

Sportovní strategie TROOPERS



Verze 1, 2020

Obsah

1	VIZE TROOPERS	3
2	KONKURENČNÍ VÝHODA	3
3	HODNOTY	4
4	DESATERO TROOPERS.....	4
5	HRA TROOPERS	5
6	HRÁČ TROOPERS.....	9
7	TRÉNINKOVÁ KONCEPCE PRO JEDNOTLIVÉ KATEGORIE	12
8	BRANKÁŘ TROOPERS	29
9	ČEHO CHCEME DOSÁHNOUT	44
10	STANDARDY A POSTUPY TROOPERS	49



Úvodní slovo

Dokument Sportovní strategie definuje naši sportovní cestu ve všech aspektech:

- *PROČ* to děláme (vize, konkurenční výhoda a hodnoty) – kapitoly 1–3,
- *CO* děláme (desatero, hra TROOPERS a hráč TROOPERS) – kapitoly 4–6,
- *JAK* to děláme (tréninková koncepce, čeho chceme dosáhnout, standardy a postupy) – kapitoly 7–10.

1 VIZE TROOPERS

Florbalový klub TROOPERS existuje proto, aby naši sportovci trávili plnohodnotně svůj volný čas. Florbal hrajeme proto, že nás hra a sport baví.

Vychováváme z dětí nejen kvalitní florbalisty, ale především dobré a sebevědomé lidi s láskou ke sportu a smyslem pro fair play. V TROOPERS jim ukazujeme správnou cestu.

Převedeno do struktury našich základních úkolů:

1. *přivést děti ke sportu* s cílem, aby zůstaly „doživotními“ sportovci – v libovolné sportovní disciplíně na libovolné sportovní výkonnostní úrovni,
2. vytvářet takové prostředí uvnitř klubu, aby se mohli všichni členové *sportem bavit*,
3. *vychovávat z dětí sportovce* tělem i duší, se smyslem pro tým, fair play, vytrvalost a disciplínu,
4. zabezpečit kvalitní na výkon zaměřené sportovní vyžití zejména dětí z regionu a blízkého okolí,
5. *dát šanci reprezentovat* klub každému, kdo si to svým úsilím/prací na sobě a pro klub zaslouží,
6. být *aktivní součástí místní komunity*, a to nejen té sportovní,
7. být otevřenou sportovní platformou pro co nejširší okruh sportovců.

2 KONKURENČNÍ VÝHODA

Lidé, kteří v TROOPERS působí, vytváří zajímavý příběh našeho úspěšného florbalového klubu. Atmosféra v klubu odráží pozitivní emoce, které v nás sport, hra a rozvoj našich dětí vytváří. Obklopujeme se inteligentními, pracovitými a sebevědomými lidmi, kteří posouvají naše hráče. Jsme dobrými mentory na jejich životní cestě ke štěstí a úspěchu.

3 HODNOTY

Tým – vyhrát můžeme jen společně,

Radost – je to, co v nás florbal vyvolává,

Otevřenost – ke spolupráci a sdílení, přijímáme nové myšlenky, nové lidi,

Odvaha – přijímáme výzvy a překonáváme překážky,

Přátelství – vztahy mezi členy klubu (hráči, trenéři, rodiče) jsou na přátelské bázi,

Evoluce – neustále se zlepšujeme a rosteme,

Respekt – vzájemně respektujeme sebe navzájem i ostatní,

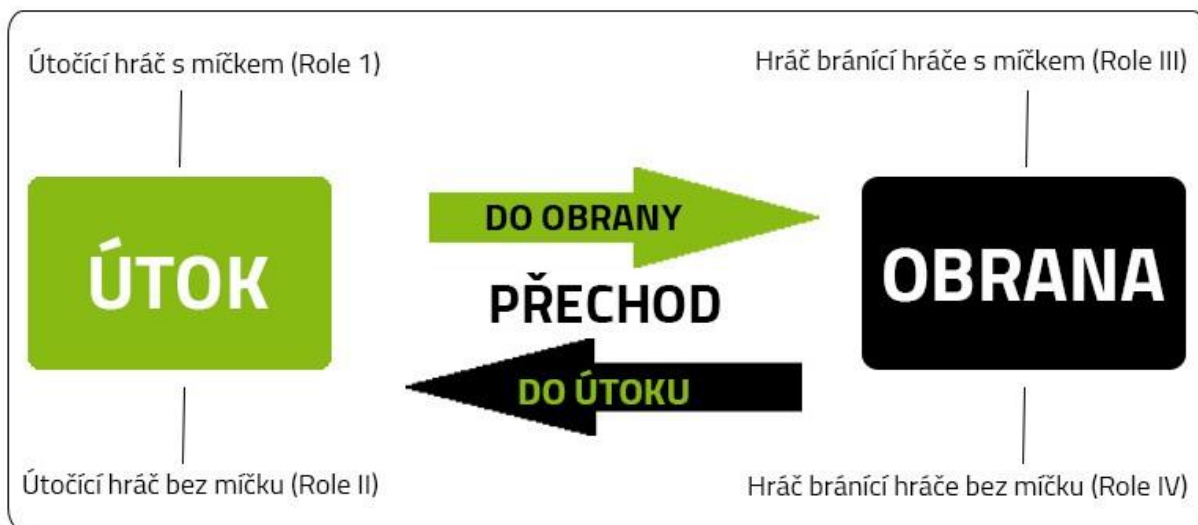
Sebevědomí – známe své možnosti a využíváme silné stránky.

4 DESATERO TROOPERS

1. Hrou se bavíme.
2. Hrajeme fair play s respektem k soupeři, rozhodčím, divákům a trenérům.
3. Jsme tým – pomáháme si, povzbuzujeme se, jsme stále pozitivní.
4. Hrajeme sebevědomě, kreativně, využíváme své silné stránky a rozhodujeme se sami.
5. Jsme neustále v pohybu – všichni hráči společně brání a společně útočí.
6. Po ztrátě balónku jej chceme zpět.
7. Balónku se nezbavujeme, nahráváme pouze lépe postavenému spoluhráči, jinak postupujeme sami.
8. Každý může udělat chybu – i díky tomu se poučí a zlepší.
9. Za jakéhokoli stavu hrajeme stále naši hru.
10. Nejde nám o výsledek, ale o dobrý pocit z předvedené hry.

Herní desatero je krátkým shrnutím kapitoly 5 a 6 (HRA a HRÁČ TROOPERS) a slouží k rychlé orientaci v této problematice. Pro úplné pochopení je potřeba si přečíst kapitolu 5 a 6.

5 HRA TROOPERS



Obrázek 1 Znázornění hry TROOPERS

Tabulka 1 Hra TROOPERS (útok, přechod, obrana)

Útok	Přechod	Obrana
Aktivita	Po zisku míčku chceme okamžitě zaútočit.	Proaktivita
Sebevědomí	Po ztrátě míčku chceme získat míček co nejrychleji zpět.	Vypomáhání
Kreativita	Pravidlo: Všichni útočíme a všichni bráníme.	Obětavost

Naše hra se skládá ze tří fází, které se vzájemně střídají.

5.1 Útočná fáze



3 základní principy:

Aktivita
Sebevědomí
Kreativita

Hra v útoku je to, na co se nejvíc zaměřujeme a má pro nás největší význam. Jedině v této fázi můžeme zlepšovat své herní myšlení a bavit se hrou přes naplňování nejvyšší potřeby seberealizace prostřednictvím vlastní tvorby hry. Řídíme se třemi principy, které jsou popsány v podkapitolách:

5.1.1 Aktivita

Chceme dávat co nejvíc gólů a hrát přímočaře do branky soupeře, když je to možné. První myšlenka, kterou má náš útočník, je pohyb dopředu. Naši aktivní hru zdobí neustálý pohyb hráčů bez míčku a jejich touha hrát a pomáhat spoluhráči s míčkem.

5.1.2 Sebevědomí

Hráči věří svým schopnostem, a proto jsou schopní zachovat klid i pod tlakem soupeře. Naši hráči s míčkem pravidelně vstupují do soubojů, vyhrávají je a tvoří přečíslení pro své spoluhráče. Naš poslední hráč se nebojí jít do klíčky proti soupeři, když má k tomu podmínky. Chybu bereme jako prostředek k učení, proto nesnižuje naše sebevědomí. Nehrajeme alibisticky a nezbavujeme se odpovědnosti.

5.1.3 Kreativita

Jsme kreativní – hru chceme neustále tvořit. Nahráváme pouze lépe postavenému spoluhráči. Řešíme herní situace různým způsobem, abychom byli nečitelní pro soupeře. Máme rozvinuté herní myšlení, proto se naši hráči rozhodují samostatně, rychle a správně.

5.1.4 Úkoly pro útočícího hráče

S míčkem (Role I)

- Dosáhnout toho, abychom dali gól – touha dát gól,
- nebezpečnost – pohyb do středu hřiště, tlak do branky soupeře,
- číst hru – hrát s hlavou nahoře, znát postavení protihráčů a spoluhráčů, vidět volný prostor na hřišti,
- na základě získaných informací se správně rozhodovat – kreativně řešit herní situaci,
- sebevědomé působení – zachování klidu pod tlakem, vytváření přečíslení pro tým vítězstvím v osobních soubojích.

Bez míčku (Role II)

- Neustálý pohyb – svým pohybem se uvolňuje a nabízí pro přihrávku od spoluhráče nebo váže na sebe protihráče a získává prostor pro našeho hráče s míčkem,
- být ve hře – chtít pomoci spoluhráči s míčkem, neustálá aktivita.

5.2 Přechodová fáze

Přechodová fáze je jako ruleta – můžete hodně získat, nebo i všechno ztratit. Úkolem všech našich hráčů je *zkrátit tuto fázi na minimum*.

- Po zisku míčku budeme okamžitě útočit, protože využíváme toho, že soupeř nemá zformovaná obranu a máme vysokou šanci na vstřelení gólu,
- po ztrátě míčku co nejrychleji zformujeme obranu a začneme soupeře napadat. Formování obrany probíhá tak, že se snažíme nejdříve obsadit nebezpečné pozice (střed hřiště a náš předbrankový prostor) a až potom vytváříme tlak k okrajům hřiště (mantinelům),
- pravidlo všichni útočíme a všichni bráníme znamená, že po zisku míčku se všichni zapojují do útoku a po ztrátě se všichni vrací bránit nebo společně získávají míček.

5.3 Obranná fáze



3 základní principy:

Proaktivita
Vypomáhání
Obětavost

Obrannou fázi vnímáme jako část hry, která nám slouží k tomu, abychom se mohli bezpečně vrátit k tomu, co nás baví, a to je útok. Proto již během obrany přemýšlíme, jak a kde získat míček, abychom mohli opět útočit. Bráníme proaktivně – soupeře navádíme do nevýhodné pozice nebo tam, kde mu lehce můžeme sebrat míček, a pomáháme si (vzájemné zajišťování a zdvojování).

5.3.1 Proaktivita

Proaktivní pojetí obranné činnosti znamená, že nečekáme, co vymyslí soupeř, ale chceme míček získat co nejrychleji zpátky. Minimálně jedním hráčem dostáváme pod tlak soupeřova hráče s míčkem a tuto činnost děláme po celém hřišti = celoplošný pressing. Navádíme soupeře do pro nás „bezpečných“ míst (směrem k mantinelu), kde na něho následně vytváříme tlak. Hráči starších kategorií se domlouvají, kde chtějí míčky získávat.

5.3.2 Vypomáhání

Naši hráči v obranné fázi vzájemně spolupracují na různých úrovních:

- Udržení kompaktního obranného rozestavení na základě zvolené strategie,
- zajišťování – náš hráč napadá soupeře s míčkem a ostatní naši hráči vyplní prostor, který vznikl na základě jeho pohybu k soupeři,
- zdvojování, když je to výhodné, zdvojujeme protihráče s míčkem,
- přebírání hráče – když soupeř probíhá kolem našich hráčů, dokážeme ho přebírat,
- rozebírání hráčů soupeře – komunikujeme mezi sebou, kdo má jakého hráče na starosti.

