

**ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU
TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE**

**PRÍPRAVNÉ CVIČENIA
A POHYBOVÉ HRY
SO ZAMERANÍM NA FLORBAL**



LUCIA SUJOVÁ – KARIN BAISOVÁ – MARTIN KRUŽLIAK

ZVOLEN 2013

Recenzovali:

Doc. PaedDr. Nad'a Vladovičová, PhD. KTVŠ UMB Banská Bystrica

PaedDr. Stanislav Azor, PhD. ÚTVŠ TU vo Zvolene

© LUCIA SUJOVÁ – KARIN BAISOVÁ – MARTIN KRUŽLIAK, 2013.

Vydal: Ústav telesnej výchovy a športu TU vo Zvolene a Vydavateľstvo TU vo
Zvolene v roku 2013.

ISBN 978-80-228-2572-6

OBSAH

OBSAH	3
Úvod	4
1 Športové hry	6
2 Florbal –história a vznik.....	8
3 Florbal – charakteristika a pravidlá	11
4 Rozvoj kondičných schopností vo florbale	16
5 Vzor tréningových jednotiek so špeciálnym zameraním	20
6 Súbor prípravných cvičení	60
7 Súbor pohybových hier	67
8 Video ukážky.....	83
Záver.....	84
Bibliografické odkazy	85

ÚVOD

Nástup nových materiálov, z ktorých sa vyrábajú športové potreby má za následok, že si čoraz viac nových športov hľadá cestu k svojmu spopularizovaniu. Výnimkou nie je ani florbal, ktorý v sebe skrýva aktívnu prácu svalových skupín dolných končatín pri behu, svaly šije a chrbtového svalstva pri správnom držaní tela počas hry, horné končatiny pri narábaní s hokejkou pri vedení loptičky, streľbe na bránku či prihrávky. Zavádzaním florbalu do hodín telesnej výchovy sa žiakom ponúka šport, ktorý sa svojou podstatou približuje k najpopulárnejšiemu športu na Slovensku – hokeju, pričom na rozdiel od neho sa florbal hráva v bežných školských telocvičniach, bez špeciálnej a drahej športovej výbavy (florbalová hokejka, dutá plastová loptička, konštrukčne ľahká florbalová bránka).

Výberom vhodných jednoduchých cvičení a hier zahrnutých do tréningových jednotiek, nenáročných na priestor a materiálne vybavenie, začíname nácvik základných herných činností jednotlivca, kde postupujeme od nácviku vedenia loptičky, prihrávky cez spracovanie prihrávky, streľby na bránku, bránenie hráča, uvoľnenie sa postupne až po samotnú hru s jednoduchými pravidlami. Tréningové jednotky a ich popis je veľmi podrobný aj s časovou dotáciou, preto sa dá využiť na hodinách telesnej výchovy, ale aj v rámci tréningu. Pri nácviku nesmieme zabúdať na rozvoj nielen rýchlostných (krátke šprinty so zmenou smeru pohybu typické pre florbal), ale aj vytrvalostných schopností, lebo zápas má svoju časovú dĺžku a pri nedostatočnom rozvoji vytrvalostných schopností dochádza k rýchlej únave celého organizmu (Kružliak, 2010; Skružný, 2008).

V našej práci chceme ponúknuť študentom v odbore učiteľstvo telesnej výchovy, či predškolskej a elementárnej pedagogiky, ako aj širokej športovej verejnosti reprezentovanej učiteľmi, vychovávateľmi, inštruktormi, trénermi, animátormi i rodičmi, nami zostavený a v praxi overený súbor cvičení a prípravných pohybových hier zameraných na rozvoj pohybových schopností ovplyvňujúcich úroveň športovej hry – florbal. Pri ich výbere sme zohľadňovali momentálne možnosti a priestorovo- materiálne vybavenie základných škôl, ako aj skutočnosť, že by sa malo jednať o aktivity, s ktorými sa žiaci aj deti počas preprimárneho a primárneho obdobia vzdelávania stretávajú málo, aj napriek tomu, že sú súčasťou učebných osnov v rámci sezónnych pohybových činností. Našou snahou bolo tento šport pozdvihnúť a poukázať na skutočnosť, že nami zaradené pohybové hry a cvičenia môžu byť použité pri rozvoji iných príbuzných športov, ako sú hokej in - line hokej, hokejbal, či pozemný hokej.

Všetky uvedené cvičenia a pohybové hry zamerané na nácvik a zdokonaľovanie vybraných športov boli overené v praxi (Kružliak, 2010; Baisová, 2008) a námety sme čerpali priamo alebo s menšími úpravami od nasledujúcich autorov: Argaj (1994, 1997, 1998, 2001), Borová (2001),

Borová et al. (1998), Fosterová – Hartingerová – Smithová (1997), Habisreuntigerová (1999), Janáčková (1980), Karczmarczyk (2006), Mačura- Mačura (2001), Mazal (1990, 1991, 2000), Mazal - Chlopková (1994), Neuman (2001), Rovný (1979), Rovný et al. (1986), Rovný- Zdeněk (1982), Skružný et al. (2005), Šimanovský – Mertin (1996), Zapletal (1987, 1988), Zdeněk (1985), Vladovičová (1998).

1 ŠPORTOVÉ HRY

Definovať alebo charakterizovať športovú hru je pomerne zložité. Podľa Rovného (1982, s. 22) je hra od začiatku existencie človeka neoddeliteľnou zložkou jeho kultúry, zladenou s jeho prácou, fantáziou, túžbami, ideálmi a pod. Hra bola vždy hlavnou činnosťou detí a nepracovnou činnosťou mládeže a dospelých.

Východiskom charakteristiky športovej hry je rozbor pojmu hra. „Hra patrí spolu s prácou a učením medzi základné ľudské činnosti. Je individuálna alebo kolektívna činnosť, ale vykonáva sa pre vlastné potešenie“ (Argaj, 2009, s. 5).

Adamčák (2003, s. 11) zastáva názor, že hra vyviera z biologickej a psychologickej podstaty dieťaťa, pričom je jeho dominantnou životnou potrebou. Je dôležitá pre celkový zdravý vývoj jedinca po stránke telesnej a duševnej.

Analýzou pojmu hra sa zaoberali mnohí autori a vedci, ale aj napriek tomu neexistuje do dnes jednotná definícia hry, ani presné určenie jej podstaty a cieľa. Na základe analýzy rôznych prameňov môžeme zhrnúť, že hra má určité znaky: je to spontánna, dobrovoľná, nenútená, samoučelná činnosť, ktorá má význam sama v sebe, poskytuje zábavu, uvoľnenie, pôsobí ako odpočinok. Je to spoločenská činnosť, ktorá si vyžaduje jedného alebo viacerých hráčov.

Peráček (2003, s. 15, 17) vychádza pri analýze športovej hry z viacerých hľadísk, ktorých základ tvoria dva druhy pohybovej aktivity človeka – šport a hra. Hra predstavuje zložitú činnosť, ktorá od najstarších čias púta záujem teórie a praxe. Pojem šport z lat. pojmu disportare - znamená rozptyľovať sa, baviť sa.

Podľa Dobrého (1977, s. 44) športovú hru chápeme ako súčasnú, súťaživú činnosť dvoch súperiacich družstiev alebo jednotlivcov, ktorí sa snažia preukázať svoju prevahu nad súperom lepším ovládaním spoločného predmetu a získaním väčšieho počtu bodov, gólov a podobne. Toto sa deje za neustále sa meniacich podmienok hernej situácii.

Viacerí autori sa zhodujú na spoločných kritériách športových hier, ktoré uvádzame nižšie:

- a) vlastný ustálený názov hry;
- b) pravidlami určený námet hry, predmet hry a terč hry;
- c) presne definované pravidlá hry;
- d) pravidelné súťaže národného a medzinárodného charakteru;

- e) medzinárodné riadiace orgány, federácie športových hier;
- f) spoločné znaky deja hry (protirečivý charakter konania hráčov, konfliktovosť, situačnosť riešenia herných situácií).

Dobrý (1977, s. 44) považuje za dôležitú podmienku športovej hry predovšetkým pravidlá, platné medzinárodne alebo aspoň celoštátne a existencia medzinárodnej či národnej federácie, ktorá tieto pravidlá schvaľuje a stará sa o rozvoj danej športovej hry.

Konečným cieľom družstva alebo jednotlivca v zápase je víťazstvo, čo znamená preukázať v rámci daných pravidiel prevahu nad súperom a získať väčší počet bodov.

Podobným spôsobom popisuje definíciu športových hier aj Táberský (2005, s. 7) a pojem športová hra definuje ako „súťaživú činnosť dvoch súperov v jednotnom priestore a čase, ktorí sa podľa inštitucionálne schválených pravidiel usilujú o preukázanie vlastnej prevahy lepším ovládaním spoločného predmetu“.

Vychádzajúc z charakteristiky Táberského (2005, s. 7) sú športové hry vyhranenou skupinou športových odvetví. Spoločnými znakmi všetkých športov sú organizačné inštitucionalizácie súťaží a kodifikácie pravidiel. Športové hry sa od ostatných športov líšia hlavne tým, že sa spolu môžu a súčasne musia stretávať vždy dvaja súper (jednotlivci, dvojice alebo viacčlenné družstvá). Jednotkou akejkolvek súťaží v športových hrách je teda stretnutie dvoch súperov. V športových hrách protivníci súperia o spoločný predmet. Ten je takmer vždy len jeden (lopta, operená loptička, puk, disk, kruh), vo výnimočných prípadoch môžu byť v hre súčasne spoločné predmety dva (double disc court a ringo).

Športové hry môžeme rozdeliť do niekoľkých kategórií v závislosti od ich klasifikácie, teda ich môžeme deliť podľa rôznych hľadísk. Táberský (2005, s. 7) vymedzuje v klasifikácii športových hier nasledujúce hľadiská, ako sú: hracia plocha, počet hráčov, pohyb hráčov, spôsob ovládania spoločného hracieho predmetu, získavania bodov, časového trvania zápasu a iné. Podrobnejšie delenie je možné nájsť v publikácii Sportovní hry II. od Táberského (2005).

2 FLORBAL –HISTÓRIA A VZNIK

Florbal zaradujeme do kategórie športových hier. Táto netradičná, novodobá hra má v podstate pôvod na celom svete. Ako uvádza Skružný et al. (2005), už počas 19. stor. sa hrávali hry podobné florbalu. Napríklad v Severnej Amerike a Anglicku bol z ľadového hokeja vytvorený florhokej, v Austrálii sa populárny pozemný hokej pretransformoval do halového hokeja. Takto sa florbal objavoval v mnohých rozmanitých formách hier do vtedy, kým Švédovia nezaložili národnú Florbalovú federáciu v Sale v r. 1981. Počas obdobia, v ktorom sa florbal vyvíjal mal dosť odlišné podoby od súčasného novodobého športu. Postupne sa v tomto kolektívnom športe položili základy medzinárodného napredovania, ktorý dnes fascinuje ľudí na celom svete.

Vznik a počiatočný vývoj florbalu bol najviac ovplyvňovaný tromi krajinami a všade sa volal tento šport inak (Táborský, 2005, s. 58). Tvorili ho zástupcovia zo Švédska (innebandy), hra sa v tejto krajine hrávala už od polovice 70-tich rokov, z Fínska (salibandy) a Švajčiarska (unihockey).

Najväčším paradoxom je (Skružný a kol., 2005, s. 13), že florbalová loptička nebola vyvinutá európskymi hráčmi florbalu, ale baseballovými hráčmi v USA, hlavne pre tréningové účely. Aj napriek tomu, že prvé kroky zaznamenala hra podobná dnešnému florbalu v zámorí, počiatky vzniku organizovaného florbalu sú spojené s už spomínanými škandinávskymi krajinami.

Neustálym napredovaním tejto športovej hry bolo motívom, aby sa vytvorila jednotná florbalová organizácia, ako poznamenal Skružný et al. (2005, s. 14). A preto sa zakladatelia vo švédskom meste Huskvarna v roku 1986 dohodli na založení International Floorball Federation (IFF) a na zjednotení všetkých pravidiel. Takto sa florbal, ako novodobý šport začal propagovať aj v ďalších krajinách celého sveta. Medzi členské krajiny vstúpilo v roku 1991 Dánsko a Nórsko, v roku 1992 už aj Maďarsko a v roku 1993 spoločne s Ruskom aj Česko. Slovensko vstúpilo do IFF až v roku 1999.

V roku 1993 bol zorganizovaný prvý turnaj o Európsky pohár (Táborský, 2005, s. 58) a v roku 1994 prvé Majstrovstvá Európy pre mužov. O jeden rok neskôr, po ME pre mužov, nasledovali Majstrovstvá Európy pre ženy. Majstrovstvá sveta pre mužov sa konali v roku 1996 a vtedy bolo v IFF prihlásených už 18 krajín sveta. MS pre ženy sa konali až rok na to.

Ďalším úspešným krokom pre IFF bolo dosiahnutie dočasného členstva v General Association of International Sports Federations (GAISF) a to v roku 2000. Riadnym členom GAISF sa stala v roku 2004, ktorá sídli vo švédskom meste Solna. V prvej polovici roku 2005 mala IFF 35 členov národných zväzov. Väčšinou z Európy, ale nechýbali medzi nimi ani členovia z amerického a ázijského kontinentu a tiež z Oceánie (Táborský, 2005, s. 58).

Od roku 2001 sa začali konať aj majstrovstvá sveta pre juniorov (teda 19 ročných hráčov a mladších). IFF usporadúva v každom párnom roku MS pre mužov a pre juniorky, v každom nepárnom roku MS pre ženy a pre juniorov. Každoročne sa tiež hrá Európsky pohár mužov a žien.

Slovensko vstúpilo do IFF až v roku 1999, ako sme uviedli vyššie. Pre IFF je výzvou budúcnosti predovšetkým uznanie Medzinárodným olympijským výborom (International Olympic Committee - IOC) a získať Olympijský štatút pre florbal (IFF, 2011, citované 24.7.2013, <<http://windows3.salibandy.net/default.asp?kieli=826&sivu=407&alasivu=407>>).

Dnes pozostáva IFF z 35 riadnych členov a z 19 dočasných členov asociácií. Z nich len 13 členov patrí do asociácie AOFC (Asia Oceania Floorball Confederation), ktorú tvorí: Austrália, Japonsko, India, Indonézia, Irán, Kórea, Malajzia, Mongolsko, Nový Zéland, Pakistan, Filipíny, Singapur a Thajsko. Ďalších členov tvoria federácie a asociácie Severnej a Južnej Ameriky a Európy. Vzhľadom na to, že Florbal je novodobý šport, tak IFF sa dnes môže pýšiť dosť vysokým počtom klubov, t.j. 4322 a samozrejme k nim patriacich 293 088 registrovaných hráčov (IFF, 2011, citované 24.7.2013, dostupné na: <<http://www.floorball.org/default.asp?sivu=2&alasivu=205&kieli=826>>).

História slovenského florbalu sa píše od roku 1997, v tom čase sa bratislavské hokejbalové mužstvo zúčastnilo na turnaji v Prahe. Kde predstavitelia Českej florbalovej únie oslovili predstaviteľov slovenského klubu a tak pomocou vzoru Čechov založili Slovenský zväz florbalu (SZFB). A ako sme spomínali už v predchádzajúcom odseku v roku 1999 bolo Slovensko spoločne s Holandskom a Brazíliou prijaté do Medzinárodnej Florbalovej Federácie (IFF). Prezidentom SZFB sa stal Jaroslav Melíšek. S takýmto pokrokom bol následne v júni 2002 Slovenský zväz florbalu prijatý za riadneho člena do Konfederácie športových zväzov Slovenskej republiky ako 57. šport v poradí. Historicky prvý oficiálny turnaj v rámci Slovenska – Slovak Open sa uskutočnil v Bratislave v roku 1999, ale víťazstvo si vybojoval český tím Tatran Střešovice (HKL – MJM Petržalka Bratislava, 2007, citované 24.7.2013, dostupné na: <<http://www.hkl-mjmfloorbal.estranky.cz/clanky/historia/historia-vzniku-florbalu-vo-svete-a-na-slovensku.html>>).

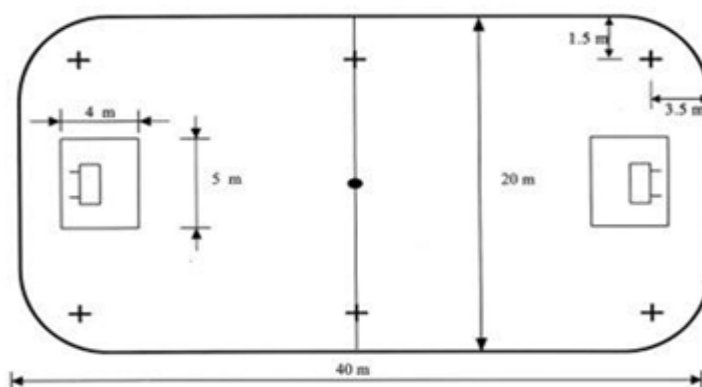
V súčasnosti je v Slovenskom zväze florbalu (SZFB) zaregistrovaných 58 klubov a 4123 registrovaných hráčov. Z toho je 1980 mužov, 138 žien, 1233 juniorov a 557 junioriek. Počet klubov oproti predchádzajúcim rokom klesol, ale napriek tomu počet hráčov oproti minulým rokom vzrástol (IFF, 2011, citované 24.07.2013, dostupné na: <<http://www.floorball.org/default.asp?sivu=2&alasivu=205&kieli=826>>).

3 FLORBAL – CHARAKTERISTIKA A PRAVIDLÁ

Florbal zaradujeme medzi športové hry bránkoveho typu. A ak sa zameriame na všetky kategórie delenia športových hier podľa Františka Táborského (2005, s. 7), tak by sme florbal mohli zaradiť medzi invazne, teda útočné, tímové športové hry s využitím športovej výzbroje a so športovým náčiním. Športová hra florbal sa hrá formou stretnutia medzi dvomi družstvami. Cieľom tejto hry je dosiahnuť viac gólov ako súper pri dodržaní ustanovených pravidiel. Florbal je vedený ako halový šport, pričom sa hrá na tvrdom a rovnom povrchu na mieste, ktoré je schválené riadiacim orgánom.

Táborský (2005, s.54) špecifikuje pravidlá florbalu nasledovne. **Ihrisko** je v rohoch zaoblené s rozmermi 40x20 m. Namiesto bočných a koncových čiar sú mantinely vysoké 50 cm. Stredová čiara má uprostred značku pre vhadzovanie. Ďalšie značky pre vhadzovanie, ktorých je 6, sú na konci stredovej čiary a na pomyslenom predĺžení bránkových čiar vždy 1,5 m od mantinelu.

