

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2024

Bohumil Plíšek

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Využití didaktických metod, stylů a forem v tréninkové praxi trenérů
ve florbale s přihlédnutím na jejich celkové chování v rámci
tréninkového procesu**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Michaela Běhanová

Vypracoval:

Bohumil Plíšek

Praha, červen 2024

Prohlašuji, že jsem závěrečnou (bakalářskou) práci zpracoval/a samostatně a že jsem uvedl/a všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

Podpis autora práce:

.....

.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Rád bych tímto poděkoval vedoucí práce Mgr. Michaela Běhanové za její čas, konstruktivní připomínky, pomoc a odborné rady v průběhu tvorby bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat všem, kteří mi pomohli k dokončení mé bakalářské práce.

Abstrakt

Název: Využití didaktických metod, stylů a forem v tréninkové praxi trenérů ve florbalu s přihlédnutím na jejich celkové chování v rámci tréninkového procesu

Cíle: Hlavním cílem této práce je srozumitelně popsat veškeré didaktické metody, styly a formy, které se často využívají během tréninků florbalu. Díky sepsaným teoretickým východiskům a pravidelnému pozorování tréninků, při kterých si budu dělat poznámky, následně zhodnotím kvalitu tréninků a použití jednotlivých didaktických metod, stylů a forem trenérů v klubu Fbk Jičín.

Metody: Pro dosažení výsledku využiji kvalitativního výzkumu, v rámci kterého použiji metodu pozorování, na jejímž základě budu schopen vyhodnotit výsledky.

Výsledky: Výsledky práce vycházejí z porovnání práce celkem čtyř trenérů, kteří působí v rámci různých kategorií. Výsledky jsou zaměřeny na použití jednotlivých didaktických metod, stylů a forem u všech trenérů.

Klíčová slova: florbal, trenér, tréninková jednotka, trénink, chování, kategorie, didaktické styly, didaktické metody, didaktické formy

Abstract

Title: Use of didactic methods, styles and forms in the training practice of floorball coaches taking into account on their overall behavior within the training process.

Objectives: The main goal of this work is to clearly describe all didactic methods, styles and forms, that are often used during floorball trainings. Thanks to the written theoretical starting points and regular observation of the trainings of the categories, during which I will take notes, I will subsequently evaluate the quality of the trainings and the use of individual didactic methods, styles and forms of coaches in the Fbk Jičín club.

Methods: To achieve the result, I will use qualitative research, within which I will use the observation method, on the basis of which I will be able to evaluate the results.

Results: The results of the work are based on a comparison of the work of a total four trainers who work in different categories. The results are focused on the use of individual didactic methods, styles and forms by all trainers.

Keywords: floorball, coach, training session, training, behavior, category, didactic styles, didactic methods, didactic forms

Obsah

1 ÚVOD	1
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	2
2.1 CHARAKTERISTIKA FLORBALU.....	2
2.2 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA FLORBALU.....	2
2.3 TRENÉR A JEHO PŮSOBENÍ V TRÉNINKOVÉM PROCESU.....	4
2.3.1 Kouč.....	6
2.3.2 Typologie trenéra.....	6
2.3.3 Role trenéra.....	8
2.4 VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ A TRENÉRSKÉ LICENCE VE FLORBALE.....	9
2.5 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA.....	12
2.5.1 Úvodní část	12
2.5.2 Přípravná část.....	13
2.5.3 Hlavní část.....	13
2.5.4 Závěrečná část.....	14
2.6 DIDAKTICKÉ METODY.....	15
2.6.1 Metody věcné a časové strukturace herních činností	15
2.6.2 Metody koncentrace a distribuce herních činností	16
2.7 DIDAKTICKÉ FORMY.....	17
2.7.1 Metodicko-organizační formy.....	17
2.7.2 Sociálně-interakční formy.....	18
2.8 DIDAKTICKÉ STYLY.....	19
2.9 PŘÍPRAVA DĚTÍ A MLÁDEŽE.....	20
3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	24
3.1 CÍL PRÁCE	24
3.2 ÚKOLY PRÁCE.....	24
4 METODIKA.....	25
4.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	25
4.2 KVALITATIVNÍ VÝZKUM	25
4.3 METODA POZOROVÁNÍ.....	26
5 VÝSLEDKY	28
5.1 TRENÉR/TRENÉŘI Č. 1 (DOROST).....	29
5.2 TRENÉR Č.2 – STARŠÍ ŽÁCI.....	37
5.3 TRENÉR Č. 3 – MLADŠÍ ŽÁCI.....	45

5.4 TRENÉR Č. 4 – JUNIORKY	53
6 DISKUZE.....	61
7 ZÁVĚR.....	66
8 SEZNAM LITERATURY.....	67
SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ A GRAFŮ.....	69
PŘÍLOHY.....	70

Seznam zkratk

ČF	Český florbal
IFF	International floorball federation – mezinárodní florbalová federace
SIF	sociálně-interakční formy
MOF	metodicko-organizační formy
TJ	tréninková jednotka
PC	průpravná cvičení
HC	herní cvičení
PH	průpravné hry
HČJ	herní činnosti jednotlivce
HK	herní kombinace
HS	herní systémy
IHV	individuální herní výkon
THV	týmový herní výkon
CNS	centrální nervová soustava

1 Úvod

Sport jako takový je mojí celoživotní vášní. Rád hraji veškeré možné sportovní hry, rád si jdu zaběhat, zaplavat nebo zajezdit na kole, ale jeden sport mému životu kraluje a tím je florbal. Florbal hraji již od útlého věku a postupem let jsem se vypracoval až na hráče celostátních soutěží. V posledních letech jsem postupně dostával možnost trénovat mladé kategorie a musím říct, že mě to rovněž začalo hodně bavit a naplňovat. Jak je zřejmé florbal mi toho v životě hodně dal, a právě proto jsem se rozhodl ve své bakalářské práci zaměřit na tento krásný sport. Konkrétně bych rád pozvedl úroveň trenérů v mém klubu a věřím, že tato bakalářská práce tomu může dopomoci.

2 Teoretická východiska

2.1 Charakteristika florbalu

Florbal je kolektivní hrou s míčkem a brankami, která kombinuje heuristický a taktický přístup. V tomto sportu se proti sobě staví dva soupeřící týmy, jejichž cílem je během celého utkání vstřelit více branek než jejich protivníci. Zároveň se oba týmy snaží minimalizovat počet inkasovaných gólů do vlastní branky, kterou brankáři aktivně chrání. (Kysel, 2010). Dále je třeba zmínit, že se jedná o invazivní sportovní hru, tedy takovou, kdy je hrací plocha obou soupeřů společná, což znamená, že se soupeři mohou neustále dostávat do kontaktu a jejich hrací plochy tedy z podstaty nic neodděluje.

Sportovní hra jako taková je soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří se snaží o prokázání vlastní převahy kvalitnějším ovládním společného předmětu, kterým je v tomto případě florbalový míček, který můžou hráči ovládat florbalovou holí, v ojedinělých případech pak i třeba nohou. Celá hra je prováděna v souladu s oficiálně schválenými pravidly (Táborský a Süß, 2005).

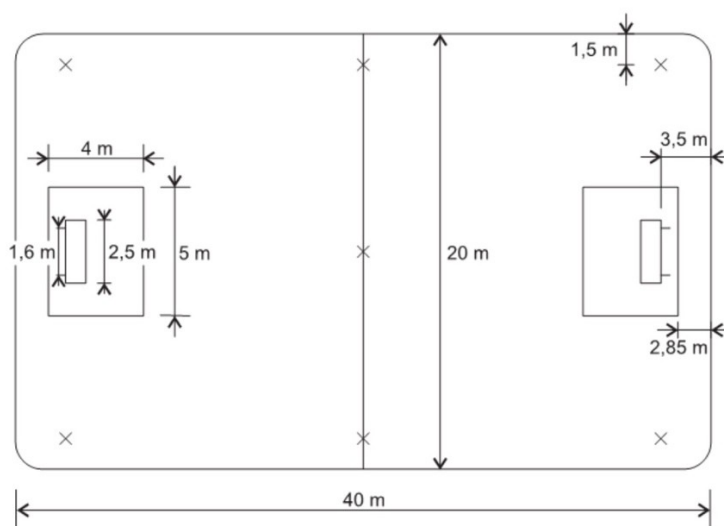
Florbal je fyzicky náročný sport, který vyžaduje opakující se krátkodobé výbušné a silové aktivity vysoké intenzity. Typický poměr mezi dobou zátěže a odpočinku je přibližně 1:2. Energetickým systémem, který převážně zajišťuje pohybovou aktivitu ve florbalu, je ATP-CP systém, který umožňuje provádět pohybovou aktivitu s maximální intenzitou po dobu 10-15 sekund. Tento systém poskytuje potřebnou energii pro rychlé a explozivní pohyby během hry. (Perič a Dovalil 2010). Kysel (2010) definuje jako charakteristické pro florbal opakované krátkodobé činnosti, především explozivního charakteru, při kterých se kladou největší nároky na koordinační a rychlostní schopnosti hráče. Průměrné střídání trvá 30 až 50 vteřin a vždy jsou různě intenzivní.

2.2 Základní pravidla florbalu

Na začátku je důležité poznamenat, že pravidla florbalu jsou neustále vyvíjena a aktualizována. Přesné znění pravidel je vydáváno Mezinárodní florbalovou federací (IFF) v čtyřletých cyklech. První oficiální pravidla byla zavedena v roce 1986 a čerpala prvky z ledního hokeje, basketbalu a fotbalu. Původně byl florbal definován jako sport bez fyzického kontaktu mezi soupeři. Nicméně s rozvojem florbalu se výklad pravidel postupně uvolňoval a v současnosti je tento sport klasifikován jako kontaktní sport. (Kysel, 2010). Aktuální znění

florbalových pravidel se používá od roku 2022 a mezi nejpodstatnější změnu v těchto pravidlech lze jistě zařadit nahrazení trestu na 5 minut trestem na 2+2 minuty, což v praxi znamená to, že po přestupku, za který je udělen větší trest může družstvo v početní převaze dát pouze dva góly, po kterých se případně vyloučený hráč vrací do hry, a ne neomezené množství branek, jak tomu bylo při pětiminutovém vyloučení.

Utkání se hraje na hřišti (viz. obrázek č. 1), které má rozměry 40 x 20 metrů (dětské kategorie hrají na menších hřištích), je rozděleno na dvě poloviny a ohraničeno mantinely 50 cm vysokými. Na obou polovinách je umístěna branka, před kterou je vždy malé a velké brankoviště (Skružný, 2005)



Obrázek 1: Florbalové hřiště (Skružný, 2005)

Hrací doba ve florbale je standardně rozdělena na 3 části po 20 minutách čistého času. To znamená, že čas se zastavuje při každém přerušení hry a pokračuje až po opětovném zahájení hry. Hra je považována za zahájenou, jakmile je míček opět uveden do hry. Nicméně, v mladších kategoriích nebo v kategoriích s nižší výkonností může být hrací doba kratší. Mezi třetinami je vždy 10minutová přestávka, během které si družstva střídají strany hřiště. V utkáních, která musí určit vítěze a skončí nerozhodně po základní hrací době, následuje po dvouminutové přestávce prodloužení o dalších 10 minut nad rámec základní hrací doby. V prodloužení se uplatňuje pravidlo zlatého gólu, což znamená, že pokud tým vstřelí branku, stává se okamžitě vítězem a prodloužení se již nehraje do konce. Pokud v prodloužení branka nepadne, následuje trestné střelení, které provádí střídavě pět různých hráčů z každého týmu.

Pokud i poté zůstane stav nerozhodný, hráči pokračují ve trestných střeleních, dokud není dosaženo konečného výsledku (Kysel, 2010).

Ke každému utkání je povoleno nastoupit až 20 hráčům za jedno družstvo, obvykle však je tým složen z 10-15 hráčů do pole a dvou brankářů. V zápise o utkání musí být brankáři označeni a tito hráči poté nesmí ve stejném utkání nastoupit jako hráči v poli. Na hřišti během hry je povoleno být pěti hráčům v poli a jednomu brankáři, popřípadě při hře bez brankáře, která většinou nastává při odloženém vyloučení nebo ke konci zápasu, pak může na hrací ploše být 6 hráčů v poli. Střídat může družstvo kdykoliv během utkání v neomezeném množství. Obě družstva, která hrají utkání musí mít svého kapitána, který je označen kapitánskou páskou, a kterému jako jedinému je povoleno komunikovat s rozhodčími. Florbalová utkání řídí vždy dva rozhodčí (výjimka může být u dětských kategorií, která se hrají na dvou hřištích zároveň, pak je na každém z těchto dvou hřišť pouze jeden rozhodčí) (Táborský a Süß, 2005).

Martínková (2009) ve své práci popisuje základní vybavení hráče ve florbale. Hráč v poli by měl být vybaven sportovním oblečením, které zahrnuje očíslované kraťasy a triko. Dále je nezbytné mít halovou obuv a florbalovou hůl, která je klíčovým nástrojem pro práci s míčkem. Pro brankáře pravidla stanovují nošení obličejové masky kvůli ochraně tváře. Dále je důležité používat sportovní obuv vhodnou pro brankáře. Brankářům se také doporučuje nosit chrániče na kolena, brankářskou vestu, florbalové rukavice, suspensor, brankářské kalhoty a brankářský dres. Tato ochranná výstroj pomáhá minimalizovat riziko zranění a chrání brankáře při své úloze v hře. Je důležité, aby hráči měli správné vybavení, které nejenže zajišťuje jejich bezpečnost, ale také odpovídá pravidlům florbalu.

2.3 Trenér a jeho působení v tréninkovém procesu

Trenér jako takový by měl trénovat sportovce nejen proto, aby dosahovali co nejlepších výsledků a vyhrávali veškeré zápasy, ale rovněž tak, aby se postupně vyvíjeli po osobnostní stránce a stávali se dobrými, čestnými a charakterními lidmi. Trenér by měl svěřence učit novým dovednostem, vést je k radosti ze hry, ale také by jim měl ukázat a pomoci, jak se vypořádat v klidu a bez zbytečných negativních emocí z prohry. Trenér má za úkol naučit své hráče jak si i z prohry vzít přínos do dalších zápasů a jak se za každou cenu chovat co možná nejvíce v rámci slušného chování a fair-play (Martens, 2012).

Taktika, technika a kondice u daného sportu jsou jistě základní pojmy, ve kterých by měl být dobrý trenér zblhlý. Trenér by měl být pro sportovce rovněž i vzorem, na kterého se kdykoliv mohou s čímkoliv obrátit a kterému můžou plně důvěřovat, protože právě trenér je společně s rodiči a učiteli ve škole jednou z nejdůležitějších osobností, která formuje osobnost daného hráče. V trenérské profesi je podstatné učení se novým znalostem a rovněž i jejich samotné zdokonalování, tak aby mohl být svým svěřencům stále nejlepším příkladem (Martens, 2012)

Podle Sekota (2008) je trenér často chápán jako formální vůdce. Jeho role a odpovědnosti mají široký rozsah a zahrnují různé aspekty sportovního prostředí. Funkční vymezení trenéra je také ovlivněno sociálními faktory a může se lišit v závislosti na konkrétním místě a čase. Trenér v případě zaměření na dosahování co nejlepších výsledků plánuje, řídí a vyhodnocuje tréninkový proces. Dále pak organizačně zabezpečuje sportovní činnost svých svěřenců, vede sportovní kolektiv ve sportovních soutěžích a pomáhá svým svěřencům poznávat a rozvíjet vlastní talent, stejně tak jako je připravuje na další cestu společenským životem.

Trenér by neměl zapomínat na fakt, že kromě výkonnostního zaměření, by se měl primárně u začínajících sportovců soustředit i na ostatní úkoly jako: radost z pohybu, upevnění zdraví, kompenzaci a relaxaci po jednostranné psychické zátěži, dobré vztahy ve skupině, smysl pro fair-play, anebo sebevýchovné aspekty. Trenér je činitelem s rozhodujícím vlivem na celkové dění v dané sportovní skupině, v případě této práce pak florbalového týmu (Jansa a kol, 2018).

Mezi vědomosti, kterým by měl správný trenér odborně rozumět se podle Sekota (2008) řadí vědomosti z oblasti fyziologie sportu, pedagogického vedení, psychologických aspektů řízení kolektivu a sociologických kontextů fungování sportu. Trenér by měl rovněž vědět, jak správně vést tréninkový proces a měl by mít přirozeně dobré organizační a komunikační schopnosti.

Jak uvádí Jansa a kol. (2018), trenér je zařazován mezi pedagogické profese. Podle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících je trenér uveden jako pracovník vykonávající přímou pedagogickou činnost. K vykonávání této profese je potřeba odborná kvalifikace, bezúhonnost a zdravotní způsobilost.

2.3.1 Kouč

V posledních letech se k termínu trenér přidává i další termín a to kouč. Mnoho lidí mezi těmito dvěma termíny nedělá rozdíly, což je velká chyba, jelikož kouč a trenér vlastně každý fungují úplně jinak. Trenér jako takový se zabývá zejména přípravou svého týmu na utkání, ať už z fyzického hlediska nebo taktického hlediska. Kdežto kouč se snaží o vytvoření vztahu mezi ním a koučovaným. Právě tento vztah do budoucna přináší výsledky, protože existuje přesvědčení, že právě opora, styl komunikace nebo specifické prostředky používané pro každého jednoho hráče specificky, vedou hráče k dosahování cílů. Tím nejpodstatnějším cílem je předvedení co možná nejlepšího výkonu (Whitmore, 2009).

Kouč v současném pojetí by měl být dle Whitmora (2009), někdo, kdo vede své svěřence k samostatnosti a soběstačnosti tím, že vytváří a zvyšuje důvěru v jejich vlastní schopnosti. Snaží se co možná nejméně potlačovat hráčské individuální preference a jejich jedinečné vlastnosti tím, že by učil hráče standardní postupy v zápasových situacích, ale naopak je podporuje v tom, aby situaci ve hře vyřešili podle sebe, i přestože to nemusí být správné řešení.

Jansa a kol. (2018) vysvětluje pojem koučování jako jednu z významných trenérských kompetencí. Specifikace odděleného vykonávání role kondičního trenéra a kouče různými osobami je častější ve vyšších soutěžních úrovních.

2.3.2 Typologie trenéra

Každý trenér je specifický, stejně tak jako má každý jeden člověk jinou osobnost. Neexistuje jediná konkrétní definice ideálního trenéra, nicméně dost autorů již představilo svou typologii trenérů. Asi tou vůbec nejnámější je typologie trenérů Tutka a Richardse (1971), kterou posléze převzali Jansa (2018), Svoboda (2008) nebo Jůva (2006).

- Trenér autoritářský („studený nos“) – trenér s autoritářským stylem vedení může mít určité výhody, jako například udržování pořádku a plnění pokynů, avšak takový trenér také přináší nedostatky a potenciální problémy. Jeho nedostatek přátelských kontaktů a časté tresty a vyhrožování mohou vést k negativnímu postoji hráčů vůči němu. To může mít za následek nedostatek motivace, nízké sebevědomí hráčů a špatnou týmovou atmosféru. Pokud je v týmu citlivější jedinec, jeho chování může být pro něj špatně snesitelné a může mít negativní dopad na jeho výkon a psychickou pohodu.

- Trenér přátelský („prima chlapík“) – tento typ trenéra je přesným opakem autoritářského. Snaží se vytvářet a udržovat pozitivní atmosféru v týmu, je oblíbený mezi hráči a má dobré vztahy se svými svěřenci. Používá pozitivní motivaci a zajímá se o každého jednotlivého sportovce. Experimentuje s různými metodami a přístupy, tak aby podporoval rozvoj hráčů.
- Trenér intenzivní („hnaný“) – tento typ je podtypem autoritářského. Liší se více emocionálním projevem a daleko méně trestá. Po většinu času je nespokojený, bere vše osobně a často přehání, nebo až dramatizuje vzniklé situace. Nastavuje nedosažitelné cíle a má přehnaně vysoké až nerealistické nároky na svěřence, což je často odrazuje.
- Trenér snadný („vše lehce překonávající“) – opak trenéra intenzivního, který je obvykle flexibilní a kreativní. Tímto přístupem může přinést svému týmu nové a nečekané prvky, které mohou přispět k jeho rozvoji a úspěchu. Jeho suverénní vystupování může působit jako zdroj jistoty pro hráče a pomáhat jim se koncentrovat na hru bez zbytečného rozptylování. Tento typ trenéra je schopen se rychle přizpůsobit a reagovat na různé situace, což může být výhodou v dynamickém prostředí sportu. Sportovci se pod jeho vedením cítí volně, avšak jeho tréninky jsou dosti neefektivní.
- Trenér chladný počtář („obchodnický“) – jedná se o trenéra, který je bystrý, chytrý a neustále se vzdělává, je schopen získávat potřebné poznatky a efektivně s nimi pracovat. Jeho snaha o osobní rozvoj a zdokonalování ukazuje jeho angažovanost a profesionální přístup k trénování. Nicméně, negativním aspektem tohoto trenéra je absence emocionálně příznivé atmosféry ve svém týmu. Nedostatečná lidskost a nedostatek emocionální podpory mohou vést k nedostatečnému propojení mezi trenérem a hráči. Tým by mohl cítit nedostatek podpory a důvěry, což může ovlivnit jejich motivaci a výkon. Je důležité najít rovnováhu mezi intelektuálními schopnostmi a emocionální inteligencí jako trenér, aby se vytvořila pozitivní a podpůrná atmosféra pro svěřence.

Každý trenér se většinou podobá jednomu, maximálně si bere něco ze dvou z těchto typů. Nicméně nelze jednoznačně konstatovat, jaký je ten ideální a nejlepší, proto bych si rád pro představení definice ideálního trenéra vypůjčil tento citát: *„průměrný trenér mluví, dobrý*

trenér vysvětluje, velmi dobrý trenér demonstruje, ale vynikající trenér inspiruje“ (Martens, 2012, s.73).

2.3.3 Role trenéra

Základní a nejpodstatnější prací trenéra je vedení sportovce v přípravě a soutěži. Je třeba poukázat však na to, že trenér může vystupovat i v celé řadě odlišných situací, např.: komunikace s funkcionáři klubu, diváky, rodiči. Jak zmiňuje ve své práci Jansa (2018), existují společensky uznávané nebo dokonce vyžadované normy, které by žádný trenér neměl překračovat. Trenér je již určitý post, na kterém se po dané osobě už něco očekává – vhodná odborná reakce na dotazy svěřenců, řešení problémového chování svěřenců nebo nedokázání si přiznat svou vlastní chybu.

Trenér má mnoho různých rolí, které by se měly měnit, střídat a opakovat v závislosti na potřebách týmu a situaci. Základní rozdíl mezi rolemi a typologií trenéra je to, že role by měly být u trenéra zastoupeny všechny, avšak typologie ne (Jůva, 2006).