5.3.3 Obětavost

Víme, že proti těžkým soupeřům nemáme šanci 20× skórovat, proto musíme snižovat i jeho počet šancí. Každý vyhraný souboj a každá zblokována střela pro nás představuje jedno malé vítězství, ze kterých se skládá celkové skóre zápasu. Jsme obětaví, bojovní a důrazní ve všech zápasech.

5.3.4 Úkoly pro bránícího hráče:

Který brání soupeře s míčkem (Role III)

- Vytvářet na protihráče tlak pomocí těla a florbalky,
- nepropadnout v souboji 1 na 1,
- získat míček,
- hrát čistě (bez faulů),
- navádět protihráče do nevýhodné pozice, zpomalovat útok soupeře,
- donutit soupeře se otočit zády do hry.

Který brání soupeře bez míčku (Role IV)

- Čist útočnou hru soupeře a umět na to reagovat (rozebírání hráčů, přebírání, komunikace),
- zajišťovat prostor za spoluhráči,
- bránit protihráče osobně nebo bránit určitý prostor podle zvoleného herního stylu,
- ve výhodné situaci zdvojovat protihráče s míčkem – pomoc spoluhráči v roli III.

6 HRÁČ TROOPERS



Obrázek 2 Tři složky hráče TROOPERS

Výkon všech našich hráčů se skládá ze tří složek (podrobněji jsou znázorněny na Obr. 2):

- kondice,
- technika,
- taktika a psychika.

Trenéři se snaží pracovat se všemi složky – nevybíráme si jenom tu, která je nám blízká, snažíme se vychovávat komplexní hráče.

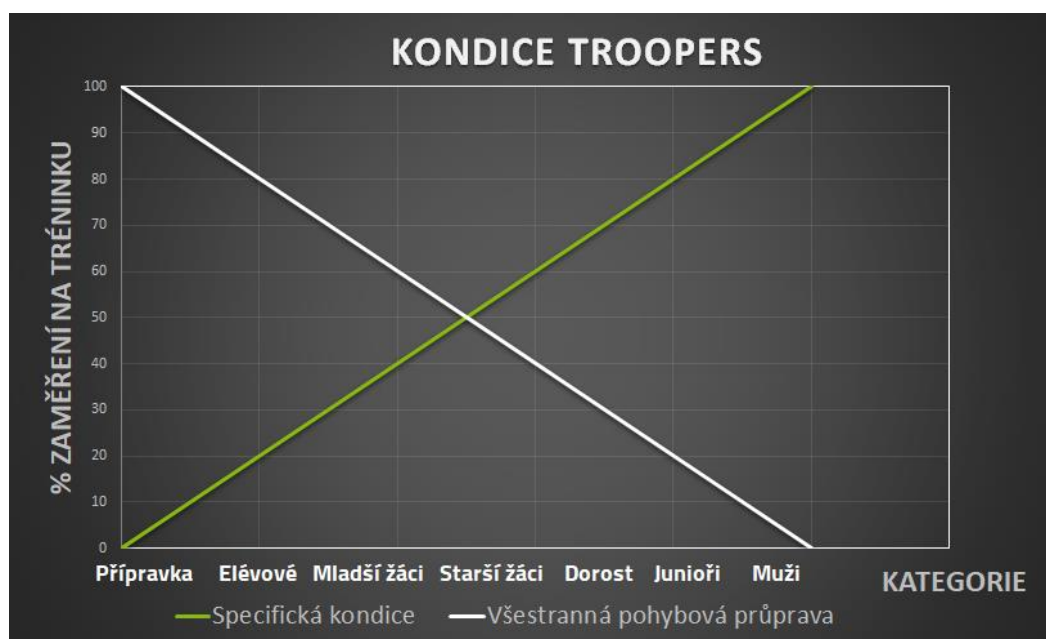
6.1 Kondice představuje základovou desku našeho hráče

Rčení „Kdo běhá, ten vyhrává“ zákonitě platí ve všech sportech a ve florbale dvojnásobně.

Kondice představuje základ florbalového výkonu. U mladších kategorií trénujeme kondici formou všestranné pohybové přípravy (gymnastika, atletika, koordinace, stabilita, agilita).

S přibývajícím věkem hráčů trénujeme specifičtěji (= silový, rychlostní a vytrvalostní trénink) a rozvíjíme kondiční dovednosti dle senzitivního období hráče.

- *Rychlost pohybu a reakce* – florbal se neustále zrychluje, takže sprint na krátkou vzdálenost je klíčový pro to, abychom mohli být první u každého míčku a přecházet přes soupeře. Také nesmíme zapomínat na rychlou reakci (rozhodování), která s tím také souvisí.
- *Silové schopnosti a zpevnění těla* – jsme schopní ustát osobní souboje a získávat v nich míčky za použití vlastního těla. Florbal se neustále přitvrzuje, proto vychováváme fyzicky připravené hráče.
- *Dostatečná vytrvalost* – nejsme maratónští běžci, ale důležité zápasy se rozhodují až na konci. Máme takovou vytrvalost, která nám umožňuje zvládat konce zápasů i prodloužení.



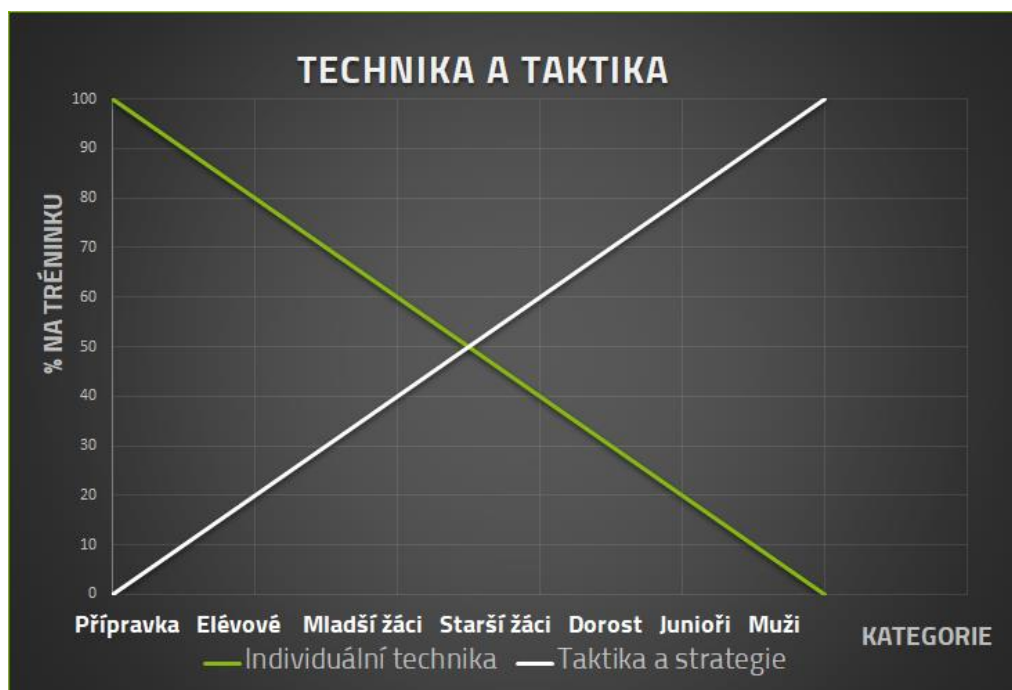
Obrázek 3: Jak trénovat kondici z hlediska věku hráče

Z grafu (Obr. 3) je vidět, že u nejmladších dětí zlepšujeme kondici pouze formou všestranné pohybové průpravy. S narůstajícím věkem přibývá specifická kondice a ubývá tréninku všestrannosti. Starší žáci představují zlomovou kategorii, kde poměr všestrannosti a specifické kondice je 50:50. U dorostenců a juniorů se trénuje kondice převážně specificky.

6.2 Technika a taktika umožňuje našim hráčům excelovat na hřišti

Od útlého věku učíme naše hráče základům florbalové techniky. Vedení a driblink s míčkem kolem celého těla, cit pro míček a freestyle zdobí naše hráče a umožňuje nám předvádět atraktivní florbal pro diváky. Hra s hlavou nahoře, čtení hry, otevřené postavení a kreativita nám pomáhají se na hřišti správně rozhodovat. Naší konkurenční výhodou je důraz na řešení osobních soubojů 1 na 1, které budeme často vyhrávat. Naši hráči umí hrát pod tlakem a nezabavují se míčku. Vítězstvím v osobních

soubojích získáváme nad soupeřem výhodu ve formě přečíslení, kterou efektivně využíváme. Kvalitní techniku pak ve vyšších kategoriích propojujeme s týmovou strategií.



Obrázek 4: Jak trénovat individuální techniku a taktiku z hlediska věku hráče

Z grafu (Obr. 4) je vidět, že u nejmladších dětí se zaměřujeme pouze na zlepšování individuální techniky hráče. S narůstajícím věkem přibývá na důležitosti i taktické řešení herních situací. Starší žáci představují zlomovou kategorií, kde poměr individuální techniky a taktiky je 50:50. U dorostenců a juniorů se zaměřujeme hlavně na taktiku a týmovou strategii.

6.3 Psychická připravenost

Rozvoj florbalu umožnil hráčům dosahovat svých limitů v kondiční a technické složce. To, co bude nejméně rozhodovat o vítězství nebo porážce, je složka psychologická.

Umíme se nadchnout pro florbal, mít přátelské vztahy se spoluhráči, koncentrovat se na to, co můžeme ovlivnit, snažit se opakovaně podávat nejlepší výkony, máme zdravé sebevědomí. Chyba nám slouží jako prostředek k učení, hrajeme fair play a umíme se správně stravovat a regenerovat.

Trenéři pracují na každém tréninku i s mentální (psychologickou) složkou výkonu. Dělají to:

- cíleně – tím, že vkládají do svých tréninků bloky, kde diskutují s hráči na dané téma, nebo
- nahodile – reagují na vzniklou situaci na tréninku nebo v zápase a snaží se najít ve spolupráci s hráčem adekvátní řešení.

7 TRÉNINKOVÁ KONCEPCE PRO JEDNOTLIVÉ KATEGORIE

V kapitole 7 „Tréninková koncepce pro jednotlivé kategorie“ naleznete seznam témat, které je dobré probrat s hráči v dané kategorii. Obecně platí, že u mladších hráčů více řešíme správné nastavení hráče (slušnost, snaha, přátelství, týmovost, ...) zatímco u starších víc osobní rozvoj hráče (motivace, stanovování cílů, sebepoznání, ...).

Tabulka 2 Tréninková koncepce pro jednotlivé kategorie

	Kategorie	Dosažené dovednosti a schopnosti
I. Základy	Minipřípravka	Seznamování s florballem i tréninkem
	Přípravka	Základy všesportovní pohybové průpravy a základy florbalové techniky
II. Rozvíjení	Elévvové	Pokračování ve všesportovní pohybové průpravě a ve florbalové technice
	Mladší žák	Pokročilý hráč ve všesportovní pohybové průpravě a florbalové technice
III. Formování	Starší žák	Základy kombinační hry (taktiky a strategie), základy specifické kondice
	Dorostenec	Pokročilá florbalová kombinační hra, rozvinutá specifická kondice
IV. Zrod hráče	Junior	Hotový hráč ve všech aspektech florbalového výkonu
	Muž	Reprezentace klubu, důraz na výkonnost a vítězství

Úvodní slovo

Tréninková koncepce slouží k poznání toho, co je nejlepší trénovat s hráči určité věkové kategorie. Vycházíme z kapitoly 5 a 6, kde jsme si definovali, jak vypadá hra a hráč TROOPERS, a také z vývojového stádia hráčů. Dodržováním tréninkových cílů budeme vychovávat kvalitní lidi a hráče.