Bránky sú umiestnené pred stredom oboch kratších koncov ihriska. Ich predná hrana je od mantinelu vzdialená 3,5 m. Bránka má rozmery 115x160 cm. Hĺbka bránky je dole 65 cm a hore 40 cm, ktorá je vzadu pokrytá obvodovou a záchytnou sieťou. Pred bránkami sú malé bránkoviská, ktoré tvoria ochranný priestor 2,5x1 m. Okolie bránok tvoria priestory veľkých bránkovísk 5x4 m. Zadné strany sú od veľkého bránkoviska vzdialené 2,85 m. V malom bránkovisku smie byť len brankár. Dôležité rozmery sú zobrazené na obrázku florbalového ihriska - Obr. 1.



Obr. 1 – Florbalové ihrisko

Zdroj: vlastné spracovanie (Banská Bystrica 2013)

Florbalová výstroj a výzbroj sa do hry zaradila na základe rozhodnutí, ktoré prijala IFF o povinnom vybavení florbalových hráčov, do ktorého patria florbalové hokejky, brankárske masky s ochrannou mriežkou (sú povinné), odev, obuv s protišmykovou podrážkou, chrániče len na ochranu predkolenia mantinely, bránky a loptičky. Potrebná výzbroj a výstroj hráčov v poli má chrániť každého hráča florbalu na celom svete. Florbalové vybavenie je testované za najprísnejších podmienok (Skružný, et al., 2005, s. 15). Ochranná známka na ňom zaručuje zodpovedajúce technické parametre. Najzaujímavejšie na tom je, že výrobcovia každej známky odvádzajú určitú čiastku na konto IFF a tieto prostriedky sú následne použité na rozvoj florbalu na celom svete. Na to, aby mohla táto športová hra prebiehať je potrebná spomínaná výzbroj a výstroj hráča, medzi ktorú patrí predovšetkým:

Florbalová hokejka: Palica má dĺžku od 90 do 95 cm podľa výšky hráča. Váha celej hokejky s čepeľou nesmie presiahnuť 380 gramov. Vo vzdialenosti 24 cm od spodného konca tyče je 1 cm široká páska, označujúca, najnižšie možné držanie hokejky. Hokejky sa rozdeľujú podľa tvrdosti palice a čepele. Tvrdosť tyče, ktorá sa rozlišuje prehybom pri zaťažení má byť medzi 23 (najtvrdšia) a 32 mm. Čím má hráč väčšiu silu, tým tvrdšiu tyč by mal používať. Rovnako sa rozlišuje aj tvrdosť čepele (mäkká - soft, stredne tvrdá - medium, tvrdá - hard). Čím je čepeľ tvrdšia, tým väčšie nároky sú kladené na technické zručnosti hráča (Skružný, et al., 2005, s. 15).

Odporúčaný návod na výber správnych hokejok nie len pre kvalifikovaných hráčov, ale aj pre deti:

- Začiatocníci – mäkká tyč (29 – 32 mm) a soft čepeľ;
- Pokročilí hráči – stredná tyč (26 – 29 mm) a medium čepeľ;
- Závodní hráči - muži – tyč (23 -26 mm) a medium alebo hard čepeľ;
- Závodní hráči – ženy- tyč (26 -29 mm) a medium alebo hard čepeľ.

Loptička: Oficiálna loptička má priemer 72 mm a váži 23 gramov. Je vyrobená z bieleho plastu a má celkom 26 dierok. Každá má priemer 10 mm.

Aby sme špecifikovali ako sa florbal hrá, je potrebné uviesť jeho *všeobecné pravidlá*. Slovenský zväz florbalu má zavedené nasledovné pravidlá.

„Florbal sa hrá formou stretnutia dvoch súperiacich družstiev. Tieto stretnutia riadia dvaja rozhodcovia“ (SZFB, 2006, citované 24.7.2013, dostupné na: <http://www.szfb.sk/?nazov=Predpisy%3EPravidl%C3%A1&j=1>).

My sa zameriame aj na pravidlá florbalu pre mladších žiakov, ktoré sa mierne líšia od štandardných pravidiel a uvádzame ich nižšie (FLORBALDNOV, 1.6.2009, citované 27.3.2012, dostupné na: <<http://www.florbaldnv.tym.sk/obrazok.php>>).

Ihrisko: Pre súťažné zápasy štandardné veľkosti 20 x 40 metrov, u detí 36 x 18 m.

Hráči: 5 hráčov a jeden brankár na každej strane ihriska súčasne. Do zápasu môže mať každé družstvo zapísaných 20 hráčov. Každý tím musí mať kapitána.

Hracia doba: Oficiálna dĺžka zápasu 3x20 min s dvoma 10 min prestávkami. V nižších súťažiach a mládežníckych súťažiach 3x15 min. V žiackych ligách je hracia doba 3x12 minút. V priebehu prestávky sa menia strany aj striedačky.

Bránky: Majú rozmery 160 x 115 cm. Brankári kľáčia na kolenách a chytajú loptičku rukami, nohami, i telom a zároveň nesmie loptičku držať viac ako 3 sekundy. Nepoužívajú hokejku. Tak isto nesmie prijať od spoluhráča prihrávku, ak loptička neprešla za stredovú čiaru alebo nebola pod kontrolou súpera.

Gól je podľa Táboorského (2005, s. 56) uznaný až vtedy, keď loptička prejde celým objemom cez bránkovú čiaru do bránky. Nemôže byť uznaný vtedy, ak bol strelený priamo z rozohrania. Ak hra skončí nerozhodne, dochádza k predĺženiu o 10 minút. Ak nepadne gól ani vtedy, nasleduje trestné strieľanie, ktoré uskutočňuje striedavo 5 hráčov z každého družstva.

Loptičku hráči ovládajú prioritne hokejkou, ktorej čepeľ pred aj po údere nesmú zdvihnúť nad úroveň pásu a nesmú hrať akoukoľvek časťou hokejky nad úrovňou kolien. Prijem úmyselnej prihrávky nohou od spoluhráča nie je povolený. Loptička nesmie byť zastavená v ľahu, kľaku na oboch kolenách alebo vo výskoku.

Hráčom nie je dovolené blokovať alebo dvíhať hokejku súpera, či zasahovať hokejkou súperovu ruku alebo nohu. Všetky podobné priestupky môžu byť trestané 2-min vylúčením, pričom je dané družstvo v tom momente oslabené. Každé družstvo môže získať súčasne najviac 2 tresty. Za brankára, ktorý má byť vylúčený na 2 min. môže podľa rozhodnutia kapitána nastúpiť na trest niektorý zo spoluhráčov v poli. Ak nie je rovnaký počet trestov v oboch družstvách, potom sa môže po dosiahnutí gólu v tíme trestaný hráč vrátiť do hry. Ďalej je možné ešte hráčom udeliť aj 5-min trest za závažné priestupky, ako sú: nebezpečné údery hokejkou, hákovanie súpera hokejkou, hodenie hokejkou, strčenie súpera na mantinel alebo na bránku. Ak dá tím gól, tak v tomto prípade sa trest neruší. Ak nejaký hráč dostane spojený 2-min alebo 5-min trest je možné mu zároveň udeliť osobný trest. Taktiež je možné aj

vylúčenie hráča do konca zápasu, ktorý musí opustiť úplne priestor ihriska a striedačiek, za trest družstvo dostáva oslabenie na 5 minút (Skružný a kol. 2005, s. 21-31).

Vo florbale uvádza Táboorský (2005, s. 57) **štyri štandardné situácie** podľa charakteru prerušenia hry:

- 1) **Vhadzovanie** – začína na začiatku každej tretiny po každom góle na stredovej značke. Taktiež sa uskutočňuje aj po každom prerušení hry, kedy nie je možné nariadiť nejakú inú štandardnú situáciu. Pričom začína na najbližšom určenom bode pre vhadzovanie, vzhľadom na polohu loptičky pri prerušení hry a ostatní hráči musia byť vzdialení 2 m. Je možné priamo skórovať.
- 2) **Rozohrávanie** – nasleduje vtedy, keď loptička opustila hraciu plochu alebo sa dotkla stropu. Začína ho družstvo, ktoré sa nedotklo loptičky ako posledné a to v mieste, kde loptička opustila ihrisko. Loptička je položená 1,5 m od mantinelu, ale nikdy nie v priestore medzi koncovým mantinelom a myslenným predĺžením bránkovej čiary. Každý hráč je od nej vzdialený 3 m.
- 3) **Voľný úder** – sa vykonáva z miesta priestupku, najmenej 3,5 m od malého bránkoviška a nikdy nie za myslenným predĺžením bránkovej čiary. Platí rovnaké pravidlo ako pri rozohraní a udeľuje sa za priestupky hrania hokejkou a za fauly.
- 4) **Trestné strieľanie** – nariaďuje sa za fauly obrancov. Zahajuje sa od stredovej značky. Pri trestnom strieľaní musia byť všetci hráči na svojich striedačkách, okrem hráčov, ktorí ho uskutočňujú. Útočník vedie loptičku neustále vpred, počet dotykov nie je obmedzený. Ako náhle sa brankár dotkne loptičky trestné strieľanie končí.

Z hľadiska zamerania publikácie je nutné, aby sme sa zamerali aj **hernú činnosť jednotlivca**. Na jej analýzu uvedieme definíciu Peráčka (2003, s. 26). „*Je to taká činnosť, ktorú hráč používa pri riešení hernej situácie sám a to tak v útočnej, ako aj v obrannej fáze hry*“. Všetky cvičenia spojené so základnými hernými činnosťami hráča uvádzame nižšie (Skružný, 2005, s. 78-94):

→ **Dribling a vedenie loptičky**, kde patrí hokejový dribling pred telom, vedľa ľavej nohy, vedľa pravej nohy, za telom, osmička (hráč si vedie loptičku medzi nohami v tvare čísla 8, pričom hokejku drží v oboch rukách). Naberanie loptičky na hokejku a dribluje vo vzduchu. Hráč vezme loptičku do ruky, nechá ju spadnúť a po odrazení do vzduchu s ňou začne driblovať o podložku. Hráč vyhodí loptičku vysoko do vzduchu, po dopade ju čo najrýchlejšie spracuje a urobí otočku. Prihrávky o mantinel, streľba ťahom proti

mantinelu. A rôzne hry.

Dribling – je základná zručnosť hráča florbalu, ktorá sa uplatňuje pri kontakte hráča s loptičkou. Loptička je ovládaná iba forhendovou stranou čepele. Hráč sa pri tom snaží, aby nemal príliš vzdialenú loptičku od čepele.

- **Vedenie loptičky s úlohami**, ako je: hráči vedú driblingom loptičku po obvode ihriska a na daný signál plnia úlohu. Napr.: 10 zrýchlených predvedených krokov, 10 krokov dozadu, 3 zrýchlené kroky, brda a beh na opačnú stranu, drep - otočka – drep. A rôzne hry.
- **Prihrávky**, môžu byť na: čas, počet, v trojuholníku, vo štvorci, prihraj a splň úlohu, v pohybe, prihrávková štafeta a iné.
- **Strel'ba**, môžeme sem zaradiť cvičenia ako sú: „strelnica“, hráči verzus brankár, strel'ba na presnosť a iné.
- **Kombinácia driblingu, prihrávok a strel'by**, všetky vyššie uvedené zručnosti môžeme precvičovať v slalomových dráhach medzi kužeľmi za sebou, striedavo položenými kužeľmi, otočky okolo kužeľov, dráha na zdokonalenie prihrávky o mantinel, kombinácia slalomu s prihrávkou alebo so strel'bou.
- **Štafetové preteky**, môžu byť zaradené v slalomových dráhach, tu sa hráči učia kontrolovať loptičku v rýchlosti a zároveň si zasúťažia. Poznáme 3 typy pretekov: 1. Súťaž v niekoľkých družstvách, meria sa čas. 2. Niekoľko družstiev, každé rozdelené na polovicu proti sebe, prvý absolvuje dráhu, zaradí sa na koniec, ide ďalší. Meria sa rýchlosť. 3. Klasický štafetový slalom so strel'bou. Meria sa čas.
- **Cvičenia pre brankárov**, brankárov tiež zapájame do štafetových hier. Miesto driblinku s hokejkou driblujú len s loptičkou a pod.
- **Modifikované hry**, rôzne hry, v ktorých sú zahrnuté prvky cvičení zameraných na florbal.

4 ROZVOJ KONDIČNÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ VO FLORBALE

Ak si chce nejaký športový klub vytrénovať výborných hráčov, je dôležité, aby sa s tréningom a prípravou v rôznych športových hrách začínalo už v rannom veku. Najvhodnejším obdobím pre rozvoj rýchlostných a koordinačných schopností je podľa Skružného (2005, s. 97) mladší školský vek. Deti v tomto veku sú ešte stále hravé, a preto je potrebné počas tréningu voliť viac zábavnú a hernú formu. Žiaci medzi 6. a 10. rokom sa nedokážu úplne koncentrovať dlhšiu dobu (maximálne 4 -5 min), kvôli tomu nezaraďujeme do prípravy dlhé výklady. Deti by sme nemali stresovať negatívnym hodnotením, ale viac dbať na to, aby mali radosť zo svojej účasti na tréningu. Starší žiaci a dospelí hráči už dokážu zvládať aj intenzívnejšie tréningy, no aj pri takýchto hráčoch sa odporúča striedať činnosť v súčinnosti s fyzickou záťažou.

Karczmarczyk (2006, s. 12) sa venuje tréningu kondičných schopností podrobne. Tvrdí, že rýchlosť spolu s obratnosťou sú druhou schopnosťou, ktorá sa optimálne rozvíja medzi 7.-11. rokom života, kedy deti dosahujú najvyššie pokroky. Podľa Siváka et al. (2001, s. 52) sa v tomto období prirodzeným vývinom zvyšuje frekvencia pohybov a rýchlosť reakcie. S využitím rýchlostných schopností sa stretávame v celej škále pohybových činností detí. Ich uplatnenie objavujeme v atletike, gymnastike, pohybových a športových hrách, pričom ich môžeme najúčinnnejšie rozvíjať práve prostriedkami týchto športových odvetví. **Schopnosť rýchlosti** je možné rozvíjať najlepšie na začiatku tréningovej jednotky, pretože hráči ešte nie sú unavení, ale musia byť dôkladne rozcvičení. Tréning rýchlosti vyžaduje u detí vzbudzovať predovšetkým veľkú motiváciu, takže ho zaraďujeme do súťažnej formy. Tiež vyžaduje dodržiavať striedanie určitých parametrov: krátkodobá rýchla činnosť, odpočinok, beh, oddych – maximálne opakovať 3x. Zaraďujeme sem štafetové hry, rýchlostné a prekážkové hry.

Sivák et al. (2001, s. 74) odporúča rozvíjať **špeciálnu pohyblivosť** už vo veku 8.-9. roku života, kedy žiaci dosahujú v pohybovom aparáte maximálnu ohybnosť chrčtice, zmeny pohyblivosti v bedrových a ramenných kĺboch v dôsledku vývinových zmien na aktívnom a pasívnom pohybovom aparáte, bez obavy z negatívnych následkov. **Rozvoj obratnosti** (Karczmarczyk, 2006, s. 13) patrí medzi hlavné úlohy tréningu. Vďaka nervovej sústave majú mladší žiaci optimálne predpoklady pre nácvik nových a zložitých pohybov, z ktorých je obratnosť tvorená. Neboja sa predvádzať zložité činnosti, ako sú cvičenia v priestore, čo

nástupom puberty upadá. Starší žiaci už príliš rozmýšľajú nad tým, či „sa im niečo môže stať“. K cvičeniam obratnosti môžeme zaradiť všetky druhy obratnostných dráh, akrobatické cvičenia, cvičenia na zdokonalenie ovládania predmetov, cvičenia na orientáciu v priestore, cvičenia na gymnastickom náradí, v rôznych podmienkach a cviky v neobvyklých podobách.

Tréning vytrvalosti je v globálnom ponímaní viac len podpornou činnosťou. Spočíva hlavne vo vytvorení „zásobárne kondície“, z kadiaľ môžeme brať potrebné množstvo odolnosti proti únave pri tréningu. Predovšetkým u žiakov pred pubertou je množstvo preneseného kyslíka do buniek na hranici možností relatívneho rozvoja. V konečnom znení má tréning vytrvalosti len doplňujúci charakter. Po 12.-13. roku má väčší význam z dôvodu zmien organizmu, kedy je umožňovaný lepší prenos kyslíka v krvi do buniek a do svalov. K hlavným prostriedkom tréningu patrí beh, alebo iný cyklický pohyb (10 min) a strieda sa intenzita pohybu. Vyhýbame sa monotónnemu zaťaženiu, kvôli motivácii žiakov. Vhodné je zaradiť metódu FARLEK (hra s behom) – striedanie rôznej rýchlosti behu, teda súvislý beh doplníme hrami, súťažami, gymnastickými cvikmi a pod. Ďalšou možnosťou je zaradiť do tréningu vytrvalosti aj hry (basketbal, futbal, a iné.), kde sa strieda rýchly beh s chôdzou. Prípadne zaradiť výlety s chôdzou (max 15 km) alebo cyklistické výlety (Karczmarczyk, 2006, s. 14).

Sivák a kol. (2001, s. 63) naopak uvádzajú, že „mladší žiaci majú veľmi dobré predpoklady pre rozvoj tzv. všeobecnej vytrvalosti, pretože organizmus je vysoko adaptabilný na tento druh vytrvalostného zaťaženia“.

Ak konfrontujeme tvrdenia oboch autorov, tak musíme mať na pamäti uplatňovanie určitých všeobecných zásad pri cvičeniach zameraných na rozvoj vytrvalostných schopností, bezprostredne u mladších žiakov:

- pravidelné a rytmické dýchanie,
- schopnosť vydržať bežať vlastným tempom určitý časový interval (2-4 min),
- ak cíti žiak únavu, môže prejsť do chôdze, počas ktorej uvoľňuje nohy aj paže, zmení rytmus dýchania a potom zase prejde do behu,
- nevyrovnávať sa najlepším, bežať tak, aby vydržali a splnili zadanú úlohu,
- behať pri každej možnej príležitosti, nie len na hodinách TV,
- nebehať iba na čas, usilovať sa prebehnúť stanovený úsek (Sivák et al., 2001, s. 64).