Trenér vystupuje během tréninkového procesu nebo během zápasů v různých rolích. Mezi ty základní role, které často souvisí s rozvíjením výkonnosti svěřenců a rovněž s pozitivním působením na celkový rozvoj jejich osobnosti se podle Svobody (2007) řadí:

- Instrukční role – trenér vede trénink, a má za úkol poskytovat hráčům výstižné informace k probíhajícím procesům učení.
- Role стратега – vede tým v utkání i v celé soutěži, vymýšlí a doporučuje hráčům taktiku, kterou se v daném utkání řídit.
- Role terapeuta – ovlivňuje tělesné, ale hlavně i psychické stavy svěřenců. Hráči se trenérovi můžou svěřit s problémy, které by mohly mít vliv na jejich výkon na hřišti a trenér by se měl snažit o hledání možností jejich řešení.

Jůva (2006) ve své práci uvádí variantu základních rolí v detailnější podobě:

- Role prodejce, obchodního cestujícího – trenér má důležitou roli v jednání se svými svěřenci. Snaží se je přesvědčit o kvalitě a hodnotě toho, co nabízí, a motivuje je k dosažení maximálního potenciálu. Trenér vede své svěřence k rozhodnutím, která považuje za správná a prospěšná pro tým.
- Role důstojníka, bojovníka – trenér zastává ve sportovním týmu velící roli, zejména pak během utkání. Je zodpovědný za strategii, taktiku a rozhodnutí, která mají vliv na

výkon sportovců. Trenér se snaží připravit své svěřence na utkání, poskytuje jim instrukce a motivaci, tak aby dosáhli požadovaného výkonu.

- Role pedagoga – trenér je vzorem pro své svěřence. Vychovává, učí, odměňuje, ale také trestá.
- Role animátora – trenér usměrňuje a udržuje tým. Snaží se v týmu předcházet napětí a vytvářet pozitivní a podporující atmosféru. Chce, aby jednotlivci v týmu měli prostor k rozvoji a poznání svého potenciálu.

2.4 Vzdelávání trenérů a trenérské licence ve florbale

Vzdělávání trenérů je obrovsky důležité, protože bez dostatečného vzdělání nemůže trenér pomoci svým svěřencům k dosahování lepších výsledků, ale ani k jejich výkonnostnímu růstu. V každém sportu tedy existuje systém, který by měl danému zájemci o trénování předat prvotní informace a zkušenosti. Samozřejmě je jasné, že se trenér s postupem času formuje a každý trenér je speciální, nicméně je podstatné, aby se každý zájemce o trenérství neustále vzdělával tak, aby se stával i on sám lepším, což jistě chce i po svých svěřencích.

Jansa (2018) ve své práci zmiňuje klíčové kompetence, ve kterých by se měl každý správný trenér snažit neustále zlepšovat. Za klíčové kompetence považuje tyto: řízení a plánování, organizace, práce s informacemi, komunikační schopnosti, zpětná vazba, reflexe vlastní práce, oborově didaktické kompetence.

Český florbal (dále jen ČF) neustále pracuje na zdokonalování systému vzdělávání, inovacích v programech podpory a dalších akcích zaměřených na rozvoj trenérů, protože právě trenéři jsou základní složkou fungování celého Českého florbalu. Trenér je nejdůležitější osobou, která je spoluzodpovědná za výchovu celé řady lidí, díky kterým funguje florbal. Trenéři hrají klíčovou roli při výchově výkonnostních hráčů, nebo dokonce i reprezentantů, stejně tak však trenéři vychovávají potencionální další trenéry, klubové činovníky, ohleduplné fanoušky ale hlavně všechny milovníky florbalu (Český florbal, 2022).

K tomu, aby se člověk mohl stát florbalovým trenérem je potřeba, aby každý rok daná osoba nebo klub za ní zodpovědný zaplatil 500 Kč a zároveň aby se zapojil do vzdělávacího systému, ve kterém každý trenér získáváním kreditů za plnění seminářů a školení může svou licenci prodlužovat, či zvyšovat. V Českém florbalovém prostředí rozlišujeme celkem čtyři stupně odbornosti trenérské licence.

- Odbornost stupně D – může o ni usilovat každý člověk starší 16 let. Jednodenní kurz, po jehož úspěšném absolvování získává trenér odbornost stupně D. Jedná se o základní školení uceleného systému trenérského vzdělávání a má za cíl předat trenérům základní informace o trenérské profesi. Pro získání odbornosti stupně D je třeba absolvovat 10 hodin prezenční výuky a 5 hodin samostudia.
- Odbornost stupně C – od 16 let, celkem třídní kurz, většinou víkendový, po jehož úspěšném absolvování získává trenér danou licenci. Celkem se jedná o 33 hodin prezenční výuky a 17 hodin samostudia. Student musí disponovat platnou trenérskou licenci stupně odbornosti D a dále musí mít získat alespoň 5 kreditů v průběhu držení licence se stupněm odbornosti D.
- Florbalová specializace – trenérská odbornost C – další vzdělávání v rámci licence stupně odbornosti C, které je formou 5 specializovaných seminářů zacílené na jednotlivé kategorie (dětské, mládežnické, juniorské a dospělé kategorie). Trenéři, kteří chtějí usilovat o získání stupně odbornosti B, musí absolvovat vybranou florbalovou specializaci.
- Odbornost stupně B – od 16 let. Pro získání licence B je třeba absolvovat úspěšně jednoleté studium, které je vypisováno pouze jednou ročně vždy na jaře. Studium odbornosti stupně B zahrnuje celkem 55 hodin studia všeobecných předmětů a 100 hodin florbalové specializace. Pro zápis do studia je potřeba získat celkem 20 kreditů florbalové specializace během držení licence se stupněm odbornosti C a rovněž musí mít minimálně dvouletou trenérskou praxi.
- Odbornost stupně A – studium odbornosti A, tedy té vůbec nejvyšší, je možná až po dosažení 20 let. Studium nejvyššího trenérského stupně odbornosti je dvouleté a je vypisováno tedy každé dva roky, ovšem v závislosti na počtu uchazečů. Celkem se jedná o studium zahrnující minimálně 500 hodin studia všeobecných předmětů a florbalové specializace. Student který chce studovat odbornost stupně A musí získat minimálně 40 kreditů v průběhu držení licence se stupněm odbornosti B a rovněž musí mít minimálně pětiletou trenérskou praxi.

Jedinou licenci, o kterou je možné se přihlásit bez aktivní licence, je samozřejmě licence D. Platnosti veškerých licencí jsou časově omezena a její prodlužování, či zvyšování se odvíjí na počtu získaných kreditů dalším studiem. Licence C a D platí vždy do 30. 6. třetího roku od

školení, kdežto licence A a B mají platnost do stejného data, nýbrž až do čtvrtého roku od absolvování školení. Pro to, aby mohla být licence prodloužena je potřeba získat během platnosti licence určité množství kreditů. Pro prodloužení licence D je to minimálně 10 kreditů. U licence C se jedná o 12 kreditů. Při snaze prodloužit licenci B je třeba získat alespoň 15 kreditů a u licence A je to nejvíce, tedy celkem 20 kreditů. (Český florbal, 2022)

2.5 Tréninková jednotka

Jelikož se tato bakalářská práce zabývá činností trenérů během tréninku, je potřeba si rozebrat, jak by měla zhruba vypadat tréninková jednotka. Jak uvádí Perič a Dovalil (2010), struktura tréninkových jednotek by neměla být vnímána jako pevná, ale spíše jako doporučující. Tréninková jednotka představuje základní cyklus sportovního tréninku a ve většině sportovních odvětví se drží určité neměnné struktury, která jsou ovlivněny různými faktory. Stejně je tomu tak i v případě florbalu.

Ve sportovním tréninku se vždy rozeznávají 3 základní části tréninkové jednotky: úvodní, hlavní a závěrečná část. Někdy se rozeznávají dokonce 4, kdy je mezi úvodní a hlavní částí uváděna ještě část průpravná (Perič a Dovalil, 2010).

Tréninkovou jednotku lze posuzovat nejen z hlediska jejích částí, ale také z pohledu vztahu mezi trenérem a sportovcem a jejich možností komunikace, což se odborně nazývá sociálně-interakční formy (dále jen SIF). Rozlišují se celkem tři základní formy: hromadná, skupinová a individuální. SIF budou podrobněji rozebrány v části didaktické formy.

2.5.1 Úvodní část

Tato část je umístěna na začátku tréninku a slouží k přípravě a zahřátí organismu pro budoucí zátěž. Úvodní část slouží k plnění těchto úkolů:

- Psychická příprava – tato část zahrnuje formální zahájení tréninku a představení obsahu plánovaného tréninku. Klíčovým prvkem z hlediska psychické přípravy je, aby si sportovci uvědomili, že se nacházejí v tréninkovém prostředí a aby k tomu přistupovali s odpovídající disciplínou a soustředěním na prováděné aktivity.
- Rozcvičení – velmi významnou úlohou v úvodní části je provést důkladnou a komplexní rozcvičku, která připraví tělo sportovce na fyzický výkon a sníží riziko zranění. Rozcvička typicky sestává ze tří částí:

- Zahřátí – první část rozcvičky slouží k aktivaci srdečně-cévního a dýchacího systému. Během zahřátí se často používají jednoduchá cvičení, jako je běh nebo plavání. Místo běžného rozcvičení je možné použít také soutěživé nebo sportovní hry, což je obzvláště účinné u mladších dětí. Nicméně z osobní zkušenosti vím, že formu zahřátí sportovní hrou mají rádi i dospělí hráči florbalu.
- Protahování – v úvodní části tréninku se zaměřujeme na protahování hlavních svalových skupin. Často zde zařazujeme protahovací cvičení, která umožňují dosáhnout širokého rozsahu pohybů v kloubech.
- Zapracování – účelem této části rozcvičky je připravit celý organismus na následující fáze tréninku, ať už se jedná o průpravnou část nebo hlavní část. Hlavním úkolem v této části je optimalizace činnosti všech funkčních systémů a centrální nervové soustavy. Podstatná je rovněž koordinace a synchronizace veškerých těchto systémů (Perič a Dovalil, 2010).

2.5.2 Průpravná část

Tuto část lze vnímat jako přípravu na pohybovou aktivitu, která bude soustředěna do hlavní části tréninkové jednotky. V rámci této části se využívají specifické prostředky a cvičení s cílem připravit sportovce na následující hlavní část tréninku. Jako příklad cvičení prováděných v této části, během tréninkové jednotky florbalu, můžeme zmínit cvičení na přihrávání prvním dotykem, pokud je však cílem hlavní části nácvik kombinace přihráj a běž. Při přípravě cvičení v průpravné části je vždy důležité vycházet z cílů, které jsou stanoveny pro hlavní část tréninkové jednotky. Je potřeba zvolit cvičení a metody, které budou přímo přispívat k dosažení těchto cílů a připraví sportovce na plnohodnotnou realizaci hlavní části tréninku (Kysel, 2010).

2.5.3 Hlavní část

V hlavní části tréninkové jednotky se nachází hlavní zatížení a měla by být nejdelší částí tréninku. Jejím obsahem je rozvoj jedné nebo více pohybových schopností a dovedností. Cvičení v této části by mělo být přizpůsobeno věku sportovce. U mladších dětí je důležité zařazovat cvičení, která rozvíjejí všechny pohybové dovednosti, zatímco u starších sportovců mohou být zařazena cvičení zaměřená na jednotlivé pohybové schopnosti nebo jejich kombinaci. Z didaktického hlediska se hlavní část tréninkové jednotky dělí na monotematickou a multitematickou část. V monotematické části je zaměření na jediný typ

zatížení, což umožňuje specifický rozvoj dané pohybové dovednosti nebo schopnosti. Naopak v multitematické části se kombinují různé typy zatížení, aby se rozvíjelo více pohybových dovedností a schopností současně. V obou případech je cílem dosáhnout efektivního rozvoje a zlepšení sportovních schopností sportovce. (Kysel, 2010). Pro hlavní část je skutečně důležitá posloupnost jednotlivých cvičení, která vychází ze dvou fyziologických zákonitostí - množství energetických zdrojů a aktivita společně s únavou centrální nervové soustavy. Právě na základě těchto faktorů by měla být posloupnost cvičení následující:

- Koordinační cvičení – na začátku hlavní části je klíčová vysoce připravená centrální nervová soustava, která je nezbytná pro úspěšné provádění cvičení. Koordinační cvičení nevyžadují velké množství energie, ale zato právě vyžadují vysokou míru soustředěnosti a pozornosti. Jako příklad ve florbale nám poslouží nácvik herních variant, či nácvik techniky.
- Rychlostní cvičení – jsou charakterizována vysokými energetickými nároky a aktivitou nervové soustavy. Tyto cvičení zahrnují krátké intervaly nebo herní akce prováděné v rychlém pohybu a sprintu. Během těchto cvičení jsou sportovci vystaveni zátěži na ATP-CP systém, což je energetická zóna, která se podílí na okamžité dodávce energie.
- Silová cvičení – posilovací cviky a různá úpolová cvičení se obvykle zařazují až na třetí místo v hlavní části tréninku. To je především z důvodu, že tyto cvičení nevyžadují tolik energie ani tak vysokou aktivaci nervové soustavy jako předchozí dva typy cvičení. Během tréninkové jednotky florbalu se může jednat o soubojová cvičení, nebo cvičení ve ztížených podmínkách.
- Vytrvalostní cvičení – tyto cvičení jsou už z podstaty rozvoje vytrvalosti zařazeny na konec hlavní části tréninkové jednotky, poněvadž jde o co největší vyčerpání energetických zdrojů, které by nemělo smysl na začátku tréninku, a právě zvládnutí celé tréninkové jednotky k tomu může jednoduše dopomoci. Ve florbale se nejčastěji jedná o hru jako takovou, či její modifikaci, která může být kondičně náročnější. V jiných sportech se může jednat o výběhy, jízdu na kole, nebo delší plavání (Perič a Dovalil, 2010).

2.5.4 Závěrečná část

Tato část slouží především ke zklidnění organismu a k zahájení zotavení organismu. Tato část bývá dle Kysela (2010) nejvíce podceňovanou a opomíjenou. Závěrečná část tréninku má

podstatný význam a slouží k postupnému přechodu k fyzickému zklidnění sportovců. Tato část je důležitá pro správné ukončení tréninkového procesu a podporuje regeneraci těla. Závěrečnou část je rovněž možno rozdělit, konkrétně se dělí na dvě části:

- Část dynamická – hlavním cílem této části tréninku je skutečně urychlit zotavení organismu po fyzickém výkonu. Obsah této části často zahrnuje činnosti jako vyklusání, jízdu na kole nebo drobné hry.
- Část statická – protažení svalů je důležitou součástí závěrečné části tréninku, důležité je zejména protažení těch svalů, které byly během tréninku aktivně zapojeny, stejně jako svalů, které mají tendenci se při daném sportu zkracovat. Tato část by měla být časově delší a měla by se zaměřovat na protažení svalů pomocí různých cviků. Protažení by mělo být prováděno s důrazem na správnou techniku a plynulý pohyb. Cviky by měly být opakovány vícekrát, aby se dosáhlo efektivního prodloužení svalů a uvolnění napětí. (Perič a Dovalil 2010).

2.6 Didaktické metody

Didaktické metody jsou dle Dobrého (1988) modely, které se používají k organizaci operací a časových aspektů tréninku. Tyto metody se obecně dělí do dvou hlavních skupin: metody věcné a časové struktury herních činností a metody koncentrace a distribuce herních činností.

2.6.1 Metody věcné a časové strukturace herních činností

Typickým rysem metod věcné a časové struktury herních činností je rozdělení určitých herních aktivit na části a celky. Toto rozdělení je relativní a vždy závisí na vyučovacím záměru (Dobrá, 1988). V této skupině metod se dle Psotty a Velenského (2009) nachází tyto metody:

- Metoda v celku – nacvičovaná herní činnost, ať už individuální, skupinová nebo týmová se osvojuje v tréninkovém procesu jako celek. Použití metody věcné a časové struktury umožňuje úsporu času a zároveň zvyšuje motivaci ke zvládnutí dané herní činnosti. Použití této metody je časté při nácviku činností, které nelze rozdělit, protože by nedávaly smysl. Tuto metodu lze modifikovat, například včleněním obtížnější části celku do výuky, nebo zdůrazňováním kritických míst při nácviku celku (Psotta a Velenský, 2009).

- Metoda od celku k částem a k celku – Psotta a Velenský (2009), tuto metodu popisují jako nácvik činnosti, jež je nejprve procvičována v celku, který je následně rozkládán a procvičován po částech, aby se nakonec činnost spojila znovu v celek. Uplatnění této metody jde ruku v ruce s osobními preferencemi hráčů, při výběru řešení herních situací. Právě tato metoda velmi často vede ke zlepšení herního projevu.
- Metoda progresivního spojování v celek – tato metoda se často využívá při skládání jednotlivých herních kombinací dohromady. Zpočátku se užívá složení dvou herních situací v celek, ke kterému se následně může připojit další nacvičená část. Tento postup je vhodný především u složitějších činností, které je nejprve vhodné procvičit samostatně a až poté je spojit dohromady (Psotta a Velenský, 2009).
- Metoda po částech – při této metodě existuje předpoklad, že je možné snadno spojit různé herní činnosti, které jsou samostatně procvičovány, dohromady. Tento přístup se zakládá na přesvědčení, že kombinace těchto činností vytváří komplexní celek. Jako slabší stránky této metody vidí Psotta a Velenský (2009), hlavně to, že se při této metodě nezohledňují souvislosti mezi jednotlivými činnostmi.

2.6.2 Metody koncentrace a distribuce herních činností

Dle Dobrého (1988), jsou zmíněné metody považovány za způsoby uspořádání osvojování herních činností v čase.

- Metoda koncentrace – podle Psotty a Velenského (2009), tato metoda spočívá v zařazení výuky herní činnosti do jednoho časového okna nebo bloku. Tréninková jednotka (dále jen TJ) za použití této metody, je složená z několika bloků, kdy v každém z nich je nacvičována, či zdokonalována vždy rozdílná činnost. TJ florbalu by pak mohla vypadat následovně: 1. blok: přihrávání a zpracování míčku; 2. blok: kombinace dvojic/trojic se zakončením proti jednomu obránci; 3. blok: průpravná hra s upravenými florbalovými pravidly (menší počet hráčů, omezené dotyky, vymezení střelby).
- Metoda distribuce – je typická rozptýlením konkrétní herní činnosti do vícero oken, či bloků, které jsou většinou časově výrazně kratší a jsou mezi ně zařazené bloky, ve kterých se zaměřuje na jiné činnosti. Tato metoda je během TJ většinou využívána pro zdokonalení určité činnosti, pro kterou je typický vyšší požadavek na pozornost (Psotta a Velenský, 2009)

- Psotta a Velenský (2009), rovněž uvádí, že je možné obě tyto zmíněné metody různě slučovat. Kombinací těchto metod vzniká metoda distribuce a koncentrace, která je založená na pravidelném střídání rozdílných bloků. TJ v tomto případě pak může vypadat následovně – A-B-A-B-A-B-C, kde písmena A,B a C pro představu znamenají bloky s jiným učivem. Druhou možností spojení těchto metod je výsledná metoda koncentrace a distribuce, při které TJ může vypadat následovně – A-A-B.

2.7 Didaktické formy

Didaktické formy představují modely uspořádání učebních podmínek pro učení herním dovednostem (Dobry, 1988). Podle Velenského (2005) by měly didaktické formy vytvářet podmínky cvičení, které co nejvíce připomínají podmínky samotného utkání. Tím by se měla pozitivně ovlivnit motivace sportovců k osvojování herních činností. Didaktické formy zahrnují metodicko-organizační formy (MOF), které se dělí na základě variability herních podmínek a přítomnosti nebo nepřítomnosti soupeře. MOF také definuje míru interakce mezi učitelem a žákem. Kromě toho existují také organizační formy, které se rozdělují na vyučovací nebo tréninkové jednotky. Tréninkovou jednotku máme důkladněji popsanou výše a vyučovací jednotka je pro potřeby této bakalářské práce nedůležitá.

2.7.1 Metodicko-organizační formy

Dobry (1988) definuje didaktické formy jako uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu, které zahrnují herní činnosti s cílem umožnit realizaci specifických požadavků formulovaných jako herní úlohy. Při trénování sportovních her s cílem nacvičit nebo zdokonalit herní činnosti jednotlivce, herní kombinace nebo herní systémy se využívají následující MOF:

- Průpravná cvičení (dále jen PC) – pro které je běžná nepřítomnost soupeře a předem dané a relativně stabilní vnější podmínky.. Dle Kysela (2010) se PC často využívají u začátečníků, zejména k tréninku technických dovedností hráčů. Hlavním cílem je zlepšit provedení pohybové činnosti prostřednictvím opakovaného cvičení. PC by neměly být příliš složité a konečná úroveň dovednosti závisí na množství praxe a počtu opakování. Existují dva typy PC. PC I. typu se vyznačují absencí soupeře a předem stanovenými, částečně neměnnými podmínkami, zatímco PC II. typu také nemají soupeře, ale podmínky jsou náhodně proměnlivé, i když stále omezené (Velenský, 2005). Jako příklad PC I. typu ve florbale Kysel (2010) uvádí statické

přihrávání ve dvojicích naproti sobě, kdy je určený způsob přihrávání i vzdálenost. Pro PC II. typu je dosaženo proměnlivosti například přihrávání libovolným způsobem na jakoukoliv vzdálenost v pohybu.

- Herní cvičení (dále jen HC) – jsou specifická na rozdíl od PC přítomností soupeře. Herní podmínky mohou být buď předem určené, nebo náhodně proměnlivé. Právě s ohledem na proměnlivost podmínek Velenský (2005) rozděluje HC 1. a 2. typu. U HC I. typu jsou situačně herní podmínky pevně stanovené předem, stejně jako průběh řešení herní situace a činnost soupeře., kdežto u HC II. typu jsou situační podmínky náhodně proměnlivé, ale omezené prostorově i časově. Příklad HC ve florbale uvádí Kysel (2010) jako situaci 2 na 1. Při HC I. typu mají útočníci za povinnost překonat soupeře křížením s přenecháním míčku těsně před ním, kdežto při HC II. typu je na hráčích, jak se bránícího hráče pokusí překonat. Dobrý (1988) ve své práci uvádí základní pravidla při použití herních cvičení:
 - Činnost obránců i útočníků, stejně jako organizace cvičení je přesně stanovena.
 - Cvičení je omezeno časově nebo počtem opakování.
 - Snaha o stejný počet opakování hráče v roli obránce i útočníka.
 - Nabádání hráčů k vysoké aktivitě při hře bez míčku.
 - Formulace úkolů v daném cvičení by měla být výstižná a krátká.
 - Neustále sledování výkonů hráčů a skupiny, stejně jako jejich úspěšnost.
 - Snaha o neustálou pozitivní motivaci hráčů.
- Průpravné hry (dále jen PH) – jsou charakterizované souvislým herním dějem, při kterém se střídá obranná fáze s útočnou. PH jsou nejbližším prostředkem vlastní hře, protože se jedná o situace nejbližší k samotnému utkání. PH hráčům umožňují zdokonalování florbalových dovedností tím, že je možné různě měnit jejich pravidla, tak aby se zvýšila činnost, která se během dané TJ trénovala (Kysel, 2010). Psotta a Velenský (2009) uvádí, že průpravné hry poskytují podněty pro osvojování taktických dovedností.

