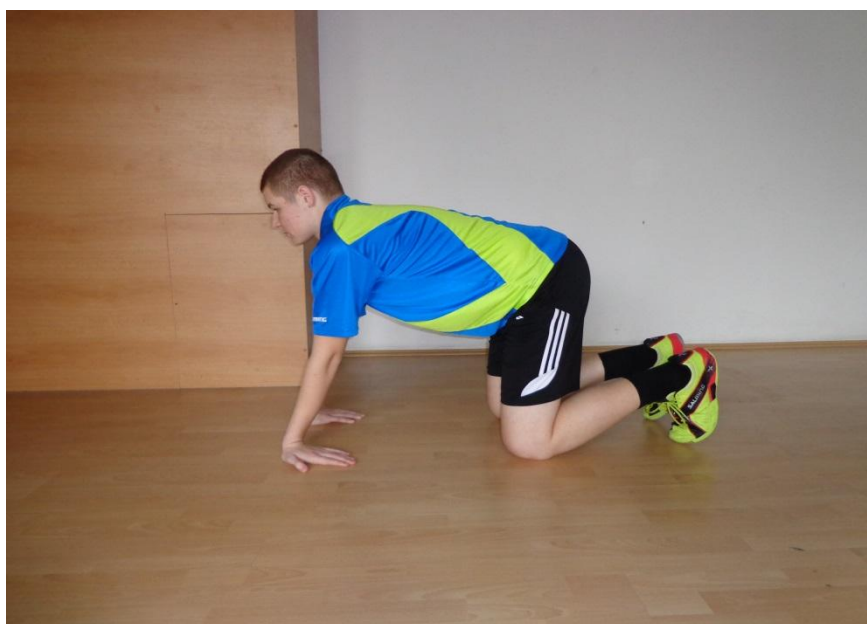
10. Svaly paží



11. Ohýbače zápästia



12. Ohýbače zápästia



Príloha B

Grafické značenie

Útočník	○
Obranca	△
Dribling	~~~~~>
Prihrávka	----->
Pohyb vzad	~~~~~<
Strel'ba	⇒
Kužel'	×