U mladších žiakov Karczmarczyk (2006, s. 15) špecifikuje **tréning sily** len ako okrajovú oblasť, z dôvodu veľmi nízkej produkcie rastových a pohlavných hormónov, ktoré ovplyvňujú predovšetkým rast svalov. Tieto sa začnú tvoriť hlavne v puberte, do vtedy je tréning sily menej efektívny. Druhou podmienkou je potrebné, aby sa u žiakov skončil rast a osifikácia kostí. Predovšetkým chrbtica a veľké kĺby vyžadujú citlivé zaobchádzanie, čo sa pri silovom tréningu nedá veľmi rešpektovať. Najvhodnejší čas kedy začať s priamym silovým tréningom je medzi 15. – 16. rokom života, bez väčších obáv a predovšetkým s výrazným efektom nárastu silovej hmoty. Podľa Siváka et al. (2001, s. 58), žiak potrebuje mať rozvinuté harmonicky všetky svaly tela, aby umožnili akúkoľvek pohybovú činnosť. U mladších žiakov zaradujeme tréning sily z dôvodu všestrannej prípravy vo forme hier s úlohami (zápas, preťahovanie lanom a iné, cvičenia v sťažených podmienkach – beh vo vode, piesku, do kopca, šplh a pod., prirodzené posilňovanie (drepy, kliky, výskoky), cvičenia s malými činkami, silové vstupy (deti hrajú hru a v určitom časovom intervale majú uskutočniť nejakú silovú úlohu).

Pri rozvoji silových predpokladov žiakov mladšieho školského veku musíme mať na zreteli nižšie uvedené zásady (Sivák a kol., 2001, s. 58):

- „zaťažovanie aktívneho pohybového aparátu (svalstva) primeranou záťažou – maximálne jednou desatinou hmotnosti dieťaťa,
- v dôsledku detských regulačných mechanizmov nemožno dieťa silovo preťažiť“.

Zhrnutie

Vo všeobecnosti môžeme po analýze všetkých kondičných schopností zhrnúť dôležité fakty. Už v období mladšieho školského veku je najvhodnejšie rozvíjať schopnosť rýchlosti a obratnosti, kedy má žiak optimálne predpoklady pre nácvik nových a zložitých pohybov, maximálnu ohybnosť chrbtice, bedrových a ramenných kĺbov. Všeobecnú vytrvalosť je v tomto období možné rozvíjať len ako podpornú činnosť, pričom je potrebné orientovať tréning na cvičenia, ktoré sú zamerané na rozvoj vytrvalostných schopností vhodným spôsobom a striedaním rôznych pohybových činností. Takémuto tréningu nemá význam venovať veľkú pozornosť, pretože organizmus prebieha rôznymi zmenami. Rozvoju sily sa u mladších žiakov venujeme len okrajovo, vzhľadom na nízku produkciu rastových hormónov, ktoré ovplyvňujú rast svalov. U starších žiakov a dospelých môže byť tréning sily intenzívnejší. Najskôr zaradujeme len ľahké tréningy a postupne zvyšujeme náročnosť. Silu

rozvíjame najmä v období po ukončení osifikácie kostry. V staršom školskom veku sa už môžeme viac zamerať aj na rozvoj vytrvalosti, kedy je to pomerne najvhodnejšie obdobie. Po harmonickom rozvinutí všetkých svalov tela, teda u starších žiakov, je vhodné zamerať sa na detailnejší rozvoj vytrvalostných schopností, ktoré pridávame postupne ku kombinácii rozvíjania ostatných kondičných schopností.

5 VZOR TRÉNINGOVÝCH JEDNOTIEK SO ŠPECIÁLNYM ZAMERANÍM

Uvedené tréningové jednotky, ktoré sú súčasťou tejto kapitoly ako aj prípravné cvičenia v kapitole 6 boli overené v praxi – Sujová (2012).

1. Tréningová jednotka – zameraná na zdokonalenie techniky florbalu

I. Úvodná časť (5 min): Pohybová hra „Na medveďa“ (1 dieťa – medveď sa pohybuje len na stredovej čiare ihriska. Ostatné deti sú rozdelené na dve skupiny, každá je na opačnom konci ihriska. Majú prebehnúť na opačnú stranu ihriska tak, aby ich medveď nechytí. Koho medveď chytí, stáva sa pomocníkom medveďa, ostáva na stredovej čiare spolu s ním a chytá ostatných. Hrá sa po dobu 5 min.)

II. Prípravná časť (15 min):

a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min) – strečingové cvičenia so správnym dýchaním, cvičia všetci spoločne s predcvičovaním pedagóga: 1. Predklon hlavy v stoji, spojiť ruky v obl. temena, 2. Úklony hlavou vpravo, vľavo. Ľavou pažou, vzpažiť, pokrčiť a uchopiť nad pravé ucho, pritiahnuť hlavu k ľavému ramenu. 3. Vzpažiť, pokrčiť pažu za hlavou, druhou rukou uchopiť pokrčený lakeť a tlačiť ho za hlavou, smerom na dol. 4. Stoj mierne rozkročný, uchopiť sa rukami z vnútornej strany kolien. S nádychom vtiahnuť brušné svaly a vyhrbiť chrbát. Postupne zopakovať to isté, ale prehnúť chrbát (obr. 2). 5. V stoji na pravej nohe pokrčiť ľavú nohu k sedaciemu svalu, ľavou pažou uchopiť pokrčenú nohu a pritiahnuť k sedaciemu svalu, pričom stehenná časť nohy smeruje vzad (obr. 3). 6. Stoj výkročný pravou vpred. Ľavá (zadná) noha je vystretá. Chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Paže oprieť o pravé koleno, ktoré je pokrčené. Zadnú nohu vystrieť, chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Päťu zadnej nohy tlačíme na zem. Paže pomaly vzpažiť (obr. 4);



Obr. 2 – Strečing svalov chrbta.



Obr. 3 – Streč. svalov dolných končatín



Obr. 4 – Strečing svalov zadnej strany dolných končatín

Zdroj: Vlastné spracovanie, Bratislava, 2012

- b) Špeciálne prípravné cvičenia (10 min)** – Florbalová abeceda (Skružný, 2005, s. 79) – Na úseku 15 m žiaci precvičujú florbalovú abecedu driblingom – žiakov rozdelíme na 4 skupiny (2 sk. chlapcov po 6 a 7 žiakov, 2 sk. dievčat po 5 a 4 žiačky). Trénujeme na dlhšej časti telocvične, aby mal každý žiak dostatok priestoru na cvičenie. Na jednej strane je 6 chlapcov 5 dievčat, na druhej 7 chlapcov 4 dievčatá. Začíname zatiaľ len na mieste: 1. Florbalový dribling pred telom, 2. Florbalový dribling vedľa ľavej nohy, 3. Florbalový dribling vedľa pravej nohy, 4. Florbalový dribling za telom. Každé cvičenie opakujeme niekoľko krát podľa potreby a času.

III. Hlavná časť (20 min):

a) Základná technika florbalu (12 min);

V prípravnej časti si žiaci precvičili základné techniky, v tejto časti ich spojíme aj s vedením loptičky. Žiaci ostávajú rozdelení tak, ako v predchádzajúcej časti, len pridáme 10 m úsek, v ktorom sa už žiaci snažia viesť loptičku hokejkou.

1. Florbalový dribling pred telom (obr. 5) – v úseku 10 m, otočka okolo kužeľa a späť dribling pred telom, takto sa žiaci striedajú v tréningu, raz žiaci na jednej strane telocvične a na pokyn vyučujúceho žiaci na druhej str. telocvične, kvôli kontrole správneho vykonávania cvičenia. Rovnakým spôsobom sa vykonávajú aj ďalšie cvičenia driblingu. V prípade 4. cviku sa úkon vykoná smerom vzad.



Obr. 5 – Florbalový dribling pred telom s vedením loptičky

Zdroj: Vlastné spracovanie, Bratislava, 2012.

2. Florbalový dribling vedľa ľavej nohy, 3. Florbalový dribling vedľa pravej nohy,

4. Florbalový dribling za telom. Sériu cvičení opakujem po dobu 12 min.

b) Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (8 min).

Žiaci hrajú florbal, ale na pokyn učiteľa, približne v intervale každé 2 min vykoná hráč, ktorý má práve loptičku, v krátkom úseku (2 m) florbalový dribling za telom.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklus, 2. kolo vydýchanie.

- Strečingové cvičenia, rovnakého typu ako v úvode, zamerané hlavne na precvičenie horných a dolných končatín.

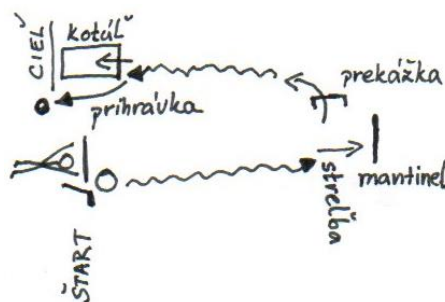
2. Tréningová jednotka – zameraná na rozvoj rýchlosti

I. Úvodná časť (5 min):

- 10 s rýchly beh po obvodě telocvičny, - 1 min chôdza po obvodě telocvičny, - šprint z jednej str. telocvičny na druhú a späť.

II. Prípravná časť (15 min):

- a) **Všeobecné prípravné cvičenia (5 min)** - strečingové cvičenia v sede so správnym dýchaním, cvičia všetci spoločne s predvíčovaním pedagóga: 1. Predklon hlavy v sede, spojiť ruky v obl. temena, 2. Ruky ostávajú za temenom hlavy a spolu s hlavou vytvárame úklony vpravo, vľavo. 3. zapažiť, snažiť sa ruky spojiť za chrbtom, tlačiť ich smerom k podložke. 4. Sed rozkročný, tlačiť trup čo najviac ku kolenu ľavej, potom pravej nohy, chrbát vystretý. Postupne opakovať 6x. 5. Sed, pravú nohu zanožiť, pomalé vytáčanie trupu s dýchaním smerom k pravému chodidlu 4x, potom ľavú nohu zanožiť, pomalé vytáčanie trupu s dýchaním smerom k ľavému chodidlu, opakovať 4x. prednožiť a uvoľnenie nôh. 6. Ľah na chrbte, vytáčanie trupu doprava, obe paže idú s trupom, rovnaký úkon vykonávame doľava. Opakujeme 6x;
- b) **Špeciálne prípravné cvičenia (10 min)** štafetová hra 2 tímov, každý tím začína naraz, odštartovaním (kruhový tréning) – štart z ľahu, florbalový dribling vedľa ľavej nohy- strelba ťahom proti mantinelu - skok cez prekážku (50 cm) s hokejkou - florbalový dribling vedľa pravej nohy- prihrávka na spoluhráča- kotúľ vpred, zaradiť sa na koniec radu vlastného družstva (obr 6). Opakuje sa po dobu 10 min.



Obr. 6 – Štafetová hra

Zdroj: Vlastné spracovanie, Bratislava, 2012

III. Hlavná časť (20 min):

a) Základná technika florbalu (12 min) – vytvoríme 2 družstvá. V tomto prípade nejde o rýchlosť, ale o správne vykonávanú techniku. Začíname od štartovej čiary, po určenú vzdialenosť a späť, na povel učiteľa:

- ~ 1 x opakovanie dribling za telom tam aj späť.
- ~ 2x sa vystrieda každé družstvo. Opakovanie florbalový dribling vedľa ľavej nohy v úseku 15 m, strelba ťahom proti mantinelu a späť florbalový dribling vedľa pravej nohy.
- ~ Každý žiak si zoberie jednu loptičku a učí sa správnu techniku strelby ťahom o mantinel, minimálne 5x.
- ~ Každý žiak ostáva na rovnakom mieste a učí sa správnu techniku prihrávky o mantinel, minimálne 5x.

b) Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (8min) - Žiaci hrajú florbal, ale na pokyn učiteľa opäť, približne v intervale každé 2 min vykoná hráč, ktorý má práve loptičku, strelbu ťahom proti najbližšiemu mantinelu.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.

- Strečingové cvičenia, rovnakého typu ako v úvode, zamerané hlavne na precvičenie horných a dolných končatín.

3. Tréningová jednotka – zameraná na vytrvalosť

I. Úvodná časť: (5 min): Pohybová hra „Naháňačka vo dvojici“ (1 dvojica žiakov naháňa ostatných spolužiakov – koho chytia, pripojí sa k nim a naháňa s nimi. Takto sa postupne vytvára „had“ žiakov, ktorí naháňajú. Hrá sa po dobu 5 min).

II. Prípravná časť (15 min):

a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min) – strečingové cvičenia so správnym dýchaním, cvičia všetci spoločne s predcvičovaním pedagóga: 1. Predklon hlavy v stoji, spojiť ruky v obl. temena, 2. Úklony hlavou vpravo, vľavo. Ľavou pažou, vzpažiť, pokrčiť a uchopiť nad pravé ucho, pritiahnuť hlavu k ľavému ramenu. 3. Vzpažiť, pokrčiť pažu za hlavou, druhou rukou uchopiť pokrčený lakeť a tlačiť ho za hlavou, smerom na dol. 4. Stoj mierne rozkročený, uchopiť sa rukami z vnútornej strany kolien. S nádychom vtiahnuť brušné svaly a vyhrbiť chrbát. Postupne zopakovať to isté, ale prehnúť chrbát (obr. 10). 5. V stoji na pravej nohe pokrčiť ľavú nohu k sedaciemu svalu, ľavou pažou uchopiť pokrčenú nohu a pritiahnuť k sedaciemu svalu, pričom stehenná časť nohy smeruje vzad (obr. 11). 6. Stoj výkročený pravou vpred. Ľavá (zadná) noha je vystretá. Chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Paže oprieť o pravé koleno, ktoré je pokrčené. Zadnú nohu vystrieť, chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Päťu zadnej nohy tlačíme na zem. Paže pomaly vzpažiť (obr. 12). Rovnaké ako v prvej tréning. jednotke.

b) Špeciálne prípravné cvičenia (10 min) - vedenie loptičky s úlohami po dobu 10 min. Žiaci vedú driblingom loptičku v kluse po obvodě ihriska, na daný signál (zapískanie) vykonávajú žiaci úlohu:

1. zapískanie – 10 zrýchlených prevedených krokov,
2. zapískanie – drep,
3. zapískanie – zmena smeru behu,
4. zapískanie – beh, otočka, beh.

III. Hlavná časť (20 min):

- a) **Základná technika florbalu (12 min)** – „Had“ (Skružný, 2005, s. 83) – hráči sa pohybujú po ihrisku v cca päťčlenných „hadoch“ a každý má loptičku. Posledný v „hadovi“ vždy vybieha a beží slalom medzi ostatnými až na začiatok. „Had“ sa týmto spôsobom pohybuje po ihrisku po dobu 12 min (obr.7).



Obr. 7 – Hra na vedenie loptičky „Had“

Zdroj: Skružný, (2005, s. 83)

- b) **Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (8 min).** Žiaci hrajú florbal, na pokyn učiteľa, približne v intervale každé 2 min vykoná hráč, ktorý má práve loptičku, slalom medzi hráčmi a strieľa na bránu. V tomto prípade sa ho protihráči nesnažia obráť o loptičku.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.

- Strečingové cvičenia, rovnakého typu ako v úvode, zamerané hlavne na precvičenie horných a dolných končatín.

4. Tréningová jednotka – zameraná na rozvoj sily

I. Úvodná časť (5 min): pohybová hra „Na námorníkov“ (Učiteľ predstavuje piráta, ktorý útočí na námorníkov, keď zapíska 1x, útočí na dievčatá, keď zapíska 2x útočí na chlapcov. Zachrániť sa môžu tak, že výjdu na rebriny a urobia 5 x striedavé prednožovanie vo vise na rebrinách. Hrá sa po dobu 5 min).

II. Prípravná časť (15 min):

- a) **Všeobecné prípravné cvičenia (5 min)** – natáhovacie cvičenia na rebrinách a zaťažovanie tela vlastnou váhou: 1. Stoj na zemi, ruky vo vodorovnej polohe na rebrinách, vykonať 6 x úklony hlavou vpravo, vľavo. 2. Stoj mierne rozkročný tvárou k rebrinám v takej vzdialenosti, aby im umožnila pohodlný predklon. Ruky zaprieť o rebriny asi na šírku ramien. V prvej fáze cviku tlačiť rukami do rebrín smerom dole. Po asi 15 až 20 sekundách ruky uvoľniť a na 15 až 20 sekúnd nechať trup spustiť pod ramená. Postupne meniť vzdialenosť rúk od seba. Pre zväčšenie natiahnutia je možné ísť do mierneho podrepu. 3. Široký stoj rozkročný na poslednej tyčke rebrín. Rukami sa držať na šírku rebrín vo výške očí a natiahnuť sa, postupne prechytiť rebriny stále nižšie, až do vtedy ako to bude možné v rámci ohybnosti. Následne na to sa postupne prechytávať stále vyššie, až do výšky očí. 4. Výjsť na rebriny, nohami sa nedotýkať podložky a vykonať 10 x striedavé prednožovanie vo vise na rebrinách. 5. Sed, pokrčmo spojiť chodidlá – motýlik (hmitanie kolenami, rozťahnuť stehenné svaly- obr. 8).

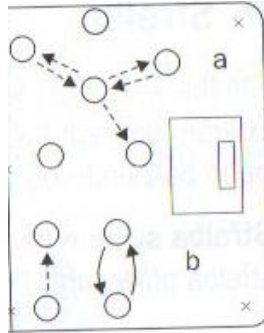


Obr. 8 – Motýlik

Zdroj: Vlastné spracovanie, Bratislava, 2012

- b) **Špeciálne prípravné cvičenia (10 min)** – precvičovanie prihrávk:

1. Prihrávky v tvare hviezdice – Jeden žiak, ktorý stojí v strede hviezdice, si vyberie z obvodu hviezdice spolužiaka, ktorému prihrá loptu a ten mu ju prihrá späť. Na znamenie učiteľa všetci žiaci urobia 5 drepov (obr. 9 a).
2. Prihrávky v tvare štvorca – hráč prihráva loptičku jednému z dvoch susedných hráčov, kým ten loptičku spracuje, druhá dvojica zatiaľ urobí 1 kľuk (obr. 9 b).



Obr. 9 – Nácvik prihrávok v hviezdici (a) a štvorci (b)

Zdroj: Skružný, (2005, s. 39)

III. Hlavná časť (20 min):

a) Základná technika florbalu (10 min) – tréning prihrávok:

1. Prihrávky na čas – žiaci utvoria dvojice na určitú vzdialenosť od seba (môžu skúšať postupne od 3-6 m). Na daný časový limit (pr. 1 min) si nahrávajú forhendovými, prípadne bekhendovými prihrávkami alebo kombináciou oboch loptičku. Víťazí dvojica s najväčším počtom prihrávok.
2. Prihrávky na počet – žiaci majú za úlohu nahráť si daný počet prihrávok. Dvojica, ktorá túto úlohu splní, spraví potom 10 x sed-l'ah (obaja žiaci z dvojice musia úlohu splniť). Najrýchlejšia dvojica vyhráva.
3. Potom žiaci znova utvoria dvojice a vyučujúci kontroluje ich správnu techniku prihrávania. Prípadne vysvetlí potrebné nedostatky.

b) Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (8 min) – Žiaci hrajú florbal, na pokyn učiteľa, približne v intervale každé 2 min vykoná každý hráč 5 výskokov z drepu. Hra potom ďalej pokračuje.