2.7.2 Sociálně-interakční formy

Základním kritériem rozdělení SIF je interakce učitele a žáka neboli subjektu a objektu. Právě tímto rozdělením se rozlišují tři různé SIF:

- Hromadná (kolektivní) forma – dle Kysela (2010) je tato forma specifická tím, že všichni hráči provádějí ve stejný okamžik stejnou činnost na společném prostoru. V

této formě je interakce mezi trenérem a hráčem minimální a poskytování zpětné vazby je omezené. Efektivita této činnosti může být zvýšena prostřednictvím diferenciací složitosti provedení, kdy jsou hráčům nabídnuty různé obtížnosti cvičení a hráči si mohou vybrat jakou složitost zvolí.

- Skupinová forma – hráči jsou rozděleni do několika skupin, buď podle jejich výkonosti nebo hráčských postů a každá skupina provádí jinou činnost. Tato skupinová forma je organizačně náročnější než forma hromadná a často vyžaduje přítomnost více trenérů, aby se mohli dostatečně věnovat veškerým skupinám. Zvláštním příkladem skupinové formy může být dnes v celku populární kruhový trénink, který může sloužit jak ke zdokonalení techniky, tak ke zlepšení kondice (Kysel, 2010)
- Individuální forma – tato forma se logicky vyznačuje nejvyšší efektivitou, avšak ve sportovních hrách, jako je florbal je její provedení téměř nereálné. Ve florbale ji lze částečně využít při tréninku brankáře nebo případně pro odstranění individuálních technických či kondičních nedostatků hráčů (Kysel, 2010).

2.8 Didaktické styly

Ashworth a Mosston (2002), rozlišují didaktické styly jako odlišné způsoby řídicí činnosti učitele, jež se dále ještě rozlišují odlišnou měrou přesunu kompetencí a rozhodnutí z učitele na žáka. V novodobé výuce sportovních her se klade důraz na využívání různých didaktických stylů, aby trenéři nepoužívali pouze tradiční příkazový nebo praktický styl, které omezují prostor pro samostatnost hráčů. V současném pojetí se klade důraz na posílení přenosu kompetencí z učitele na žáka, a to i v kontextu trenéra a hráče. To může vést například ke stimulaci samostatného objevování nových taktik a strategií (Psotta a Velenský, 2009).

Jedním z klíčových pojmů ve vztahu k didaktickým stylům je dozajista kognitivní práh. Tento termín lze chápat jako hranici mezi dvěma druhy lidské činnosti, kdy na jedné straně (před kognitivním prahem) stojí reprodukce známého a na druhé straně (za kognitivním prahem) jsou didaktické styly, které vedou k objevování a produkci neznámého. Do stylů za kognitivním prahem patří: styl s řízeným objevováním, styl se samostatným objevováním i styly s autonomním rozhodováním žáka. Didaktické styly za kognitivním prahem jsou daleko více zaměřené na individuální činnosti hráče, je v nich snaha o to aby si daný hráč uvědomil chybu nebo, aby sám přišel s možnostmi řešení cvičení. Daleko více to hráče posouvá dopředu.

Použití stylů za kognitivním prahem je daleko častější pro kouče než pro klasického trenéra (Rychtecký a Fialová, 2002).

Psotta a Velenský (2009) ve své publikaci předkládají základní didaktické styly:

- Příkazový styl – hráči provádí činnost přesně dle příkazu, nebo pokynu trenéra. Přesně se vymezuje hrací prostor, začátek i konec cvičení.
- Praktický styl – mírně ohebnější organizace cvičení, ve které mají hráči určitou volnost. Hráči si mohou vybrat prostor pro provádění cvičení, činnost zahajují na vlastní uvážení a tempo i intervaly mezi jednotlivými opakování má každý vlastní. Použitím tohoto stylu se respektuje individuální úroveň hráčů.
- Reciproční styl – hráči provádí zadané cvičení, u kterého jsou sledováni jinými žáky, kteří je opravují, případně jim dávají zpětnou vazbu. Trenér pak komunikuje pouze s pozorovateli, kterým dává pokyny.
- Styl se sebehodnocením – hráče se po konci cvičení, či pouze po skončení určité akce trenér dotazuje proč to provedl právě takto, či proč to například neudělal lépe. Hráči následně hodnotí svou vlastní činnost, díky čemuž mohou lépe pochopit principy fungování daného cvičení.
- Styl s nabídkou – hráči dostávají na výběr několik různých možností provedení daného cvičení a sami si volí obtížnost podle svého uvážení. Hráči se musí sami rozhodnout a rovněž se díky použití tohoto stylu dané cvičení může přizpůsobit individuální dovednosti každého jednoho hráče.
- Styl s řízeným objevováním – prvotní fáze je specifická prováděním určité herní činnosti, kdy po jejím ukončení následuje rozhovor mezi trenérem a hráči, který má za pomoci otázek vést hráče k pochopení taktických, či technických principů daného cvičení
- Styl se samostatným objevováním – hráči se bez intervence trenéra snaží najít co nejvíce správný způsob provedení daného cvičení, který následně konzultují ve skupině s ostatními hráči. Za použití tohoto stylu je možné objevit nová alternativní řešení.
- Styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu a styl s autonomním rozhodováním žáka o volbě stylu – tyto dva didaktické styly jsou nejvíce volné co se týče interakce trenéra a hráče nebo žáka a učitele. Ve florbale se s nimi moc neseťkáváme.

2.9 Příprava dětí a mládeže

Věková specifika jsou při tréninku dětí a mládeže jedním z klíčových faktorů. Spíše než o tréninku se mluví o učení a výchově, což by si měli všichni trenéři plně uvědomovat a přizpůsobovat tréninky věku svých svěřenců. Děti nejsou zmenšené kopie dospělých, mají odlišnou stavbu těla, jsou emočně citlivější, mají rozdílné vnímání sociálních vztahů, a právě proto potřebují zcela jinou přípravu, která by měla být orientovaná na rozvoj pohybových schopností a dovedností. Cílem ve florbale, jakož i v jiných sportech, by nemělo být trénovat děti jako dospělé, ale vést je ke sportu jako takovému a vytvářet jim základy pro výkony v pozdějším věku (Kysel, 2010).

Podle Kysela (2010) může nerespektování věkových požadavků svěřenců, jinak označována jako raná specializace, vést až k poškození hráčů, ať už po stránce fyzické (zranění, ukončení růstu chrupavek), tak i psychické (špatný trenér je nejčastější příčina skoncování s daným sportem). Důležitým pojmem je tzv. biologický věk, který lze chápat jako stupeň rozvoje jedince. Právě biologický věk je v přístupu k tréninkům určité skupiny hráčů velice důležitý, protože se může lišit u dětí až o 2,5 roku na obě strany, což znamená, že se v extrémním případě můžou v jedné věkové kategorii setkat hráči, kteří mezi sebou mají rozdíl ve vývoji až 5 let, s čímž je třeba v tréninku pracovat a rozhodně by se to nemělo opomíjet. Perič (2008) zdůrazňuje nejdůležitější úlohu trenéra ve výchově mladého sportovce, jenž spočívá v jeho pozitivním fyzickém a psychickém vývoji. Tréninky by měly děti naplňovat a měly by se na ně těšit. Sport jako takový by jim měl přinášet potěšení. Podstatná je důležitost pozitivního trénování, jenž zmiňuje Thompson (2017). Právě pozitivní přístup trenérů během trénování vede svěřence k větší zálibě o daný sport a ve finále dost často přináší i lepší výsledky.

Kysel (2010) charakterizoval základní věková období, která se odlišují z hlediska fyzického, psychického nebo motorického, s čímž by měl souhlasit trenérský přístup.

- Mladší školní věk (prepubescence, 6-10 let) – v tomto věkovém období jsou děti nejnáze ovladatelné a většinou mají radost z jakékoliv možnosti pohybu. Období je charakterizováno prudkým tělesným i pohybovým vývojem. Začátek tohoto období je spojen s nástupem dětí do škol, a tedy i většinou s vyhledáváním prvního kroužku/sportu, při kterém by měly zažívat hlavně radost a neměl by se klást až takový důraz na výsledky. Právě během tohoto období lze nejvýrazněji ovlivnit všestranný rozvoj jedince (Kysel, 2010). Perič (2012) uvádí, že dítě kolem 8-10 roku

má největší schopnost se učit novým pohybovým dovednostem. Toto období se označuje zlatým věkem motoriky a děti jsou schopné velmi přesně napodobovat pohyby. Rovněž velmi rychle zvládnou pochopit i složité dovednosti, které si zvládají i poměrně dobře zapamatovat. Trenéři by dle Kysela (2010) měli svěřencům nabízet co možná nejširší možnosti pohybových dovedností. Čím více pohybových aktivit, jako například: házení, chytání, skákání, ovládání hokejky nebo plavání, budou svěřenci umět, tím lépe pro jejich budoucí sportovní vývoj. Co se týče florbalu, v tomto období se preferuje základní rozvoj individuální techniky.

- Starší školní věk (pubescence, 11-15 let) – charakteristikou přechodu od dětství k dospělosti, a tedy tímto obdobím je především bouřlivý nerovnoměrný vývoj, jež je provázen rychlým růstem a vývojem svalstva. Růst není rovnoměrný, konkrétně končetiny rostou rychleji než trup a zároveň růst je do výšky daleko více intenzivní než do šířky, čímž může docházet k přechodné diskoordinaci i v již naučených činnostech. Období puberty vyžaduje od trenérů citlivý přístup ke svěřencům, kdy by se měl vyhýbat nadbytečnému kritizování a měl by být spíše sdílným rádčem, který dokáže pomoci v jakékoliv situaci. Ve florbale by se měl klást důraz na rozvoj individuálních dovedností, a tedy s tím spojeným individuálním herním výkonem (dále jen IHV) hráčů, který má vyšší důležitost než týmový herní výkon (dále jen THV). Konkrétně by se v tomto období měli trenéři zaměřit na zdokonalování herních činností jednotlivce (dále jen HČJ) a učení herních kombinací (dále jen HK) hráčů (Kysel, 2010).
- Dorostový věk (adolescence, chlapci 16-20 let, dívky 14-18 let) – toto období s sebou obvykle přináší úbytek množství pohybových aktivit, z důvodu převládání jiných zájmů. Vývoj jedinců je na konci období téměř u konce, jak po tělesné, tak po mentální stránce. Tréninkový proces se během tohoto období blíží tréninku dospělých. Ve florbalu je snaha o zdokonalení HK a trénink herních systémů (dále jen HS) (Kysel, 2010).
- Senzitivní období – Dle Periče (2012) se jedná o vývojové časové etapy, které jsou vhodné pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností. Nicméně je důležité si uvědomit, že biologický věk dítěte nemusí přesně korespondovat s jeho kalendářním věkem. Tato odchylka může ovlivnit senzitivní období a také může mít dopad na celkový rozvoj dítěte. Z toho důvodu není úplně vhodné svazovat senzitivní období s věkem kalendářním, ale mělo by se spíše nahlížet na reálný stupeň vývoje – na biologický věk. Na základě dat Periče (2012),

byla pro přehlednost vytvořena následující tabulka znázorňující věková období s vyšší efektivitou tréninku určitých pohybových schopností:

Tabulka 1: Věková období s vyšší efektivitou tréninku pohybových schopností (Perič, 2012)

Přehled věkových období, ve kterých je vyšší efektivita tréninku jednotlivých schopností	
Rozvíjené schopnosti	Věkové období
<i>Koordinační schopnosti</i> – vycházejí z vývoje centrální nervové soustavy (dále jen CNS)	7–10/11 let u dívek 7-12 let u chlapců
<i>Rychlostní schopnosti</i> – vhodné rozvíjet co nejdříve, vychází z vývoje CNS	7–14 let
<i>Schopnosti rychlosti reakce a frekvence pohybů</i>	7–10 let
<i>Kloubní pohyblivost</i> – s nástupem pubertální akcelerace růstu klesá schopnost rozvoje pohyblivosti	8–12 let u dívek 9-13 let u chlapců
<i>Silové schopnosti</i> – senzitivní období později, což je dáno vztahem k produkci hormonů	10–13 let u dívek 13-15 let u chlapců
<i>Výtrvalostní schopnosti</i> – univerzální, mohou se rozvíjet kdykoliv, závislé na maximální spotřebě kyslíku	10–15/18 let závisí to však na množství pohybové aktivity.

3 Cíl a úkoly práce

3.1 Cíl práce

Hlavním cílem této práce je srozumitelně popsat veškeré didaktické metody, styly a formy, které se často využívají během tréninků florbalu. Díky sepsaným teoretickým východiskům a pravidelnému pozorování tréninků níže sepsaných kategorií, při kterých si budu dělat poznámky, následně na základně teoretických východisek zhodnotím práci trenérů a použití jednotlivých didaktických metod, stylů a forem – konkrétně jsem pro tuto bakalářskou práci vybral 4 trenéry, kteří pracují se čtyřmi různými kategoriemi. Jedná se o mladší žáky, starší žáky, dorostence a juniorky. Záměrně jsem do mé práce zvolil i dívčí kategorii, abych mohl posuzovat rozdíly mezi tréninkem chlapecké a dívčí kategorie.

3.2 Úkoly práce

Z cíle mé bakalářské práce vyplývají následující úkoly:

- Studium odborné literatury
- Teoretický rozbor didaktických stylů, metod a forem
- Přímé pozorování trenérů během tréninků výše uvedených kategorií
- Zhodnocení využití daných didaktických metod, stylů a forem u jednotlivých trenérů

4 Metodika

V metodice k této práci bude blíže popsán výzkumný soubor a dále použité metody mezi něž patří kvalitativní výzkum a metoda pozorování.

4.1 Výzkumný soubor

Sledovaným a výzkumným souborem této práce budou 4 trenéři z florbalového klubu Fbk Jičín. Každý z těchto trenérů je jinak zkušený a působí u jiné kategorie. Zaměřil jsem se na trenéry chlapeckých kategorií, ale rovněž i na jednoho trenéra dívčí kategorie. Všechny kategorie hrají jiné úrovně soutěže. Mladší a starší žáci hrají košovým systémem v lize starších/mladších žáků v Královéhradeckém a Pardubickém kraji. Juniorky nastupují v druhé lize juniorek. Nejvyšší zkoumanou kategorií jsou jistě dorostenci, kteří nastupují v elitní 1. lize dorostenců. Průběh sledování trenérů během výkonu jejich činnosti je po celou sezónu 2023/24 tedy od září 2023 do března 2024.

4.2 Kvalitativní výzkum

Dle Hendla (2008) někteří odborníci na metodologii vnímají kvalitativní výzkum jako doplňkový prvek k tradičním kvantitativním výzkumným strategiím. Jiní ho naopak vidí jako kontrast nebo specifickou výzkumnou pozici v rámci univerzální vědy, která je založena na přírodovědných principech. Avšak s časem si kvalitativní výzkum vydobyl rovnocenné postavení s ostatními formami výzkumu v sociálních vědách.

Neexistuje univerzálně přijatý způsob, jak definovat nebo provádět kvalitativní výzkum. Někteří metodologové předložili negativní definici kvalitativního výzkumu. Podle této definice je kvalitativní výzkum jakýkoli výzkum, jehož výsledky nejsou získány pomocí statistických metod nebo jiných kvantifikačních technik. Toto vymezení je však předmětem nesouhlasu mnoha autorů, kteří tvrdí, že jedinečnost kvalitativního výzkumu nespočívá pouze v nepoužití čísel. Problém spočívá v tom, že termín kvalitativní výzkum je široký a zahrnuje různé přístupy (Hendl, 2008).

Creswell (1998) definoval kvalitativní výzkum takto: „Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“

Tabulka 2: Přednosti a nevýhody kvalitativního výzkumu (Hendl, 2008)

Přednosti kvalitativního výzkumu	Nevýhody kvalitativního výzkumu
<ul style="list-style-type: none"> • Získává podrobný popis a vhled při zkoumání jedince, skupiny, událostí, fenoménu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Získaná znalost nemusí být zobecnitelná na populaci a do jiného prostředí.
<ul style="list-style-type: none"> • Zkoumá fenomén v přirozeném prostředí. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je těžké provádět kvantitativní predikce.
<ul style="list-style-type: none"> • Umožňuje studovat procesy. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je obtížnější testovat hypotézy a teorie.
<ul style="list-style-type: none"> • Umožňuje navrhnout teorie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analýza dat i jejich sběr jsou často časově náročné etapy.
<ul style="list-style-type: none"> • Dobře reaguje na místní situace a podmínky. 	<ul style="list-style-type: none"> • Výsledky jsou snadněji ovlivněny výzkumníkem a jeho osobními preferencemi.
<ul style="list-style-type: none"> • Hledá lokální (idiografické) příčinné souvislosti. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Pomáhá při počáteční exploraci fenoménu. 	

4.3 Metoda pozorování

Metodika této práce je tvořena získáváním informací metodou přímého pozorování. Kdy si budu dělat poznámky ihned na místě, z důvodu zaznamenání co nejvíce informací přímo během tréninků, dále pak si poznámky přepíšu do tabulek v den sběru dat tak, abych na nic podstatného nezapomněl. Vždy trénink dané kategorie navštívím alespoň pětkrát, abych mohl jednotlivé tréninky srovnávat v průběhu sezóny. Pomocí získaných materiálů během TJ budu schopen získat potřebné informace k následnému vyhodnocení a zpracování.

Charakteristika metody pozorování je dána snahou zjistit, co se skutečně děje a dle Bártlové (2000) se dělí na:

- Přímé – pozorování, které provádí sám výzkumník
- Nepřímé
- Zúčastněné – pozorovatel je součástí zkoumaného subjektu
- Nezúčastněné
- Zjevné – subjekt si je vědom, že je sledován
- Skryté

Na dobré pozorování jsou dle Chrásky (2007) kladeny určité požadavky:

- Specifikace objektu pozorování – co se má pozorovat?
- Zaměřenost pozorování na cíl – co je třeba zjistit?
- Organizovanost pozorování – Jak toho dosáhnout?
- Přesný záznam pozorování – Jak to zachytit?

V této práci bude použito přímé pozorování, jelikož budu během tréninků přímo na hale. Zároveň budu používat nezúčastněné a zjevné pozorování, poněvadž nebudu do tréninků trenérům zasahovat a pozorované subjekty budou o mé přítomnosti vědět.

Chráska (2007) rovněž uvádí, že se od pozorování vyžaduje, aby splňovalo ty požadavky, které se kladou na každé dobré měření. Požaduje se zejména aby bylo pozorování dostatečně validní a reliabilní. Dobrá validita u pozorování je tehdy, když se pozoruje doopravdy to, co se pozorovat má, tedy to co je pro daný pozorovaný jev podstatné a nesleduje se tak něco jiného, než bylo záměrem. Reliabilita je dobrá pokud není pozorování ve větší míře zatíženo chybami, tudíž tehdy pokud je spolehlivé a přesně zachycuje pozorované jevy.

5 Výsledky

Rád bych začal úvodem do části práce s výsledky tím, že čtenáře seznámím s konceptem této sekce. Byl jsem pravidelným účastníkem tréninků ve čtyřech kategoriích týmu Fbk Jičín. V každé kategorii působí jeden nebo dva trenéři, kteří obvykle spolupracují. Pro každou kategorii bude popsáno 5 TJ, podstatné je však zmínit, že nebudu popisovat vždy celou TJ, ale pouze vybraná cvičení s ohledem na záměr této BP. Jedná se o tréninky, které proběhly v sezóně 2023/2024. Nejednalo se však o tréninky, které by následovaly po sobě. Tréninky, které jsou popsány, byly vybrány náhodně po domluvě s hlavním trenérem. Všechna vybraná cvičení z TJ budou dokumentována v tabulce, která bude obsahovat záznam o konkrétním cvičení a o didaktických stylech a formách použitých během tohoto cvičení. Pod každou tabulkou budou popsány použité didaktické metody. Zastoupení didaktických forem a stylů bude následně graficky zpracované u zhodnocení. Po popisu všech pěti TJ následuje celkové hodnocení trenérů.

5.1 Trenér/trenéři č. 1 (dorost)

Tréninková jednotka č. 1 (zaměřena na střelbu)– 16 hráčů a 3 brankáři, 1 trenér

Tabulka 3: Tréninková jednotka č. 1 – dorost (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Cvičení se zakončením – tři stanoviště, mezi kterými se hráči plynule střídali. Na každém stanovišti bylo prováděno jiné zakončení – z výběhu, z otočky a rychlý nájezd.	Hromadná	HC I. typu	Příkazový Praktický
Cvičení střelecký had – 3 skupiny a 3 stanoviště s brankami. Na pokyn vyráží a zakončují na všech stanovištích jeden za druhým. Po gólu se přesouvají k další brance.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový Praktický
Soutěž v buly (viz příloha 1) – vždy na písknutí provádí ve dvojici buly s následným zakončením. Poražený v buly má určitý trest, pokud hráč vstřelí branku, tak se trest dvojnásobí (kliky, dřepy).	Skupinová Ve dvojicích	PC I. typu	Příkazový Praktický
Hra 5 na 5 – během hry docházelo k častému zastavování Trenér nevysvětloval konkrétní chyby, ale spíše chtěl po hráčích, aby chybu sami identifikovali.	Hromadná	PH	Styl se sebehodnocením

Během této TJ byla trenérem používána primárně metoda v celku, kdy všechny PC a HC byly vysvětleny a ihned prováděny bez rozdělování na části. Kdybych se zaměřil na metody koncentrace a distribuce herních činností, tak jelikož byla tato TJ primárně zaměřena na střelbu tak byla výsledná použitá metoda, metoda koncentrace a distribuce.

Tréninková jednotka č. 2 (zaměřena na HČJ) – 17 hráčů a 2 brankáři, 1 trenér

Tabulka 4: Tréninková jednotka č. 2 – dorost (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Florbalové bago (viz příloha 2) – hráči stojí v kruhu a uprostřed kruhu je jeden hráč. Hráči v kruhu si přihrávají a ten který je uprostřed se snaží zachytit přihrávku, čímž se osvobodí a mění se s hráčem který přihrávku zkazil.	Skupinová	HC II. typu	Praktický
Cvičení s přihrávkou a střelbou – hráči stojí ve dvou rozích křížem. Vyráží najednou proti sobě a v běhu si přihrávkou vymění míček. Poté pokračují směrem k brance, kde stojí bránící hráč.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový Praktický
Kruhový trénink – 10 stanovišť na kterých se hráči v daných intervalech neustále střídají. Po dokončení jednoho celého kola následuje delší pauza s vytyčením některých chyb.	Skupinová	PC I. a II. typu HC II. typu	Příkazový Styl se sebehodnocením
Hra 5 na 4 – nácvik přesilových her. Trenér do hry vstupuje a případně dává svěřencům příklady řešení určitých situací. Pokud útočící tým (s vyšším počtem hráčů) ztratí míček, hra se nezastavuje.	Skupinová	PH	Styl s řízeným objevováním

Veškerá prováděná cvičení během této TJ byla nacvičována metodou v celku, kdy tyto cvičení nebyly pro dané hráče žádnou novinkou a jelikož se jedná o elitní kategorii jičínského klubu, všichni hráči mají dispozici k tomu provádět cvičení právě metodou v celku. Během této TJ bylo procvičováno vícero herních činností, byla tedy použita metoda distribuce, kdy hlavním prvkem nácviku bylo přihrávání, mezi které byly zařazeny cvičení se zaměřením na jinou činnost.