7.1 Kategorie minipřípravka

Základním cílem trénování minipřípravky je seznámení dítěte s tréninkovým procesem, prostředím haly (šatna, WC), spoluhráči a trenéry. Děti se častokrát bojí trénovat, proto je dobré, abychom jako trenéři byli trpěliví a nechali je s rodiči. Trenér by měl být dobrý v komunikaci s novým dítětem (snažit se získat důvěru a navázat komunikaci) a s jeho rodiči. Tréninky probíhají formou her a snažíme se pomocí nich vytvářet pozitivní vazbu ke sportu a florbalu. Hráče učíme samostatnosti – umět se převléct, nosit si pití a mít správné vybavení (florbalku, boty) na trénink.

7.1.1 Cíle tréninku u minipřípravky

1. *Rozvíjet pohybovou všestrannost,*

2. *seznámit se s trénováním (halou a trenérem, zbavení strachu z neznámého),*
3. *vytvářet pozitivní vztah k pohybu a florbalu – dítě chce chodit na tréninky,*
4. *rozvítet samostatnost u dětí – převlékání, pitný režim.*

Učíme základy

1. Základní postoj hráče,
2. držení florbalky,
3. hokejový driblink (správná práce a rozsah pohybu v zápěstí),
4. vedení míčku (dopředu, dozadu).

Definice ideálního hráče vycházejícího z této kategorie

- ✓ Má kladný vztah k pohybu a florbalu,
- ✓ chce navštěvovat tréninky,
- ✓ je všestranně rozvíjený (pohybové hry, jiné sporty, opičí dráhy, ...),
- ✓ umí kontrolovat a vést míček.

V případě, že hráč nemá pozitivní vztah ke sportu, vhodné materiální vybavení, neumí správně držet florbalku a nemá základní florbalový postoj, jeho další rozvoj bude značně omezen.

7.1.2 Ideální tréninková jednotka minipřípravky (60 minut)

- Rozběhání, a rozcvičení (5 minut),
- pohybové hry, všestranná pohybová příprava, atletické a gymnastické cviky, jiné sporty, ... (20 minut),
- nácvik základních florbalových dovedností (názorná ukázka trenérem, důraz na osvojení správných návyků), hry na florbalových stanovištích (15 minut),
- florbalová hra maximálně 3 na 3 (10 minut),
- vyklusání, protažení, kompenzační cvičení (10 minut).

7.2 Kategorie přípravka

Hráč je již seznámen s tréninkovým procesem z kategorie minipřípravka – nové děti je nutno s ním seznámit. Cílem kategorie je pokračovat v učení základních florbalových dovedností, jako je driblink, vedení míčku a získání citu pro míček. Trenéři také pracují na vybudování širokého pohybového základu – pohybové všestrannosti, a to hlavně formou her, soutěží a atletických nebo gymnastických cvičení. Do tréninku zařazujeme i cvičení na rychlost, koordinaci, stabilitu a flexibilitu.

Důležitá je pozitivní atmosféra na tréninku, zábava a budování pozitivní vazby dítěte ke sportování. Z hlediska psychologické složky učíme hráče samostatnosti, respektu a k vzájemnému přátelství. Hráči hrají individualisticky, nechápou týmové pojetí hry – trenéři to respektují a nenutí je do kombinační hry.

7.2.1 Cíle tréninku u přípravky

1. Rozvíjet pohybovou všestrannost
2. Mít radost z florbalu a pozitivní vztah k pohybu
3. Naučit základy florbalové techniky

7.2.2 Rozvoj hráče v přípravce

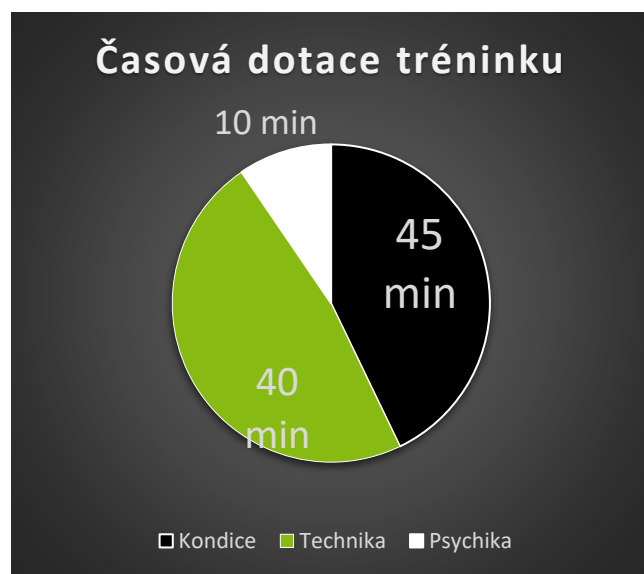
Podle definice hráče TROOPERS v přípravce rozvíjíme jednotlivé složky následovně (Tab. 3):

Tabulka 3 Rozvoj hráče přípravky

Kondiční:	Technicko-taktická:	Psychologická:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Všestranná pohybová příprava</i> (plazení, kotoul, válení sudů, skákaní, lezení, cval bokem, házení, driblování ...) např. formou opičích drah, ▪ <i>správná technika běhu a pohybu</i> např. formou atletické abecedy, ▪ <i>rychlost</i> (období zlatého věku rychlosti) např. formou her a soutěží, ▪ <i>koordinace</i> (ruce a nohy) formou her v rozcvičce, atletického žebříku, prvky atletické abecedy nebo se cviky na koordinaci (modifikace panáků ...), ▪ <i>flexibilita</i> = ohebnost (zvětšit kloubní rozsah pohybu) – např. v kompenzačních cvičeních, ▪ <i>stabilizace</i> – udržet balanc v nestabilní pozici (hry a cviky na stabilitu). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Základní postoj</i> (v případě, že to hráč neumí, nebo teprve s florbalem začíná), ▪ <i>kontrola míčku</i> – florbalový a hokejový driblink, osmičky, stahovačka, ▪ <i>cit s míčkem</i> (čarování, driblink bez zrakové kontroly) a freestyle (nabírání na florbaluku, vyhazování a chytání), ▪ <i>vedení míčku</i> – všemi směry, v rychlosti, tažením, tlačáním, ▪ <i>uvolnění hráče s míčkem</i> – otočka do forehandu i bekendu, klička hokejovým a florbalovým (stahovačka) driblinkem, naznačení a protisměrný pohyb, ▪ schopnost <i>umět si pokrýt míček tělem</i> v osobním souboji. <p><i>* taktika hráče se v přípravce neřeší nebo řeší minimálně, chceme od hráčů, aby s míčkem hráli a neodpalovali ho, chtěli dát gól, chtěli soupeři míček sebrat</i></p>	<p>Hráče učíme:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>pravidlům a disciplíně</i> na tréninku, ▪ <i>komunikaci</i> – naslouchání, odvahu mluvit, respekt k názorům jiných dětí, ▪ <i>slušnosti</i> – umět pozdravit, poděkovat a omluvit se, ▪ <i>respektu</i> k trenérům, rozhodčím, protihráčům a pravidlům florbalu, ▪ <i>přátelství</i> – všichni hráči jsou přátelé (znají se jménem, nekritizují se za chyby...), <i>Proč je důležité mít přátele? Jak se pozná opravdový kamarád?</i>, ▪ <i>pozitivnímu postojí</i> – všechno se dá naučit, trénink je zábava ..., ▪ <i>samostatnosti</i> – převlékání, nošení pití, florbaluku; připravenost na trénink a zápas – rozcvičování, osobní potřeby.

7.2.3 Ukázková tréninková jednotka přípravy (90 minut)

1. Pozdravení se s hráči, představení tréninku (2 min)
2. Rozběhání/rozcvičení, atletická abeceda (5 min)
3. Rychlostní cvičení formou her (5 min)
4. Pohybové hry, všestranná pohybová příprava, atletické a gymnastické cviky, jiné sporty, ... (25 min)
5. Návuk florbalových dovedností a trénink formou herních stanovišť (25 min)
6. Florbalová hra maximálně 3 na 3 s různými modifikacemi (15 min)
7. Vyklusání, protažení, kompenzační cvičení se zaměřením na flexibilitu (10 min)
8. Zhodnocení tréninku, diskuse s hráči (3 min)



Obrázek 5 Trénink přípravy

Poznámky k tréninku:

- Dítě se ještě neumí soustředit na celý trénink (často střídat aktivity),
- herní návyky (např. držet florbalu ve dvou rukách) – učit formou pravidel v hrách.

7.2.4 Ideální herní projev hráče přípravy

- S míčkem chce dát gól, pohyb směrem k bráně soupeře,
- neodpaluje míček,
- když má míček soupeř, chce ho co nejrychleji získat zpátky,
- na hřišti je v neustálém pohybu (nestojí vzadu ani vpředu),
- všichni útočí a všichni brání.

„Dítě, které přechází z kategorie přípravek do elévů má vybudované základy pohybových dovedností a individuální florbalové techniky. Z hlediska psychiky ho baví florbal, nebojí se hrát a dělat chyby. Je přátelský, samostatný, slušný, pozitivní a respektující.“

7.3 Kategorie elévové

Kategorie elévů a mladších žáků patří do období zlatého věku motoriky. To znamená, že florbalové a pohybové dovednosti se hráč učí velice rychle. Trenéři toho využívají a v trénincích hráčům nabízí širokou škálu pohybových a florbalových dovedností. Taktické řešení herních situací necháváme na

rozhodnutí hráče. *Maximální důraz klademe na správnost provedení a zafixování správných návyků.* Připravujeme tréninky, kde hráči tráví hodně času prací s míčkem, ideálně formou her. Taky rozvíjíme další pohybové dovednosti a pohybovou všestrannost. Hráči hrají převážně individualisticky – trenéři to respektují a nenutí je do kombinační hry. Pokládají jim otevřené otázky, aby přemýšleli nad různými možnostmi řešení herních situací. Z hlediska florbalové techniky pokračujeme v rozvoji citu s míčkem, driblinku a vedení míčku. Učíme základy techniky přihrávek, ale ještě se nezaměřujeme na techniku střelby.

7.3.1 Cíle tréninku elévů

1. Rozvíjení a zlepšování individuální florbalové techniky hráče,
2. výchova univerzálního sportovce – všesportovní příprava, široká základna pohybových dovedností, atletika, gymnastika,
3. radost ze sportu.