IV. Záverečná časť:

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.
- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

5. Tréningová jednotka – zameraná na obratnosť

I. Úvodná časť (5 min):

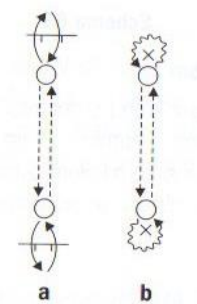
- 2x beh po obvode telocvične, každých 20 m je prekážka (50 cm) - preskočiť.
- 2x cval bokom – prekážku preskočiť nožnicovým skokom.
- 1x chôdza s vydychaním – nádych, prekážku podliezť a pokračovať.

II. Prípravná časť (15 min):

a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min) - strečingové cvičenia v sede so správnym dýchaním, cvičia všetci spoločne s predcvičovaním pedagóga: 1. Predklon hlavy v sede, spojiť ruky v obl. temena, 2. Ruky ostávajú za temenom hlavy a spolu s hlavou vytvárame úklony vpravo, vľavo. 3. zapažiť, snažiť sa ruky spojiť za chrbtom, tlačiť ich smerom k podlažke. 4. Sed rozkročný, tlačiť trup čo najviac ku kolenu ľavej, potom pravej nohy, chrbát vystretý, paže ťahovať k špičkám. Postupne opakovať 6x. 5. Sed, pravú nohu zanožiť, pomalé vytáčanie trupu s dýchaním smerom k pravému chodidlu 4x, potom ľavú nohu zanožiť, pomalé vytáčanie, aj paží s dýchaním smerom k ľavému chodidlu, opakovať 4x. prednožiť a uvoľnenie nôh. 6. Ľah na chrbte, vytáčanie trupu doprava, obe paže idú s trupom, rovnaký úkon vykonávame doľava. Opakovať 6x;

b) Špeciálne prípravné cvičenia (10 min) – prihrať a splniť úlohu: Žiaci stoja oproti sebe na väčšiu vzdialenosť (6 m) a prihrávajú si loptičku. Vždy, keď prihrá spoluhráčovi, hneď splní danú úlohu:

1. Preskočí prekážku (obr. 10 a),
2. Obehne kužel (obr. 10 b),
3. Podlezie prekážku,
4. Beží k méte, dotkne sa jej a späť, aby stihol prihrávku.



Obr. 10 a, b – Prihrávky s úlohami

Zdroj: Skružný, (2005, s. 85)

III. Hlavná časť (20 min):

a) Základná technika florbalu (12 min) – prihrávky v pohybe vo vymedzenom priestore: Dva rady žiakov stoja čelom k sebe na vzdialenosť asi 6 m. Každý má oproti sebe svoju dvojicu, ktorá na povel učiteľa vybehne do určeného priestoru a prihráva si loptu v pohybe. Na signál splnia danú úlohu a pokračujú v prihrávaní v pohybe. Takto sa vystriedajú všetky dvojice, ktoré prejdú 3 kolá, v každom bude iná úloha. Úlohy sú uvedené nižšie:

- 10 x si na mieste prihrať (forhend alebo bekhend),
- Položiť hokejku na zem a 10 x si hodiť loptičku medzi sebou,
- Dajú si hokejku na ramená a 10 x si kopnú loptičku medzi sebou.

b) Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (8 min) – žiaci hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom a útočiť na bránu, s cieľom dať gól.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.

- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

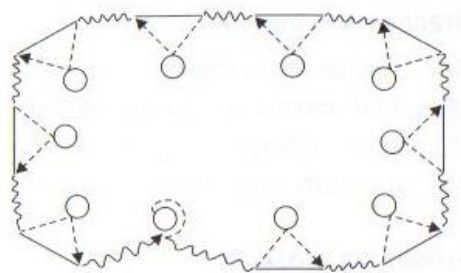
6. Tréningová jednotka – zameraná na vytrvalosť

I. Úvodná časť (5 min): Pohybová hra „Naháňačka“ (klasická naháňačka. 1 žiak chytá, ostatní žiaci behajú voľne vo vymedzenom priestore. Koho chytí, vymenia sa a chytený naháňa, dokým nechytí iného žiaka. Trvanie 5 min).

II. Prípravná časť (15 min):

a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min) – gymnastické a natáhovacie cvičenia: 1. Predklon hlavy v stoj, spojiť ruky v obl. temena, 2. Stoj mierne rozkročný, úklony hlavou vpravo, vľavo. Ruky v bok, 3. Stoj mierne rozkročný, úklony trupu vpravo, vľavo 4. Stoj spojný, pravú nohu pokrčiť k brušnej časti, s nádychom vtiahnuť brušné svaly a vystrieť chrbát. Zopakovať to isté, s ľavou nohou. 5. V stoj na pravej nohe pokrčiť ľavú nohu k sedaciemu svalu, ľavou pažou uchopiť pokrčenú nohu a pritiahnuť k sedaciemu svalu, pričom stehenná časť nohy smeruje vzad. 6. Stoj výkročný pravou vpred, pokrčiť. Ľavá noha je natiahnutá vzad. Chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Paže oprieť o pravé koleno, ktoré je pokrčené. Zadnú nohu vystrieť, chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Päťu zadnej nohy tlačíme na zem. Opakovať to isté ľavou nohou.

b) Špeciálne prípravné cvičenia (10 min) - Hra zameraná na prihrávky v pohybe: „Narážka“ (obr. 11) – žiaci stoja v kruhu, každý má loptičku a hokejku. Prvý žiak vybieha z kruhu, beží okolo neho a s každým, koho minie si prihrá loptičku. Hneď za ním vybieha ten, s ktorým si vymenili prihrávku a tiež beží okolo kruhu a prihráva tomu, koho minie, rovnako ako ten prvý. Žiaci vždy skončia na mieste, z ktorého vybiehal a prihráva si s tými, ktorí okolo neho bežia. Hra končí odpískaním vyučujúceho, po 10 min (Skružný, 2005, s. 84).



Obr. 11 – Narážačka

Zdroj: Skružný, (2005, s. 85)

III. Hlavná časť (20 min):

- a) Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (20 min)** – žiaci hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom aj v pohybe, pričom zároveň útočia na bránu, s cieľom dať gól. Prvý krátky zápas, kde sa vystriedajú všetci žiaci.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.

- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

7. Tréningová jednotka – zameraná na rozvoj silových schopností

I. Úvodná časť (5 min): Pohybová hra „Bocian a žaby“ (1 žiak (bocian) naháňa ostatných (žabky), koho chyť, ostane stáť ako socha, tí čo ešte nie sú chytení, ich môžu zachrániť dotykom. Odkliata žaba spraví 5 drepov – žabákov. Bocian sa mení na pokyn učiteľa. Hra trvá 5 min).

II. Prípravná časť (15 min):

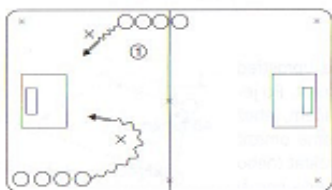
a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min) - natáhovacie cvičenia na rebrinách a zaťažovanie tela vlastnou váhou: 1. Stoj na zemi, ruky vo vodorovnej polohe na rebrinách, vykonať 6 x úklony hlavou vpravo, vľavo. 2. Stoj mierne rozkročný tvárou k rebrinám v takej vzdialenosti, aby im umožnila pohodlný predklon. Ruky zaprieť o rebriny asi na šírku ramien. V prvej fáze cviku tlačiť rukami do rebrín smerom dole. Po asi 15 až 20 sekundách ruky uvoľniť a na 15 až 20 sekúnd nechať trup spustiť pod ramená. Postupne meniť vzdialenosť rúk od seba. Pre zväčšenie natiahnutia je možné ísť do mierneho podrepu. 3. Široký stoj rozkročný na poslednej tyčke rebrín. Rukami sa držať na šírku rebrín vo výške očí a natiahnuť sa, postupne prechytiť rebriny stále nižšie, až do vtedy ako to bude možné v rámci ohybnosti. Následne na to sa postupne prechytávať stále vyššie, až do výšky očí. 4. Výjsť na rebriny, nohami sa nedotýkať podložky a vykonať 10 x striedavé prednožovanie vo vise na rebrinách. 5. Sed, pokrčmo spojiť chodidlá – motýlik (hmitanie kolenami, rozťahnuť stehenné svaly- obr. 8).

b) Špeciálne prípravné cvičenia (10 min) – nácvik streľby: „Strelnica“ – žiakov rozdelíme do dvojíc, ktorí stoja naproti sebe vo vzdialenosti cca 6 m, každý má za sebou mantinel, ktorý predstavuje bránu. Vždy sa jeden žiak snaží vystreliť a dať

gól svojmu protivníkovi, ktorý bráni hokejkou a telom. Za každým výstrelom urobí strelec 1 kľuk. Roly strelca a brankára si žiaci striedavo menia. Vyučujúci určí spôsob streľby, ťahom alebo príklepom, miesto, odkiaľ môže hráč najbližšie vystreliť a časový limit. Každý žiak si góly počíta, následne na to v ďalších kolách proti sebe nastupujú víťazi kôl (Skružný, 2005, s. 85).

III. Hlavná časť (20 min):

- a) **Základná technika florbalu (12 min)** – streľba – „Hráči verzus brankár“ (Skružný, 2005, s. 86) – žiaci strelajú za sebou z polkruhu, alebo v „hadovi“, ktorí vybiehajú z rohov, zo stredu, zo strán, prípadne môžu ísť aj na nájazdy. Ak dajú hráči zo všetkých zrealizovaných strieľaní aspoň polovicu gólov, vyhrávajú. Ak dajú menej ako polovicu, vyhráva brankár (obr. 12).



Obr. 12 – Hráči verzus brankár

Zdroj: Skružný, (2005, s. 86)

- b) **Hra florbal – zameraná na precvičovaný technický prvok (8 min)** – Hra florbal – zameraná na precvičovaný technický prvok – streľby – žiaci hrajú hru, pričom sa snažia aj prihrávať svojim spoluhráčom aj strelať na bránu s cieľom dať gól.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.
- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

8. **Tréningová jednotka** – zameraná na rozvoj rýchlosti

I. Úvodná časť (5 min):

- 10 s beh, - 1 min chôdza, - šprint na daný úsek a späť

II. Prípravná časť (15 min):

a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min) - strečingové cvičenia v sede so správnym dýchaním, cvičia všetci spoločne s predcvičovaním pedagóga: 1. Predklon hlavy v sede, spojiť ruky v obl. temena, 2. Ruky ostávajú za temenom hlavy a spolu s hlavou vytvárame úklony vpravo, vľavo. 3. zapažiť, snažiť sa ruky spojiť za chrbtom, tlačiť ich smerom k podložke. 4. Sed rozkročný, tlačiť trup čo najviac ku kolenu ľavej, potom pravej nohy, chrbát vystretý, paže ťahovať k špičkám. Postupne opakovať 6x. 5. Sed, pravú nohu zanožiť, pomalé vytáčanie trupu s dýchaním smerom k pravému chodidlu 4x, potom ľavú nohu zanožiť, pomalé vytáčanie, aj paží s dýchaním smerom k ľavému chodidlu, opakovať 4x. prednožiť a uvoľnenie nôh. 6. Ľah na chrbte, vytáčanie trupu doprava, obe paže idú s trupom, rovnaký úkon vykonávame doľava. Opakovať 6x;

b) Špeciálne prípravné cvičenia (10 min) – prechádzame na kombináciu- dribling, prihrávky a strelba v slalomových dráhach, žiaci sú v dvoch zástupoch a každý ma vlastnú dráhu, vykonávajú:

1. Slalom medzi kužeľmi za sebou so strelbou na bránu (obr. 13).
2. Slalom so striedavo položenými kužeľmi so strelbou na bránu (obr. 14).



Obr. 13 – Slalom medzi kužeľmi



Obr. 14 – Slalom so striedavo položenými kužeľmi

Zdroj: Skružný, (2005, s. 87)

III. Hlavná časť (20 min):

- a) Základná technika florbalu (12 min)** – „Strelba na presnosť“ (Skružný, 2005, s. 86) – Vyučujúci rozdelí bránku viditeľnými šnúrkami na niekoľko častí (Obr. 15). Žiaci majú za úlohu triať loptičku do daného sektoru, ktorý určí vyučujúci dopredu. Každý si počíta množstvo správnych striel.



Obr. 15 – Strelba na presnosť

Zdroj: Skružný, (2005, s. 86)

- b) Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (8 min)** – žiaci hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom a útočiť na bránu, s cieľom dať gól so správne vykonanou strelbou.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.

- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

9. Tréningová jednotka – zameraná na rozvoj obratnosti

I. Úvodná časť (5 min):

- 2x beh po obvode telocvične, každých 20 m je prekážka (50 cm) - preskočiť.
- 2x cval bokom – prekážku preskočiť nožnicovým skokom.
- 1x chôdza s vydýchaním – nádych, prekážku podliezť a pokračovať.

II. Prípravná časť (15 min):

- a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min)** – gymnastické a natáhovacie cvičenia: 1. Predklon hlavy v stoj, spojiť ruky v obl. temena, 2. Stoj mierne rozkročný, úklony hlavou vpravo, vľavo. Ruky v bok, 3. Stoj mierne rozkročný, úklony trupu vpravo, vľavo 4. Stoj spojný, pravú nohu pokrčiť k brušnej časti, s nádychom vtiahnuť brušné svaly a vystrieť chrbát. Zopakovať to isté, s ľavou nohou. 5. V stoj na pravej nohe pokrčiť ľavú nohu k sedaciemu svalu, ľavou pažou uchopiť pokrčenú nohu a pritiahnuť k sedaciemu svalu, pričom stehenná časť nohy smeruje vzad. 6. Stoj výkročný pravou vpred, pokrčiť. Ľavá noha je natiahnutá vzad. Chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Paže oprieť o pravé koleno, ktoré je pokrčené. Zadnú nohu vystrieť, chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Päťu zadnej nohy tlačíme na zem. Opakovať to isté ľavou nohou.
- b) Špeciálne prípravné cvičenia (10 min)** - kombinácia- dribling, prihrávky a streľba v slalomových dráhach, žiaci sú v dvoch zástupoch a každý má vlastnú dráhu, vykonávajú:

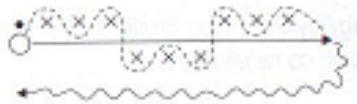
- Slalom s otočkami okolo kužeľov so streľbou na bránu (obr. 16).
- Slalom hokejkou len medzi kužeľmi, ale hráč ide najskôr po jednej strane a za tým po druhej strane kužeľov (obr. 17).
- Slalom hokejkou medzi kužeľmi – hráč beží uprostred (obr. 18).



Obr. 16 – Slalom okolo kužeľov



Obr. 17 - Slalom- beh po stranách kužeľov



Obr. 18 – Slalom – beh uprostred kužeľov

Zdroj: Skružný, (2005, s. 87)

III. Hlavná časť (20 min):

- Základná technika florbalu (12 min)** – Obchádzanie súpera v pohybe – Každý žiak absolvuje také isté slalomové dráhy ako v prípravnom cvičení, akurát namieste kužeľov budú stáť iní žiaci, ktorí sa snažia obrať bežiaceho hráča o loptičku. Každý absolvuje každú dráhu aspoň raz. Posledný vyštaruje, po absolvovaní dráhy sa zaradí na začiatok. Pokračuje sa ďalej tým istým spôsobom.
- Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (8 min)** – žiaci hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom a útočiť na bránu, s cieľom dať gól.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.
- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

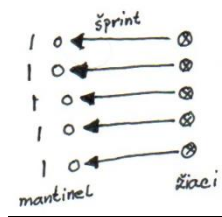
10. Tréningová jednotka – zameraná na rozvoj rýchlosti

I. Úvodná časť (5 min):

- 10 s beh, - 1 min chôdza, - šprint na daný úsek a späť

II. Prípravná časť (15 min):

- a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min)** - strečingové cvičenia so správnym dýchaním, cvičia všetci spoločne s predcvičovaním pedagóga: 1. Predklon hlavy v stoj, spojiť ruky v obl. temena, 2. Úklony hlavou vpravo, vľavo. Ľavou pažou, vzpažiť, pokrčiť a uchopiť nad pravé ucho, pritiahnuť hlavu k ľavému ramenu. 3. Vzpažiť, pokrčiť pažu za hlavou, druhou rukou uchopiť pokrčený lakeť a tlačiť ho za hlavou, smerom na dol. 4. Stoj mierne rozkročný, uchopiť sa rukami z vnútornej strany kolien. S nádychom vtiahnuť brušné svaly a vyhrbiť chrbát. Postupne zopakovať to isté, ale prehnúť chrbát (obr. 2). 5. V stoj na pravej nohe pokrčiť ľavú nohu k sedaciemu svalu, ľavou pažou uchopiť pokrčenú nohu a pritiahnuť k sedaciemu svalu, pričom stehenná časť nohy smeruje vzad (obr. 3). 6. Stoj výkročný pravou vpred. Ľavá (zadná) noha je vystretá. Chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Paže oprieť o pravé koleno, ktoré je pokrčené. Zadnú nohu vystrieť, chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Päťu zadnej nohy tlačíme na zem. Paže pomaly vzpažiť (obr. 4).
- b) Špeciálne prípravné cvičenia (10 min)** - šprint s hokejkou, v cieľi streľba na mantinel. Každý žiak sa vystrieda minimálne 3 x, štartujú vždy 5 žiaci. Ostatní sa počas pauzy poriadne vydýchajú (obr. 19).