Tréninková jednotka č. 3 (zaměřena na HK zakončené střelbou) – 15 hráčů a 2 brankáři, 2 trenéři

Tabulka 5: Tréninková jednotka č. 3 – dorost (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Vyrážení míčku z prostoru (viz příloha 3) – každý hráč se pohybuje a dribluje v určeném prostoru s míčkem. Zároveň se u toho snaží vyrazet bez faulů míčky ostatních hráčů.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Cvičení přihrávky zakončené střelbou - přihrávky ve dvojicích/trojicích v pohybu přes celé hřiště směrem k bráně. Nabíduta možnost provádění cvičení ve dvojici bez změn míst nebo ve trojici, kdy kam hráč přihraje tam běží. Trenér je před brankářem jako statický obránce.	Hromadná	HC II. typu	Styl s nabídkou
Cvičení střela z první po nahrávkách (viz příloha 4) – hráči provádí cvičení na obou polovinách hřiště. Trenér během cvičení dohlíží na správnost provedení a neustále hráče podporuje.	Hromadná	PC II. typu	Příkazový
Cvičení přihráj, běž a vystřel z první na púlce (viz příloha 5) – Cvičení bylo prováděno na obou půlkách hřiště. Hráči nejprve museli zakončovat z první, nicméně při dalších opakováních si mohli způsob zakončení vybírat.	Hromadná	PC II. typu	Příkazový Styl s nabídkou
Hra 5 na 5 – Jelikož hráči měli další den zápas, chtěl dát trenér prostor hře v lajnách, ve kterých by měli do zápasu nastoupit. Trenér do hry téměř nezasahoval.	Hromadná	PH	Styl se samostatným objevováním

Cvičení v této TJ byla prováděna metodou v celku. Hráčům byla cvičení popsána na tabulce, díky čemuž nebylo třeba cvičení kouskovat na menší části k jejich nacvičení. V této TJ byla využita metoda koncentrace. Trénink by tak mohl být rozdělen do několika bloků, kdy v každém z nich byla nacvičována jiná činnost.

Tréninková jednotka č. 4 (zaměřena na HK a střelbu) – 14 hráčů a 2 brankáři, 1 trenér

Tabulka 6: Tréninková jednotka č. 4 – dorost (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Florbalové bago (viz příloha 2) – hráči stojí v kruhu a uprostřed kruhu je jeden hráč. Hráči v kruhu si přihrávají a ti co jsou uprostřed se snaží zachytit přihrávku, čímž se osvobodí a mění se s hráčem který přihrávku zkazil.	Skupinová	HC II. typu	Praktický
Cvičení horní elko (viz příloha 6) – trenér přidal ještě hráče před bránu, který se snaží pouze blokovat střelu. Hráč co střílel, jde blokovat a hráč co blokoval se posouvá na místo hráče 6.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Nácvik hry 5 na 4 – nácvik nových kombinací při přesilové hře. Tyto nové kombinace se nacvičují metodou progresivního spojování v celek, jelikož se jedná již o složitější herní kombinace.	Skupinová	HC I. typu	Příkazový
Cvičení 3 na 2 – cvičení začíná výhozem brankáře, kdy následuje co nejrychlejší vyřešení situace 3 na 2, hráč, který vystřelil nebo ztratil míček, odchází z hrací plochy, zbylí dva hráči brání novou trojici.	Hromadná	HC II. typu	Styl s řízeným objevováním
Hra 5 na 5 – klasická hra 5 na 5 ovšem 3x do ní je zařazena přesilová hra (na 2 minuty), při které se mají hráči pokusit provést nacvičenou herní kombinaci z tréninku. Samozřejmě prvotně se snaží vstřelit gól.	Hromadná	PH	Styl se samostatným objevováním

Během této TJ byly nacvičovány nové přesilové hry, trenér tak musel přistoupit k metodě progresivního spojování v celek. Pro celý trénink byla použita metoda distribuce herních činností. Záměrem celé TJ byl totiž právě nácvik nových možností, které lze provádět během přesilové hry – byly nacvičovány i konkrétní herní kombinace.

Tréninková jednotka č. 5 (zaměřena na přihrávku a střelbu) – 15 hráčů a 3 brankáři, 2 trenéři

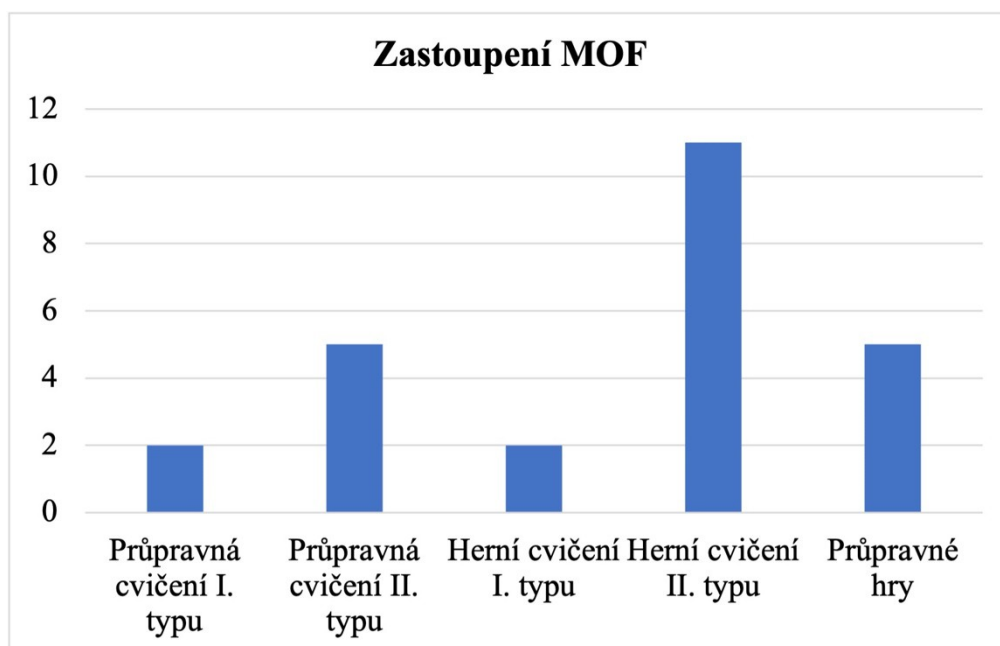
Tabulka 7: Tréninková jednotka č. 5 – dorost (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Vyražení míčku z prostoru (viz příloha 3) – každý hráč se pohybuje a dribluje v určeném prostoru s míčkem. Nejprve pouze driblink a kontrolování prostoru kolem sebe na písknutí vždy zrychlení pohybu a snaha o vyražení míčku nějakému jinému hráči.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Cvičení střela z první po nahrávkách (viz příloha 4) – hráči provádí dané cvičení na obou polovinách hřiště. Trenér během cvičení dohlíží na správnost provedení.	Hromadná	PC II. typu	Příkazový
Florbalové bago (viz příloha 2) – hráči stojí v kruhu a uprostřed kruhu je jeden hráč. Hráči v kruhu si přihrávají a ti co jsou uprostřed se snaží zachytit přihrávku, čímž se osvobodí a mění se s hráčem který přihrávku zkazil.	Skupinová	HC II. typu	Praktický
Cvičení kombinace na polovině do střelby (viz příloha 7) – cvičení je prováděno na obou polovinách. Po sérii nahrávek a pohybu všech zúčastněných hráčů dochází ke střelbě z osy hřiště.	Hromadná	PC II. typu	Příkazový
Hra se změnami počtu hráčů – Na konci TJ došlo k samotné hře, kdy trenér v daných intervalech měnil počty hráčů na obou stranách hřiště. Došlo tak ke spoustě variant, které mohou během zápasu nastat.	Hromadná	PH	Styl se sebehodnocením

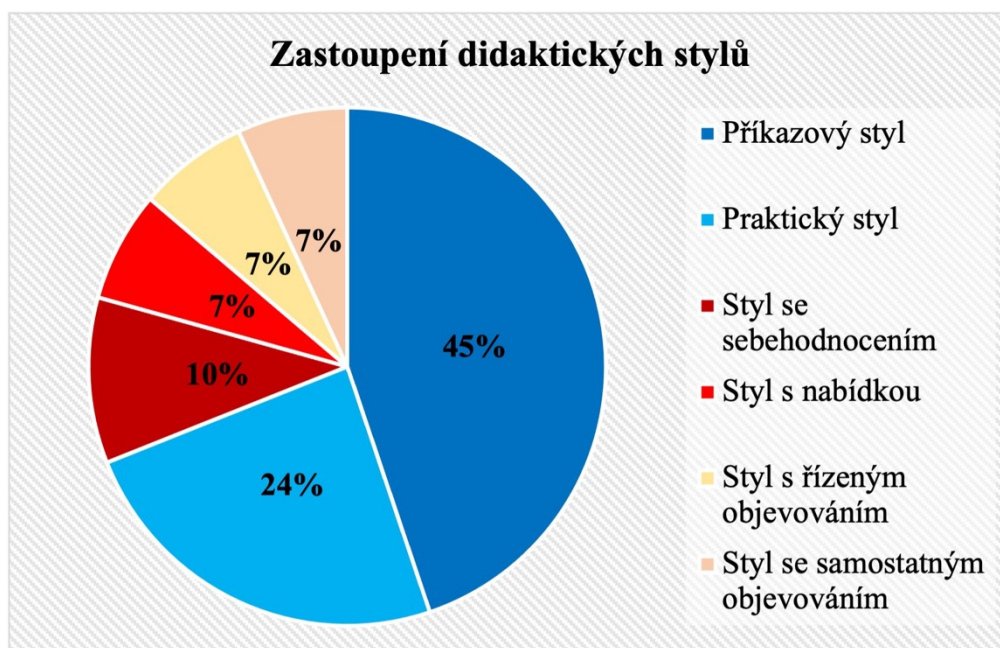
Trenér během této TJ využil metodu distribuce. Veškeré herní činnosti měly být nacvičovány metodou v celku, nicméně při cvičení kombinace na polovině do střelby hráči dost chybovali a právě proto trenér rozdělil celek na dvě části, které procvičovali hráči samostatně, tak aby následně mohli spojit obě nacvičené části v celek – byla tedy použita didaktická metoda od celku k částem a k celku.

Zhodnocení

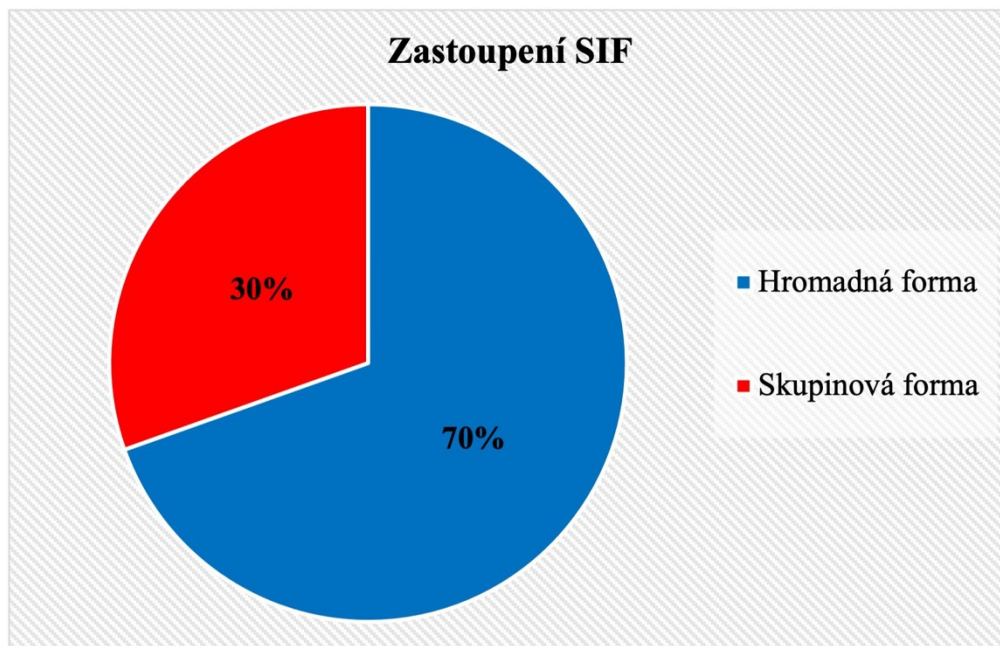
Graf 1: Zastoupení MOF během tréninků dorostu (vlastní)



Graf 2: Zastoupení didaktických stylů během tréninků dorostu (vlastní)



Graf 3: Zastoupení SIF během tréninků dorostu (vlastní)



Společně s mužskou kategorií, je kategorie dorostu elitním týmem jičínského florbalového klubu. Na trenéra této kategorie jsou tedy kladeny poměrně vysoké nároky co se kvality tréninků týče. Této kategorii se věnuje trenér s poměrně velkými zkušenostmi jak z hráčského úhlu pohledu, tak z toho trenérského. Konkrétně se jedná o trenéra, který má dvacetileté zkušenosti z hráčského hlediska, kdy si prošel nejnižšími soutěžemi, ale zapojil se i v zápasech na celostátní úrovni. Trenérské profesi se věnuje rovněž poměrně dlouho. Jako trenér působil pouze v klubu Fbk Jičín, nicméně prošel mnoha kategoriemi. Od nejmladších hráčů až po mužský nebo ženský A-tým, který dlouze působil v extralize žen. Občasně trenérovi chodí vypomáhat další kolegové, kteří se však nijak nepodílejí na vedení tréninků. Všichni dorostenci mají poměrně dobré technické a taktické dovednosti, díky čemuž má trenér při volbě cvičení velmi volnou ruku. V úvodní části TJ dorostenci mají samozřejmě rozcvičení, které většinou vede někdo z hráčů, občas si zahrají i nějakou hru (fotbal, házená) s upravenými pravidly. Součástí úvodní části je i rozchytání gólmánů, stejně jako při rozběhání, vedené některými hráči. Trenér se zaměřuje daleko více na HK a HS, jelikož HČJ mají téměř všichni hráči na dostatečně vysoké úrovni. Trenér nejčastěji využívá při cvičeních hromadnou formu provádění, samozřejmě již s ohledem na posty jednotlivých hráčů (například: 2 na 1) – někteří během cvičení více brání a někteří více útočí. Skupinová forma je často využívána během kruhových tréninků. Individuální forma je pak využívána jenom v úvodní části tréninku, kdy si většinou druhý trenér bere stranou brankáře, se kterými provádí speciální gólmanská cvičení. Trenér během TJ využívá již daleko častěji herní cvičení

na úkor průpravných cvičení, což je samozřejmě způsobené kvalitou hráčů i kvalitou soupeřů, na které se jeho svěřenci musí připravovat. Trenér daleko více využívá cvičení II. typu, která jsou typická proměnlivými podmínkami. Během TJ je poměrně značně využíváno průpravných her, které se co možná nejvíce blíží hře samotné a simulují nejpřesněji podmínky blízké samotnému utkání. Rád bych se rovněž zmínil o didaktických stylech, kdy trenér používá široké spektrum didaktických stylů, samozřejmě dost často v závislosti na daném cvičení. Snaží se v hráčích vzbudit zájem o přemýšlení nad danými situacemi a nad souvislostmi mezi cvičeními a samotnou hrou, tedy jak mohou dané cvičení při utkání využít. Trenér se snaží využívat i didaktické styly za kognitivními prahem, myslím si však, že v této kategorii by je mohl využívat ještě více, pokud vezmeme v potaz vyzrálost a technické i taktické dovednosti těchto hráčů. Kdybych měl zmínit didaktické metody, tak v tomto případě trenér nejčastěji využívá metodu nácviku v celku, poněvadž hráči většinu cvičení znají a pokud náhodou cvičení neznají, stačí jim pouze nákres na tabulce, případně jedno pomalé názorné provedení. Tréninky jsou pak většinou zaměřeny na zdokonalení jedné HČJ případně jejich spojení v HK, při kterých je jich prováděno najednou několik.

5.2 Trenér č.2 – starší žáci

Tréninková jednotka č. 1 (zaměřena na přihrávky) – 17 hráčů a 1 brankář, 2 trenéři

Tabulka 8: Tréninková jednotka č. 1 – starší žáci (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Cvičení přihrávky ve čtverci – hráč může přihrát kam chce ale běžet musí vždy křížem. Hráči rozděleni do skupin podle toho v jaké nastupují formaci.	Skupinová	PC II. typu	Příkazový
Slalomy (viz příloha 8) – jak celým tělem tak jenom balónkem, bez střelby. Hráči rozděleni na dva týmy a mají závod, který tým to zvládne rychleji, tak určuje trest ostatním.	Hromadná ve dvou týmech	PC I. typu	Příkazový
Přihrávky ve dvojicích v pohybu – hráči si udělají dvojice, a v té dvojici se libovolně pohybují po celém hřišti a přihrávají si.	Skupinová ve dvojicích	PC II. typu	Praktický
Cvičení 2 na 1 – dvojice vybíhá z půlky hřiště a snaží se jakkoliv překonat bránícího hráče a následně vstřelit gól.	Hromadná	HC II. typu	Styl se sebehodnocením
Hra v týmech na přihrávky – z každého týmu je na hřišti určený počet hráčů (mění se na pokyn trenéra) a snaží se dosáhnout dvaceti přihrávek bez přerušení.	Hromadná	PH	Příkazový

Veškeré herní činnosti nacvičovány během této TJ bylo nacvičovány metodou v celku. Cílem tohoto tréninku bylo zlepšit přihrávání. Na přihrávání byl kladen důraz, což je patrné ze cvičení, které byly využity. Trenér použil metodu distribuce, kdy mezi bloky na přihrávání byly zařazené bloky, ve kterých se hráči věnovali jiným činnostem.

Tréninková jednotka č. 2 (zaměřena na vedení míčku) – 19 hráčů a 2 brankáři, 2 trenéři

Tabulka 9: Tréninková jednotka č. 2 – starší žáci (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Vyrážení míčku z prostoru (viz příloha 3) – každý hráč se pohybuje a dribluje v určeném prostoru s míčkem. Zároveň se snaží vyrážet míčky ostatním hráčům.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Cvičení s přihrávkou a střelbou (viz příloha 9) – hráči stojí v rozích. Vždy hráči z protilehlých rohů vyráží najednou velikým obloukem směrem k bráně na druhé straně. Následně dostávají přihrávku do běhu od hráčů kteří jsou v dalších dvou rozích a zakončují.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový Praktický
Cvičení 3 na 1 – kam hráč přihraje tam běží, tak aby si hráči vstípili pohyb na hřišti. Obránce je pouze statický.	Hromadná	HC I. typu	Příkazový
Cvičení 1 na 1 – hráč dostane přihrávku po mantinelu, přijímá míček a ihned jde proti obránci, kterého se snaží překonat kličkou.	Hromadná	HC I. typu	Styl se sebehodnocením
Slalomy zakončené střelbou (viz příloha 10) – hráč musí s balónkem projet slalom (více úrovní) a následně se pokouší překonat obránce a vstřelit gól.	Hromadná	HC II. typu	Styl s nabídkou

Během této TJ hráči procvičovali vícero HČJ (střelba, přihrávka, vedení balónku), byla tedy využita metoda koncentrace, kdy se hráči soustředili v jednom bloku právě na určitou HČJ. Veškerá cvičení pak byla nacvičována metodou v celku, jedná se u těchto hráčů o poměrně známá a lehká cvičení, která většinou správně chápou. Provedení však není zcela vždy úplně kvalitní.

Tréninková jednotka č. 3 (zaměřena na přihrávku) – 23 hráčů a 2 brankáři, 2 trenéři

Tabulka 10: Tréninková jednotka č. 3 – starší žáci (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Cvičení přihrávání ve skupinách (viz příloha 11) – hráči si utvoří skupinky ve kterých si staticky přihrávají.	Skupinová	PC I. typu	Příkazový
Přihrávky ve dvojicích v pohybu – hráči si udělají dvojice, a v té dvojici se libovolně pohybují po celém hřišti a přihrávají si.	Skupinová ve dvojicích	PC II. typu	Praktický
Cvičení 1 na 1 s běžeckým soubojem (viz příloha 12) – dva týmy, kdy z každého je připraven jeden hráč – gólman vyhazuje míček a oba hráči se ho snaží získat a následně vstřelit branku.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Cvičení horní elko (viz příloha 6)– trenér přidal ještě hráče před bránu, který se snaží pouze blokovat střelu. Hráč co střílel, jde blokovat a hráč co blokoval se posouvá na místo hráče 6. Hráči se k tomuto cvičení dostali, po cvičeních které je na to připravovali.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Hra – trenér během hry neustále měnil počet hráčů v poli. Dále pak ovlivňoval podmínky – například odkud lze vstřelit gól nebo jakým typem zakončení vstřelit gól.	Hromadná	PH	Styl se sebehodnocením

Trenér se snažil během tohoto tréninku hráče postupně lehčími cvičeními připravit na cvičení „horní elko“. Trenér využil metodu distribuce, kdy nejprve v první části TJ, byly pro hráče připravena průpravná cvičení zaměřená na nahrávku, která bude pro výsledné cvičení naprosto zásadní. Mezi průpravná cvičení na nahrávku a samotné cvičení „horní elko“ bylo zařazeno cvičení 1 na 1, aby si hráči odpočinuli od nahrávek. Trenér použil metodu po částech, kdy právě nacvičováním přihrávek a rovněž i zakončením 1 na 1 došel k výslednému nácvičení cvičení „horní elko“.

Tréninková jednotka č. 4 (zaměřena na střelbu) – 18 hráčů a 3 brankáři, 2 trenéři

Tabulka 11: Tréninková jednotka č. 4 – starší žáci (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Statické přihrávání ve dvojicích/trojicích – následně i přihrávání v pohybu. Vždy určeno jak přesně přihrávat.	Skupinová	PC I. a II. typu	Příkazový Praktický
Slalomy (viz příloha 8) – nejprve nácvik slalomů – byly připraveny celkem tři úrovně a každý hráč si mohl vybrat. Následně soutěž ve třech týmech v projetí slalomové dráhy na rychlost.	Hromadná Skupinová	PC I. typu	Styl s nabídkou Praktický
Cvičení 2 na 1 (viz příloha 13) – útočníci začínají v rozích hřiště, obránce na polovině hřiště na ose. Jeden z útočníku přihraje obránci, který střílí, útočníci běží na půlku, kde se kříží a následně dohrávají situaci dva na jednoho.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Cvičení na střelby po slalomech (viz příloha 10) – na hřišti připraveno celkem 5 slalomových drah, kdy každý hráč si může vybrat, kterou pojede – po projetí slalomu vždy střelba.	Hromadná	PC II. typu	Styl s nabídkou Příkazový
Hra na krále střelců – celkem 8 stanovišť, kdy na každém z nich musel vstřelit hráč branku. Na každém stanovišti byl jiný typ střelby, nebo překážka nebo určitý prvek z florbalu, který musel hráč provést. Na určitých stanovištích stříleli na brankáře v bráně, na jiných byly například menší branky.	Hromadná	PC II. typu HC II. typu	Styl s nabídkou Praktický

Trenér tuto TJ zaměřil více na střelbu. Výsledkem tohoto tréninku mělo být co možná největší zlepšení ve vedení míčku a rovněž střelby. Hráči nejprve zdokonalovali vedení míčku, díky připraveným slalomovým drahám, aby následně prováděli cvičení 2 na 1, které je zaměřené na co nejrychlejší zakončení proti obránci. Trenér využil didaktickou metodu po částech, kdy právě určité HČ byly procvičovány samostatně (vedení míčku slalomovou

drahou a zakončení proti obránci), aby obě tyto činnosti spojil dohromady ve cvičení na střelbu po slalomech. Cvičení během této TJ byla poskládána metodou distribuce, kdy na sebe příbuzné bloky nenavazovaly a spíše se střídaly.