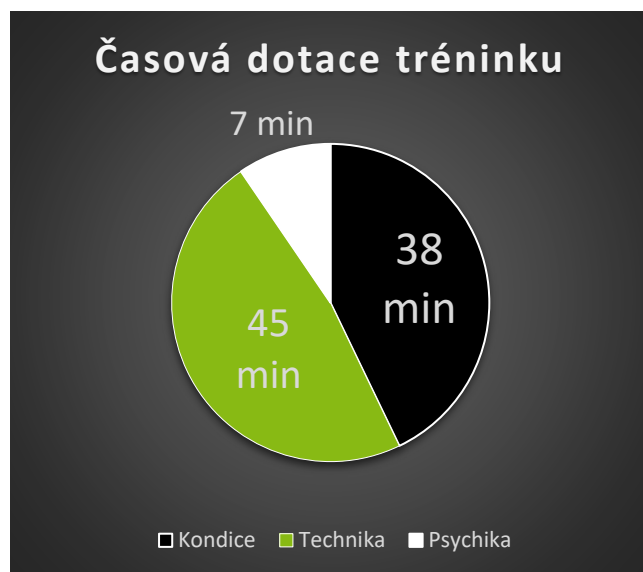
7.3.2 Rozvoj hráče kategorie elévů

Podle definice charakteristiky hráče TROOPERS v elévech rozvíjíme (Tab. 4):

Kondiční:	Technicko-taktická:	Psychologická:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Všestranná pohybová příprava</i> z přípravy + atletika a gymnastika (salto, stojka, přeskok přes kozu) např. formou opičích drah, ▪ <i>koordinace</i> (ruce a nohy) např. formou her, atletického žebříku, prvky atletické abecedy nebo speciálními cviky (obrácené panáky ...), ▪ <i>flexibilita</i> (ohebnost) – v kompenzačních cvičeních, ▪ <i>základy tréninku na střed těla</i> formou her – pejsek, rak, pídalka, ..., ▪ <i>stabilita</i> – cviky na udržení stability (letadlo, zvedání končetin ve vzporu, ...). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Opakovat cviky z přípravy</i> + pokročilejší cviky na techniku (Zorro klička, driblink poslepu, driblink kolem celého těla), ▪ <i>freestyle</i> (driblování na holi a čepeli florbalu, zeměkoule), ▪ <i>umět řešit základy soubojů 1 na 1:</i> <ul style="list-style-type: none"> - zakrytí míčku za tělo a oběhnutí, - naznačení kličky hokejovým nebo florbalovým driblinkem a pohyb na druhou stranu, - otočka kolem hráče, - obhození/přihrávka pod nohy nebo florbalu soupeře / naražení o mantinel, ..., ▪ <i>přihrávka a zpracování míčku:</i> <ul style="list-style-type: none"> A) <i>technika</i> – při zpracování ztlumení míčku na čepeli, přihrávka spoluhráči po zemi a na forehand – přesnost, schopnost ukázat si, kam chci přihrávku, B) <i>taktika</i> – uvolnění spoluhráče bez míčku – náběh do volného prostoru, kde mezi mnou a hráčem s míčkem není překážka. 	<p>Držíme standard chování hráče z přípravy a pracujeme s dalšími mentálními aspekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>odpovědnost</i>, hráči si plní domácí florbalové úkoly; před tréninkem a zápasem se pořádně rozcvičí a po něm protáhnou; - jsou časově dochvilní, - přijímají odpovědnost za své chování = nevymlouvají se na ostatní (spoluhráče, protihráče, rozhodčí, ...) <p><i>Dá se na mě spolehnout? Čím mohu přispět ke zlepšení našeho týmu?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ pracujeme na zdravém <i>sebevědomí</i>. nepřeceňujeme ani nepodceňujeme soupeře <p><i>Věřím sobě i spoluhráčům? Mám strach ze soupeře, nebo prohry?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ touha podávat na hřišti <i>maximální výkon</i> bez ohledu na stav utkání nebo soupeře. <p><i>Dokážu se překonat? Hrál jsem celý zápas na 100 %?</i></p>

7.3.3 Ukázková tréninková jednotka elévů (90 minut)

1. Pozdravení se s hráči, představení tréninku (3 minuty),
2. rozběhání, rozcvičení, atletická abeceda (koordinace) (8 minut),
3. pohybové hry, všestranná pohybová příprava, atletické a gymnastické cviky, jiné sporty, ... (20 minut),
4. nácvik a zlepšování florbalových dovedností (30 minut),
5. ukázka a nácvik správné techniky – osvojení správných návyků (max. 5 min),
6. formou herních florbalových stanovišť (cca 25 min),
7. florbalová hra maximálně 3 na 3 s různými modifikacemi (15 minut),
8. vyklusání, protažení, kompenzační cvičení se zaměřením na flexibilitu (10 minut),
9. vyhodnocení tréninku, diskuze s hráči (4 minuty).



Obrázek 6 Trénink elévů

7.3.4 Ideální herní projev eléva:

- Hraje „čistě“ (dle pravidel florbalu),
- když získá míček chce dát gól – první myšlenka pohyb vpřed,
- po ztrátě míčku chce okamžitě získat míček zpátky,
- odvážný – nebojí se udělat chybu, obejít protihráče, nezbavuje se míčku,
- chce vyhrávat osobní souboje jak z pozice bránícího, tak z pozice útočícího hráče,
- je silný na míčku – umí si míček pokrýt tělem, nepanikaří pod tlakem soupeře,
- využívá víc typů osobních soubojů (klička, otočka ...) – neopakuje pouze 1,
- je vidět posun v přihrávkách (ale pořád se jedná o základy).

„Dítě, které přechází z kategorie elévů do mladších žáků, je mírně pokročilé v pohybových a florbalových dovednostech. Má zdravé sebevědomí a je odpovědné.“

7.4 Kategorie mladší žáci

Kategorie mladších žáků pořád patří do období zlatého věku motoriky. To znamená, že florbalové a pohybové dovednosti, se hráči učí velice rychle. Trenéři toho využívají a v trénincích hráčům nabízí širokou škálu pohybových a florbalových dovedností. *Navazujeme na tréninkové cíle z elévů (tj. snaha o maximální zlepšování individuální florbalové techniky a všestranné pohybové průpravy.*

V této kategorii dochází u hráčů k posunu od individuálního chápání k týmovému pojetí hry. Trenéři se snaží vytvořit tým, kde jsou všichni jeho součástí a cítí se v něm příjemně. Maximální důraz klademe na správnost provedení a zafixování správných návyků. Připravujeme florbalová cvičení, která rozvíjejí rozhodování pod časovým a prostorovým tlakem. V kondiční složce učíme základy techniky u kondičních cviků.

7.4.1 Cíle tréninku u mladších žáků

1. Snaha o maximální zlepšení individuální florbalové techniky – využití zlatého věku,
2. snaha o maximální zlepšení hráče v pohybové všestrannosti (atletika, gymnastika),
3. vytvořit z jednotlivých hráčů *Tým*, kde jsou všichni jeho součástí,
4. naučit hráče se správně rozhodovat (formou herních cvičení s otevřeným rozhodováním).

7.4.2 Rozvoj hráče

Podle definice charakteristiky hráče TROOPERS v mladších žácích rozvíjíme (Tab. 5):

Tabulka 5 Rozvoj hráče mladších žáků

Kondiční:	Technicko-taktická:	Psychologická:
<p>U hráčů rozvíjíme pohybové dovednosti ve velké míře a UMĚÍ</p> <ul style="list-style-type: none">▪ atletiku (správná technika běhu, změny směru, házet, skákat, šplhat),▪ gymnastiku (kotoul, stojku, salto, skok přes kozu, skok do výšky, ...),▪ koordinovat svůj pohyb (hry, žebříky, jiné cviky),▪ držet stabilitu svého těla (stabilizační cviky a hry),	<p>U hráčů rozvíjíme individuální florbalovou techniku, aby co nejlépe UMĚLI:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ driblíng a vedení míčku (v maximální rychlosti, bez zrakové kontroly a kolem celého těla),▪ techniku přihrávek (přesnost, zpracování míčku, náběh do volného prostoru),	<p>Snažíme se hráče sjednotit a vytvořit silné týmy, kde se všichni cítí dobře,</p> <ul style="list-style-type: none">▪ sféra vlivu hráče – učít hráče řešit jenom to, co mohou ovlivnit = svůj výkon, (neřešíme rozhodčí, fauly, soupeře, chyby spoluhráčů ...),▪ hráč se snaží v zápase podat maximální výkon s jakýmkoliv soupeřem nebo za jakéhokoliv stavu,

<ul style="list-style-type: none"> ▪ základy techniky kondičních cviků (klik, dřep, plank, ...). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ střelbu tahem a zápěstím – zlepšují se ve střelbě z různých pozic, ve střelbě z otočky, ▪ se rychle a samostatně rozhodovat (čtení hry s hlavou nahoře, výběr nejlepšího řešení, 4 role hráče). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ práce s chybou – chybovat je normální, nebojte se jich, ale stejné chyby neopakujte!
---	--	--

7.4.3 Ukázková tréninková jednotka mladších žáků (105 min, 90 min hala)

<ol style="list-style-type: none"> 1. Pozdravení se s hráči, představení tréninku (2 minuty) 2. venkovní rozběhání/rozcvičení, cviky na kondici (15 minut) 3. kondice v hale – jiné sporty, posilování, rozvoj všestrannosti (20 minut) 4. rozvoj florbalové techniky a taktiky, florbalová hra (50 minut) 5. blok na teambuilding – „teambuildingové“ hry (5 minut) 6. vyklusání, protažení, kompenzační cvičení / flexibilita (10 minut) 7. vyhodnocení tréninku, diskuze s hráči, blok na teambuilding (3 minuty) 	<div data-bbox="826 633 1473 1205"> <p>Časová dotace tréninku</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kategorie</th> <th>Čas (min)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kondice</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>Technika</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Psychika</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>Obrázek 7 Trénink mladších žáků</p>	Kategorie	Čas (min)	Kondice	45	Technika	50	Psychika	10
Kategorie	Čas (min)								
Kondice	45								
Technika	50								
Psychika	10								

7.4.4 Ideální herní projev mladšího žáka

- Hraje celou dobu s hlavou nahoře a čte hru,
- má rozvinutou individuální techniku a využívá různé typy vedení míčku, osobních soubojů a střelby podle herní situace,
- umí se rychle, správně a samostatně rozhodovat na hřišti,
- je atletický – rychle mění směr, má zrychlení, stabilní v soubojích, pohyb a práce s florbalovou jsou koordinované,
- je psychicky stabilní, a proto vykazuje stabilní výkon ve všech zápasech.

„Dítě, které přechází z kategorie mladších žáků do starších žáků, má rozvinutou individuální florbalovou techniku a pohybovou všestrannost. Vnímá potřebu

týmového pojetí hry, proto je jeho součástí a má vytvořené se spoluhráči trvalé přátelské vztahy.“

7.5 Kategorie starší žáci

Hráči v kategoriích starších žáků prochází pubertou, tj. dochází u nich k rychlému tělesnému růstu (a zhoršení koordinace). Trenéři se snaží vytvářet pozitivní prostředí s přiměřenou disciplínou, protože dozrává osobnost hráče, mohou „bojovat“ proti autoritám.

Velikou výhodou je zlepšení mozkové kapacity, což znamená, že se hráči umí soustředit po celou dobu tréninku a mají prostorové myšlení. Z hlediska kondice se kategorie starších žáků vyznačuje druhým senzitivním obdobím pro rychlost, proto je potřebné dávkovat rychlostní cvičení ve zvýšené míře. Rozvíjíme střelbu ve všech aspektech (přesnost, razance a dorážení). Učíme střelbu příklepem, backhandem a golfovým úderem. K dosahování dobrých výkonů nestačí jenom dobře trénovat, ale je také potřeba naučit hráče, jak se mají správně stravovat a regenerovat.

7.5.1 Cíle tréninku u starších žáků

1. Využít mozkové kapacity hráče k rozvoji práce s prostorem a kombinační hry,
2. zlepšovat rychlost hráče formou rychlostních cvičení,
3. zlepšovat zakončení a nebezpečnost formou střeleckých cvičení,
4. „kompenzovat“ rychlý tělesný růst hráčů kompenzačními cviky a odstraňovat „neohrabanost“ za pomoci cviků na koordinaci,
5. posilovat tělo hráče pomocí specifických cviků na sílu a střed těla.