Obr. 19 – Šprint so streľbou na mantinel

Zdroj: Vlastné spracovanie, Bratislava, 2012

III. Hlavná časť (20 min):

- a) Základná technika florbalu (12 min)** – Pohyb loptičky/prihrávka z prvého vhadzovania (Karczmarczyk, 2006, s. 69) – Pohyb loptičky a prihrávka je sťažená herná činnosť jednotlivca pri rozohrávaní a vhadzovaní. Kladieme dôraz na skoordiovanie vlastného pohybu s pohybom loptičky. Druhá časť je spojenie spracovania prihrávky a samostatne prihranie do jedného celku. Nácvik uvedených pohybov v imitačnej hre po skupinách.
- b) Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (8 min)** – rýchlosť v útoku – žiaci hrajú hru, pričom sa snažia trénovať rýchlosť pri útočení na bránu.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.
- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

11. Tréningová jednotka – zápas medzi skupinami

I. Úvodná časť (5 min): Pohybová hra „Na medveďa“ (uvedená v 1. TJ)

II. Prípravná časť (15 min):

- a) **Všeobecné prípravné cvičenia (5 min)** - naťahovacie cvičenia: 1. Stoj mierne rozkročný, ruky vbok, klony hlavou dopredu, dozadu 4x, následne vľavo, vpravo 4x (obr. 20 – č. 1, 2 a 3). 2. Stoj mierne rozkročný, pripažiť, krúženie plecami vpred, vzad 6x (obr. 20 – č. 4). 3. Stoj mierne rozkročný, krúživé pohyby celých paží vpred, vzad 6x (obr. 20 – č. 5). 4. Stoj mierne rozkročný, predpažiť pokrčmo pred trupom, hmitavým pohybom zapažiť, opakovať 6x (obr. 20 – č. 6). 5. Stoj mierne rozkročný, predpažiť pokrčmo, vytáčanie trupu doprava, doľava 6x (obr. 20 – č. 7, 8). 6. Stoj mierne rozkročný, ruky vbok, krúženie trupom doprava, doľava (obr. 20 – č. 9). 7. Stoj mierne rozkročný, ruky vbok, predklony, záklony trupom 4x. Následne na to úklony trupom doprava, doľava (obr. 20 – č. 10, 11). 8. Široký stoj rozkročný, predpažiť, paže sa dotýkajú podložky – naťahovanie stehenných svalov (obr. 20 – č. 12). 9. Stoj na ľavej nohe, pravú pokrčiť k hrudníku, chrbát vyrovnať, to isté zopakovať ľavou (obr. 20 – č. 13).



Obr. 20 – Natáhovacie cvičenia

Zdroj: Vlastné spracovanie, Bratislava, 2012

- b) **„Sút'ažný“ florbalový zápas (10 min)** – takýto tréning funguje ako určitá forma odpočinku, ale aj ako súbor precvičovania všetkých aktuálne získaných vedomostí a zručností (Karczmarczyk, 2006, s. 69) – žiaci sú rozdelení na 4 skupiny po 5 žiakov (závisí od počtu žiakov na aktuálnom tréningu) 2 skupiny žiakov (5 a 5 hráčov) hrajú proti sebe florbalový zápas. Trénujú si tým aj rozohrávanie, vhadzovanie, prihrávky, dribling, strelbu a všetky získané zručnosti. Víťazné družstvo postupuje do druhého kola.

III. Hlavná časť (20 min):

- a) **„Sút'ažný“ florbalový zápas (10 min)** – Ďalšie 2 skupiny žiakov (5 a 5 hráčov) hrajú proti sebe florbalový zápas. Víťazné družstvo postupuje do druhého kola.
- b) **„Sút'ažný“ florbalový zápas (10 min)** – Víťazné 2 skupiny žiakov (5 a 5 hráčov) hrajú proti sebe florbalový zápas. Celý turnaj zvíťazí družstvo, ktoré vyhralo v oboch kolách.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvodě telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.

- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

12. Tréningová jednotka – zameraná na rozvoj silových schopností a rýchlosti

I. Úvodná časť (5 min): 1 kolo beh po obvodě telocvične,

- „Vytlačanie súpera“ (Lednický, 2008, s. 33) – Všetci žiaci sa rozdelia do dvojíc, ktoré stoja oproti sebe vo vymedzenom priestore. Úlohou každej dvojice je vytlačiť protihráča za čiaru. Kto sa dostane za čiaru, musí obehnúť prekážkovú dráhu (po obvodě telocvične, preskakovanie, podliezanie prekážok). Každé kolo trvá 1 min, potom sa dvojice menia (obr. 21)



Obr. 21 – Vytlačanie súpera

Zdroj: Lednický, (2008, s. 33)

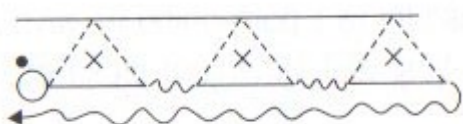
II. Prípravná časť (15 min):

a) **Všeobecné prípravné cvičenia (5 min)** - ťahovacie cvičenia na rebrinách

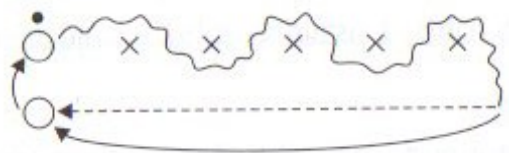
a zaťažovanie tela vlastnou váhou: 1. Stoj na zemi, ruky vo vodorovnej polohe na rebrinách, vykonať 6 x úklony hlavou vpravo, vľavo. 2. Stoj mierne rozkročný tvárou k rebrinám v takej vzdialenosti, aby im umožnila pohodlný predklon. Ruky zaprieť o rebriny asi na šírku ramien. V prvej fáze cviku tlačiť rukami do rebrín smerom dole. Po asi 15 až 20 sekundách ruky uvoľniť a na 15 až 20 sekúnd nechať trup spustiť pod ramená. Postupne meniť vzdialenosť rúk od seba. Pre zväčšenie natiahnutia je možné ísť do mierneho podrepu. 3. Široký stoj rozkročný na poslednej tyčke rebrín. Rukami sa držať na šírku rebrín vo výške očí a natiahnuť sa, postupne prechytiť rebriny stále nižšie, až do vtedy ako to bude možné v rámci ohybnosti. Následne na to sa postupne prechytávať stále vyššie, až do výšky očí. 4. Výjsť na rebriny, nohami sa nedotýkať podložky a vykonať 10 x striedavé prednožovanie vo vise na rebrinách. 5. Sed, pokrčmo spojiť chodidlá – motýlik (hmitanie kolenami, rozťahnuť stehenné svaly- obr. 8).

b) Špeciálne prípravné cvičenia (10 min) – Slalomové dráhy zamerané na kombináciu driblingu, prihrávok a strelby:

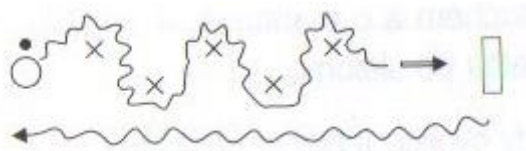
1. Dráha na zdokonalenie prihrávky o mantinel, každý žiak absolvuje najmenej 3x (obr. 22).
2. Kombinácia slalomu s prihrávkou, 3x (obr. 23).
3. Kombinácia slalomu so strelbou, 3x (obr. 24)..



Obr. 22 – Dráha s prihrávkami o mantinel



Obr. 23 – Slalom s prihrávkou

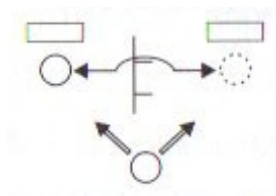


Obr. 24 – Slalom so strelbou

Zdroj: Skružný (2005, s. 88)

III. Hlavná časť (20 min):

- a) **Základná technika florbalu (12 min)** – Zdokonaľovanie streľby a cvičenia pre brankára. Vzhľadom na to, že v experimentálnej skupine nemáme konkrétneho brankára, deti si rolu brankára a hráča budú meniť. „Preskakovaná“ (Skružný, 2005, s. 94) – Vyučujúci pripraví 2 bránky a 1 lavičku (obr. 25). Žiaci vytvoria dvojice (1 je hráč, 2. brankár). Hráč strieľa striedavo na ľavú a pravú bránu, brankár má za úlohu prebiehať z jednej brány do druhej, chytať strely, ale pri tom musí preskočiť zakaždým cez lavičku.



Obr. 25 – Preskakovaná

Zdroj: Skružný, (2005, s. 94)

- b) **Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (8 min)** – streľbu hráčov na bránu a obranu brankára – žiaci hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom a útočiť na bránu, s cieľom dať gól. Brankár sa snaží čo najviac gólov ubrániť.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.

- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

13. Tréningová jednotka – zameraná na rozvoj vytrvalosti

I. Úvodná časť (5 min): Pohybová hra „Posúvanie vagónov“ (Lednický, 2008, s. 36) – „Hra je vhodná pre viacej družstiev, beží sa na vzdialenosť 25 – 30 m. Súťažiaci stoja v zástupe, sú očíslovaní (1-6). NA podnet vybehnú jednotky, obehnú métu a po dobehnutí k družstvu zoberú za ruku ďalšieho v poradí (dvojky). Spolu bežia celý úsek a po návrate k družstvu jednotky zostanú za štartovacou čiarou, dvojky bežia s trojkami. Tak sa celý cyklus opakuje, až bežia spolu päťka a šestka. Po dobehnutí do cieľa päťka zostane za štartovacou čiarou a šestka beží sám. Každý hráč odbehne rovnakú vzdialenosť. Dôležité je, aby sa bežiace dvojice stále držali za ruky. Zástup má toľko žiakov, aby bol rovnako rozdelený do zástupov, podľa toho, aký je počet žiakov na hodine TV.

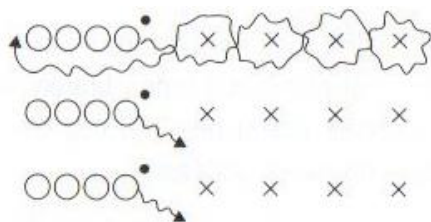
II. Prípravná časť (15 min):

a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min) - gymnastické a natáhovacie cvičenia: 1. Predklon hlavy v stoj, spojiť ruky v obl. temena, 2. Stoj mierne rozkročný, úklony hlavou vpravo, vľavo. Ruky v bok, 3. Stoj mierne rozkročný, úklony trupu vpravo, vľavo 4. Stoj spojný, pravú nohu pokrčiť k brušnej časti, s nádychom vtiahnuť brušné svaly a vystrieť chrbát. Zopakovať to isté, s ľavou nohou. 5. V stoj na

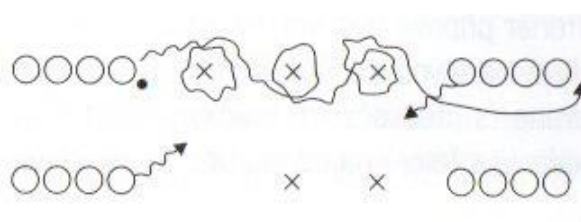
pravej nohe pokrčiť ľavú nohu k sedaciemu svalu, ľavou pažou uchopiť pokrčenú nohu a pritiahnuť k sedaciemu svalu, pričom stehenná časť nohy smeruje vzad. 6. Stoj výkročný pravou vpred, pokrčiť. Ľavá noha je natiahnutá vzad. Chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Paže oprieť o pravé koleno, ktoré je pokrčené. Zadnú nohu vystrieť, chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Päťu zadnej nohy tlačíme na zem. Opakovať to isté ľavou nohou.

b) Špeciálne prípravné cvičenia (10 min) – Štafetová hry (Skružný, 2005, s. 92).

1. Súťaží sa v niekoľkých družstvách (v našom prípade 4, po 5 - 6 žiakov). Prvý vybieha, po zdolaní dráhy prihráva loptičku ďalšiemu v poradí. Víťazí družstvo, v ktorom sa všetci hráči vystriedajú najrýchlejšie (obr. 26).
2. Súťaž v niekoľkých družstvách tak, že jedna polovica družstva stojí oproti druhej. Prvý hráč vybieha, absolvuje dráhu, prihráva prvému hráčovi z protiaľahlej strany a zaradí sa na koniec zástupu. Súťaž končí vtedy, keď si všetci hráči v družstve vystriedajú miesta (obr. 27).



Obr. 26 – 1 zástup v družstve



Obr. 27 - 2 zástupy oproti sebe v družstve

Zdroj: Skružný, (2005, s. 93)

III. Hlavná časť (20 min):

- a) Základná technika florbalu (12 min) – cvičenie zamerané na obchádzanie hráča a streľbu na bránu. „Mumraj“ (Skružný, 2005, s. 94) –** Vyučujúci rozdelí žiakov číslami od 1 až po daný počet žiakov okrem brankára a tí sa pohybujú vo vymedzenom priestore pred brankárom a obchádzajú rozložené kužele. Vyučujúci vyvoláva čísla, daný hráč vybehne z vymedzeného priestoru a strieľa na bránu. Brankár do tej chvíli nevie, kto bude strieľať. Brankári sa na povel vyučujúceho menia, pričom si berú číslo od svojej striedačky.
- b) Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (8 min) –** žiaci hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom, obchádzať

súperov a útočiť na bránu, s cieľom dať gól.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.

- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

14. Tréningová jednotka – zameraná na rozvoj obratnosti

I. Úvodná časť (5 min):

- 2x beh po obvode telocvične, každých 20 m je prekážka (50 cm) - preskočiť.
- 2x cval bokom – prekážku preskočiť nožnicovým skokom.
- 1x chôdza s vydýchaním – nádych, prekážku podliezť a pokračovať.

II. Prípravná časť (15 min):

- a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min)** - gymnastické a natáhovacie cvičenia: 1. Predklon hlavy v stoj, spojiť ruky v obl. temena, 2. Stoj mierne rozkročný, úklony hlavou vpravo, vľavo. Ruky v bok, 3. Stoj mierne rozkročný, úklony trupu vpravo, vľavo 4. Stoj spojný, pravú nohu pokrčiť k brušnej časti, s nádychom vtiahnuť brušné svaly a vystrieť chrbát. Zopakovať to isté, s ľavou nohou. 5. V stoj na pravej nohe pokrčiť ľavú nohu k sedaciemu svalu, ľavou pažou uchopiť pokrčenú nohu a pritiahnuť k sedaciemu svalu, pričom stehenná časť nohy smeruje vzad. 6. Stoj výkročný pravou vpred, pokrčiť. Ľavá noha je natiahnutá vzad. Chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Paže oprieť o pravé koleno, ktoré je pokrčené. Zadnú nohu vystrieť, chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Päťu zadnej nohy tlačíme na zem.

Opakovať to isté ľavou nohou.

b) Špeciálne prípravné cvičenia (10 min) – Štafetová hra v sťažených podmienkach (Skružný, 2005, s. 92). Rovnaké štafetové hry ako v predchádzajúcej tréningovej jednotke, akurát žiaci majú otočené hokejky a tak pracujú s loptičkou.

1. Súťaží sa v niekoľkých družstvách s otočenou hokejkou (v našom prípade 4, po 5 - 6 žiakov). Prvý vybieha, po zdolaní dráhy prihráva loptičku ďalšiemu v poradí. Víťazí družstvo, v ktorom sa všetci hráči vystriedajú najrýchlejšie (obr. 26).
2. Súťaž v niekoľkých družstvách tak, že jedna polovica družstva stojí oproti druhej s otočenou hokejkou. Prvý hráč vybieha, absolvuje dráhu, prihrá prvému hráčovi z protiahlej strany a zaradí sa na koniec zastupu. Súťaž končí vtedy, keď si všetci hráči v družstve vystriedajú miesta (obr. 27).

III. Hlavná časť (20 min):

a) Základná technika florbalu (12 min) – cvičenie zamerané na obchádzanie hráča a streľbou na bránu v sťažených podmienkach. „Mumraj“ (Skružný, 2005, s. 94) – Vyučujúci rozdelí žiakom čísla od 1 až po daný počet žiakov okrem brankára a tí sa pohybujú vo vymedzenom priestore pred brankárom a obchádzajú rozložené kužele, ale s otočenou hokejkou. Vyučujúci vyvoláva čísla, daný hráč vybehne z vymedzeného priestoru a snaží sa strieľať na bránu. Brankár do tej chvíli nevie, kto bude strieľať. Brankári sa na povel vyučujúceho menia, pričom si berú číslo od svojej striedačky.

b) Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (8 min) - celá hra sa hrá s otočenou hokejkou – žiaci hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom, obchádzať súperov a útočiť na bránu, s cieľom dať gól.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.

- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

15. Tréningová jednotka – zápas medzi skupinami

I. Úvodná časť (5 min): Pohybová hra „Bocian a žaby“ (1 žiak (bocian) naháňa ostatných (žabky), koho chytí, ostane stáť ako socha, tí čo ešte nie sú chytení, ich môžu zachrániť dotykom. Odkliata žaba spraví 5 drepov – žabákov. Bocian sa mení na pokyn učiteľa. Hra trvá 5 min).

II. Prípravná časť (15 min):

a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min) - naťahovacie cvičenia: 1. Stoj mierne rozkročný, ruky vbok, klony hlavou dopredu, dozadu 4x, následne vľavo, vpravo 4x (obr. 20 – č. 1, 2 a 3). 2. Stoj mierne rozkročný, pripažiť, krúženie plecami vpred, vzad 6x (obr. 20 – č. 4). 3. Stoj mierne rozkročný, krúživé pohyby celých paží vpred, vzad 6x (obr. 20 – č. 5). 4. Stoj mierne rozkročný, predpažiť pokrčmo pred trupom, hmitavým pohybom zapažiť, opakovať 6x (obr. 20 – č. 6). 5. Stoj mierne rozkročný, predpažiť pokrčmo, vytáčanie trupu doprava, doľava 6x (obr. 20 – č. 7, 8). 6. Stoj mierne rozkročný, ruky vbok, krúženie trupom doprava, doľava (obr. 20 – č. 9). 7. Stoj mierne rozkročný, ruky vbok, predklony, záklony trupom 4x. Následne na to úklony trupom doprava, doľava (obr. 20 – č. 10, 11). 8. Široký stoj rozkročný, predpažiť, paže sa dotýkajú podložky – naťahovanie stehenných svalov (obr. 20 – č. 12). 9. Stoj

na ľavej nohe, pravú pokrčiť k hrudníku, chrbát vyrovnať, to isté zopakovať ľavou (obr. 20 – č. 13).

- b) „Sút'ažný“ florbalový zápas (10 min)** – takýto tréning funguje ako určitá forma odpočinku, ale aj ako súbor precvičovania všetkých aktuálne získaných vedomostí a zručností (Karczmarczyk, 2006, s. 69) – žiaci sú rozdelení na 4 skupiny po 5 žiakov (závisí od počtu žiakov na aktuálnom tréningu) 2 skupiny žiakov (5 a 5 hráčov) hrajú proti sebe florbalový zápas. Trénujú si tým aj rozohrávanie, vhadzovanie, prihrávky, dribling, strelbu a všetky doteraz získané zručnosti. Víťazné družstvo postupuje do druhého kola.

III. Hlavná časť (20 min):

- a) „Sút'ažný“ florbalový zápas (10 min)** – Ďalšie 2 skupiny žiakov (5 a 5 hráčov) hrajú proti sebe florbalový zápas. Víťazné družstvo postupuje do druhého kola.
- b) „Sút'ažný“ florbalový zápas (10 min)** – Víťazné 2 skupiny žiakov (5 a 5 hráčov) hrajú proti sebe florbalový zápas. Celý turnaj zvíťazí družstvo, ktoré vyhralo v oboch kolách.