Tréninková jednotka č. 5 (zaměřena na HČJ) – 14 hráčů a 2 brankáři, 1 trenér

Tabulka 12: Tréninková jednotka č. 5 – starší žáci (vlastní)

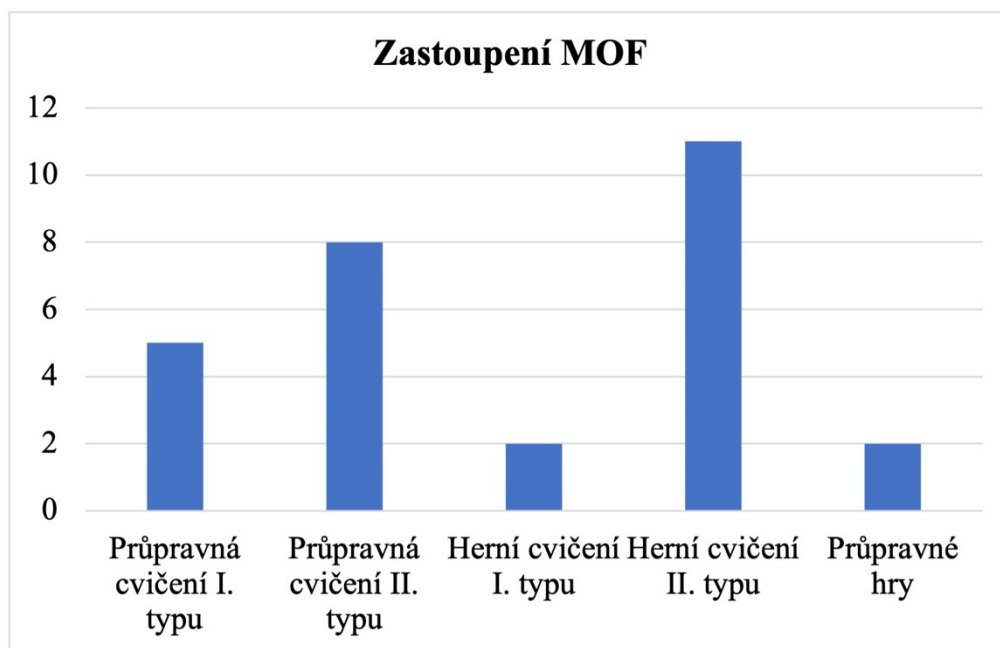
Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Florbalové bago (viz příloha 2) – hráči stojí v kruhu a uprostřed kruhu je jeden hráč. Hráči v kruhu si přihrávají a ti co jsou uprostřed se snaží zachytit přihrávku, čímž se osvobodí a mění se s hráčem který přihrávku zkazil.	Skupinová	HC II. typu	Praktický
Cvičení 2 na 1 s přepínáním – cvičení začíná výhozem brankáře, kdy následuje co nejrychlejší vyřešení situace 2 na 1, hráč který vystřelil nebo ztratil míček jde z hrací plochy pryč, zbylí hráč brání novou dvojici hráčů z druhého týmu, opět zahajuje hru brankář svým výhozem.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Kruhový trénink – 6 stanovišť na kterých se hráči v daných intervalech neustále střídají. Po dokončení jednoho celého kola následuje delší pauza s vytyčením některých chyb. Cvičení zaměřená převážně na jednoduchou nahrávku a střelbu.	Skupinová	PC I. a II. typu HC II. typu	Příkazový Styl se sebehodnocením
Hra na přihrávky – hráči jsou v pohybu po celém hřišti. Hraje se se dvěma míčky. Cílem hry je nezkazit přihrávku. Vždy musím říct jméno komu přihrávám a následně přihrát, kdo zkazí přihrávku, ve hře končí. Trenér nabádá hráče ke zvýšení rychlosti.	Hromadná	PC II. typu	Praktický

Hlavní částí této TJ byl kruhový trénink, ve kterém hráči procvičovali jednotlivé HČJ v co nejjednodušší formě. Hráči však byli v neustálém zápřahu. Využita byla metoda

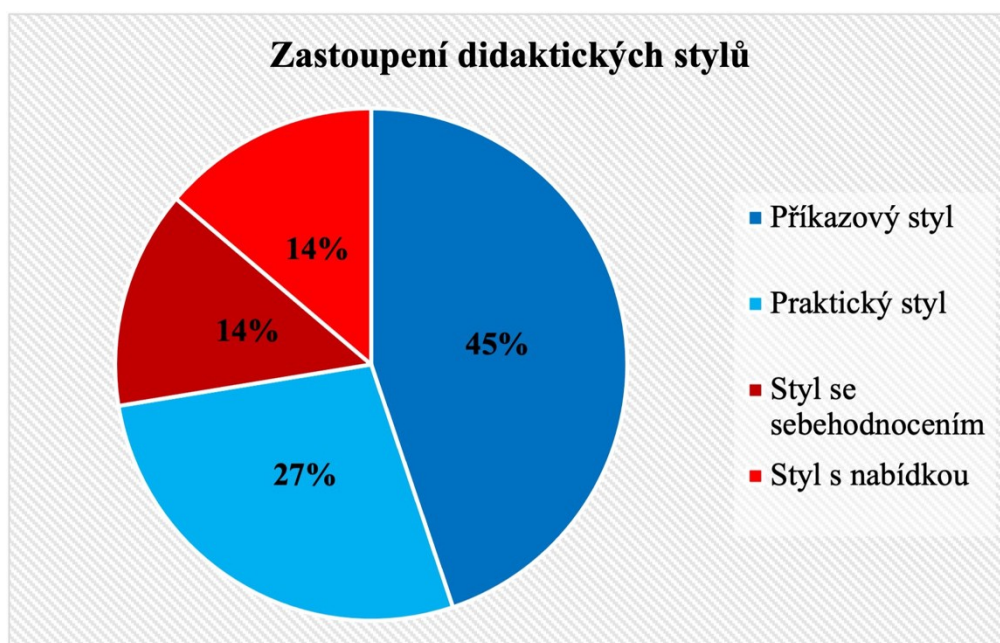
distribuce, jednotlivé bloky na sebe nenavazovaly ani se pravidelně nestřídaly. Veškerá cvičení byla jednoduchá a pro hráče známá, proto byla cvičení prováděna a nacvičována v celku. Trenér pouze sporadicky zdůrazňoval kritická místa během kruhového tréninku.

Zhodnocení

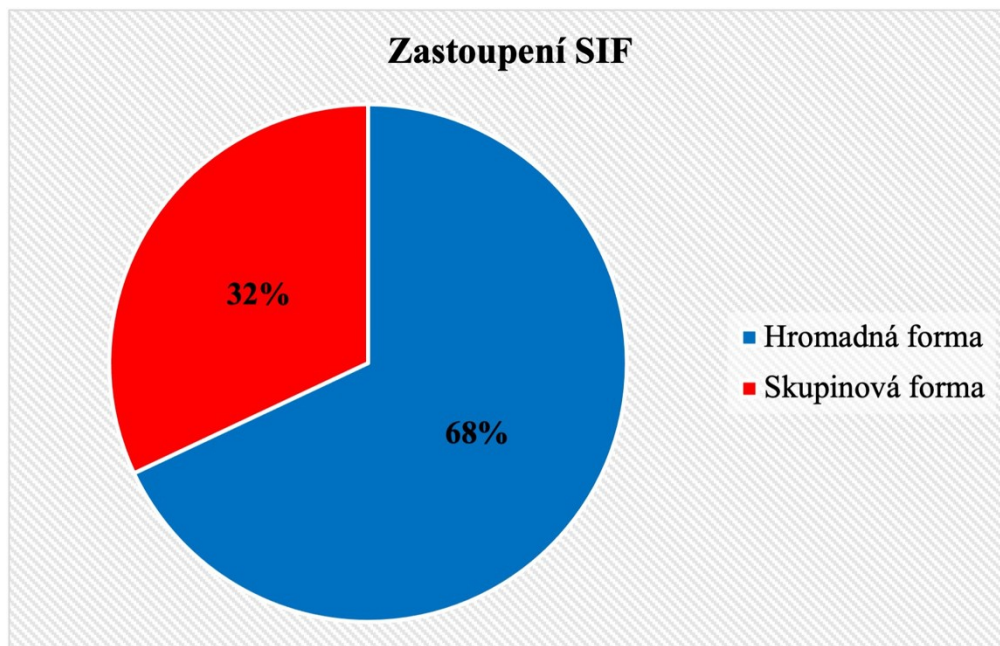
Graf 4: Zastoupení MOF během tréninků starších žáků (vlastní)



Graf 5: Zastoupení didaktických stylů během tréninků starších žáků (vlastní)



Graf 6: Zastoupení SIF během tréninků starších žáků (vlastní)



V kategorii starších žáků působí poměrně veliké množství hráčů, kdy samozřejmě někteří viditelně vyčnívají a někteří na druhou stranu nedosahují dostatečných kvalit. Trenér u této kategorie není moc zkušený, nemá ani zkušenosti s hraním florbalu, což je nutno podotknout občas vidět, například v tom, jak jsou tréninky koncipované. Tento trenér se trénování florbalu věnuje pouze pár let, převážně poté v kategoriích mladších a starších žáků. Na téměř všech trénincích jsou dva trenéři, což je hlavně kvůli velkému počtu hráčů. Pro účely této práce jsem se však zaměřoval pouze na tréninky, které byli připravované mnou pozorovaným trenérem. Trenér starších žáků má tréninky často zaměřené na vedení míčku a přihrávání, což je vzhledem k úrovni některých hráčů jistě správně, nicméně myslím si, že by měl více využívat již složitějších cvičení, při kterých se hráči budou učit nové HK místo neustálého zdokonalování HČJ vcelku jednoduchými cvičeními. Problémem však je, že tento trenér většinou není schopen vysvětlit, jak lze nové cvičení nebo nově naučené HK využít při hře samotné, což je právě možná důvod nízkého využívání složitějších cvičení. V úvodní části TJ hráči provádí rozcvičení a rozchytání gólmanů – v některých případech vedené samotnými hráči a v jiných je naopak v úvodní části nějaká forma kolektivních, či dětských her. Hlavní část je zaměřena většinou na cvičení ve kterých je důraz na střelbu. V závěrečné části je pro hráče připravena vždy jiná PH, případně cvičení které se začíná podobat hře samotné. Trenér má poměrně složitou práci ve smyslu toho, že nemá ideální podmínky k značnému počtu hráčů, nicméně vše lze nahradit vlastními schopnostmi. Trenér využívá většinou známých a jednoduchých cvičení, často bez nějakých inovací, což je velká škoda vzhledem k věku a

technickým dispozicím hráčů. Hráči v této kategorii by se měli co nejvíce věnovat zdokonalování HČJ a učení HK, na což se trenér poměrně zaměřuje. Myslím si však, že by měl trenér daleko více cvičení obměňovat a měl by být více inovativní, vzhledem k potenciálu některých hráčů. Trenér během svých TJ využívá jak PC tak HC. Využití obou typů MOF je samozřejmě vzhledem k věku hráčů správné. Na závěr tréninku se trenér snaží vkládat nějakou hru tak, aby v hráčích vzbuzoval soutěživost. Trenér během tréninku využívá nejčastěji hromadnou SIF, kdy hráči provádí stejnou pohybovou činnost. Občasně využívá i rozdělení hráčů do skupin, nicméně trenér nijak nehledí na post na jakém hráči hrají, což není chybou, je jistě správné, aby se hráči zdokonalovali pokud možno jak v útoku, tak v obraně. Nejčastěji využívaný didaktický styl trenéra je příkazový. Jako veliké negativum spatřuji nepracování s více didaktickými styly. Trenér je řekněme stará škola a nevyužívá moderní metody, s čímž souvisí i to, že nepoužívá styly za kognitivním prahem. Myslím si, že pro hráče v tomto věku by využití širší škály didaktických stylů jistě nebylo od věci, ba naopak by to bylo pro většinu hráčů do budoucna přínosem. Trenér je na hráče poměrně tvrdý a nebojí se využít ani sprostých slov, což samozřejmě není ideální vzhledem k věku hráčů. Někteří jeho svěřenci mohou být citlivější povahy a nejhorší co se může stát je, že s daným sportem právě kvůli trenérovi skončí, což jistě není nic, co by kdokoliv chtěl. Trenér si však tuto skutečnost nejspíše neuvědomuje. Co se týče právě přístupu trenéra k hráčům, dovoluji si tvrdit, že můžeme mluvit o autoritářském typu trenéra. Tento typ má jisté výhody, avšak dle mého názoru spíše převažují negativa.

5.3 Trenér č. 3 – mladší žáci

Tréninková jednotka č. 1 (zaměřena na vedení míčku a přihrávání) – 19 hráčů a 1 brankář, 2 trenéři

Tabulka 13: Tréninková jednotka č. 1 - mladší žáci (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Vyrazení míčku z prostoru (viz příloha 3) – každý hráč se pohybuje a dribluje v určeném prostoru s míčkem. Zároveň se snaží vyrazet míčky ostatním hráčům.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Statické cvičení na přihrávání – hráči si udělají dvojice/trojice a bez pohybu si přihrávají. Trenér určuje způsob přihrávek.	Skupinová	PC I. typu	Praktický
Slalomy (viz příloha 8)– nejprve pouze míčkem a následně i slalom celým tělem. Hráči mají připraveno několik slalomů, kdy si můžou vybrat který chtějí provádět. Zapojení i přihrávky o mantinel.	Hromadná	PC I. typu	Styl s nabídkou
Cvičení na přihrávání v pohybu – hráči se ve dvojicích neustále pohybují po celém hřišti a u toho si přihrávají míček	Skupinová ve dvojicích	PC II. typu	Praktický
Cvičení slalom se střelbou (viz příloha 10) – hráč nejprve absolvuje slalomovou dráhu po které následuje zakončení s obráncem. Po střelbě vždy zůstanu bránit dalšího hráče.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Cvičení 2 na 1 – útočící hráči si vyměňují přihrávky a těsně před obráncem je jejich úkolem křížením obránce obehrát. Obránce je statický.	Hromadná	HC I. typu	Příkazový

Během tohoto tréninku trenér pravidelně střídal bloky na přihrávání a bloky zaměřené na vedení míčku, z čehož lze jednoduše odvodit, že trenér využil metodu distribuce koncentrace, která je právě typická pravidelným střídáním rozdílných bloků. Veškerá cvičení jsou základními cvičeními, která hráči v tomto věku již plně ovládají. Všechna cvičení tedy byla nacvičována metodou v celku. Je však třeba zmínit, že jednotlivá cvičení na přihrávání

v této TJ vedla k finálnímu cvičení 2 na 1. Dalo by se tedy mluvit i o využití metody progresivního spojování v celek.

Tréninková jednotka č. 2 (zaměřena na přihrávání a střelbu) – 23 hráčů a 2 brankáři, 2 trenéři

Tabulka 14: Tréninková jednotka č. 2 - mladší žáci (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Cvičení na přihrávání ve skupině – rozdělení na skupiny podle toho jestli hrají v sezóně 3+1 nebo 5+1 (horší a lepší). Ve skupinách si přihrávají – každá skupina jiný druh přihrávání	Skupinová	PC I. typu	Příkazový Styl s nabídkou
Cvičení na přihrávání v pohybu – hráči si udělají trojice a v trojicích se pohybují po hřišti a přihrávají si. Do toho ještě mohou zachytávat přihrávky ostatních trojic.	Skupinová ve trojicích	PC II. typu	Praktický
Cvičení slalom se zakončením (viz příloha 10) – celkem dva slalomy – jeden složitější pro lepší hráče, druhý snazší pro hráče hrající 3+1. po slalomu vždy následuje střelba.	Skupinová	HC II. typu	Příkazový Styl s řízeným objevováním
Cvičení 1 na 1 – útočící hráč začíná na půlce a snaží se jakkoliv překonat bránící hráče a následně vystřelit. Po střelbě jde bránit dalšího hráče.	Hromadná	HC II. typu	Praktický
Hra s měnicím se počtem hráčů – Hrací plochou je zmenšené hřiště a trenér v pravidelných intervalech mění počty hráčů na obou stranách.	Hromadná	PH	Styl se sebehodnocením

Tato TJ byla zaměřena na přihrávání a vedení míčku, kdy právě cvičení zaměřená na tyto herní činnosti trenér zařadil do dvou bloků tak, že v každém z nich byla nacvičována jiná herní činnost. Během tohoto tréninku tedy bylo využito metody koncentrace herních činností. Veškerá cvičení byla nacvičována metodou v celku, byla hráčům známá a nebyla složitá, tudíž by nemělo žádný význam je nějak rozkládat.

Tréninková jednotka č. 3 (zaměřena na přihrávání) – 15 hráčů, žádný brankář, 2 trenéři

Tabulka 15: Tréninková jednotka č. 3 - mladší žáci (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Cvičení přihrávání v n-úhelníku (viz příloha 11) – hráči si sami volí počet hráčů v každé jedné skupině. Následně si v n-úhelníku nahrávají – všechno si řídí hráči samotní. Trenéři pouze dohlížejí.	Skupinová	PC I. typu	Praktický
Statické přihrávání ve dvojicích na delší vzdálenost – Nejdříve po mantinelu, následně prováděli dlouhé přihrávky vzduchem.	Skupinová ve dvojicích	PC I. typu	Příkazový
Kruhový trénink – celkem 5 stanovišť, na kterých se střídá vždy trojice. Všechna cvičení zaměřená na přihrávku.	Skupinová	PC I. a II. typu	Příkazový Praktický
Hra na co nejvyšší počet přihrávek – dva týmy, kdy tým, který má v držení míček si snaží vyměnit co nejvyšší počet přihrávek. Hra končí po uplynutí času.	Hromadná	PH	Příkazový

Celá TJ byla zaměřena pouze na přihrávání, jakož na jeden z klíčových aspektů hry a právě tato HČJ je u hráčů této kategorie tou vůbec nejslabší. Jelikož byl celý trénink zaměřen právě na jednu činnost, rozhodně můžeme mluvit o metodě koncentrace herních činností. Všechna cvičení byla těmi nejzákladnějšími, jednalo se o průpravná cvičení, která byla nacvičována metodou v celku.

Tréninková jednotka č. 4 (zaměřena na přihrávání) – 18 hráčů a 2 brankáři, 3 trenéři

Tabulka 16: Tréninková jednotka č. 4 - mladší žáci (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Slalomy (viz příloha 8) – hráči provádí cvičení na zlepšení vedení míčku. Několik slalomových drah, kdy hráči musí vždy projít všechny z nich.	Hromadná	PC I. typu	Praktický
Cvičení přihrávky ve čtverci – hráč může přihrát kam chce ale běžet musí vždy křížem. Hráči rozděleni do skupin podle úrovně.	Skupinová	PC II. typu	Příkazový
Cvičení 2 na 1 – hráči začínají na jedné straně hřiště a postupně běží na druhou stranu, kde je obránce. Hráči se snaží přes obránce přejít přihrávkou.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Cvičení na přihrávání ve dvojicích v pohybu – hráči rozděleni na dvojice, ve kterých se libovolně pohybují po hřišti a přihrávají si. Za pokaženou přihrávku mají vždy nějaký trest.	Skupinová ve dvojicích	PC II. typu	Praktický
Cvičení 1 na 1 s běžeckým soubojem (viz příloha 12) – dva týmy, kdy z každého je připraven jeden hráč – gólman vyhadzuje míček a oba hráči se ho snaží získat a následně vstřelit branku.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Hra na krále střelců – celkem 5 stanovišť, kdy na každém z nich musel vstřelit hráč branku. Na každém stanovišti byl jiný typ střelby, nebo překážka nebo určitý prvek z florbalu, který musel hráč provést.	Hromadná	PC II. typu HC II. typu	Styl s nabídkou Praktický

Během této TJ byla procvičována jak střelba, tak přihrávání, ale i vedení míčku. Trenér měl připraveno několik cvičení, která byla zařazena do tréninku, dle mého názoru, poměrně nahodile. Daná cvičení na sebe neměla návaznost, čímž bych se přiklonil spíše k použití metody distribuce. Veškerá cvičení byla díky své jednoduchosti opět nacvičována metodou v celku.