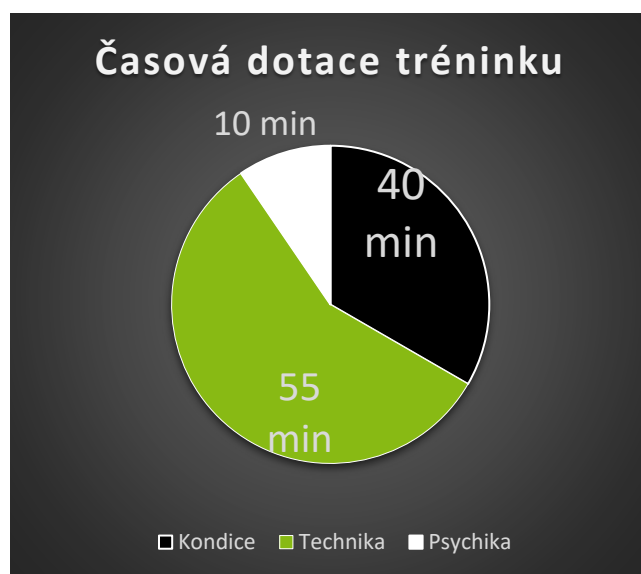
7.5.2 Rozvoj hráče

Podle definice charakteristiky hráče TROOPERS ve starších žácích rozvíjíme (Tab. 6):

Kondiční:	Technicko-taktická:	Psychologická:
<p>Hlavní kondiční cíle této kategorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zlepšit v maximální možné míře rychlostní schopnosti (maximální rychlost a rychlostní vytrvalost), ▪ položit základy specifických kondičních cviků na sílu a střed těla (klik, dřep, plank, ...), ▪ obratnostní a kompenzační cvičení (kompenzovat rychlý tělesný růst). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zlepšovat rozhodování hráčů formou herních cvičení nebo modifikovaných her, ▪ zlepšit kombinační hru s míčkem, ▪ práce s prostorem = roztažení hry v útočné fázi, zmenšování prostoru v obraně, ▪ neustálý pohyb a uvolňování spoluhráčů bez míčku (role 2), ▪ naučit střelbu příklepem, backhandem a golfem a zlepšovat střelbu tahem, zapěstím a z různých pozic, ▪ naučit základům strategie, které vychází z naší hry (rozehrávka, hra v útočném pásmu, obrana, napadání). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pomoci hráči si najít místo v týmu a zvládnout pubertu, ▪ růstové nastavení hráče: hráči věří tomu, že se mohou neustále zlepšovat ve všech oblastech a jejich snaha bude určovat jejich výkonnost, ▪ sporthacking přístup: naučit hráče se správně stravovat, regenerovat, kompenzovat a udržovat osobní hygienu, ▪ pravidlo „Tady a teď“ = žít v přítomnosti, hluboce se soustředit během tréninku a zápasu, zažívat pocit Flow, ▪ individuální zpětná vazba hráčům od trenérů na konci sezóny, na zápasech.

7.5.3 Ukázková tréninková jednotka starších žáků (105 minut)

1. Venkovní rozběhání, rozcvičení, cviky na rychlost, posilování (15 minut),
2. cvičení na rozvoj florbalové techniky a taktiky (25 minut),
3. posilování, kondiční cviky (15 minut),
4. florbalová hra, modifikace florbalové hry (30 minut),
5. vyklusání, protažení, kompenzační cvičení (10 minut),
6. psychologická složka – výživa a regenerace, diskuse, osobní rozvoj (10 minut).



Obrázek 8 Trénink starších žáků

7.5.4 Ideální herní projev staršího žáka

- S míčkem umí hru tvořit, protože vidí rozestavení spoluhráčů a protihráčů – vnímá prostor na hřišti,
- dokáže modifikovat tempo hry (zklidnit hru nebo rychle zaútočit),
- v obranné fázi si plní svoje úkoly – vycházející ze 4 rolí –, napadá protihráče bez toho, aby propadal,
- má herní zkušenosti = dokáže předvídat pohyb spoluhráčů a chování soupeře.

„Hráč, který přechází z kategorie starších žáků do dorostu, má rozvinuté rychlostní schopnosti v maximální míře. Zná základy strategie florbalu (zónová obrana, práce s prostorem, napadání, kombinační hra s míčkem). Má položené základy specifické kondice – silový a vytrvalostní trénink.“

7.6 Kategorie dorost

V dorostenecké kategorii pracujeme s rozvinutými hráči po mentální a fyzické stránce. Zařazujeme specifické cviky na rozvoj síly a vytrvalosti a řešíme s hráči týmovou strategii. Hra se přitvrzuje a zrychluje, proto je potřeba proměňovat individuální florbalovou techniku z „dětské“ na „dospělou/efektivní“, ale neztratit odvalu a kreativitu.

7.6.1 Cíle tréninku u dorostenců

1. Rozvíjet taktické a strategické myšlení u hráčů (obrana, napadání, rozehrávka, protiútoky a speciální situace (standardky a hru v oslabení a přecházení),
2. zlepšovat specifickou kondici – hlavně sílu a vytrvalost,
3. pracovat s hráči z hlediska jejich motivace a talentu.

7.6.2 Rozvoj hráče

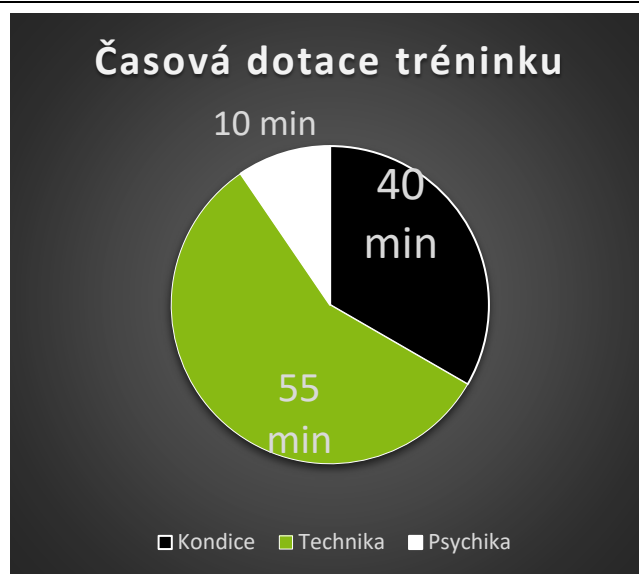
Podle definice charakteristiky hráče TROOPERS v dorostu rozvíjíme:

Tabulka 7 Rozvoj hráče dorostu

Kondiční:	Technicko-taktická:	Psychologická:
Hlavní kondiční cíle této kategorie: <ul style="list-style-type: none">▪ zlepšujeme silové schopnosti hráčů – silové cvičení s vlastním tělem i silový trénink v posilovně (naučit správně základy techniky cviků),▪ rozvíjet vytrvalost hráče (Tabata, Cooper, Fartlek, kruhový kondiční trénink).	<ul style="list-style-type: none">▪ Připravit hráče na rychlejší a tvrdší hru – proměnit „dětskou“ individuální florbalovou techniku na „dospělou/ efektivní“, ale neztratit kreativitu a herní odvahu,▪ realizovat v trénincích a zápasech naši pokročilou týmovou strategii (napadání, obrana, rozehrávka, kombinační hra),▪ naučit hráče zvažovat zisky a rizika, které obnáší jeho rozhodnutí.	<ul style="list-style-type: none">▪ Zapojit hráče do dění v klubu (rozhodčí, trenér, pomocník na akcích),▪ naučit hráče vést naplněný život (balanc 4 složek = rodina + partner, práce, volný čas, přátelé),▪ sebepoznání – znát své silné a slabé stránky, znát svoji osobnost, své hodnoty,▪ osobní rozvoj – stanovit si adekvátní cíle v životě, time management, cílevědomost,▪ inspirovat k práci navíc – kdo chce být nejlepší, musí dělat víc než průměr.

7.6.3 Ukázková tréninková jednotka dorostenců (105 minut)

1. Venkovní rozběhání, rozcvičení, posilování (15 minut),
2. cvičení na rozvoj florbalové techniky a taktiky a strategie (25 minut),
3. posilování, kondiční cviky (15 minut),
4. florbalová hra, speciální herní situace (30 minut),
5. vyklusání, protažení, kompenzační cvičení (10 minut),
6. psychologická složka – osobní rozvoj hráče (10 minut).



Obrázek 9 Trénink dorostenců

7.6.4 Ideální herní projev dorostence

- Hraje na hřišti efektivně, ale zůstává kreativní a odvážný,
- dokáže modifikovat tempo hry (zklidnit hru nebo rychle zaútočit),
- herní přehled, herní zkušenosti, předvídání herního děje,
- psychická stabilita, nasazení, motivace.

„Hráč, který přechází z kategorie dorostu do juniorů, dokonale rozumí florbalové hře (strategie). Má rozvinuté silové a vytrvalostní schopnosti. Zná svoji motivaci a ví, co musí dělat, pokud se rozhodne hrát florbal na nejvyšší úrovni.“

7.7 Kategorie junioři

V juniorské kategorii pracujeme s hotovými hráči po všech stránkách florbalového výkonu. Po technické stránce zvládají perfektně individuální techniku v maximální rychlosti, pod tlakem a jejich technika je účelná (efektivní). Z hlediska taktiky se umí správně rozhodovat, rozumí strategii florbalu a umí to aplikovat v tréninku i zápasech. Na trénincích řešíme převážně hru 5 na 5 a v ní speciální herní situace (nácvik rozehrávky, pressingu, standardní situace). Mentálně jsou vyspělí, vědí, proč to dělají a co musí florbalu obětovat, aby se mohli prosadit v mužích. Hráči by měli dělat pro svůj rozvoj víc než se pouze účastnit tréninků (individuální kondiční tréninky). Také přijímají odpovědnost za výsledek utkání. Trenéři pomáhají hráčům nacházet svou roli v mužském týmu.

7.7.1 Cíle tréninku u juniorů

1. Práce na všech aspektech florbalového výkonu (specifická kondice, uplatnění taktiky a strategie v zápasech, účelná individuální technika),
2. motivace hráče pokračovat ve florbale, hledání uplatnění v mužích,
3. spolupráce hráče a klubu (rozhodčí, trenér, funkcionář).

7.7.2 Rozvoj hráče

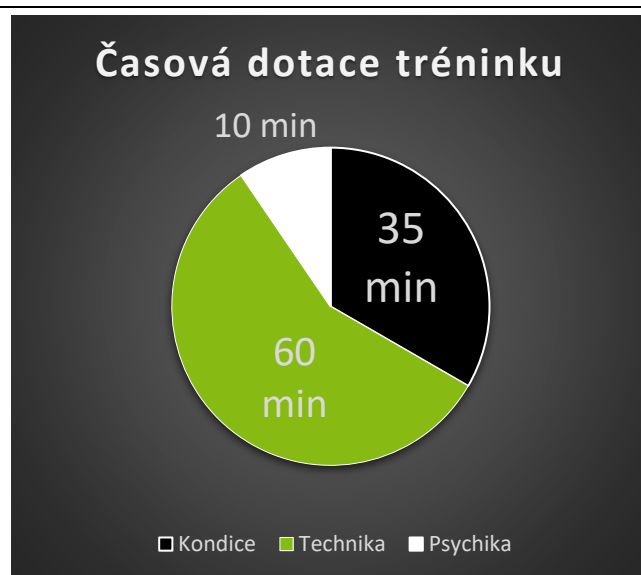
Podle definice charakteristiky hráče TROOPERS v juniorech rozvíjíme (Tab. 8):

Tabulka 8 Rozvoj hráče juniorů

Kondiční:	Technicko-taktická:	Psychologická:
Zlepšujeme specifickou kondici zaměřenou na maximální zápasový výkon.	Převažuje hra 5 na 5, ve které učíme speciální herní situace (rozehrávky, napadání, obranu, standardní situace a přesilovku + oslabení).	<ul style="list-style-type: none">▪ Trpělivost – umět si počkat na zapojení v mužských týmech, sbírat zkušenosti,▪ zapojit hráče do dění v klubu,▪ sebepoznání,▪ osobní rozvoj – stanovit si adekvátní cíle v životě, time management, cílevědomost,▪ inspirovat k práci navíc – kdo chce být nejlepší, musí dělat víc než průměr.