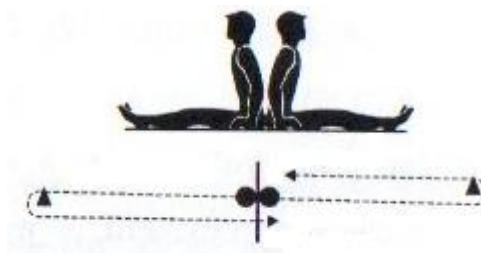
IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.

- naťahovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

16. Tréningová jednotka – zameraná na rozvoj rýchlosti

- I. Úvodná časť (5 min):** Pohybová hra: „Vybiehaná“ (Lednický, 2008, s. 29) – Žiaci vytvoria dve družstvá. Dvaja cvičenci sedia oproti sebe tak, aby sa dotýkali chodidlami. Na signál sa otočia o 180° a vybehnú na koncovú metu. Na nej stoja ostatní členovia družstva. Prvý z nich má nastavenú dľaň, aby mu bežiaci mohol dať tlesknutím signál, že dobehol do cieľa. Po dobehnutí ide na štart ďalšia dvojica (obr. 28).



Obr. 28 – Vybiehaná

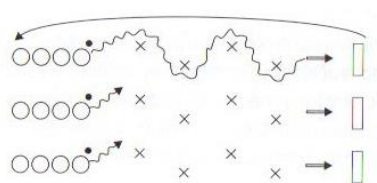
Zdroj: Lednický, (2008, s. 30)

II. Prípravná časť (15 min):

- a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min)** - strečingové cvičenia so správnym dýchaním, cvičia všetci spoločne s predcvičovaním pedagóga: 1. Predklon hlavy v stoj, spojiť ruky v obl. temena, 2. Úklony hlavou vpravo, vľavo. Ľavou pažou,

vzpažiť, pokrčiť a uchopiť nad pravé ucho, pritiahnuť hlavu k ľavému ramenu. 3. Vzpažiť, pokrčiť pažu za hlavou, druhou rukou uchopiť pokrčený lakeť a tlačiť ho za hlavou, smerom na dol. 4. Stoj mierne rozkročený, uchopiť sa rukami z vnútornej strany kolien. S nádychom vtiahnuť brušné svaly a vyhrbiť chrbát. Postupne zopakovať to isté, ale prehnúť chrbát (obr. 2). 5. V stojí na pravej nohe pokrčiť ľavú nohu k sedaciemu svalu, ľavou pažou uchopiť pokrčenú nohu a pritiahnuť k sedaciemu svalu, pričom stehenná časť nohy smeruje vzad (obr. 3). 6. Stoj výkročný pravou vpred. Ľavá (zadná) noha je vystretá. Chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Paže oprieť o pravé koleno, ktoré je pokrčené. Zadnú nohu vystrieť, chodidlá sú vo vodorovnej polohe. Päťu zadnej nohy tlačíme na zem. Paže pomaly vzpažiť (obr. 4).

- b) Špeciálne prípravné cvičenia (10 min) – Štafetová hra so zameraním na rýchlosť** (Skružný, 2005, s. 92). Súťaž v niekoľkých družstvách. Žiaci bežia s hokejkou slalom pomedzi kužele, dobehnú na danú vzdialenosť pre bránu a z piatich pokusov strieľajú na bránu. Po odstrieľaní šprintujú do cieľa a zaradia sa na koniec družstva (obr. 29). V cykle pokračuje ďalší žiak v poradí. Najrýchlejšie družstvo víťazí. Hrá sa po dobu 10 min.



Obr. 29 – Štafetová hra so zameraním na rýchlosť

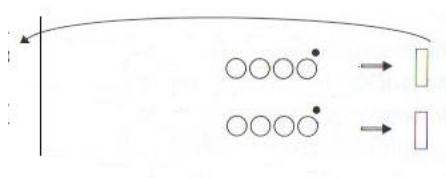
Zdroj: Skružný, (2005, s. 93)

III. Hlavná časť (20 min):

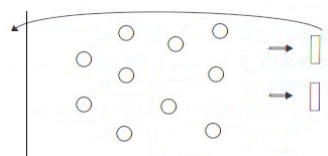
a) Základná technika florbalu (12 min) –

1. Žiaci cvičia v dvoch družstvách. Začína sa v zástupe pred bránou, v ktorej bráni brankár. Z 5 pokusov strieľajú na bránu, pričom brankár sa snaží čo najviac brániť. Po odstrieľaní hráč obehne bránu a šprintuje na opačný koniec telocvične, keď prebehne cieľom, vydýcha sa a posadí sa na lavičku, kde čaká na ostatných (obr. 38).
2. Toto cvičenie prebieha v podobnej forme ako predchádzajúce, akurát sú žiaci

v pohybe v priestore pred bránou a vykonávajú driblink s loptičkou, na povel vyučujúceho najbližší žiak vybehne, strieľa svoju loptičku na bránu, pričom brankár bráni. Po streľbe, žiak šprintuje do cieľa. Rovnako sa vydýcha a čaká na lavičke (obr. 39)..



Obr. 30 – Streľba na bránu v zástupe



Obr. 31 – Streľba na bránu v pohybe

Zdroj: Vlastné spracovanie, Bratislava, 2012.

- b) Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (8 min)** – žiaci hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom a útočiť na bránu, s cieľom dať gól.

IV. Záverečná časť (5 min):

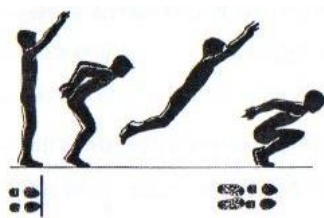
1. kolo po obvodě telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.

- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

17. Tréningová jednotka – zameraná na rozvoj silových schopností

I. Úvodná časť (5 min): - 1 kolo beh po obvodě telocvične,

- Pohybová hra: „Viacskok družstva“ („Hra je zameraná na výbušnú silu dolných končatín, podstatou je skok do diaľky z miesta znožmo. Súťažiteľ môže viac družstiev, každý hráč má svoje číslo. Prvú zo zástupu skočia a zostanú na mieste doskoku. Druhí v poradí k nim pristúpia, priložia špičky chodidiel k ich päťam a tým je určené miesto, odkiaľ budú skákať. Tak sa postupne vystriedajú všetci hráči zo zástupu. Zvíťazí družstvo, ktoré doskočilo ďalej. Platí pravidlo poslednej zanechanej stopy (obr. 32). Hra si vyžaduje dostatočný priestor a je lepšie ju zrealizovať s väčším počtom hráčov, lebo rozdiely v dosiahnutej vzdialenosti sú výraznejšie a ľahšie sa určuje víťaz. V prípade vyrovnanosti je dobré, aby tréner odmeral dosiahnuté výkony“ (Lednický, 2008, s. 34).



Obr. 32 – Viacskok družstva

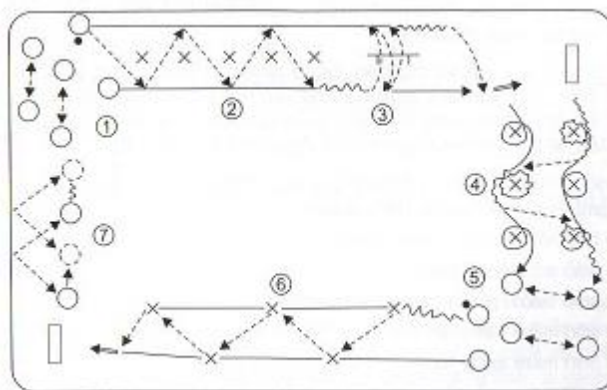
II. Prípravná časť (15 min):

a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min) - natáhovacie cvičenia na rebrinách a zaťažovanie tela vlastnou váhou: 1. Stoj na zemi, ruky vo vodorovnej polohe na rebrinách, vykonať 6 x úklony hlavou vpravo, vľavo. 2. Stoj mierne rozkročný tvárou k rebrinám v takej vzdialenosti, aby im umožnila pohodlný predklon. Ruky zaprieť o rebriny asi na šírku ramien. V prvej fáze cviku tlačiť rukami do rebrín smerom dole. Po asi 15 až 20 sekundách ruky uvoľniť a na 15 až 20 sekúnd nechať trup spustiť pod ramená. Postupne meniť vzdialenosť rúk od seba. Pre zväčšenie natiahnutia je možné ísť do mierneho podrepu. 3. Široký stoj rozkročný na poslednej tyčke rebrín. Rukami sa držať na šírku rebrín vo výške očí a natiahnuť sa, postupne prechytiť rebriny stále nižšie, až do vtedy ako to bude možné v rámci ohybnosti. Následne na to sa postupne prechytávať stále vyššie, až do výšky očí. 4. Výjsť na rebriny, nohami sa nedotýkať podložky a vykonať 10 x striedavé prednožovanie vo vise na rebrinách. 5. Sed, pokrčmo spojiť chodidlá – motýlik (hmitanie kolenami, rozťahnuť stehenné svaly- obr. 8).

b) Špeciálne prípravné cvičenia (10 min) – Slalomová dráha okolo celého ihriska pre dvojice (Skružný, 2005, s. 90). Popis dráhy je uvedený nižšie:

1. Dvojice si musia na mieste 10x prihrať na vzdialenosť cca 3 m forhendovými prihrávkami.
2. Prihrávky medzi kužeľmi.
3. Prihrávky cez lavičku a následná strelba jedného hráča z dvojice.
4. Otočky okolo kužeľov, medzi kužeľmi si hráči prihrávajú, a tak robí vždy jeden hráč otočku s loptičkou a druhý bez loptičky.
5. 10 x bekhendová prihrávka na vzdialenosť cca 3 m.
6. Prihrávky od kužeľa ku kužeľu, hráč po prihrávke beží prijať loptičku k ďalšiemu kužeľu, za posledným kužeľom strieľa na bránu ten, ktorý ešte nestrieľal.
7. Hráči bežia za sebou okolo mantinelu a prihrávajú si oň (prvý hráč z dvojice prihrá spätnou prihrávkou).

Po ukončení dráhy si všetky dvojice vymenia miesta, aby si vyskúšali aj iné úlohy. Dvojice začínajú cvičenie pred stanovišťom 1 a 5 (obr. 33).



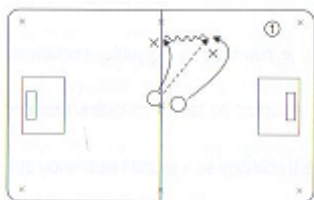
Obr. 33 – Slalomová dráha okolo celého ihriska

Zdroj: Skružný, (2005, s. 91).

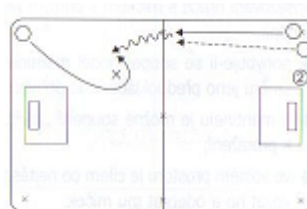
III. Hlavná časť (20 min):

a) Základná technika florbalu (12 min) – Obsadzovanie hráča s loptičkou (Skružný, 2005, s. 45).

1. Obranca prihráva útočníkovi a ihneď ho beží brániť (kužele vymedzujú správny priestor pohyb brániaceho hráča, obr.34).
2. Hráč vybieha bez loptičky, z rovnakého rohu dostáva prihrávku; z opačného rohu vybieha obranca a bráni v situácii jeden na jedného (kužele opäť vymedzuje pohyb obrancu, obr.35).



Obr. 34 – Obranca prihráva útočníkovi



Obr. 35 – Hráč vybieha bez loptičky

Zdroj: Skružný, (2005, s. 46).

b) Florbal – hra zameraná na precvičovaný technický prvok (8 min) - žiaci hrajú hru, pričom sa snažia brániaci hráči získať priamo loptičku alebo sa priblížiť

k súperovi naviazaním osobného kontaktu a následným získaním loptičky. Prípadne spomaliť útočnú akciu s cieľom donútiť súpera k chybnému rozohrávaniu. Obrancovia sa snažia zámerne vytvárať priestorový tlak na hráča a odobrať loptičku.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.

- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

18. Tréningová jednotka – zápas medzi skupinami

I. Úvodná časť (5 min) – „Naháňačka s florbalovou loptou“ (Hra zameraná na rozvoj rýchlosti, Argaj, 2001, s. 30) – Na vyznačenom ihrisku jeden hráč naháňa ostatných. Naháňaní hráči si prihrávajú florbalovú loptu; ten, ktorý ju má v ruke, nemôže dostať babu.

II. Prípravná časť (15 min):

a) Všeobecné prípravné cvičenia (5 min) - natáhovacie cvičenia: 1. Stoj mierne rozkročný, ruky vbok, klony hlavou dopredu, dozadu 4x, následne vľavo, vpravo 4x (obr. 20 – č. 1, 2 a 3). 2. Stoj mierne rozkročný, pripažiť, krúženie plecami vpred, vzad 6x (obr. 20 – č. 4). 3. Stoj mierne rozkročný, krúživé pohyby celých paží vpred, vzad 6x (obr. 20 – č. 5). 4. Stoj mierne rozkročný, predpažiť pokrčmo pred trupom, hmitavým pohybom zapažiť, opakovať 6x (obr. 20 – č. 6). 5. Stoj mierne rozkročný, predpažiť pokrčmo, vytáčanie trupu doprava, doľava 6x (obr. 20 – č. 7, 8). 6. Stoj mierne rozkročný, ruky vbok, krúženie trupom doprava, doľava (obr. 20 – č. 9). 7. Stoj mierne rozkročný, ruky vbok, predklony, záklony trupom 4x. Následne na to úklony trupom doprava, doľava (obr. 20 – č. 10, 11). 8. Široký stoj rozkročný, predpažiť,

paže sa dotýkajú podložky – natáhovanie stehenných svalov (obr. 20 – č. 12). 9. Stoj na ľavej nohe, pravú pokrčiť k hrudníku, chrbát vyrovnať, to isté zopakovať ľavou (obr. 20 – č. 13).

- b) „Súťažný“ florbalový zápas (10 min)** –tréning funguje ako určitá forma odpočinku, ale aj ako súbor precvičovania všetkých aktuálne získaných vedomostí a zručností (Karczmarczyk, 2006, s. 69) – žiaci sú rozdelení na 4 skupiny po 5 žiakov (závisí od počtu žiakov na aktuálnom tréningu) 2 skupiny žiakov (5 a 5 hráčov) hrajú proti sebe florbalový zápas. Trénujú si tým rozohrávanie, vhadzovanie, prihrávky, dribling, strelbu, obranné herné činnosti, spracovanie loptičky a všetky doteraz získané zručnosti. Víťazné družstvo postupuje do druhého kola.

III. Hlavná časť (20 min):

- a. **„Súťažný“ florbalový zápas (10 min)** – Ďalšie 2 skupiny žiakov (5 a 5 hráčov) hrajú proti sebe florbalový zápas. Víťazné družstvo postupuje do druhého kola.
- b. **„Súťažný“ florbalový zápas (10 min)** – Víťazné 2 skupiny žiakov (5 a 5 hráčov) hrajú proti sebe florbalový zápas. Celý turnaj zvíťazí družstvo, ktoré vyhralo v oboch kolách.

IV. Záverečná časť (5 min):

1. kolo po obvode telocvične poklusom, 2. kolo vydýchanie.

- natáhovacie cvičenia horných, dolných končatín a chrbtových svalov.

6 SÚBOR PRÍPRAVNÝCH CVIČENÍ

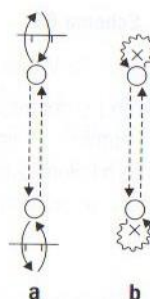
1. Florbalový dribling pred telom (obr. 36) – v úseku 10 m, otočka okolo kužľa a späť dribling pred telom, takto sa žiaci striedajú v tréningu, raz žiaci na jednej strane telocvične a na pokyn vyučujúceho žiaci na druhej str. telocvične, kvôli kontrole správneho vykonávania cvičenia. Rovnakým spôsobom sa vykonávajú aj ďalšie cvičenia driblingu. V prípade 4. cviku sa úkon vykoná smerom vzad.



Obr. 36 – Florbalový dribling pred telom s vedením loptičky

Zdroj: Vlastné spracovanie, Bratislava, 2012.

2. **Florbalový dribling vedľa ľavej nohy** (podobne ako na obr. 36).
3. **Florbalový dribling vedľa pravej nohy** (podobne ako na obr. 36).
4. **Florbalový dribling za telom.** Sériu cvičení opakujem po dobu 12 min. (podobne ako na obr. 36).
5. **Prihraj a splň úlohu:** Žiaci stoja oproti sebe na väčšiu vzdialenosť (6 m) a prihrávajú si loptičku. Vždy, keď prihrá spoluhráčovi, hneď splní danú úlohu:
 5. Preskočí prekážku (obr. 37 a),
 6. Obehne kužel (obr. 37 b),
 7. Podlezie prekážku,
 8. Beží k méte, dotkne sa jej a späť, aby stihol prihrávku.



Obr. 37 a, b – Prihrávky s úlohami

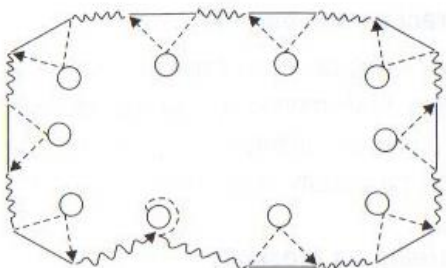
Zdroj: Skružný, (2005, s. 85)

6. **Prihrávky v pohybe vo vymedzenom priestore:** Dva rady žiakov stoja čelom k sebe

na vzdialenosť asi 6 m. Každý má oproti sebe svoju dvojicu, ktorá na povel učiteľa vybehne do určeného priestoru a prihráva si loptu v pohybe. Na signál splnia danú úlohu a pokračujú v prihrávaní v pohybe. Takto sa vystriedajú všetky dvojice, ktoré prejdú 3 kolá, v každom bude iná úloha. Úlohy sú uvedené nižšie:

- 10 x si na mieste prihrať (forhend alebo bekhend),
- Položiť hokejku na zem a 10 x si hodiť loptičku medzi sebou,
- Dajú si hokejku na ramená a 10 x si kopnú loptičku medzi sebou.