Tréninková jednotka č. 5 (zaměřena na vedení míčku a střelbu) – 17 hráčů a 2 brankáři, 3 trenéři

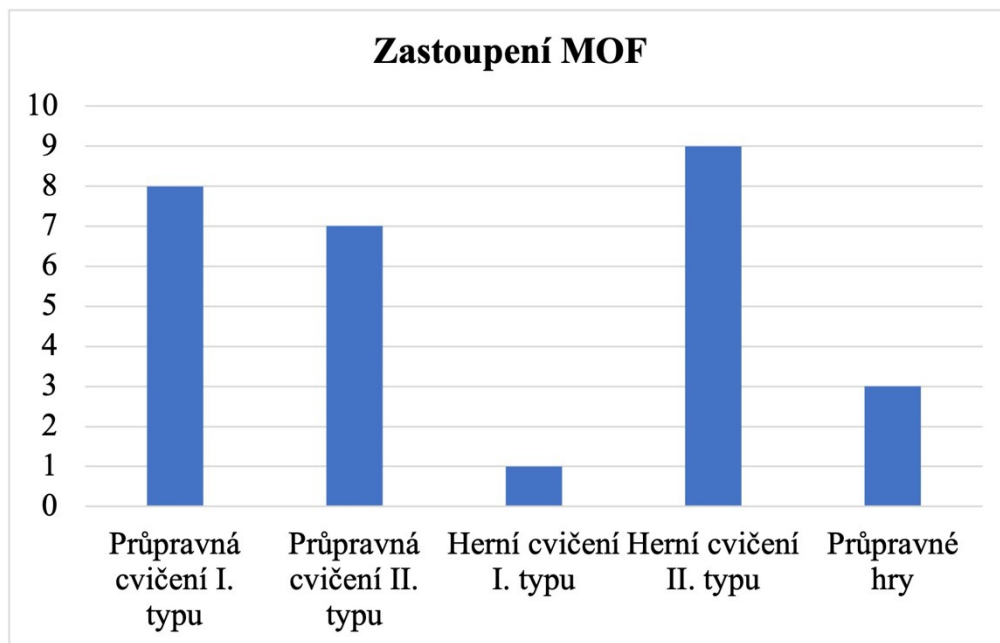
Tabulka 17: Tréninková jednotka č. 5 - mladší žáci (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Cvičení na vyražení míčku z prostoru (viz příloha 3) – každý hráč se pohybuje a dribluje v určeném prostoru s míčkem. Zároveň se snaží vyrazet míčky ostatním hráčům.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Jednoduchý slalom zakončený střelbou (viz příloha 10) – hráči postupně prochází slalomovou dráhou, kterou trenéři v průběhu času mění. Na konci slalomu dochází ke střelbě přes obránce.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Statické cvičení na přihrávání – hráči si udělají dvojice/trojice a bez pohybu si přihrávají. Trenér určuje způsob přihrávek.	Skupinová	PC I. typu	Praktický
Cvičení přihrávky zakončené střelbou – hráči se postaví do čtverce, ve kterém si libovolně přihrávají a na své uvážení následně střílí.	Skupinová	PC II. typu	Praktický
Hra s měnícím se počtem hráčů – Hrací plochou je zmenšené hřiště a trenér v pravidelných intervalech mění počty hráčů na obou stranách.	Hromadná	PH	Styl se sebehodnocením

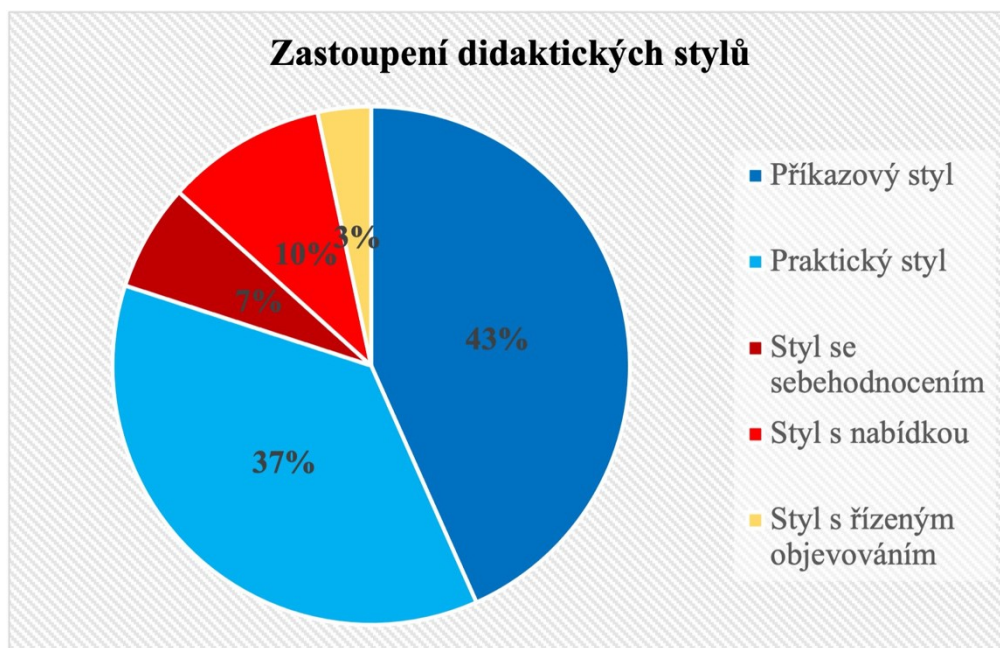
Hlavním cílem této TJ bylo zajisté zlepšit vedení míčku a přihrávání. Veškerá cvičení byla hráčům známá a byla natolik jednoduchá, že nebylo potřeba činnosti rozkládat na části, využitá metoda v celém tréninku, byla tedy metoda v celku. Trenér zároveň využil metodu koncentrace herních činností v čase, jelikož byla TJ rozdělena do dvou bloků, kdy v každém z nich byla procvičována právě jedna činnost.

Zhodnocení

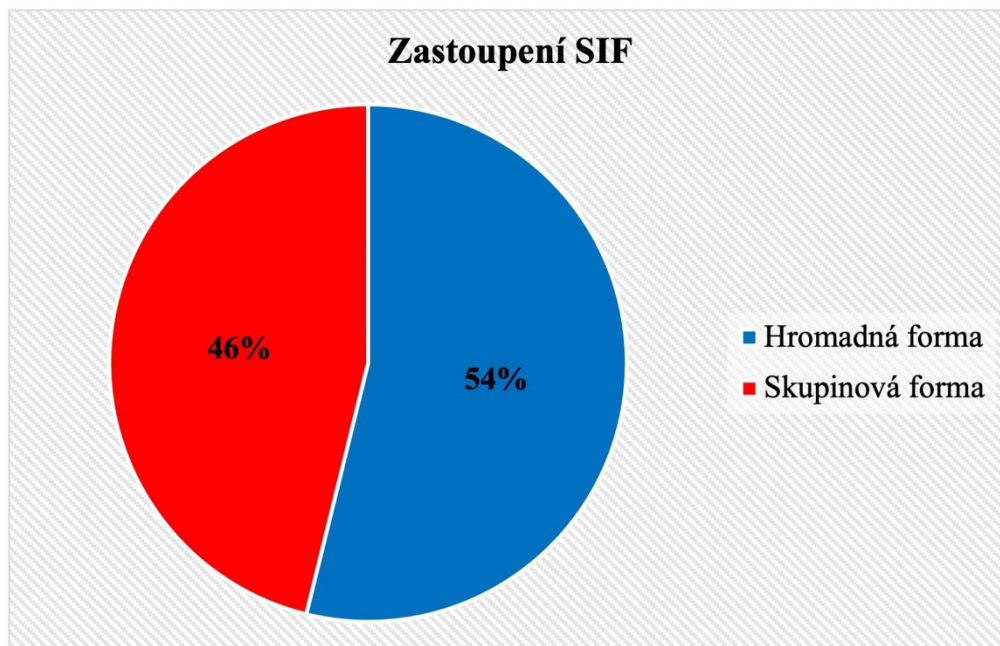
Graf 7: Zastoupení MOF během tréninků mladších žáků (vlastní)



Graf 8: Zastoupení didaktických stylů během tréninků mladších žáků (vlastní)



Graf 9: Zastoupení SIF během tréninků mladších žáků (vlastní)



Kategorie mladších žáků je poměrně velmi početná. Tréninky této kategorie jsou dost často rozdělovány podle věku na mladší a starší. Samozřejmě i na tuto kategorii jsou kladeny určité nároky na kvalitu tréninku. Nejpodstatněji jde o co možná nejvíce u hráčů zdokonalit individuální kvalitu techniky, jakož i zdokonalování HČJ a případně učení novým a jednoduchým HK. Trenér této kategorie je poměrně mladý a s trénováním v podstatě začíná. Trénování se věnuje pouze druhým rokem a v minulé sezóně působil také u mladších žáků. Jeho nespornou výhodou je jistě zápal, který je u takto mladých hráčů samozřejmě nutný. Další výhodou je to, že je to stále aktivní hráč v mužském A týmu. Trenérů je však v této chvíli u této kategorie více, zpočátku sezóny začínali 2 a nyní jsou dokonce 3, což je výhodou při takto početném družstvu. Opět stejně jako u starších žáků jsem se zaměřil na tréninky, případně cvičení vedené zkoumaným trenérem. Tréninky jsou obecně zaměřené na HČJ. Během každého tréninku hráči zdokonalují přihrávání, vedení míčku a střelbu. Podmínky pro trénování nejsou snadné. Tréninky jsou dost často v menších halách než v jakých by bylo potřeba. Úvodní část tréninku je většinou vedena formou nějaké soutěže nebo kolektivní hry. U takto mladých hráčů je jistě velmi dobré zahajovat trénink něčím co je baví a nejlépe formou hry. Poté již nastává rozběhání a dynamické zapracování vedené trenérem. Průpravná a hlavní část se dost často míchájí a jsou v nich samozřejmě cvičení na zdokonalení HČJ. Na závěr TJ trenér obvykle zařazuje PH. Trenér využívá během tréninků spíše PC, právě z důvodu zdokonalení základních herních činností (přihrávka, vedení míčku, střelba). Trenér se zároveň snaží zařazovat do TJ jednoduché HC, tak aby se výsledné cvičení alespoň

částečně přibližovali hře samotné. Nicméně převaha PC na úkor HC je zde oproti starším kategoriím zcela patrná. Jak jsem již uváděl výše, hráči bývají občasně rozděleni do dvou skupin dle věku, já se primárně zaměřoval na mladší hráče a právě jejich trenéra. Cvičení jsou vedena hromadnou i skupinovou formou. Právě častější skupinová forma je dána jak počtem hráčů, tak i počtem trenérů, kteří mohou na průběh veškerých cvičení dohlížet a případně opravovat, či povzbuzovat. Trenér ještě vůbec nekouká na zápasové posty daných hráčů, má snahu o to, aby jeho svěřenci zvládali hrát kdekoliv. Jelikož se jedná o poměrně velmi mladou skupinu hráčů, tak trenér využívá především příkazový a praktický didaktický styl. Občasně se snaží v hráčích vzbuzovat zájem o to, proč cvičení provádí právě takto a snaží se jich ptát na jejich názory ohledně cvičení. Právě snaha o využití stylů za kognitivním prahem je jistě dobrým náznakem do budoucna, jak pro trenéra, tak i pro hráče samotné. Trenér se k hráčům chová spíše přátelsky, chce s nimi mít hlavně dobrý vztah. Dalo by se tedy mluvit o tom, že je to přátelský typ trenéra a s hráči má opravdu výborné vztahy. Problémem občas bývá nedostatečný respekt k trenérovi, už jen kvůli jeho přátelskému chování, tak i z důvodu jeho mladého věku, nicméně v tomto případě to obvykle není problém. Během tréninků, když je skutečně třeba, dokáže i zvýšit hlas.

5.4 Trenér č. 4 – juniorky

Tréninková jednotka č. 1 (zaměřena na vedení míčku)– 8 hráček a 2 brankářky, 2 trenéři

Tabulka 18: Tréninková jednotka č. 1 - juniorky (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Cvičení na statické přihrávání – hráčky si udělají dvojice/trojice a přihrávají si. Typ přihrávek si hráčky určují samy.	Skupinová	PC II. typu	Praktický
Cvičení slalom zakončený střelbou (viz příloha 10) – jednoduchý slalom, kdy po jeho absolvování následuje střelba. Statický obránce (trenér).	Hromadná	HC I. typu	Příkazový
Cvičení 1 na 1 – hráčka z půlky hřiště vybíhá na bránu, kde je připraven obránce (trenér) – pouze statický, důraz kladen na snahu o obehrání soupeře nějakou kličkou.	Hromadná	HC I. typu	Praktický
Cvičení 2 na 1 - hráčky začínají na jedné straně hřiště a postupně běží na druhou stranu, kde je obránce (trenér). Hráči se snaží přes obránce přejít přihrávkou.	Hromadná	HC I. typu	Praktický

V této TJ bylo procvičováno hned několik HČJ. Cvičení na sebe poměrně dobře navazovala. Byla využita metoda koncentrace a distribuce herních činností. Zároveň by se díky vzájemné propojenosti jednotlivých cvičení může hovořit o metodě progresivního spojování v celek, kdy všechna cvičení vedla k finálnímu cvičení 2 na 1, zároveň však jednotlivá cvičení byla nacvičována metodou v celku.

Tréninková jednotka č. 2 (zaměřena na střelbu) – 12 hráček a 4 brankářky, 3 trenéři

Tabulka 19: Tréninková jednotka č. 2 - juniorky (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Cvičení sprint s míčkem – hráčky ve dvou týmech, ve kterých závodí. Štafetu si předávají přihrávkou z určeného místa.	Hromadná	PC I. typu	Příkazový
Cvičení přihrávání v n-úhelníku (viz příloha 11) – hráčky si sami volí počet hráček v každé jedné skupině. Následně si v n-úhelníku nahrávají.	Skupinová	PC I. typu	Příkazový
Cvičení střely ze stran (viz příloha 14) – zapojení všech čtyř gólmanek, které byly na tréninku. Jednoduché cvičení zaměřené pouze na náběh po mantinelu a následnou střelbu.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Cvičení pořadník (viz příloha 15) – hráčky postupně střílí dle své pozice. Poslední hráčka nejde do střelby, ale provádí samostatný únik. Po střelbě všech hráček následuje výměna pozic.	Hromadná	PC I. typu	Praktický Příkazový
Hra na držení míčku – hráčky rozděleny na dva týmy, ve kterých se snaží po co nejdélsí dobu držet míček. Při zapískání trenéra se tým co má v držení míček snaží dostat co nejrychleji ke střelbě.	Hromadná	PH	Styl s řízeným objevováním

Hlavní procvičovanou herní činností byla jistě střelba, kdy cvičení zaměřená na střelbu byla právě v jednom bloku. Zároveň byly v tréninku bloky zaměřené na přihrávku. Metoda koncentrace a distribuce herních činností je dle mého názoru tou, která je typická pro tuto TJ. Cvičení nebyla nikterak složitá, tudíž se všechna z nich prováděla metodou v celku.

Tréninková jednotka č. 3 (zaměřena na vedení míčku)– 9 hráček a 1 brankářka, 2 trenéři

Tabulka 20: Tréninková jednotka č. 3 - juniorky (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Cvičení na vedení míčku – každá hráčka dribluje a pohybuje se na určitém prostoru s míčkem.	Hromadná	PC I. typu	Praktický
Cvičení slalomová dráha se zakončením (viz příloha 10)– jednoduchá slalomová dráha, s následným zakončením. Statický obránce (trenér)	Hromadná	HC I. typu	Příkazový
Cvičení na přihrávání – všechny hráčky se pohybují v určeném prostoru, zároveň jsou v prostoru celkem 3 míčky, se kterými si hráčky neustále přihrávají.	Hromadná	PC II. typu	Praktický
Cvičení 3 na 1 – Útočící hráčky vybíhají z jedné strany a vždy kam přihrají, tak na tu stranu musí přebíhat. Další bránící hráčka je hráčka, která zakončovala.	Hromadná	HC II. typu	Styl se sebehodnocením
Hra 3 na 3 na malé branky bez brankářek – Hřiště menších rozměrů na kterém hráčky hrají 3 na 3. Hraje se vždy do 5 gólů, a následně dochází k výměně týmů.	Hromadná	PH	Styl se sebehodnocením

Tento trénink byl rozdělen do několika bloků, kdy v každém z nich byla procvičována jiná herní činnost. Trenér tedy použil metodu koncentrace. Veškerá cvičení byla procvičována metodou v celku, zároveň si však myslím, že v případě cvičení 3 na 1 bylo dobře zvoleno cvičení, které mu předcházelo a rozhodně na něj navazovalo.

Tréninková jednotka č. 4 (zaměřena na přihrávání) – 11 hráček a 2 brankářky, 3 trenéři

Tabulka 21: Tréninková jednotka č. 4 - juniorky (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Přihrávky ve dvojicích v pohybu – hráčky si udělají dvojice, a v té dvojici se libovolně pohybují po celém hřišti a přihrávají si.	Skupinová ve dvojicích	PC II. typu	Praktický
Cvičení s přihrávkou a střelbou – hráčky jsou ve dvou rozích křížem. Vyráží najednou proti sobě a v běhu si přihrávkou vymění míček. Poté pokračují směrem k brance. Hráčka s míčkem se snaží dát gól. Před oběma brankami stojí obránce v podobě trenérů.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Cvičení 2 na 1 – útočící hráčky začínají cvičení na polovině hřiště, odkud vedou útok na bránu, kde proti nim brání hráčka, která střílela během posledního opakování.	Hromadná	HC II. typu	Styl se sebehodnocením
Hra s měnícím se počtem hráček – dva týmy proti sobě hrají zápas, během něhož se pravidelně mění počet hráček na hřišti, podle pokynů trenérů.	Hromadná	PH	Styl s řízeným objevováním

Celá TJ byla zaměřena na přihrávku a střelbu. Použitá didaktická metoda koncentrace a distribuce herních činností byla metoda koncentrace. Všechna cvičení byla procvičována metodou v celku, jelikož se nejednalo o nic složitého a všechny hráčky daná cvičení znala již z předchozích tréninků.

Tréninková jednotka č. 5 (zaměřena na střelbu) – 12 hráček a 3 brankářky, 3 trenéři

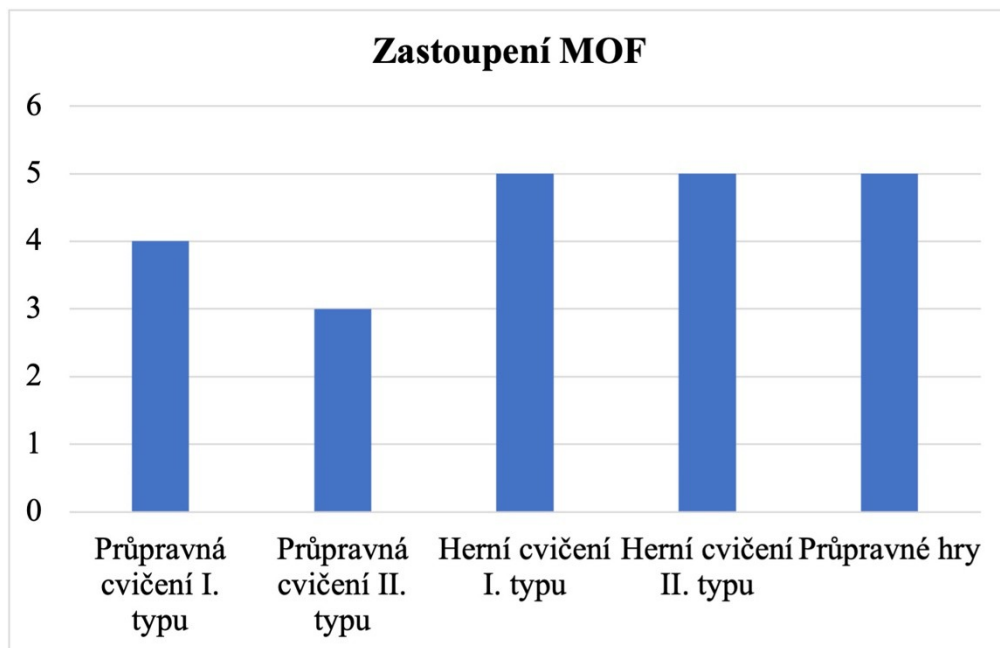
Tabulka 22: Tréninková jednotka č. 5 - juniorky (vlastní)

Typ cvičení	SIF	MOF	Didaktický styl
Hra na držení míčku – hráčky jsou ve dvou týmech a snaží se udržet míček po zadanou dobu (mění se dle trenérů) – pokud se jim to podaří, vítězí a poražený tým musí splnit trest.	Hromadná	PH	Styl se sebehodnocením
Cvičení na střelbu z osy hřiště (viz příloha 16) – cvičení začíná přihrávkou za bránu, kdy po přihrávce běží hráčka ihned na osu hřiště, odkud dostane přihrávku od hráčky, na kterou přihrávala a ihned střílí.	Hromadná	HC I. typu	Příkazový
Cvičení na střelbu po slalomech (viz příloha 10) – hráčky probíhají připraveným slalomem a ihned po dokončení se snaží dostat do zakončení.	Hromadná	HC II. typu	Příkazový
Hra se změnou pravidel – klasická hra 5 na 5, při které se však neustále mění pravidla – například: přihrávat lze pouze backhandem, střílet lze pouze po pěti přihrávkách, střílet lze pouze po nahrávce zpoza brána, atd...	Hromadná	PH	Styl s řízeným objevováním

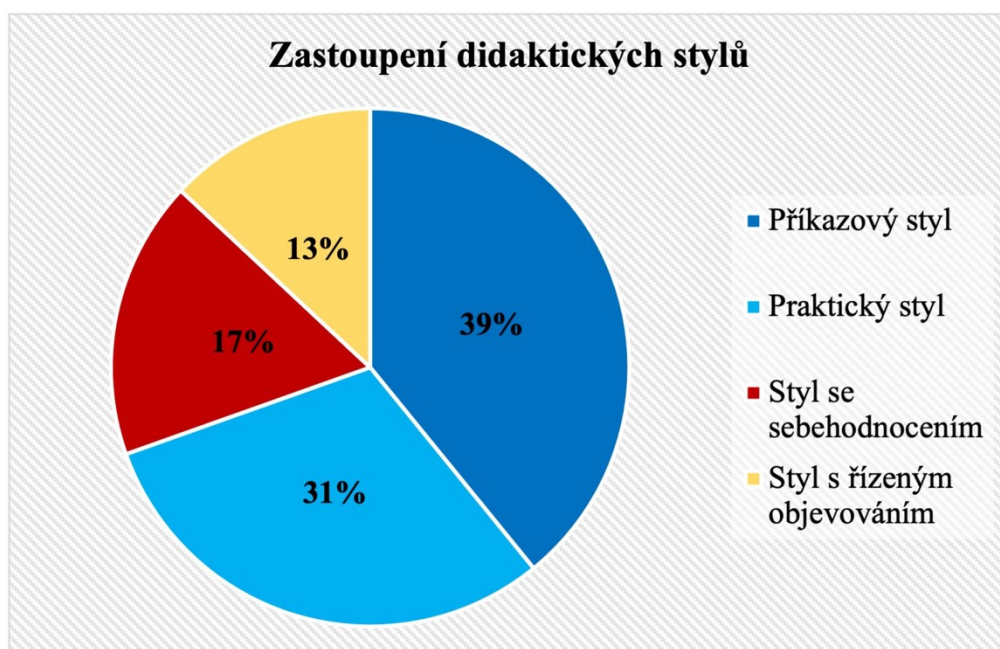
Hlavním cílem této TJ bylo zdokonalení střelby. Trenér využil metodu nácviku v celku, z důvodu jednoduchosti daných cvičení. Co se týče rozložení jednotlivých cvičení během této TJ, tak byla využita metoda koncentrace, kdy téměř celý trénink byl zaměřen pouze na střelbu.