7.7.3 Ukázková tréninková jednotka juniorů (105 minut)

1. Venkovní rozběhání, rozcvičení, posilování (15 minut),
2. cvičení na rozvoj florbalové techniky a taktiky a strategie (25 minut),
3. posilování, kondiční cviky (10 minut),
4. florbalová hra, speciální herní situace (35 minut),
5. vyklusání, protažení, kompenzační cvičení (10 minut),
6. psychologická složka – osobní rozvoj hráče (10 minut).



Obrázek 10 Trénink juniorů

7.7.4 Ideální herní projev juniora

- Má v sobě „DNA“ TROOPERS = provozuje útočný, kreativní a fyzicky náročný florbal s bleskovým přechodem do útoku a obrany,
- psychicky stabilní i ve vypjatých situacích (dokáže vzít na sebe odpovědnost za výsledek),
- rychlý a fyzicky výborně připravený.

„Hráč, který přechází z juniorské kategorie do dospělé, je vyspělý ve všech oblastech potřebných pro dospělý florbal. Je sebevědomý, ale zároveň pokorný a s motivací na sobě dále pracovat a sbírat herní zkušenosti. Hráč si je vědom nutnosti pracovat v tréninku a zápase na 100 %, a pokud má ambice na A-tým, tak je pro něj nutností pracovat nad rámec standardních tréninkových jednotek, jelikož potřebuje vyvážit nepoměr v herních zkušenostech oproti dospělým hráčům.“

7.8 Kategorie mužů

Kategorie, do které by měli všichni hráči směřovat, je mužská kategorie. Noví hráči se rozdělují do mužských týmů podle jejich výkonnosti a motivace.

- V A týmu hrajeme na výsledky (minimalizace chyb, nasazování nejlepších hráčů),
- B tým slouží pro:
 - získávání zkušeností pro mladší hráče,
 - hráče, kteří se nevešli do sestavy A týmů,
 - hráče, kteří nemají časovou kapacitu obětovat florbalu maximum, ale chtějí hrát florbal a předávat dál svoje zkušenosti,
- ostatní týmy (C, D, seniorské...) provozují rekreační florbal pro zábavu a zdraví.

Hráče mužských týmů chceme zapojovat do dalšího dění v klubu (organizace akcí, rozhodčí, trenéři).

7.8.1 Ukázková tréninková jednotka mužů (cca 90–105 minut)

- Mužský tým (myšleno A-tým) podřizuje přípravu aktuální části sezóny vzhledem k výsledkovým cílům zadaných managementem klubu (před sezónou, uprostřed sezóny, play-off),
- snaha o minimalizaci slabých stránek z předešlých utkání a maximalizace silných stránek týmu, které vychází z mládežnických kategorií,
- převaha herních cvičení, florbalová hra a speciální herní situace.

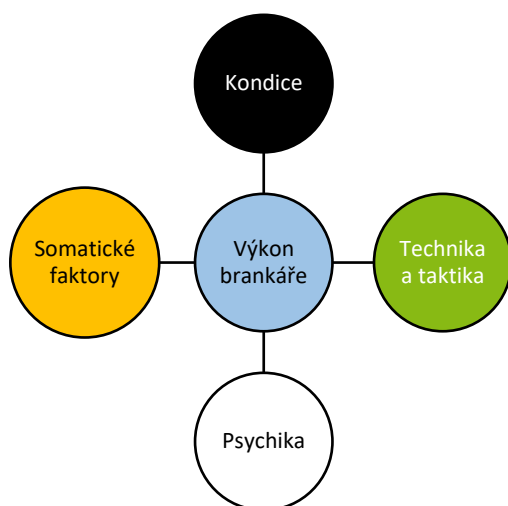
7.8.2 Ideální herní projev muže

- Je komplexně vybavený hráč ve všech směrech,
- je morální autoritou a vzorem pro mládežnické hráče,
- dokáže přizpůsobit herní styl aktuálnímu vývoji utkání s cílem zvítězit.

"Hráč se již nemůže posunout do žádné vyšší věkové kategorie, ale sám má v sobě nastaveno, že musí neustále pracovat ve všech potřebných oblastech (fyzická, technika, taktika, psychika) tak, aby se s nasbíranými herními zkušenostmi konstantně zlepšoval."

8 BRANKÁŘ TROOPERS

Podobně jako u hráčů v poli je výkon brankáře ovlivněn třemi základními složkami – kondiční, technicko-taktickou a psychologickou. Zároveň jsme si vědomi i čtvrtého faktoru, a to faktoru somatického, který se s dalším rozvojem florbalu nesporně bude dostávat do popředí.



Obrázek 11 Složky ovlivňující gólmana TROOPERS

V rámci klubu se snažíme vychovávat brankáře, kteří budou (Obr. 11):

		TECHNIKA A TAKTIKA	
		PSYCHIKA	VYTŘÍBENÝ BRANKÁŘSKÝ INSTINKT
		KONDICE	ODVÁŽNÍ a SEBEVĚDOMÍ
		FLEXIBILNÍ	SEBEZNALÍ
SOMATICKÉ FAKTORY	SILNÍ	OTEVŘENÍ K EVOLUCI	Sami volí SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ
OPTIMÁLNÍ OSVALENÍ	RYCHLÍ A MOBILNÍ	Mají k florbalu silný VZTAH	AKTIVNÍ Zapojuje se do hry
ATLETICKÁ POSTAVA	DOSTATEČNĚ VYTRVALÝ	Psychicky STABILNÍ	TECHNICKY perfektně přípravení

Obrázek 12 Brankář TROOPERS

8.1 Kondice

Jakýkoliv sportovní výkon je v první řadě závislý na kondici každého jedince. Brankářům umožňuje podávat kvalitní výkony. Mladší kategorie nevyžadují specifickou brankářskou přípravu, ke kondiční přípravě se hodí nejlépe všestranné pohybové aktivity, které zaručí dobrou nespecifickou kondici, která může být posléze specializovaná konkrétním sportem či postem.

S rostoucím věkem se zvyšuje i specializace kondičního tréninku jak po všeobecné, tak i po specifické stránce.

- *Reakční rychlost s ohledem na koordinaci* – Brankáři jsou schopni reagovat na stále se měnící průběh hry, mají automatizováno řešení množství situací, jsou schopni více zákroků bezprostředně po sobě. Brankáři umí správně koordinovat svůj pohyb v závislosti na herní situaci.
- *Silové předpoklady* – Brankáři mají nezbytné fyzické předpoklady k provedení jakéhokoliv zákroku. Zejména k udržení stability a základního postoje dbáme na trénink vnitřního stabilizačního svalstva (core). Nejvyšší důraz se klade na maximální a explozivní sílu dolních končetin, která je naprosto klíčová pro správné přesouvání.
- *Vytrvalost* – Brankáři musí být po kondiční stránce připraveni provádět zákroky s nejvyšší možnou kvalitou. Florbalové zápasy se často rozhodují na samém konci, brankáři jsou v této chvíli připraveni předvádět stejně kvalitní zákroky jako na začátku utkání.
- *Mobilita a flexibilita* – Pohyblivost a rozsah pohybů brankáři napomáhají ke kvalitnímu výkonu a pomáhají mu v jistých zákrocích. Rozsah pohybových schopností brankáře by mu měl umožnit provést jakýkoliv myslitelný zákrok.

8.2 Technika

Technický faktor, který brankářům umožňuje efektivně se zapojit do hry, představuje základní stavební kámen pro maximální efektivitu všech zákroků či pohybů. Brankář si je vědom svého postavení a je schopen volit nejlepší způsob pohybu v závislosti na vývoji situaci na hřišti. Rozumí všem technickým aspektům postavení a přesunů, dokáže objektivně zhodnotit svá rozhodnutí.

- *Postoj* – Brankář chápe všechny aspekty základního postavení a jeho modifikací, jeho postoj je stabilní na místě i v pohybu. V každé situaci vystavuje míčku co největší plochu těla, vnímá

své postavení a aktivně jej mění v závislosti na konkrétní herní situaci, čímž maximálně zmenšuje střelecký úhel.

- *Přesuny* – Brankář zvládá všechny typy přesunů a je schopen kvalitního a efektivního provedení na obě strany. Během přesunů dokáže oddělit horní a spodní polovinu těla.
- *Ruce* – Brankář ví, jakým způsobem pracovat rukama. Dokáže vyhodnotit situaci a správně zvolit mezi chycením a vyražením míčku, zná bezpečné prostory k vyražení.
- *Výhozy* – Brankář zvládá všechny typy výhozů a dokáže tímto způsobem aktivně ovlivňovat hru.
- *Situace* – Brankář z tréninku uzná mnoho různých herních situací a dokáže na ně adekvátně reagovat, a to včetně nájezdů či hry za brankou.
- *Aktivita* – Ve svém brankovišti je brankář agresivní vůči útočníkům a aktivně se zapojuje do hry.

8.3 Taktika

Taktický faktor usnadňuje brankáři práci a pomáhá mu přelstít soupeře. Brankář musí znát taktiku a předzápasové pokyny svého týmu, což mu nejen pomůže odhadovat reakce hráčů na hřišti, ale může do taktiky týmu i rozhodujícím způsobem zasáhnout. Taktické možnosti brankáře se začínají projevovat zejména v kritických fázích hry, ať jde o konec utkání, oslabení, či nájezdy.

- *Vlastní tým* – Znalost herního systému a rozestavení pomáhá brankáři predikovat kritická místa a herní situace, čímž částečně napomáhá řešení těchto situací. Naprosto nezbytná je pak součinnost brankáře a jeho týmu při nerovnovážných situacích.
- *Komunikace* – Brankář komunikuje se svým týmem, upozorňuje na slabá místa a aktuálně nebezpečné situace, má na hřišti nejlepší přehled o pohybu všech hráčů.
- *Výhozy* – Brankář se přímo podílí na aktuálních taktických pokynech, pomáhá zakládat útok či zklidňovat hru.
- *Brankářský instinkt* – Brankář vybírá to nejlepší naučené řešení na základě čtení hry, k čemuž mu pomáhá rozmanitost tréninků a utkání. Získané zkušenosti rostou s počtem odchycených utkání, zejména těch s vyrovnanými soupeři.

8.4 Psychika

Psychické faktory ovlivňují brankáře z větší části než hráče v poli. Představují významnou část brankářovy hry. Brankářova specifická pozice mnohdy vyžaduje i specifickou přípravu. Brankář by měl být odolnou osobností, neboť on sám může být hrází před vstřelenou brankou a jeho rozhodnutí často přímo ovlivňuje výsledek zápasu. Už jen z těchto důvodů by měla být brankářova psychická pohoda jednou z trenérových priorit.

- *Stabilita* – Vyrovnanost charakteru či aktuálního emočního stavu má přímou vazbu na brankářův výkon a jeho soustředění na další vývoj hry. Emoční inteligence brankáře by měla být na vysoké úrovni, brankář umí pracovat se svými emocemi.
- *Sebedůvěra/sebereflexe* – Brankář věří svým schopnostem a zkušenostem, což přímo ovlivňuje kvalitu herního projevu nejen jeho vlastní, ale i celého týmu. Dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon, a to zejména svůj pozitivní přínos. Tým brankáře vždy podporuje, čímž napomáhá růstu brankářova sebevědomí.
- *Mentální připravenost* – Brankář se dokáže psychicky připravit na hru a před výkonem se dostat do tzv. „flow“. Tým vždy respektuje brankářovu mentální přípravu, neboť ví, že může být klíčová.