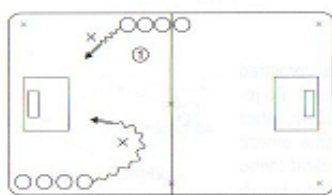
7. Hra zameraná na prihrávky v pohybe: „Narážачka“ (obr. 38) – žiaci stoja v kruhu, každý má loptičku a hokejku. Prvý žiak vybieha z kruhu, beží okolo neho a s každým, koho minie si prihrá loptičku. Hneď za ním vybieha ten, s ktorým si vymenili prihrávku a tiež beží okolo kruhu a prihráva tomu, koho minie, rovnako ako ten prvý. Žiaci vždy skončia na mieste, z ktorého vybiehal a prihráva si s tými, ktorí okolo neho bežia. Hra končí odpískaním vyučujúceho, po 10 min (Skružný, 2005, s. 84).



Obr. 38 – Narážачka

Zdroj: Skružný, (2005, s. 85)

- 8. Nácvik strel'by: „Strel'nica“** – žiakov rozdelíme do dvojíc, ktorí stoja naproti sebe vo vzdialenosti cca 6 m, každý má za sebou mantinel, ktorý predstavuje bránu. Vždy sa jeden žiak snaží vystreliť a dať gól svojmu protihráčovi, ktorý bráni hokejkou a telom. Za každým výstrelom urobí strelec 1 kľuk. Roly strelca a brankára si žiaci striedavo menia. Vyučujúci určí spôsob strel'by, ťahom alebo príklepom, miesto, odkiaľ môže hráč najbližšie vystreliť a časový limit. Každý žiak si góly počíta, následne na to v ďalších kolách proti sebe nastupujú víťazi kôl (Skružný, 2005, s. 85).
- 9. „Hráči verzus brankár“** (Skružný, 2005, s. 86) – žiaci strieľajú za sebou z polkruhu, alebo v „hadovi“, ktorí vybiehajú z rohov, zo stredu, zo strán, prípadne môžu ísť aj na nájazdy. Ak dajú hráči zo všetkých zrealizovaných strieľaní aspoň polovicu gólov, vyhrávajú. Ak dajú menej ako polovicu, vyhráva brankár (obr. 39).



Obr. 39 – Hráči verzus brankár

Zdroj: Skružný, (2005, s. 86)

10. Kombinácie - dribling, prihrávky a strel'ba v slalomových dráhach, žiaci sú v dvoch zástupoch a každý ma vlastnú dráhu, vykonávajú:

3. Slalom medzi kužeľmi za sebou so strel'bou na bránu (obr. 40).
4. Slalom so striedavo položenými kužeľmi so strel'bou na bránu (obr. 41).



Obr. 40 – Slalom medzi kužeľmi



Obr. 41 – Slalom so striedavo položenými kužeľmi

Zdroj: Skružný, (2005, s. 87)

11. „Strel'ba na presnosť“ (Skružný, 2005, s. 86) – Vyučujúci rozdelí bránu viditeľnými šnúrkami na niekoľko častí (Obr. 42). Žiaci majú za úlohu triať loptičku do daného sektoru, ktorý určí vyučujúci dopredu. Každý si počíta množstvo správnych striel.

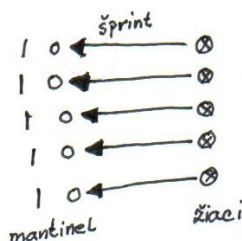


Obr. 42 – Strel'ba na presnosť

Zdroj: Skružný, (2005, s. 86)

12. Obchádzanie súpera v pohybe – Každý žiak absolvuje slalomové dráhy, pričom namiesto kužeľov budú stáť iní žiaci, ktorí sa snažia obráť bežiaceho hráča o loptičku. Každý absolvuje každú dráhu aspoň raz. Posledný vyštartuje, po absolvovaní dráhy sa zaradí na začiatok. Pokračuje sa ďalej tým istým spôsobom.

- 13. Šprint s hokejkou**, v cieľi streľba na mantinel. Každý žiak sa vystrieda minimálne 3x, štartujú vždy 5 žiaci. Ostatní sa počas pauzy poriadne vydýchajú (obr. 43).



Obr. 43 – Šprint so streľbou na mantinel

Zdroj: Vlastné spracovanie, Bratislava, 2012

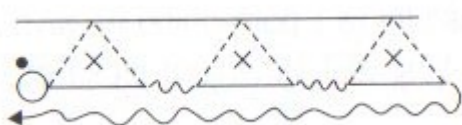
- 14. Pohyb loptičky/prihrávka z prvého vhadzovania** (Karczmarczyk, 2006, s. 69) – Pohyb loptičky a prihrávka je sťažená herná činnosť jednotlivca pri rozohrávaní a vhadzovaní. Kladieme dôraz na skoordiovane vlastného pohybu s pohybom loptičky. Druhá časť je spojenie spracovania prihrávky a samostatne prihranie do jedného celku. Nácvik uvedených pohybov v imitačnej hre po skupinách.

- 15. Slalomové dráhy zamerané na kombináciu** driblingu, prihrávok a streľby:

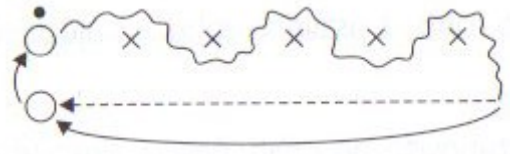
I. Dráha na zdokonalenie prihrávky o mantinel, každý žiak absolvuje najmenej 3x (obr. 44).

II. Kombinácia slalomu s prihrávkou, 3x (obr. 45).

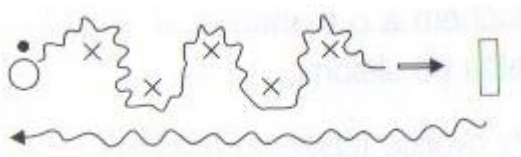
III. Kombinácia slalomu so streľbou, 3x (obr. 46)..



Obr. 44 – Dráha s prihrávkami o mantinel



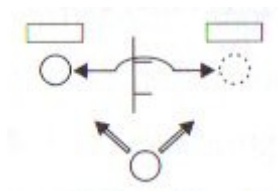
Obr. 45 – Slalom s prihrávkou



Obr. 46 – Slalom so streľbou

Zdroj: Skružný (2005, s. 88)

16. Zdokonaľovanie streľby a cvičenia pre brankára. Ak nemáme konkrétneho brankára, žiaci si rolu brankára a hráča môžu meniť. „**Preskakovaná**“ (Skružný, 2005, s. 94) – Vyučujúci pripraví 2 bránky a 1 lavičku (obr. 47). Žiaci vytvoria dvojice (1 je hráč, 2. brankár). Hráč strieľa striedavo na ľavú a pravú bránu, brankár má za úlohu prebiehať z jednej brány do druhej, chytať strely, ale pri tom musí preskočiť zakaždým cez lavičku.



Obr. 47 – Preskakovaná

Zdroj: Skružný, (2005, s. 94)

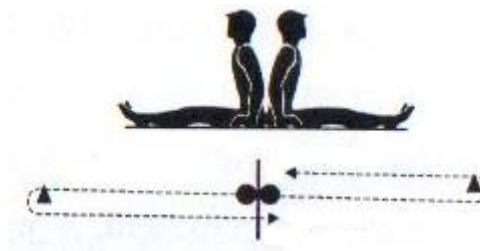
17. Cvičenie zamerané na obchádzanie hráča a streľbu na bránu. „**Mumraj**“ (Skružný, 2005, s. 94) – Vyučujúci rozdelí žiakom čísla od 1 až po daný počet žiakov okrem brankára a tí sa pohybujú vo vymedzenom priestore pred brankárom a obchádzajú rozložené kužele. Vyučujúci vyvoláva čísla, daný hráč vybehne z vymedzeného priestoru a strieľa na bránu. Brankár do tej chvíli nevie, kto bude strieľať. Brankári sa na povel vyučujúceho menia, pričom si berú číslo od svojej striedačky.

18. Štafetová hra v sťažených podmienkach (Skružný, 2005, s. 92). Rovnaké štafetové hry ako v predchádzajúcej tréningovej jednotke, akurát žiaci majú otočené hokejky a tak pracujú s loptičkou.

3. Súťaží sa v niekoľkých družstvách s otočenou hokejkou (v našom prípade 4, po 5 - 6 žiakov). Prvý vybieha, po zdolaní dráhy prihráva loptičku ďalšiemu v poradí. Víťazí družstvo, v ktorom sa všetci hráči vystriedajú najrýchlejšie.
4. Súťaž v niekoľkých družstvách tak, že jedna polovica družstva stojí oproti druhej s otočenou hokejkou. Prvý hráč vybieha, absolvuje dráhu, prihráva prvému hráčovi z protihľej strany a zaradí sa na koniec zástupu. Súťaž končí vtedy, keď si všetci hráči v družstve vystriedajú miesta.

19. „Vybiehaná“ (Lednický, 2008, s. 29, s vlastnou úpravou) – Žiaci vytvoria dve družstvá. Dvaja cvičenci sedia oproti sebe tak, aby sa dotýkali chodidlami. Na signál sa otočia o 180° a vybehnú na značku, kde berú hokejku a strieľajú na bránu. Po

vypálení loptičky, bežia do cieľa. Kde dávajú spoluhráčovi signál tlesknutím. Po dobehnutí ide na štart ďalšia dvojica (obr. 48).



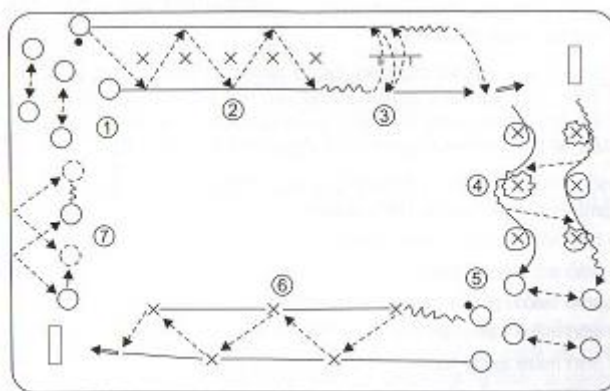
Obr. 48 – Vybíhaná

Zdroj: Lednický, (2008, s. 30)

20. Slalomová dráha okolo celého ihriska pre dvojice (Skružný, 2005, s. 90). Popis dráhy je uvedený nižšie:

8. Dvojice si musia na mieste 10x prihrať na vzdialenosť cca 3 m forhendovými prihrávkami.
9. Prihrávky medzi kužeľmi.
10. Prihrávky cez lavičku a následná strelba jedného hráča z dvojice.
11. Otočky okolo kužeľov, medzi kužeľmi si hráči prihrávajú, a tak robí vždy jeden hráč otočku s loptičkou a druhý bez loptičky.
12. 10 x bekhendová prihrávka na vzdialenosť cca 3 m.
13. Prihrávky od kužeľa ku kužeľu, hráč po prihrávke beží prijať loptičku k ďalšiemu kužeľu, za posledným kužeľom strieľa na bránu ten, ktorý ešte nestrieľal.
14. Hráči bežia za sebou okolo mantinelu a prihrávajú si oň (prvý hráč z dvojice prihrá spätnou prihrávkou).

Po ukončení dráhy si všetky dvojice vymenia miesta, aby si vyskúšali aj iné úlohy. Dvojice začínajú cvičenie pred stanovišťom 1 a 5 (obr. 49).



Obr. 49 – Slalomová dráha okolo celého ihriska

Zdroj: Skružný, (2005, s. 91).

7 SÚBOR POHYBOVÝCH HIER PRE FLORBAL

DOSTIHY

Pomôcky : florbalové hokejky, méty

Zameranie : rozvoj silových schopností dolných končatín

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Žiaci stoja na štartovej méte. Z florbalových hokejok sa vytvoria prekážky, ktoré sú položené na podlahe 50 cm od seba. Na signál učiteľa ich žiaci najprv prebehnú a zaradia sa naspäť na koniec čakajúceho radu. Nasledujú preskakovania striedavo na pravej a ľavej nohe a nakoniec preskoky znožmo. Hru môžeme sťažiť vytvorením družstiev, ktoré medzi sebou súťažia v rýchlosti preskakovania. Víťazí družstvo, ktoré sa prvé vystrieda a neporuší určené pravidlá.



SLALOMOVÉ PRETEKY

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, kužele, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik vedenia loptičky so zmenou smeru pohybu, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Z kužeľov učiteľ vytýči slalomovú dráhu. Na signál ju absolvujú. Žiaci štartujú zo štartovej méty po sebe s florbalovou hokejkou v ruke, pričom vedú loptičku okolo vyznačených kužeľov, až po koncovú métu. Hru môžeme použiť aj ako súťaž, keď vytvoríme družstvá, ktoré medzi sebou bojujú. Víťazí družstvo, ktoré sa prvé vystrieda pri činnosti.



NA RAKA

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, kužele, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik vedenia loptičky so zmenou smeru pohybu, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Cvičenia sú obdobou hry slalom, pri ktorej z kužeľov učiteľ vytýči slalomovú dráhu. Na signál ju absolvujú žiaci štartujúci zo štartovej méty po sebe s florbalovou hokejkou v ruke, pričom vedú loptičku okolo vyznačených kužeľov, až po koncovú métu v behu vzad. Aj v tejto hre je možné medzi družstvami súťažiť formou štafetovej hry.



VEJÁR

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, kužele, florbalové loptičky, stopky

Zameranie : nácvik strelby, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Žiaci sú zoradené na štartovej méte. Na signál vybiehajú do priestoru, kde sú vytýčené štyri méty. Na každej méte je pripravená florbalová loptička, ktorú vystrelia hokejkou do priestoru štartovej méty, kde je vytvorená bránka (dva kužele 1 m od seba). Méty sú v priestore rozmiestnené vejárovito. Prvá méta je v pravo 5 m od štartovej méty, druhá je v ľavo na úrovni prvej, tretia je v pravo 7 m od štartovnej méty a štvrtá je v ľavo na úrovni tretej. Ďalší čakajúci žiaci zbierajú loptičky a umiestňujú ich k métam. Pri hre víťazí žiak, ktorý neporuší pravidlá a má čo najviac presných zásahov, prípadne dráhu absolvuje v čo najkratšom čase.



TWISTER

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik správneho držania hokejky pri pohybe, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Učiteľ rozloží na podlahu méty. Každý žiak sa postaví k svojej méte s florbalovou hokejkou, ktorej čepeľ drží tesne nad métou. Na signál žiaci obiehajú okolo méty dvakrát v pravo a dvakrát v ľavo, pričom musia čepeľ hokejky držať stále tesne nad métou. Víťazí žiak, ktorý splní úlohu prvý a dodrží pravidlá.



DOBÝVANIE PALÁCA

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, kužele, florbalové loptičky, stopky

Zameranie : nácvik strel'by v pohybe, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Učiteľ vytvorí v priestore z mét štvorec so stranou 10m. Do stredu umiestni kužel, ktorý budú žiaci pri strel'be triafať. V každom rohu štvorca sú tri loptičky. Žiak vybieha s florbalovou hokejkou k prvej méte (roh štvorca) a strieľa na stredový kužel. Po presnom zásahu sa presúva k druhému, až poslednému rohu štvorca a beží do cieľa. Ak prvou strelou nezasiahne stredový kužel, má druhý a prípadne tretí pokus. Víťazí žiak, ktorý dráhu absolvuje v čo najkratšom čase a s čo najmenším počtom striel na stredový kužel. Pri hre môžu súťažiť družstvá. Ostatní žiaci pomáhajú zbierať loptičky.



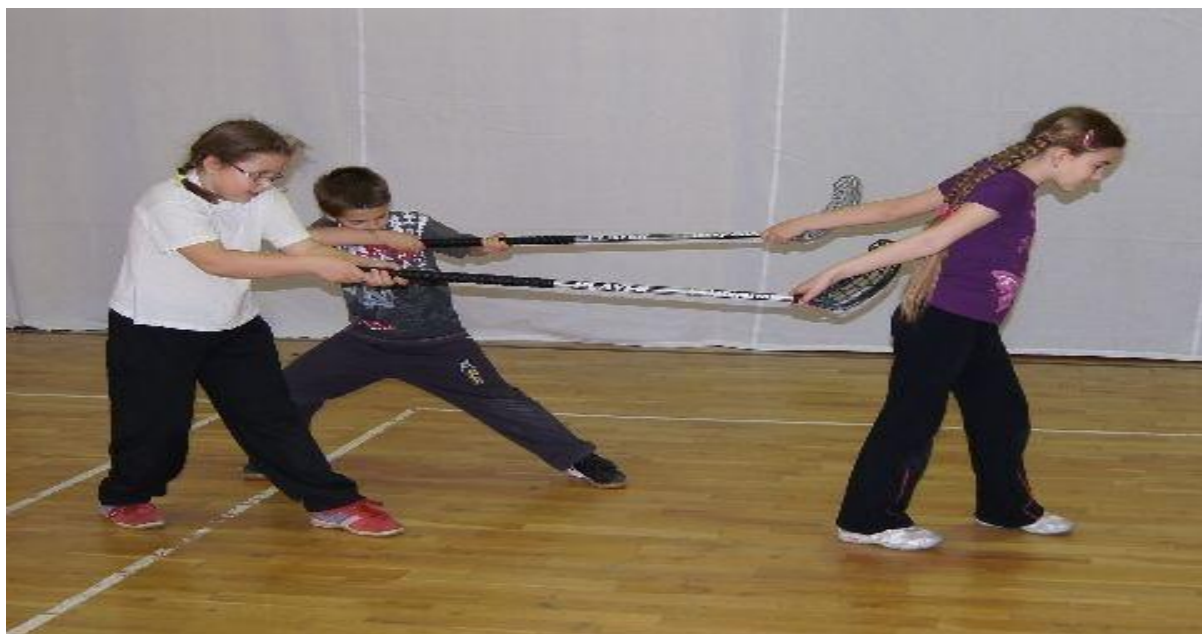
KAMIÓNY – ŤAHAČE

Pomôcky : florbalové hokejky

Zameranie : rozvoj silových schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Žiaci vytvoria trojice, pričom jeden drží dvoch za florbalové hokejky a snaží sa ich ťahať na šírku telocvične. Žiaci, ktorí sú ťahaní, stoja len na jednej nohe a svojou aktivitou sa mu snažia v tom zabrániť. Hru môžeme obmieňať s tým, že dvojica sedí na podlahe a tak ich ťahá tretí, prípadne dvojica stojí na podložke, ktorú môžeme šmýkať po podlahe telocvične (papier, malá žinienka...). Cvičenie môžeme použiť aj ako štafetovú hru, pričom sa pri ťahaní vystriedajú všetci členovia družstva.