Zhodnocení

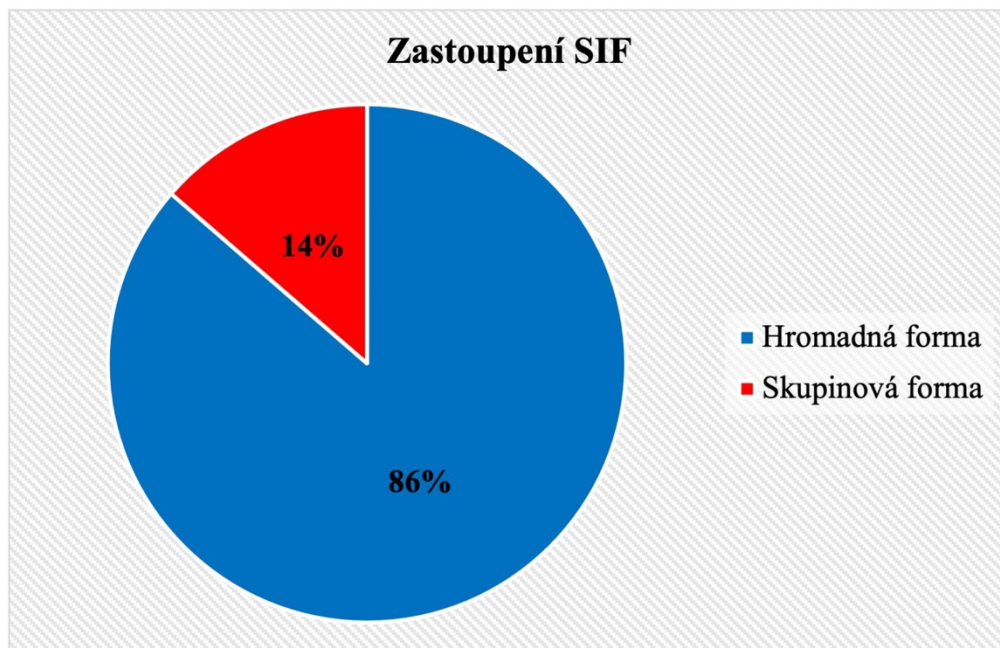
Graf 10: Zastoupení MOF během tréninků juniorek (vlastní)



Graf 11: Zastoupení didaktických stylů během tréninků juniorek (vlastní)



Graf 12: Zastoupení SIF během tréninků juniorek (vlastní)



Jedna z dívčích kategorií jičínského florbalu je trénována mladším trenérem, který však má již poměrně delší zkušenosti. Zároveň se jedná o bývalého hráče, tudíž má jistě i praktické zkušenosti s florbalem. Tento trenér hrál florbal za mládežnické týmy v Jičíně. Jako trenér působí prozatím výhradně u dívčích kategorií. Společně s tímto trenérem se kategorii juniorek věnují ještě další dva trenéři, konkrétně jeden trenér a jedna trenérka. Dívčí kategorie většinou v menších klubech nejsou moc početné a výjimkou není ani tento tým. Na tréninky se schází poměrně málo dívek, což je vzhledem k provádění určitých složitějších cvičení samozřejmě velmi obtížné. Je třeba zmínit, že na rozdíl od hráček do pole, je v týmu gólmanek více než dost (celkem 4). Tréninky této kategorie jsou vedeny v menších halách, což je však rozumné vzhledem k počtu hráček. Trenér má dosti zjednodušenou práci díky právě malému počtu hráček a zároveň díky jejich velmi dobré disciplíně. Během TJ jsou prováděny většinou jednodušší cvičení, primárně zaměřené na HČJ. V úvodu TJ bývá pouze rozběhání, které je dosti jednoduché (jenom běh koleček), po rozběhání následuje nějaké úvodní slovo k tréninku, případně k proběhlým, či nadcházejícím zápasům, u čehož se hráčky protahují. Musím říci, že úvodní část je velmi omezená a není kvalitní, rozhodně chybí dynamický strečink a případně i nějaké kvalitnější rozběhání. Zároveň by rozhodně měla nějaká promluva celý trénink zahajovat. Trenér využívá v zásadě jednoduchých PC a HC. Počet průpravných cvičení a herních cvičení je poměrně vyrovnaný, nadá se říci, že by některá z MOF zásadně převažovala. Průpravná část je většinou vedena formou soutěže, či hry. Trenér se zároveň snaží, aby hlavní část tréninku co nejefektivněji navazovala na průpravnou část. V hlavní části

pak většinou jde o zdokonalení určitých HČJ. Závěr TJ je obvykle věnován nějaké PH. Co se týče SIF tak trenér využívá hromadnou formu, což je samozřejmě způsobeno malým počtem hráček. Skupinová forma nemá vzhledem k počtu hráček větší smysl. Nutno zmínit, že vzhledem k poměrně velkému počtu brankářek, si jeden z trenérů v úvodu tréninku bere brankářky mimo a individuální formou s nimi provádí některá speciální gólmanská cvičení. Trenér využívá vícero didaktických stylů. O většině cvičení s hráčkami komunikuje a snaží se v nich vzbudit zájem o důvody provádění jednotlivých cvičení. Používá poměrně často styl sebehodnocením případně styl s řízeným objevováním. Jedná se o trenéra přátelského, který má se svými svěřenkyněmi velmi dobrý vztah, ale zároveň mezi sebou mají i nutnou dávku respektu.

6 Diskuse

Během florbalového tréninku mohou trenéři využít množství didaktických metod, stylů a forem, díky kterým mohou ovlivňovat jak lidský, tak i sportovní růst svých svěřenců. Právě velké množství v tomto směru, dává trenérům obrovskou výhodu v procesu tréninků svých hráčů. Je velice důležité, aby si trenéři, vlastně ve všech sportovních odvětvích uvědomili to, že se nemusejí chovat během TJ stále konzervativně, ale mohou didaktické metody, formy a styly podle potřeby jakkoliv měnit.

Pozorování čtyř naprosto rozdílných trenérů, kdy každý vede jinou kategorii mi předalo mnoho informací o tom jaké jsou mezi trenéry rozdíly a jak používají jednotlivé didaktické metody, formy a styly a zdali si vlastně jejich použití uvědomují. Co se týče vzdělání těchto trenérů, tak je vlastně naprosto stejné. Všichni čtyři disponují trenérskou licenci C, avšak praxe u všech čtyř trenérů je samozřejmě rozdílná, stejně tak i jejich věk a zkušenosti s florballem jako takovým.

Zaměřím-li se nejdříve na použité didaktické SIF, tak u všech trenérů bylo nejčastější použití hromadné nebo skupinové formy, což naprosto souhlasí s teoretickými východisky této práce. Zároveň na žádném tréninku nebylo využito individuální formy pro hráče v poli, což rovněž souhlasí s Kyselem (2010), který uvedl, že použití této formy je ve florbale téměř nereálné, s čímž však nemohu stoprocentně souhlasit, poněvadž právě individuální forma tréninku si v posledních letech stále více získává svou pozici v tréninku různých sportovních her, tudíž i florbalu. V jičínském florbalovém klubu se individuální forma v posledních měsících objevuje během tréninků častěji, avšak tyto tréninky jsou specificky zaměřené pouze na jednu herní činnost a většinou jsou vedeny profesionálními trenéry mimo klub. U popisovaných TJ byla individuální forma občas použita například v úvodu tréninku, kdy si v kategorii dorostu a u kategorie juniorek další přítomný trenér bral stranou brankáře nebo brankářky a prováděl s nimi speciální gólmanská cvičení. Skupinová forma byla naplno využita především, pokud trenéři měli připravený kruhový trénink, který je využívám v podstatě ve všech kategoriích kromě juniorek, u kterých je problém hlavně menší počet hráček přítomných na trénincích. Co se týče použití SIF u všech výše popsaných trenérů, tak bych se přikláněl k tomu, aby jejich použití bylo stejné i nadále. Myslím si, že právě použití SIF je vcelku jednoduché a samozřejmě to naplno koresponduje s daným cvičením, které je prováděno. Rozhodně lze častěji používat individuální formu tréninku, která umožňuje přesnější a cílenější rozvoj dovedností hráčů, což může následně vést k lepšímu celkovému

výkonu týmu. Pro využití individuální formy tréninku je však většinou potřeba daleko menší počet hráčů, než jaký je obvyklý během TJ u téměř všech kategorií v klubu Fbk Jičín.

Co se týče používání MOF během TJ florbalu u výše zkoumaných trenérů, jejich využití je velmi různorodé. Všichni trenéři použili jak průpravná cvičení obou dvou typů, tak herní cvičení obou dvou typů, stejně jako průpravné hry. Využívání průpravných a herních cvičení společně během jedné TJ může dle nejnovějších poznatků vytvářet dynamické a realistické tréninkové prostředí, které následně hráče lépe připravuje na skutečné herní situace (Frontiers, 2020). Průpravná cvičení byla ve větší míře využívána hlavně u trenérů mladších a starších žáků, tedy u trenérů mladších věkových kategorií. Použití průpravných cvičení u mladších nebo začínající florbalistů je naprosto relevantní a správné, jelikož jde zejména o nácvik, či zdokonalení technických dovedností hráčů. Žádné z průpravných cvičení nebylo složité, všichni hráči je ihned chápali. Herní cvičení na druhou stranu byla záměrně více využívána během tréninků dorostenců. Trenér dorostenců je vůbec tím nejzkušenějším ze všech čtyř zkoumaných trenérů, tudíž si moc dobře uvědomoval jak je podstatné využití herních cvičení během tréninku elitní kategorie, která klub reprezentuje v celostátních soutěžích. Podstatné je její využití zejména kvůli přítomnosti soupeře, což trenér vesměs neustále zmiňoval. Trenér kategorie juniorek využíval PC a HC v podobné míře. Hráčky jsou samozřejmě již starší, nicméně technicky potřebují ještě mnoho věcí doladit, z čehož vyplývá správné časté použití průpravných cvičení během jejich tréninků. Průpravné hry byly všemi trenéry využívány zejména na závěr TJ. Průpravné hry byly využívány téměř na všech trénincích, kdy jejich využívání bylo samozřejmě správné v souvislosti s tím, že se jedná o formu tréninku, která je vůbec nejbližší samotnému utkání. Myslím si, že MOF nejlépe využívá právě trenér dorostu, který nejenže dokáže cvičení nejlépe vysvětlit, ale rovněž zvládá bez problémů reagovat na vzniklé situace během provádění cvičení. Občas se stává, že například hráči dlouho čekají na své opakování, na což například trenér starších žáků reaguje jen málokdy. Složitější HC, při kterých jsou nacvičovány prvky, které je možno využívat ve hře samotné, častokrát vůbec nejsou hráčům interpretovány. Toto je bohužel nejčastější u trenéra starších žáků, který hráčům často není schopen vysvětlit proč dané cvičení provádí a jak jednotlivé situace mohou nastat a mohou být řešeny během utkání. Hráči jsou ještě mladí na to, aby se sami ptali na to jak dané prvky mohou využít a bohužel z úst trenéra je toto téma často nerozebráno. Naopak trenér dorostu je v tomto ohledu na opačné straně. Hráčům se snaží vysvětlit proč například trénují kombinaci za bránou s následnou přihrávkou z rohu hřiště na osu. Trenéři juniorek a mladších žáků využívají mnohem více PC nebo jednodušších HC u kterých není potřeba

jejich využití do utkání nějak zvlášť komentovat a pokud to situace vyžaduje tak dokáží i na toto reagovat. Myslím si, že tento poměrně zásadní rozdíl je dán tím, zdali má trenér dřívější hráčské zkušenosti, či nikoliv. V tomto ohledu samozřejmě vychází mnohem lépe trenér, který je stále aktivní nebo bývalý hráč, avšak hráčské zkušenosti a vůbec to, že s většinou situací se už setkal i v praxi sehrává ve vysvětlování jednotlivých prvků, se kterými se během provádění zejména HC mohou hráči setkat, naprostý prim.

Didaktické metody bylo poměrně složité určovat, už jen z důvodu, že s tímto termínem většina trenérů není nikterak seznámena a během tvorby TJ s nimi z mého pohledu vůbec neuvažují. Co se týče metod věcných a časových strukturací herní činností, tak v tomto případě byli všichni trenéři vlastně velmi podobní. Téměř všichni trenéři využívali k vysvětlení daných cvičení pouze trenérských tabulek, díky čemuž byla cvičení pochopena svěřenci bez větších problémů. Nebylo tak v žádném případě potřeba rozdělovat cvičení na jednotlivé části. Jak uvádí Dobrý (1988) rozdělení těchto metod je však relativní a vždy závisí na vyučovacím záměru. Téměř na žádném tréninku nebylo záměrem trénování, či nacvičení nových herních kombinací nebo nových cvičení, z čehož plyne i nejčastější použití metody v celku. Trenér dorostenců využil například i metodu progresivního spojování v celek, když chtěl své svěřence naučit nové možnosti v přesilových hrách, což mělo pozitivní efekt a hráči lépe pochopili jak by měla daná kombinace probíhat. Metody koncentrace a distribuce herních činností bylo opravdu složité jakkoliv hodnotit, jelikož struktura tréninků byla povětšinou vcelku nahodilá a trenéři vlastně využívali jak metody distribuce tak metody koncentrace, stejně jako jejich kombinace, avšak dle mého názoru nad touto problematikou většina trenérů více neuvažuje a tréninky neskládají s nějakým hlubším záměrem, tedy že by měl například být daný trénink zaměřen na střelbu a proto využiji metodu distribuce, díky které svěřenci střelbu zlepší nejlépe. Jediným z těchto čtyř trenérů, který se na skladbu TJ dostatečně zaměřuje je jistě trenér dorostenců.

Velice zajímavé je využití didaktických stylů pozorovaných trenérů. Dovolím si tvrdit, že právě využití didaktických stylů souvisí s typem trenéra, nicméně přímo podložené to není a samozřejmě každý jeden trenér může s využíváním didaktických stylů jakkoliv experimentovat. Nejčastěji používanými didaktickými styly byly příkazový a praktický, tedy dva nejtradičnější styly, které však omezují prostor pro samostatnost hráčů. Právě příkazový a praktický styl byly těmi nejvíce využívanými hlavně při průpravných cvičeních. Při provádění herních cvičení, případně během průpravných her, trenéři daleko více využívali i jiné styly, avšak je třeba zmínit, že neexistuje žádná přímo dokázaná vazba mezi MOF a didaktickými

styly. Trenér kategorie dorostu se snažil nejvíce ze všech trenérů využívat stylů za kognitivním prahem, díky kterým by si hráči měli uvědomit chybu, nebo případně by měli přijít s novou možností řešení cvičení. Právě styly za kognitivní prahem podporují hráče v samostatném řešení problémů a zlepšování herního myšlení (Frontiers, 2020). Trenéři mladších kategorií, tedy mladších a starších žáků, využívali mimo tradiční dva styly ještě poměrně často styl s nabídkou a styl se sebehodnocením. Styl s nabídkou byl nejvíce využíván během cvičení na vedení míčku, čímž chtěli trenéři docílit toho, aby mohli všichni přítomní hráči provádět cvičení podle svých možností. Použití stylu se sebehodnocením vidím jako mezikrok mezi tradičními styly (příkazový, praktický) a styly za kognitivním prahem. Trenéři starších a mladších žáků využívali stylů za kognitivním prahem naprosto sporadicky, což je dle mého názoru veliká škoda. Právě použití stylů za kognitivním prahem totiž, dle teoretických východisek, hráče posouvá směrem dopředu a vede to k jejich zlepšenému chápání hry. Trenér kategorie juniorek se mimo tradiční styly poměrně často uchýloval k použití stylu s řízeným objevováním. Použitím tohoto stylu se samozřejmě hráčky posouvají v herním myšlení dopředu a dokáží si uvědomit třeba i nové aspekty hry. Využití stylů za kognitivním prahem by u všech trenérů mohlo být jistě častější, protože právě jejich použití může vést ke zlepšení jich jako trenérů samotných.

Použití jednotlivých didaktických metod, stylů a forem je závislé samozřejmě na každém jednom trenérovi a jejich využití bude samozřejmě u každého trenéra jiné. Myslím si však, že mnoho trenérů z klubu Fbk Jičín s těmito termíny ani nepřišlo do styku, natož aby se o jejich použití nějak více zajímalo. V tomto případě by tedy bylo dle mého názoru vhodné uspořádat sérii přednášek, či školení pro všechny jičínské florbalové trenéry právě zaměřené na toto téma. Vhodné by bylo požádat o vedení přednášek nějakého experta v tomto odvětví, kterému bych v případě zájmu mohl asistovat. Myslím si, že přednášky, či školení probíhají ve florbalovém prostředí v Jičíně poměrně často, ale toto téma je dosti opomíjené, což je vzhledem k důležitosti a možné následné prospěšnosti pro klub veliká škoda. S nabytými zkušenostmi z těchto školení by trenéři zajisté porozuměli této sportovní hře ještě více a jsem si jistý, že by o skladbě tréninků a o případné návaznosti ať už jednotlivých cvičení nebo i TJ daleko více přemýšleli. Jako klíčové vnímám didaktické styly, kdy jejich použití je během trénování pro hráče naprosto zásadní. Termín kognitivní práh by měli všichni trenéři znát a u trenérů Fbk Jičín by měli zásadnější roli hrát styly právě za kognitivním prahem, které jsou téměř nevyužívané, ale právě použití těchto didaktických stylů může z průměrných hráčů udělat ty nadprůměrné, protože dokážou daleko lépe hru pochopit a následně i číst. S nově

nabytými znalostmi ohledně didaktických stylů, metod a forem by bylo vhodné provádět pravidelné návštěvy TJ mezi jednotlivými trenéry i kategoriemi, tak aby případně mohli trenéři vidět jejich použití v praxi, a aby následně mohli předat zpětnou vazbu trenérům, které sledovali.

7 Závěr

Tato práce se zabývala trenéry jičínského florbalového klubu. Konkrétně je práce zaměřena na využití různých didaktických metod, stylů a forem v rámci tréninkového procesu u jednotlivých trenérů. Je nutné zmínit, že se jednalo pouze o čtyři sledované trenéry mezi velkým množstvím jejich dalších kolegů po celé republice. Pro zdejší trenéry v průměrném republikovém klubu je samozřejmě velice náročné se ekonomicky vyrovnávat nejlepším klubům v Česku, či ve Skandinávii, avšak právě kvalitou jejich práce je mohou v budoucnu například i předejít.

Všichni trenéři nejsou úplnými nováčky, avšak stejně u nich jsou patrné znatelné rozdíly. Praxe popisovaných trenérů je různá, ale je potřeba si uvědomit, že praxe není vždy klíčová, další důležité aspekty jsou chuť a zapálení do trenérské práce. Právě co se týče zapálení do vykonávané činnosti, spatřuji mezi popisovanými trenéry poměrně znatelné rozdíly, které mohou hrát roli v rámci tréninkového procesu.

S výsledky bylo možno potvrdit některá teoretická východiska, primárně pak v případě použití didaktických forem během tréninku. Didaktické metody a jejich použití bylo většinou nahodilé a sledovaní trenéři často pracovali pouze s jednou metodou. Nejzajímavější bylo využití didaktických stylů, kdy právě jejich používání má na hráče a hráčky napříč kategoriemi naprosto klíčový vliv. Často se setkávám se sportovci, kteří skončili s daným sportem kvůli tomu, že na ně byl trenér hrubý, nebo protože byl nezaujatý a nesnažil se hráče posouvat. Podstatné je si uvědomit, že trenéři společně s rodinou a učiteli ve škole mají zásadní vliv na formování osobnosti hráčů nebo hráček. Zapojováním myšlenek a nápadů hráčů u jednotlivých cvičení zároveň můžeme docílit většího porozumění hry a zlepšení herního myšlení jako takového. Zároveň je důležité z hráčů tvořit takové florbalisty, kteří se během utkání nebojí na sebe brát zodpovědnost a kteří se včasné a správně rozhodují. Pokud potřebujeme hráče, kteří na sebe berou zodpovědnost během utkání, musíme na ně přenášet zodpovědnost i během tréninků, což lze díky použití různých didaktických stylů.

Využívání didaktických metod, stylů a forem během tréninkových jednotek samozřejmě určuje kvalitu tréninků ale i hráčů samotných. Zajisté je důležité si uvědomit i to, že každý hráč potřebuje v rámci tréninkové procesu různý přístup, což si však mnoho trenérů neuvědomuje, a velice často tím mohou mrhat potenciálem svých svěřenců.

8 Seznam literatury

ASHWORTH, S., MOSSTON, M. (2002): Teaching physical education. San Francisco, CA: B. Cummings.

BÁRTLOVÁ, S., HNILICOVÁ, H. (2000): Vybrané metody a techniky výzkumu zjišťování spokojenosti pacientů. Brno: IDVPZ

CRESWELL, J. (1998): Qualitative inquiry and research design. United States: Sage publications.

ČESKÝ FLORBAL (2023): Trenérská směrnice českého florbalu [online]. 2023 [cit. 2024-04-20]. Dostupné z:

https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20230630/135417_f615_Trenerska-smernice.pdf

DOBŘÝ, L. (1988): Didaktika sportovních her. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

FRONTIERS (2020): Advances in sport Science: Latest Findings and New Scientific Proposals [online]. 2022 [cit. 2024-07-01]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/research-topics/14603/advances-in-sport-science-latest-findings-and-new-scientific-proposals/articles>

HENDL, J. (2008): Kvalitativní výzkum. Praha: Portál.

CHLUMSKÝ, M. (2022): Český florbal – Česká cesta. Praha: Universum.

CHRÁSKA, M. (2007): Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada

JANSA, P. a kol. (2018): Pedagogika sportu. Praha: Karolinum.

JŮVA, V. (2006): Osobnost a aktivity sportovního trenéra. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.

KYSEL, J. (2010): Florbal kompletní průvodce. Praha: Grada.

KYSEL, J. (2008): Zásobník 333 florbalových cvičení [online]. 2008 [cit. 2024-04-21]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/5764430-Zasobnik-florbalovych-cviceni-jiri-kysel-oxygenum-email-cz-komise-mladeze-jihoceskeho-kraje-a-kraje-vysocina.html>

MARTENS, R. (2012): Successful coaching. 4. vyd. Champaign: Human Kinetics.

MARTÍNKOVÁ, Z. (2009): Florbal: praktický průvodce tréninkem mládeže. Praha: ČFbU.

- PERIČ, T., DOVALIL, J. (2010): Sportovní trénink. Praha: Grada.
- PERIČ, T. (2008): Sportovní příprava dětí. Praha: Grada.
- PERIČ, T. (2012): Sportovní příprava dětí. Nové, aktualizované vydání. Praha: Grada.
- PSOTTA, R., VELENSKÝ, M., VELENSKÝ, R. (2009): Základy didaktiky sportovních her. 1. vyd. Praha: Karolinum.
- RICHARDS, J., TUTKO, T. (1971): Psychology of coaching. Boston: Allyn and Bacon.
- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (2002): Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum
- SEKOT, A. (2008): Sociologické problémy sportu. Praha: Grada.
- SKRUŽNÝ, Z. (2005): Florbal: technika, trénink, pravidla hry. Praha: Grada.
- SÜSS, V., TÁBORSKÝ, F. (2005): Sportovní hry II: Základní pravidla – organizace – historie. Praha: Grada.
- SVOBODA, B. (2007): Pedagogika sportu. Praha: Karolinum.
- THOMPSON, J. (2017): Trénink na druhou. Mladá fronta.
- VELENSKÝ, M. (2005): Průpravné hry. Praha: Karolinum.
- WHITMORE, J. (2009): Koučování. London and Boston: Nicholas Brealey Publishing.
- ZLATNÍK, D. (2004): Florbalový trénink v praxi: herní činnosti jednotlivce. Praha: Česká florbalová unie.