8.5 Somatické faktory

Somatické faktory zatím nejsou příliš využívaným kritériem pro výběr brankářů, avšak dle našeho názoru jsou budoucností pro výběr brankářů. V TROOPERS dáváme příležitost hrát na zvolené pozici každému hráči. Přesto však bereme v úvahu faktory, které mohou rozhodovat o nejlepších brankářích do budoucna. Jsou jimi zejména:

- *Výška* – Ukazuje se, že vyšší brankáři mají výhodu většího pokrytí branky, přesouvají se na menší vzdálenosti a jejich velikost jim dovoluje jistou úspornost pohybu.
- *Atletická postava* – Brankáři s atletickou postavou mají pohybovou výhodu nad ostatními, neboť jejich pohyby bývají rychlejší a jejich iniciace vyžaduje méně energie.
- *Optimální osvalení* – Brankář vyžaduje pro svou aktivitu určitou míru osvalení, nicméně nadměrné osvalení se svým objemem a váhou může lehce stát přítěží optimálního výkonu.

Při výchově brankářů je třeba brát zvláštní zřetel na somatotyp každého brankáře a pomoci mu rozvíjet specifické dovednosti, které z něj činí nadstandardního hráče. U každého brankáře rozvíjíme

všechny níže uvedené dovednosti, nicméně je zřejmé, že např. u menšího brankáře je žádoucí zaměřením na vyšší rychlost a flexibilitu pohybů, čímž budeme kompenzovat výškový nedostatek. V přístupu k brankáři jako individualitě bychom tyto faktory neměli opomenout!

8.6 Rozvoj dovedností brankáře v jednotlivých kategoriích

V rámci nastavené strategie je nezbytné brát v potaz, že brankáře ovlivňuje spousta faktorů, například pohybová připravenost, předpoklady pro brankářský post, individualita brankáře, věk, kdy brankář začal chytat, aj. Brankáře je třeba vždy brát jako individualitu a nastavená strategie v jednotlivých kategoriích nemusí odrážet aktuální skutečnost, nicméně jde o ideální cestu k výchově kvalitních brankářů.

V každé věkové kategorii se snažíme jednotlivé dovednosti dovést k dokonalosti tak, aby na ně bylo možné navázat v následném vývoji.

8.6.1 Přípravka

V kategorii přípravek se hráči seznamují s tréninkovým procesem, stejně je tomu i na brankářském postu. Přípravkový tým nemá jednoho stabilního brankáře, ale postupně střídá na tomto postu všechny hráče. Zkušenosti s brankářským postem pomáhají všeobecnému rozvoji hráče, který bude třeba dále pokračovat v poli. Pomáhá mu vnímat florbale z jiné perspektivy a touto zkušeností získává povědomí o základním postoji brankáře. Pro hráče, kteří by naopak v budoucnu chtěli být brankáři, funguje tento postup naopak. Stabilní brankář už od útlého věku riskuje zdravotní komplikace v budoucnu a je předčasně specializován.

Vzhledem ke skutečnosti, že v kategorii přípravka nespécializujeme brankáře na konkrétní post, spolu s tréninkovým plánem pro hráče dbáme na to, aby si všichni chytání vyzkoušeli a na brankářském postu se pravidelně střídali. Pokud jde o všeobecné dovednosti, zaměřujeme se na (Tab. 9):

Kondiční:	Technicko-taktická:	Psychologická:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Všestranná pohybová příprava s širokým spektrem pohybové složky 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Základní postoj s důrazem na pozici rukou ▪ Chytání – procvičení chytání do obou rukou, střídáme různé velikosti míčů a frekvenci chytání ▪ Vyrážení – snaha vybudovat návyk při vyrazení co nejrychleji dostat míček pod kontrolu či zalehnout ▪ Základy házení – správná technika hodů, házení s různými míči na různé vzdálenosti, hlavně formou her 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Potlačení strachu z chytání – jednoznačně nejdůležitější úkol, bez kterého se výchova brankářů neobejde ▪ Vytvoření vzoru – povídání si o brankářích, zapojení starších brankářů do tréninku

8.6.2 Elévové

V kategorii elévů by stále měl pokračovat rozvoj všeobecných pohybových dovedností. Mladší děti se stále v brance pravidelně střídají. V kategoriích elévů se seznámí se základními brankářskými pohyby, což jim v případě nepokračování na brankářském postu v budoucnu umožní základní analýzu hry soupeřova brankáře. To jim může zvyšovat individuální herní kvalitu.

Pozvolná specializace by měla být umožněna starším dětem v této kategorii, zároveň je jim umožněno navštěvovat speciální brankářské tréninky. Všestrannost však musí převažovat nad specializací. Na co se zaměřit u brankářů v kategorii elévů je znázorněno v tabulce 10:

Kondiční:	Technicko-taktická:	Psychologická:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Všestranná pohybová příprava s širokým spektrem pohybové složky, základy atletiky a gymnastiky, ▪ základní trénink na střed těla, ▪ hry se zaměřením na koordinaci, stabilitu a flexibilitu. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Základní postoj – pilování jeho techniky, spojování s přesuny, udržení stability, ▪ přesuny – základy techniky minipřesunů a florbalových přesunů, u starších dětí této kategorie pak základy hokejových přesunů, spojování přesunů se základním postojem a snaha o oddělení práce horní a spodní poloviny těla, ▪ chytání a vyrážení – základy chytání a jejich spojení s přesuny, ▪ výhozy – základy výhozu, primárně se zaměřujeme na výhozy po zemi (spodem, bokem) na krátké vzdálenosti, dbáme na správné technické provedení. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Potlačení strachu z chytání – jednoznačně nejdůležitější úkol, bez kterého se výchova brankářů neobejde, ▪ vytvoření vzoru – povídání si o brankářích, zapojení starších brankářů do tréninku, ▪ práce s emocemi po obdržení brance, eliminace negativních emocí (zejména vzteku).

8.6.3 Mladší žáci

V kategorii mladších žáků by již děti měly být rozhodnuty, zdali se hodlají specializovat na brankářský post. Rozhodnutí je podmíněno zkušenostmi s chytáním v předchozích kategoriích.

Vzhledem ke zlatému věku motoriky lze brankáře v tomto věku naučit základům široké škály dovedností, které se dále zdokonalí v následujících kategoriích. Pro mladší žáky je velmi žádoucí docházka na brankářské tréninky, neboť fixace správně provedených základů velmi usnadňuje práci s brankářem do budoucna. Trenéři by měli pracovat na následujících složkách (Tab. 11):

Kondiční:	Technicko-taktická:	Psychologická:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Všestranná gymnastická a atletická příprava, ▪ koordinační cvičení, ▪ stabilizační cvičení, ▪ základní kondiční cvičení. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Základní postoj – spojování s přesuny a oddělení vrchní a spodní části těla, stabilita a prevence pádu, prevence zamčeného postavení, ▪ odpočinkový postoj – získávání návyku pro odpočinek, rozlišení bezpečné vzdálenosti, ▪ přesuny – pilování techniky všech typů přesunů s pozvolnou eliminací florbalového přesunu a převahou hokejového přesunu, rozlišení použití jednotlivých přesunů v určitých situacích, ▪ zmenšování úhlu – základy orientace pozice brankáře vůči míčku, základy couvání v brankovišti, ▪ chytání a vyrážení – pokročilé základy, důraz na chytání do pravé a levé ruky (eliminace preference dominantní ruky), prevence nežádoucích iniciačních pohybů, rozvoj citu pro míček (různé rychlosti a typy střelby), ▪ výhozy – všechny typy výhozů, výhozy z pohybu, sčítání sil při výhozu, důraz na přesnost výhozů, eliminace kutálení, ▪ hra za bránou – základy, neotáčení se tělem za branku, změna postavení při hře za brankou, orientace podle osy hřiště a brankoviště, ▪ nájezdy – základy, aktivita během nájezdu, vhodná vzdálenost vyjetí, schopnost adekvátní reakce na pohyb útočníka, práce s rukama. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Základy práce s chybou, ▪ Stálost a důležitost postu – brankář se již nestřídá s hráči v poli, vliv brankářova výkonu na výkon týmu.

8.6.4 Starší žáci

Brankáři v kategorii starších žáků rozvíjí dovednosti naučené v přechodí kategorii. Starší žáci začínají vnímat hru v širších souvislostech, učí se čtení hry a reakci na její průběh. Spolu s tím dochází k rozvoji promyšlené přípravy na zápas či trénink, brankář začíná být schopen objektivního hodnocení svého výkonu. Velmi důležité je v tomto věku i budování důvěry mezi trenérem a brankářem.

Brankáři již ovládají odpočinkový postoj.

Ve starších žácích je nutné se koncentrovat na následující (Tab. 12):

Kondiční:	Technicko-taktická:	Psychologická:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zaměření na maximální a explozivní sílu dolních končetin, ▪ kondiční cviky zaměřené na střed těla, ▪ obratnostní, koordinační a stabilizační cvičení, ▪ kompenzační cvičení. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Základní postoj – aplikace a modifikace postoje v závislosti na vývoji hry (krytí bližší tyčky, postoj u tyčky, ...), snaha udržet se co nejdéle v základním postoji, ▪ přesuny – dril všech typů přesunů bez použití florbalového, ztížené podmínky, aplikace v konkrétních situacích, ▪ zmenšování střeleckého úhlu – aplikace v konkrétních situacích, práce se čtením hry, využití celé plochy velkého brankoviště, ▪ chytání a vyrážení – vnímání rozdílů mezi chycením a vyražením, bezpečné prostory k vyrážení, ▪ výhozy – zdokonalování všech typů výhozů, zapojení brankáře jako šestého hráče, aplikace výhozů v konkrétních situacích, čtení hry a propojení s týmovou taktikou, první myšlenka směřuje k založení útoku, ▪ hra za bránou – volba postoje na základě vývoje hry, periferní vidění a čtení hry v předbrankovém prostoru, aktivita u tyčky a propojení s týmovou taktikou, připravenost na zákrok, ▪ komunikace – základní pokyny, komunikace se spoluhráči, stavění zdi, ▪ čtení hry – vnímání hry jako jeden celek, aplikace jednotlivých dovedností podle vývoje hry, rozlišení hráče pravák/levák, základy práce s videem, ▪ nájezdy – přebírání aktivity, reakce schopnost, vnímání postavení hráče. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Příprava na trénink a zápas, ▪ neřešení chyb během zápasu, ▪ objektivní sebehodnocení, ▪ emoční stabilita, ▪ budování důvěry mezi brankářem a trenérem.

8.6.5 Dorost

Brankář v dorostu by měl zdokonalovat všechny dovednosti tak, aby při přechodu do juniorské kategorie bylo třeba řešit jen individuální detaily. Brankář se stává silnou individualitou se svými konkrétními potřebami, požadavky a osobitým stylem. Brankář se učí více vnímat týmovou taktiku a přizpůsobení svého výkonu.

Brankáři již ovládají:

- Odpočinkový postoj,
- základní postoj,
- hra za bránou.

Trenéři brankářů by se měli zaměřit na (Tab. 13):

Tabulka 13 Brankář dorostu

Kondiční:	Technicko-taktická:	Psychologická:
<ul style="list-style-type: none">▪ Zaměření na maximální a explozivní sílu dolních končetin,▪ silová a vytrvalostní cvičení,▪ kondiční cviky zaměřené na střed těla,▪ obratnostní, koordinační a stabilizační cvičení,▪ kompenzační cvičení.	<ul style="list-style-type: none">▪ Přesuny – automatizace a plynulost pohybu, koordinačně kondiční cvičení (více přesunů a střelba, ...), přesnost, koordinace a ekonomičnost pohybu, detaily,▪ zmenšování střeleckého úhlu – detaily s pomocí videa, trénink konkrétních situací, automatizace,▪ chytání a vyrážení – vyhodnocení chytatelné střely, cílené vyrážení do bezpečných prostor, trénink chytání a vyrážení střel různých rychlostí z různých vzdáleností, aktivita a důraz ve velkém brankovišti i mimo něj,▪ výhozy – přizpůsobení taktice týmu (založení útoku, střídání, ...), spojování detailů jednotlivých výhozů, naznačování, klamání tělem,▪ komunikace – taktické pokyny (brankář vidí hru nejlépe), řízení obrany, stavění zdi, vlastní komunikace s obranou, rozlišení	<ul style="list-style-type: none">▪ Sebedůvěra,▪ objektivní sebekritika,▪ leadership,▪ pracovitost,▪ týmová a brankářská dynamika.