VLÁČIK

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, kužele, malé žinenky, tvrdý papier

Zameranie : rozvoj silových schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Žiaci sa v troj a viac členných družstvách držia za sebou za florbalové hokejky. Na signál učiteľa absolvujú v čo najkratšom čase vopred vytýčenú slalomovú trasu, pričom sa neustále držia za hokejky. Víťazí družstvo, ktoré prvé absolvuje trasu bez porušenia pravidiel. Hru môžeme sťažiť tak, že každý druhý žiak v družstve trasu preskáče na jednej nohe, absolvuje ju behom vzad prípadne ho ostatní členovia družstva ťahajú na podložke (malá žinenka, papier...).



HVIEZDA

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik prihrávky a spracovania, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Štyri až šesťčlenné družstvo stojí okolo žiaka v strede kruhu v rovnakej vzdialenosti od neho. Postupne si jednou loptičkou prihrávajú cez stredného žiaka tak, že po každej prihrávke si s ním prihrávajúci vymení miesto. Stredný žiak prihrávku spracuje a opäť prihráva ďalšiemu žiakovi stojacemu na obvode kruhu okolo neho. Ten prihrávku spracuje a opäť prihráva už novému strednému žiakovi, ktorého po prihrávke v strede kruhu strieda. Takto činnosť pokračuje dovtedy, kým sa v strede nevystriedajú všetci žiaci z družstva. Pri hre môžeme súťažiť medzi družstvami, pričom víťazí družstvo, ktorého členovia sa skôr vystriedajú na poste stredného žiaka.



RÝCHLO STRELCI

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik streľby z miesta so zameraním na presnosť, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Žiaci vytvoria dvojice. Prví má k dispozícii štyri loptičky, ktoré florbalovou hokejkou postupne vystrelí na spolužiaka na vzdialenosť 4 m, neskôr na dlhšiu vzdialenosť. Druhý sa snaží pohybom- poskoky v pravo-ľavo v línii zaujať postavenie tak, aby umožnil prvému trafiť priestor medzi jeho nohami. Po štyroch pokusoch si navzájom vymenia postavenie. Víťazí žiak, ktorý má viac presných pokusov. Strela môže ísť len do úrovne kolien, inak je pokus neplatný a žiakovi sa odrátúva predchádzajúci úspešný pokus.



KLUSÁCKE DOSTIHY

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky, méty

Zameranie : nácvik prihrávky a spracovania v pohybe, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Žiaci vytvoria dvojice. Na signál štartujú a krátkymi prihrávkami medzi sebou sa dostávajú k méte 4m a viac od štartovej méty, okolo ktorej sa otáčajú a postupujú späť k cieľu. Navzájom môžu súťažiť viaceré dvojice. Víťazom je dvojica, ktorá trasu absolvuje v čo najkratšom čase bez porušenia pravidiel.



POHYBUJÚCE SA MANTINELY

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky, méty

Zameranie : nácvik prihrávky a spracovania v pohybe, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Žiaci s florbalovými hokejkami vytvoria dva rady oproti sebe na vzdialenosť 4 m. V prvom- pohybujúcom sa rade majú všetci loptičku. Na signál prihrávajú loptičku čo najpresnejšie žiakovi v druhom rade a urobia jeden- dva kroky vpred a spracujú spätnú prihrávku od neho. Po spracovaní prihrávky sa všetci žiaci z pohybujúceho sa radu vrátia na svoje pôvodné postavenie a pohybom vpravo sa postaví oproti novému protihráčovi. Žiak na prvom mieste v pohybujúcom sa rade sa presunie na druhý koniec radu. Po určitom čase, keď sa všetci žiaci niekoľkokrát vystriedajú, sa činnosť zastaví a žiaci v prvom a druhom rade si navzájom vymenia postavenie.



DOBÍJANIE HRADU

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky, méty

Zameranie : nácvik strelby z miesta, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidiel : Učiteľ vyznačí priestor s métami (4m od štartovej méty), v ktorom sú na každej méte umiestnené spojené dva kužele, do ktorých žiaci postupne florbalovou hokejkou a loptičkou strieľajú, pričom po úspešnom pokuse, keď trafia kužele loptičkou, postupujú od méty k méte v určenom smere a poradí. Ak kužele netrafia, opakujú pokus dovtedy, pokiaľ sa im to nepodarí (učiteľ môže určiť maximálny počet pokusov na jednej méte). Po každej strele si žiaci idú pre svoju loptičku. Vyhráva žiak, ktorému sa čo najskôr podarí prejsť celú vyznačenú trasu.



RAZENIE TUNELA

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik prihrávky a spracovania na mieste, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Žiaci vytvoria trojice a postavlia sa v zástupe na šírku telocvične. Prvý a tretí žiaci stoja na krajoch vymedzeného priestoru, druhý stojí v strede medzi nimi, s rozkročenými nohami. Prvý prihráva loptičku florbalovou hokejkou pomedzi nohy tretiemu. Po čase sa stredný striedavo presúva v ľavo a pravo, čím sťaží prihrávku. Krajní žiaci musia tiež reagovať na zmenu postavenia stredného žiaka. Po niekoľkých pokusoch si žiaci vymenia postavenie. Hru možno sťažiť tým, že tretí žiak prihrávku nielen spracuje, ale hneď bez pristavenia prihráva späť tak, aby loptička stále prešla pomedzi nohy stredného žiaka.



ZAROVNÁVANIE KRTINCOV

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky, florbalová bránka, kužele

Zameranie : nácvik strelby v pohybe, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá : Učiteľ postaví do priestoru na ploche telocvične loptičky. Na konci plochy je postavená bránka, alebo kužele, ktoré znázorňujú bránku. Žiak s florbalovou hokejkou vybieha k prvej loptičke a v behu ju triafa tak, aby trafil bránku, alebo priestor medzi postavenými kužeľmi. Po strelbe nezastavuje, ale beží k ďalšej loptičke a činnosť opakuje, kým nevystrelí všetky pripravené loptičky. Žiakovi sa spočítajú všetky úspešné zásahy. Ostatní žiaci pozbierajú loptičky a opäť pripraví na ľubovoľné miesto na ploche telocvične. Činnosť opakuje ďalší žiak. Na záver učiteľ vyhodnotí najlepšieho strelca.



CEZ CESTU

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik strelby na mieste, rozvoj reakčnej a priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidiel : Učiteľ rozdelí žiakov na dve družstvá a postaví ich proti sebe na šírku telocvične (nie menej, ako na 5m od seba). Jedno družstvo sú útočníci, ktorí sa snažia oproti stojacim nepriateľom streliť čo najviac gólov. Obrancovia stoja na určenej čiare a nesmú sa pohybovať vpred a vzad. Gól je platný v prípade, že loptička prejde obrancovi za čiaru. Spočítame úspešné strely a žiaci si úlohy navzájom vymenia. Potom vyhodnotíme víťazné družstvo, ktorým sa stáva družstvo s väčším počtom gólov na svojom konte.



8 VIDEO UKÁŽKY

MČR starších žáků 2013 - florbal - finálový zápas

<http://www.youtube.com/watch?v=gca4Jp3tiI0>

Dynamická rozcevička

http://www.youtube.com/watch?v=m1updRNHu_8

Florbalový trénink 1

<http://www.youtube.com/watch?v=RReoLHjvU1s>

Florbalový trénink 2

<http://www.youtube.com/watch?v=S2jWeARa118>

Florbalový trénink 3

<http://www.youtube.com/watch?v=GRVcXlsMU6Q>

Florbalový trénink 4 – brankár

<http://www.youtube.com/watch?v=RrQr3dn3Zrc>

Trénink techniky práce s hokejkou

<http://www.youtube.com/watch?v=O5FqoeUdrDw>

ZÁVER

Pohyb ľudí sa dnes čím ďalej, tým viac znižuje, preto musíme mať na zreteli zachovanie pohybovej aktivity obzvlášť u mladších žiakov, ale rovnako aj u mládeže a dospelých. Na základe štúdií príslušnej literatúry konštatujeme, že výučbu florbalu je najvhodnejšie organizovať podobne, ako v ostatných športových hrách. A to v rozsiahlejších blokoch (2-3 mesiace, prípadne 10-12 lekcií/tréningových jednotiek), predovšetkým s ohľadom na upevnenie získaných zručností. V poslednej dobe sa výrazne zhoršuje fyzický stav populácie či už školských detí, mládeže alebo dospelých, čím sa znižuje aj úroveň vstupných zručností v jednotlivých športových hrách. Nácvik takýchto zručností je teda dôležité začať najskôr od elementárnej úrovne, kedy nastávajú zmeny najmä v pohybových schopnostiach, ktoré sú závislé na telesnom raste. U žiakov v tomto veku je vhodné voliť súťažnú formu hry, pretože stále pretrvávajú motivácia vykonávať pohybovú aktivitu. Žiaci získavajú skúsenosti a snažia sa do hry zapojiť všetky nadobudnuté zručnosti s cieľom dosiahnuť víťazstvo a posunúť sa o úroveň vyššie. Rovnako je potrebné dbať na renovovanie nesprávnych úkonov u všetkých kategórií hráčov, čím predídeme chybnému prevedeniu úkonu a nesprávnym návykom. K základným poznatkom by malo patriť, rovnako ako v ostatných športových hrách, ovládanie pravidiel pre bežný priebeh hry (fauly, hranie nohou, voľný úder, rozohrávanie, hra brankára a iné). Tiež je vhodné hráčov zoznámiť so základnou gestikuláciou rozhodcu.

Zostavená publikácia môže slúžiť ako príručka pre začínajúcich trénerov florbalu, pre pedagógov telesnej výchovy alebo pre hráčov začiatočníkov.

BIBLIOGRAFICKÉ ODKAZY

Knižné dokumenty:

- ADAMČÁK, Š.: 2003. *Vybrané kapitoly z pohybových hier*. Banská Bystrica: UMB. 2003. 131 s. ISBN 80-8055-827-2
- ARGAJ, G. 1994. *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1994.
- ARGAJ, G. 1997. *Pohybové hry na rozvoj pohybových schopností*. Športové hry, ročník II, 1997, č.1.
- ARGAJ, G.1998. *Netradičné športové hry v nových učebných osnovách telesnej výchovy – softbal*. Športové hry: Katedra hier FTVŠ UK, občianske združenie, roč. III.č.2/1998, str. 30.
- ARGAJ, G. 1998. *Netradičné športové hry - zahrajte si florbal*. Športové hry: Katedra hier FTVŠ UK, občianske združenie, roč. III. č.1/1998, str. 36.
- ARGAJ, G. et al. 2001. *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2001. 95 s. ISBN 80-223-1658-X
- ARGAJ, G.: 2009. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava: UK. 2009. 83 s. ISBN 978-223-2602-5
- BAISOVÁ, K. 2008. *Identifikácia telesného rozvoja a vplyv vybraných pohybových aktivít na pohybovú výkonnosť detí predškolského veku ako súčasť prípravy na vstup do školy*. [Dizertačná práca]. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy. 2008.
- BOROVÁ, B et al. 1998. *Cvičíme s malými deťmi*. Praha: Portál, 1998. 125 s. ISBN 80-7178-223-8
- BOROVÁ, B. 2001. *Míče, míčky a hry s nimi*. Praha: Portál, 2001. 153 s. ISBN 80-7178-538-5
- DOBRÝ, L.: 1977. *Didaktika sportovních her*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. 195 s. ISBN 14-559-77
- FOSTEROVÁ, E. R. et al. 1997. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Praha: Portál, 1997. 107 s. ISBN 80-7178-177-0.

- HABISREUNTIGEROVÁ, M. J. 1999. *Hry na každý den*. Praha: Portál, 1999. 191 s. ISBN 80-7178-336-6
- JANÁČOVÁ, Z. et al. 1980. *Kartotéka pohybových hier pre najmenších*. Banská Bystrica : Krajský pedagogický ústav, 1980. 117 s.
- KARCZMARCZYK, R.: 2006. *Florbal. Učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: Computer Press, 2006. 96 s. ISBN 80-251-1271-3
- KRUŽLIAK, M. 2010. *Účinnosť netradičných pohybových aktivít v telesnej výchove na primárnom stupni vzdelávania*. [Dizertačná práca]. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta. 2010.
- LEDNICKÝ, A.: 2008. *Pohybové hry v kondičnej príprave*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2008. 68 s. ISBN 80-89075-14-2
- MAČURA, I.- MAČURA, P. 2001. *Pohybové hry v živote, v škole a na tréningu*. Nitra - Bratislava: PEEM, 2001. 52 s.
- MAZAL, F. 1990. *Sportovní příprava VI. Pohybové hry dětí*. Olomouc: PF UP, 1990.
- MAZAL, F. 1991. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex, 1991. 53 s.
- MAZAL, F. 2000. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. 71 s.
- MAZAL, F. – CHLOPKOVÁ, J. 1994. *Pohybové pohádky předškoláků*. Olomouc: Hanex, 1994. 108 s. ISBN 80-85783-04-05
- NEUMAN, J. 2001. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál, 2001. 243 s. ISBN 80-7178-555-5
- PERÁČEK, P. 2003. *Športové hry*. Bratislava: PEEM. 2003. 147 s. ISBN 80-88901-77-4
- ROVNÝ, M. 1979. *Malé športové hry pre voľný čas*. Bratislava: SPN, 1979.
- ROVNÝ, M. ZDENĚK, D. 1982. *Pohybové hry*. Bratislava: SPN. 1982. 205 s. ISBN 67-071-82
- ROVNÝ, M. et al. 1986. *Pohybové hry dětí předškolského věku*. Bratislava: SPN, 1986. 203s.
- SIVÁK, J. a kol.: 2001. *Telesná výchova 1.-4. ročník ZŠ, štandardy, metodika, testy*. 1. Vydanie. Bratislava: vydavateľstvo UK, 2001. 118 s. ISBN 80-8046-123-6
- SKRUŽNÝ, Z. et al.: 2005. *Florbal*. Praha: Grada Publishing, 2005. 116 s. ISBN 80-247-0383-1
- SKRUŽNÝ, Z. et. al. 2008. *Florbal*, Praha: Grada, 2008. s. 168. ISN 80- 247- 0502- 8
- SÜSS, V. 2006. *Softball a baseball*. Praha: Grada, 2006. 120 s. ISBN 802470658X

ŠIMANOVSKÝ, Z. – MERTIN, V. 2000. *Hry pomáhajú s problémy*. Praha: Portál, 2000. 159 s. ISBN 80-7178-408-7

SUJOVÁ, L.: 2012. Vplyv florbalu na rozvoj kondičných schopností detí mladšieho školského veku. Diplomová práca. Bratislava: UK, 2012. 136 s. školiteľka: PaedDr. Klaudia Korvínová, PhD.

TÁBORSKÝ, F.: 2005. *Sportovní hry II. Základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada, 2005. 172 s. ISBN 80-247-1330-6

TUREK, M.: 1999. *Telesný vývin a pohybová výkonnosť detí mladšieho školského veku*. 1. vydanie Prešov: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 1999. 111 s. ISBN 80-88885-61-2

VLADOVIČOVÁ, N. 1998. *Pohybové hry na 1. stupni ZŠ*. Banská Bystrica: PF UMB, 1998. 74 s.

ZAPLETAL, M. 1987. *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia, 1987.

ZAPLETAL, M. 1988. *Velká encyklopedie her*. Praha: Olympia, 1988.

ZDENĚK, D. 1985. *Pohybové hry*. Bratislava: Šport, 1985.

Elektronické dokumenty

FLORBAL DIVIACKA NOVÁ VES, 1.6.2009: *Pravidlá florbalu*. [online]. Publikované 1.6.2009. [citované 24.7.2013]. Dostupné z <<http://www.florbaldivn.tym.sk/obrazok.php>>

HKL - MJM Petržalka Bratislava. 2012. *História vzniku florbalu vo svete a na Slovensku*. [online]. Publikované 27.12.2007. [citované 24.7.2013]. Dostupné z <<http://www.hkl-mjmflorbal.estranky.cz/clanky/historia/historia-vzniku-florbalu-vo-svete-a-na-slovensku.html>>

IFF. 2012. *Players (licensed/registered) per Association and Clubs per Association*. [online]. Publikované 30.9.2010. [citované 24.7.2013]. Dostupné z <<http://www.floorball.org/default.asp?sivu=2&alasivu=205&kieli=826>>

IFF. 2012. *Slovak Floorball Association*. [online]. Publikované 30.9.2010. [citované 24.7.2013]. Dostupné z <<http://windows3.salibandy.net/default.asp?kieli=826&sivu=407&alasivu=407>>

SZFB. 2012. *Pravidlá florbalu a ich výklad*. [online]. Publikované 1.7.2006. [citované

24.7.2013]. Dostupné z <<http://www.szfb.sk/?nazov=Predpisy%3EPravidl%C3%A1&j=1>>

YOUTUBE. 2013. *MČR starších žiakov 2013- Florbal- finálový zápas*. [online]. Publikované 13.05.2013. [citované 24.10.2013]. Dostupné z <<http://www.youtube.com/watch?v=gca4Jp3tiI0>>

YOUTUBE. 2013. *Dynamická rozcvička- agility trénink*. [online]. Publikované 14.06.2010. [citované 24.10.2013]. Dostupné z <http://www.youtube.com/watch?v=m1updRNHu_8>

YOUTUBE. 2013. *Florbalový trénink 1*. [online]. Publikované 25.09.2011. [citované 24.10.2013]. Dostupné z <<http://www.youtube.com/watch?v=RReoLHjvU1s>>

YOUTUBE. 2013. *Florbalový trénink 2*. [online]. Publikované 25.09.2011. [citované 24.10.2013]. Dostupné z <<http://www.youtube.com/watch?v=S2jWeARa118>>

YOUTUBE. 2013. *Florbalový trénink 3*. [online]. Publikované 25.09.2011. [citované 24.10.2013]. Dostupné z <<http://www.youtube.com/watch?v=GRVcXlsMU6Q>>

YOUTUBE. 2013. *Florbalový trénink 4*. [online]. Publikované 25.09.2011. [citované 24.10.2013]. Dostupné z <<http://www.youtube.com/watch?v=RrQr3dn3Zrc>>

YOUTUBE. 2013. *Trénink techniky hole*. [online]. Publikované 21.10.2010. [citované 24.10.2013]. Dostupné z <<http://www.youtube.com/watch?v=O5FqoeUdrDw>>

Názov: Prípravné cvičenia a pohybové hry so zameraním na florbal.

Autori: Mgr. Lucia Sujová

Mgr. Karin Baisová, PhD.

PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Recenzenti: Doc. PaedDr. Nad'a Vladovičová, PhD. KTVŠ UMB Banská Bystrica

PaedDr. Stanislav Azor, PhD. ÚTVŠ TU vo Zvolene

Vydala: Technická univerzita vo Zvolene

Vydanie: prvé

Rozsah: 89 strán

Náklad: 60 kusov

ISBN: 978-80-228-2572-6