Seznam tabulek, obrázků a grafů

Seznam tabulek

Tabulka 1: Věková období s vyšší efektivitou tréninku pohybových schopností (Perič, 2012)	22
Tabulka 2: Přednosti a nevýhody kvalitativního výzkumu (Hendl, 2008)	25
Tabulka 3: Tréninková jednotka č. 1 – dorost (vlastní)	28
Tabulka 4: Tréninková jednotka č. 2 – dorost (vlastní)	29
Tabulka 5: Tréninková jednotka č. 3 – dorost (vlastní)	30
Tabulka 6: Tréninková jednotka č. 4 – dorost (vlastní)	31
Tabulka 7: Tréninková jednotka č. 5 – dorost (vlastní)	32
Tabulka 8: Tréninková jednotka č. 1 – starší žáci (vlastní)	36
Tabulka 9: Tréninková jednotka č. 2 – starší žáci (vlastní)	37
Tabulka 10: Tréninková jednotka č. 3 – starší žáci (vlastní)	38
Tabulka 11: Tréninková jednotka č. 4 – starší žáci (vlastní)	39
Tabulka 12: Tréninková jednotka č. 5 – starší žáci (vlastní)	40
Tabulka 13: Tréninková jednotka č. 1 - mladší žáci (vlastní)	44
Tabulka 14: Tréninková jednotka č. 2 - mladší žáci (vlastní)	45
Tabulka 15: Tréninková jednotka č. 3 - mladší žáci (vlastní)	46
Tabulka 16: Tréninková jednotka č. 4 - mladší žáci (vlastní)	47
Tabulka 17: Tréninková jednotka č. 5 - mladší žáci (vlastní)	48
Tabulka 18: Tréninková jednotka č. 1 - juniorky (vlastní)	52
Tabulka 19: Tréninková jednotka č. 2 - juniorky (vlastní)	53
Tabulka 20: Tréninková jednotka č. 3 - juniorky (vlastní)	54
Tabulka 21: Tréninková jednotka č. 4 - juniorky (vlastní)	55
Tabulka 22: Tréninková jednotka č. 5 - juniorky (vlastní)	56

Seznam obrázků

Obrázek 1: Florbalové hřiště (Skružný, 2005)	3
--	---

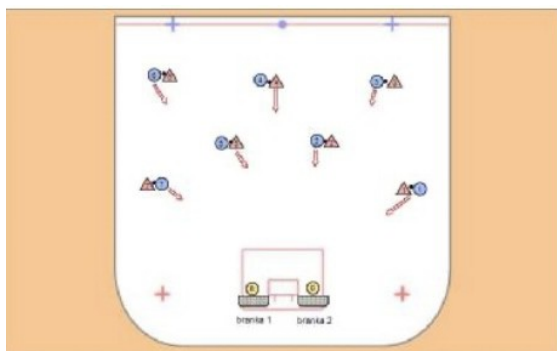
Seznam grafů

Graf 1: Zastoupení MOF během tréninků dorostu (vlastní)	33
---	----

Graf 2: Zastoupení didaktických stylů během tréninků dorostu (vlastní).....	33
Graf 3: Zastoupení SIF během tréninků dorostu (vlastní).....	34
Graf 4: Zastoupení MOF během tréninků starších žáků (vlastní).....	41
Graf 5: Zastoupení didaktických stylů během tréninků starších žáků (vlastní).....	41
Graf 6: Zastoupení SIF během tréninků starších žáků (vlastní).....	42
Graf 7: Zastoupení MOF během tréninků mladších žáků (vlastní).....	49
Graf 8: Zastoupení didaktických stylů během tréninků mladších žáků (vlastní).....	49
Graf 9: Zastoupení SIF během tréninků mladších žáků (vlastní).....	50
Graf 10: Zastoupení MOF během tréninků juniorek (vlastní).....	57
Graf 11: Zastoupení didaktických stylů během tréninků juniorek (vlastní).....	57
Graf 12: Zastoupení SIF během tréninků juniorek (vlastní).....	58

Přílohy

Příloha 1: Hromadné buly se zakončením (Kysel, 2008)



cv. 217 „Hromadné buly se zakončením“

Popis:

Hráči ve dvojicích v postavení na vřazování. Na signál proběhne hromadné buly. Hráč, který po buly získá míček okamžitě zakončuje střelou na libovolnou bránu.

Rotace:

každý s každým anebo vítězové a poražení

Varianty:

- na více branek
- různé způsoby střelby
- opačné držení hole

Nezapomeneme vystřídat brankáře

Příloha 2: Bago (Kysel, 2008)



cv. 19 "Bago"

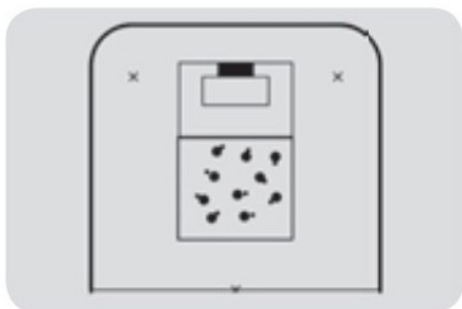
Popis:

Hráči rozestaveni do kruhu (při 4 hráčích do čtverce, při 3 do trojúhelníku), jeden je uprostřed. Hráči po obvodu si nahrávají, prostřední se snaží získat míček pod svou kontrolu. Jakmile se mu to povede (příp. jakmile se míčku alespoň dotkne), vymění si pozici s hráčem, který se míčku dotknul naposledy.

Varianty:

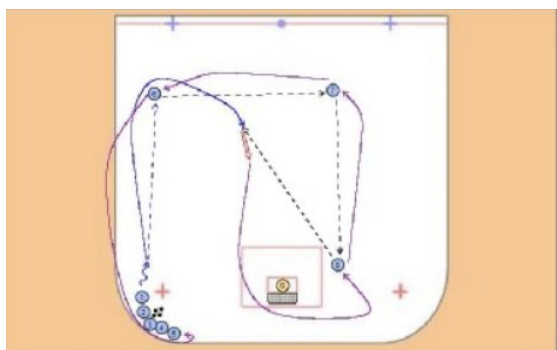
- omezený počet dotyků
- více bránících hráčů
- různé způsoby nahrávek
- dvě „Baga“ vedle sebe, po každé třetí nahrávce se hráč přesouvá do druhého

Příloha 3: Vyrážení míčku (Kysel, 2010)



Cv. 2 Vyrážení míčků z prostoru

Příloha 4: Střela z první po nahrávkách (Kysel, 2008)



cv. 69 „Střela z první po nahrávkách“

Popis:

Hráč 1 nahrává hráči 6 a dle nákresu ho obíhá, hráč 6 nahrává hráči 7, ten nahrává hráči 8, který nahrává do běhu hráči 1, ten z první střílí na bránu. Dále vyběhá hráč 2.

Rotace:

1-8, 8-7, 7-6, 6-5, 5-4, 4-3, 3-2, 2-1

Varianty:

- různé způsoby nahrávek
- hráč 7 může jít před bránu tečovat, příp. usměrnit přihrávku hráče 1
- naražení míčku před střelbou s hráčem 2

Změníme orientaci cvičení

Příloha 5: Přihraj, běž a vystřel z první na půlce (Kysel, 2008)



cv. 162 „Přihraj, běž, vystřel z první na půlce“

Popis:

Hráč B1 přihravá hráči A1 a vyběhává směrem k protější bráně, dostává od A1 přihrávku do běhu a bez přípravy střílí. Souběžně provádí cvičení zrcadlově na druhé straně hráč i C1 a D1. Dále začínají hráči A1 a D1.

Rotace:

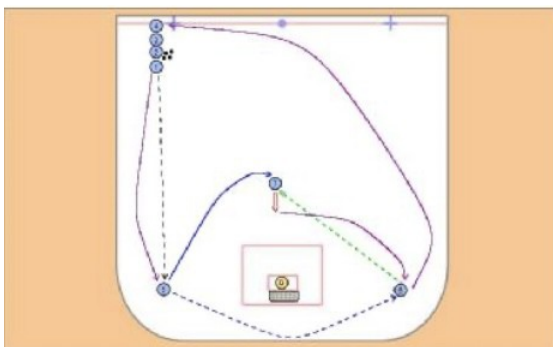
A-D, B-C, C-B, D-A

Vyměnit skupiny hráčů A-B, B-A, C-D, D-C

Varianty:

- různé způsoby běhu
- dvojité naražení míčku
- výměna míčku - B1 a C1 a zakončení na bližší bránu
- můžeme kužely vymezit střeleckou vzdálenost

Příloha 6: Horní „horní elko“ (Kysel, 2008)



cv. 68 „Horní elko“

Popis:

Hráč 1 nahrává hráči 5 a běží na jeho místo, hráč 5 nahrává hráči 6, ten nahrává hráči 7, který bez přípravy střílí na bránu. Dále vyběhává hráč 2.

Rotace:

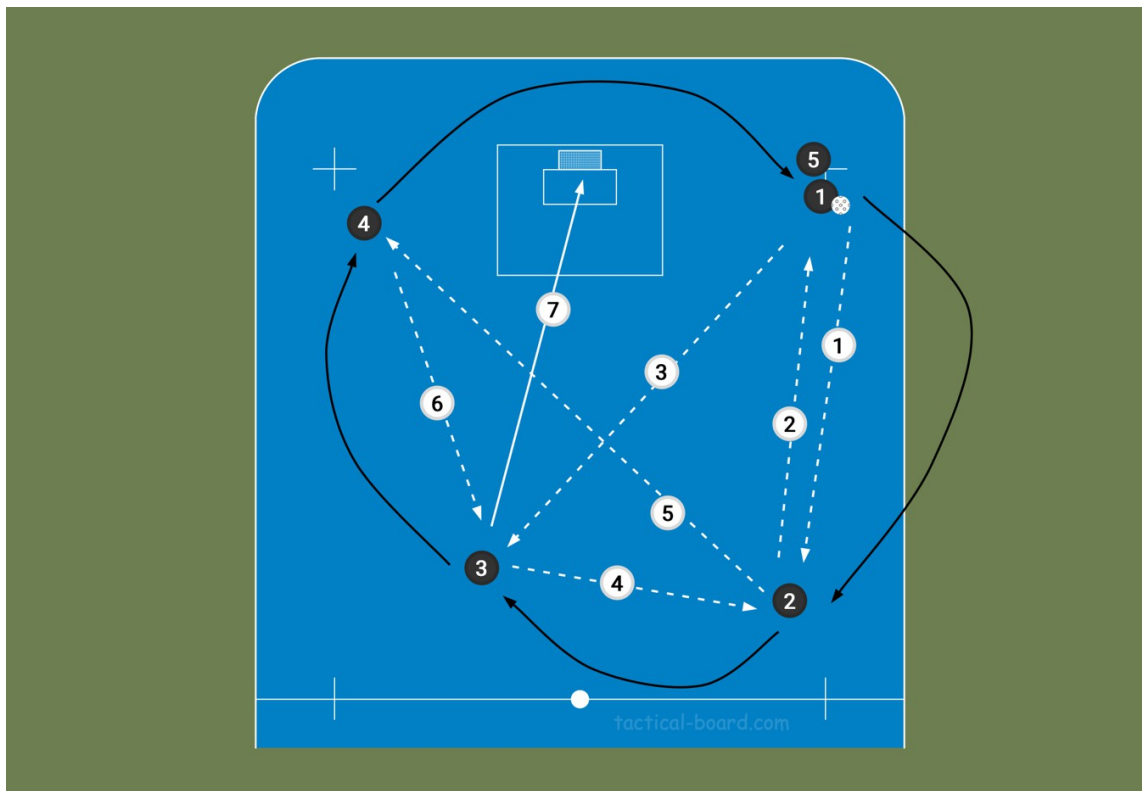
1-5, 5-7, 7-6, 6-4, 4-3, 3-2, 2-1

Varianty:

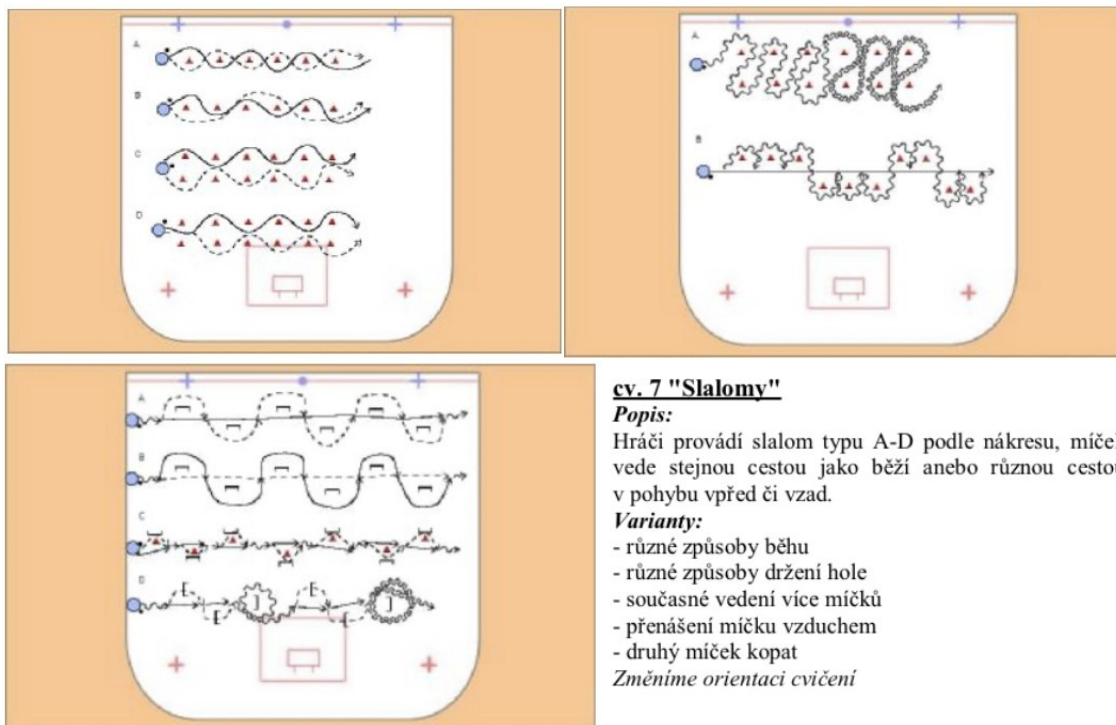
- před střelou naražeka s hráčem 5
- různé způsoby střelby
- různé způsoby běhu
- clonící hráč před brankou
- blafák místo střelby

Změníme orientaci cvičení

Příloha 7: Kombinace do střelby (vlastní)



Příloha 8: Slalomy (Kysel, 2008)



cv. 7 "Slalomy"

Popis:

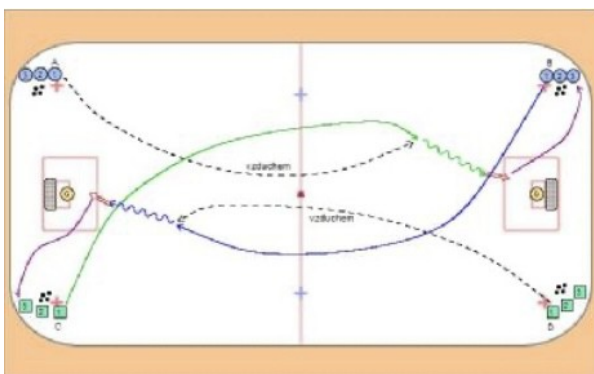
Hráči provádí slalom typu A-D podle nákresu, míček vede stejnou cestou jako běžící nebo různou cestou v pohybu vpřed či vzad.

Varianty:

- různé způsoby běhu
- různé způsoby držení hole
- současné vedení více míčků
- přenášení míčku vzduchem
- druhý míček kopat

Změníme orientaci cvičení

Příloha 9: Samostatný únik se zpracováním (Kysel, 2008)



cv. 280 „Samostatný únik se zpracováním“

Popis:

Hráč C1 vyběhává velkým obloukem bez míčku dle nákresu, zpracovává v běhu nahození vzduchem od hráče C2 a zakončuje na vzdálenější bránu. Na druhé straně souběžně provádí cvičení zrcadlově hráč B1. Dále vyběhávají hráči A1 a D1.

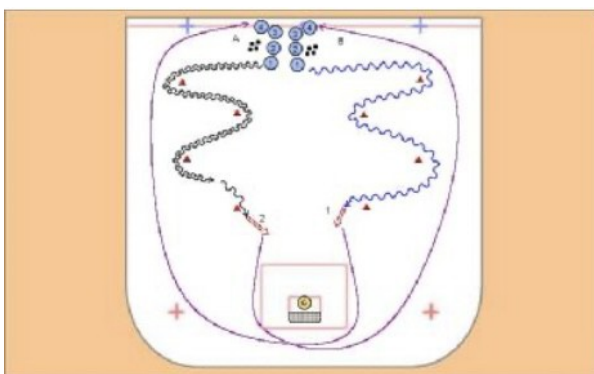
Rotace:

C-B, B-C, A-D, D-A / dále A-C, C-A, B-D, D-B

Varianty:

- různé způsoby nahrávky
- různé způsoby běhu
- s obránci - situace 1 na 1
- s překážkami, přes které musí nahrávka letět

Příloha 10: Střely po slalomech (Kysel, 2008)



cv. 57 „Střely po slalomech“

Popis:

Hráči A1 a B1 současně vyběhávají s míčkem slalomem kolem kuželů, za posledním kuželem střílí na bránu. A1 běží pozadu, B1 popředu. Dále vyběhávají hráči A2 a B2.

Rotace:

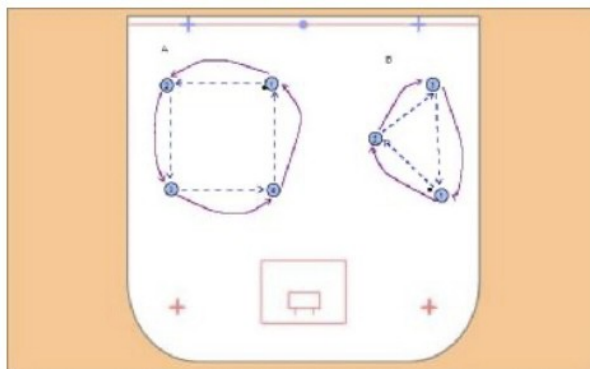
A-B, B-A

Varianty:

- nepravidelná slalomová dráha
- lavičky jako překážky
- otočky kolem kuželů
- výměna míčku mezi A1 a B1 za 1. kuželem
- na dvě branky

Změníme orientaci cvičení

Příloha 11: N-úhelník (Kysel, 2008)



cv. 12 „N-úhelník“

Popis:

Hráči si nahrávají dle nákresu.

A: Obdélník 1-2, 2-3, 3-4, 4-1

B: Trojúhelník 1-2, 2-3, 3-1

Rotace:

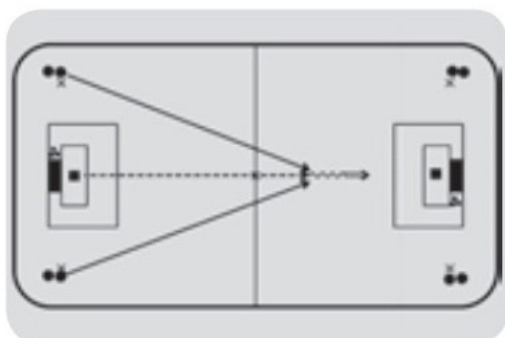
A: 1-2, 2-3, 3-4, 4-1; B: 1-2, 2-3, 3-1

Varianty:

- víceúhelník
- různé způsoby nahrávek
- různé způsoby držení hole
- přebíhání druhým směrem než směr nahrávek (při zapojení dalšího hráče)

Změníme orientaci cvičení

Příloha 12: Souboj o míček po výhozu (Kysel, 2010)



Cv. 52 *Souboj o míček po výhozu*

Příloha 13: 2 na 1 na půlce (Kysel, 2008)



cv. 168 „2 na 1 na půlce“

Popis:

Obránce B1 si nabíhá bez míčku před bránu, po přihrávce útočníka A1 z první střílí a jde bránit. Útočník C1 přihrává A1, ten mu míček vrácí, A1 a C1 se překříží a probíhá situace 2 na 1 (A, C x B). Dále začínají hráči A2, B2 a C2.

Rotace:

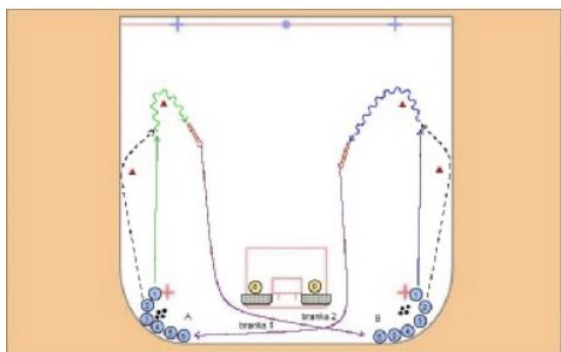
A-C, C-A, B-B (nebo se všemi)

Varianty:

- dvojnásobné překřížení mezi A1 a C1
- s dalším obráncem situace 2 na 2
- s dalším útočníkem situace 3 na 1

Změníme orientaci cvičení

Příloha 14: Střely ze stran (Kysel, 2008)



cv. 81 „Střely ze stran“

Popis:

Hráči A1 a B1 současně vyběhají, přijímají nahrávku o mantinel do běhu od hráčů A2 resp. B2, obíhají kužel a zakončují střelbou na bližší branku. Dále vyběhají hráči A2 a B2.

Rotace:

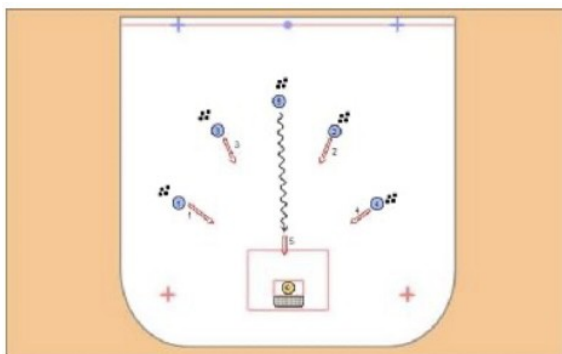
A-B, B-A

Varianty:

- střely křížem (A1 na branku 2, B1 na branku 1)
- různé způsoby běhu
- otočky kolem kuželů
- s jedním nebo dvěma obránci

Nezapomeneme vystřídat brankáře

Příloha 15: Pořadník (Kysel, 2008)



cv. 94 „Pořadník“

Popis:

Hráči střílí rychle za sebou v pořadí podle svého čísla poslední hráč (5) provádí samostatný únik na branku.

Rotace:

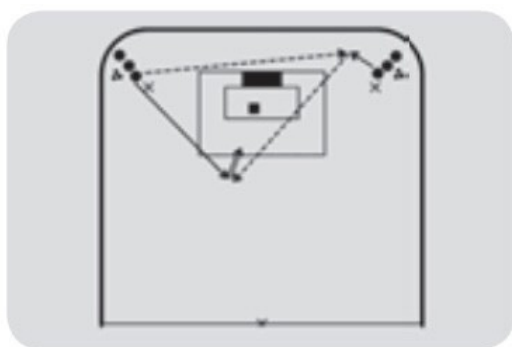
1-3, 3-5, 5-2, 2-4, 4-1

Varianty:

- na dvě branky
- více střelců
- různá vzdálenost střelců od branky
- různé způsoby střelby
- s clonicím hráčem v brankovišti

Změníme orientaci cvičení

Příloha 16: „přihraj a běž“ se střelbou (Kysel, 2010)



Cv. 29 „Přihraj a běž“ se střelbou