	<p>druhů komunikace s hráči (povzbuzení/hrozba),</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ čtení hry – návaznost na taktiku svého týmu (HS), adekvátní reakce na herní situace, předvídání vývoje hry, samostatná práce s videem, ▪ nájezdy – postavení podle hráče, predikce, aktivita, moment překvapení, příprava na konkrétní hráče. 	
--	---	--

8.7 Junioři

Brankář v juniorské kategorii je již schopen zvládat většinu dovedností. V juniorské kategorii řešíme s brankářem individuální technické detaily. Juniorský brankář potřebuje zejména získávat zápasové zkušenosti, velmi vhodné je propojení juniorské kategorie s mužskými, aby brankář získal co nejvíce zápasových zkušeností a byl usnadněn přechod do mužských soutěží.

Brankáři již ovládají:

- odpočinkový postoj,
- základní postoj,
- hru za bránou,
- přesuny a pohyb,
- zmenšování střeleckého úhlu,
- komunikaci,
- čtení hry,
- nájezdy.

Trenéři vypilují jejich schopnosti a dovednosti v následujících oblastech (Tab. 14):

Tabulka 14 Brankář juniorů

Kondiční:	Technicko-taktická:	Psychologická:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Specifická kondice, ▪ zapojení všech přechozích cvičení dle individuálních potřeb. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chytání a vyrážení – specializace, aktivita a důraz, taktika vyrážení, ▪ výhozy – aplikace, detaily, přizpůsobení taktice, ▪ čtení hry – návaznost na taktiku, dokonalá znalost taktiky svého týmu, předvídavost, rozvoj brankářského instinktu, ▪ nájezdy – aktivita, příprava na konkrétní hráče, agresivita. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dlouhodobost, ▪ prevence syndromu vyhoření, ▪ mentální regenerace, ▪ trpělivost při přechodu do mužské kategorie.

Na následující stránce je uvedeno shrnutí, co by gólmani v jednotlivých kategoriích měli umět (Tab. 15).

Tabulka 15 Florbalové dovednosti brankářů v jednotlivých kategoriích

	FLORBALOVÉ DOVEDNOSTI											PSYCHOLOGIE	%
	ZÁKLADNÍ POSTOJ	ODPOČINKOVÝ POSTOJ	POHYB		CHYTÁNÍ (VYŘÁŽENÍ)	VÝHOZY		HRA ZA BRÁNOU	KOMUNIKACE	ČTENÍ HRY	NÁJEZDY		
			PŘESUNY	ZMENŠ. ÚHLU		TECHNIKA	6. HRÁČ						
PŘÍPRAVKA	základy	nic	nic	nic	základy	základy	nic	nic	nic	nic	nic	seznámení	
						házení						s chytáním	
ELÉVOVÉ	základy	nic	základy	nic	základy	základy	nic	nic	nic	nic	nic	základy	
			minipřesun, florb.			výhozu						důležitost postu	
MLADŠÍ ŽÁCI	specializace	základy	základy	základy	pokročilé základy	specializace	nic	základy	nic	nic	základy	základy	
		vědět proč?	převaha hokej.		P/L ruka	všechny typy						důležitost postu	
STARŠÍ ŽÁCI	specializace	umí	specializace	specializace	specializace	specializace	základy	specializace	základy	základy	základy	specializace	
			útl v všech typech (bez		vnímání vyřázení	likace, zdokonalov		ozšířené - aplikace				základní pokyny	
DOROSTENCI	umí	umí	specializace	specializace	specializace	specializace	specializace	umí	specializace	specializace	specializace	specializace	
	řešit detaily		důraz na aplikaci	řešit detaily	zdokonalování	důležitost, taktika	aplikace	řešit detaily	roznost na taktiku	roznost na taktiku (detaily	detaily	
JUNIOŘI	umí	umí	umí	umí	specializace	specializace	specializace	umí	umí	umí	umí	umí	
	řešit detaily	řešit detaily	řešit detaily	řešit detaily	zdokonalování	důležitost, taktika	řešit detaily	řešit detaily	řešit detaily	řešit detaily	řešit detaily	řešit detaily	



8.8 Brankářské tréninky

V našem klubu pečujeme o rozvoj brankářů nejen v rámci týmových tréninků, ale vyčleňujeme speciální brankářské tréninky. Chceme vychovávat nadprůměrné brankáře schopné se uplatnit jak v mládežnických výběrech, tak později v seniorských kategoriích. Smyslem speciálních brankářských tréninků je rozvoj specifických dovedností a budování samostatnosti brankářů v rámci tréninkového procesu. Brankář z TROOPERS ovládá všechny brankářské dovednosti, je silný po psychické stránce a v týmu plní nezastupitelnou roli. Brankáře vedeme k samostatnosti a zdravému sebevědomí.

Brankářské tréninky probíhají ve frekvenci minimálně jedenkrát týdně. Tréninky obsahují všechny nezbytné složky správného tréninku, brankáři ihned dostávají zpětnou vazbu. Do tréninku zapojujeme i ostatní hráče, abychom u příslušných věkových kategorií simulovali zápasové situace a brankáři mohli dostat okamžitou zpětnou vazbu ke správnosti rozhodnutí a kvalitě technického provedení v zápasovém tempu.

Trenér brankářů v rámci klubu spolupracuje s ostatními trenéry a je jim kdykoliv k dispozici k odborné konzultaci. Zároveň je ve spojení s brankáři, zajímá se o jejich sportovní i lidský rozvoj, poskytuje jim zpětnou vazbu i konzultace.

9 ČEHO CHCEME DOSÁHNOUT

To, co je našim cílem, můžeme shrnout do následujících 4 bodů:

1. Formování charakteru hráče pomocí sportu,
2. výchova vlastních hráčů na nejvyšší úrovni,
3. zachování přátelské atmosféry v klubu (i přes nárůst profesionalizace),
4. neustálé zlepšování ve všech činnostech klubu.

Přenos do reálného života

Všechny florbalové hodnoty se promítají v reálném životě našich hráčů. Nezapomeňme jim připomínat, co to pro ně znamená v těchto oblastech:

- Partnerské vztahy a rodina: slušnost, samostatnost, kondice, pozitivní postoj,
- přátelé – respekt, přátelství,
- práce – samostatnost, odpovědnost, spolupráce, růstové nastavení, sebevědomí,
- volný čas – zábava, aktivní odpočinek, celoživotní koníček.

9.1 Formování charakteru hráče pomocí sportu

Naše hráče se snažíme vzdělávat a inspirovat ke správným hodnotám pro život a sport. Zde uvádíme jednotlivé body, které trenéři diskutují s hráči na trénincích, zápasech i dalších akcích.

9.1.1 Přípravka

Slušnost

- *Hráče vedeme k tomu, aby uměli pozdravit, poděkovat a omluvit se.*
- JAK? Na začátku i konci tréninku se navzájem pozdravíme, omlouváme se za pozdní příchody a za fauly, poděkujeme, když nám někdo pomůže, na konci tréninku pokřik.

Respekt

- *Naši hráči respektují rozhodnutí trenérů, rozhodčích a řídí se pravidly tréninku i florbalu.*
- JAK? Trenéři vysvětlí hráčům pravidla na tréninku i pravidla florbalu, netolerují diskutování s rozhodčím, záměrné faulování hráčů a udržují zdravou míru své autority.

Přátelství

- *Hráči jsou přátelé (znají se jménem, nekritizují se za chyby).*
- JAK? Trenéři představují všem nové hráče, netolerují negativní chování mezi spoluhráči, dvakrát do roka organizují neflorbalovou aktivitu na posílení týmového ducha (ukončení sezóny, výlety, zábavná centra, opékání ..., nepoužívat mobily na hromadných akcích.

Pozitivní přístup

- *Trenéři a hráči jsou převážně pozitivní, florbal je zábava.*
- JAK? Trenéři jsou trpěliví, chápejí a v dobré náladě na tréninku, hudba na tréninku, trenéři vylučují z kolektivu negativní/otrávené hráče, snaží se připravovat zábavné tréninky a umí je prodat hráčům.

Samostatnost

- *Od hráčů vyžadujeme, aby byli samostatní.*
- JAK? Hráči se samostatně převlékají; jsou odpovědní za svoje vybavení – pití, florbalka, připravenost na zápas (WC), u starších hráčů samostatné rozcvičky, protažení, chystání pomůcek.

Zaměření na proces ne výsledek

- *Zaměřujeme hráče na radost ze hry (proces) ne výsledek.*
- JAK? Diskuze s hráči, postoj trenéra k procesu – radost z florbalu, učení.

9.1.2 Elékové

Odpovědnost

- *Naši hráči jsou odpovědní.*
- JAK? Hráči přijímají odpovědnost za svoje chybování – akceptují zpětnou vazbu od trenérů – nevymlouvají se na další okolnosti (spoluhráči, rozhodčí ...), plní si domácí florbalové úkoly, před tréninkem/zápasem se pořádně rozcvičí a po něm protáhnou, jsou časově dochvilní, nečekají ve všem na pokyny trenéra.

Zdravé sebevědomí

- *Hráči mají zdravé sebevědomí, víme, co umíme, a snažíme se to prodat.*
- JAK? Trenéři u hráčů budují zdravé sebevědomí – známe své silné a slabé stránky, nepodceňujeme, ale ani nepřeceňujeme schopnosti soupeřů.

9.1.3 Mladší žáci

Sféra vlivu hráče

- *Hráči řeší to, co mohou ovlivnit = svůj výkon (neřešíme rozhodčí, fauly ...).*
- JAK? Trenéři navádí hráče, aby se koncentrovali na svoji hru a neřešili věci, které nemohou ovlivnit (hru soupeře, pískání rozhodčích, povrch hřiště). Chceme v každé situaci a za každého stavu hrát co nejlépe.

Chyba – nástroj k učení

- *Hráči se nebojí chybovat a umí se z chyb poučit.*

- JAK? Trenéři vysvětlují hráčům, že chyba je prostředek k učení a je normální. Je ale potřeba chyby neopakovat a snažit se z nich poučit.

9.1.4 Starší žáci

Růstové nastavení hráče

- *Hráči věří tomu, že se mohou neustále zlepšovat a jejich snaha určuje jejich výkonnost.*
- JAK? Trenéři hráčům vysvětlují růstové nastavení vs fixní nastavení, hráči věří tomu, že jejich snaha je dokáže posouvat.

Individuální zpětná vazba s každým hráčem

- *Poskytování vzájemné zpětné vazby mezi hráčem a trenérem.*
- JAK? Trenér na konci každého roku poskytne každému hráči individuální zpětnou vazbu a zajímá se i o názor hráče na jeho působení.

Sporthacking přístup

- *Hráč začíná kromě tréninku řešit i svoji stravu, regeneraci a péči o své tělo.*
- JAK? Trenéři hráčům vysvětlují důležitost stravy, regeneraci a péči o své tělo jako další faktor posunu jejich výkonnosti.

9.1.5 Dorostenci

Sebepoznání

- *Hráč s pomocí spoluhráčů, trenérů poznává svoje sportovní JÁ.*
- JAK? Diskuse o silných a slabých stránkách hráče; typy osobností, role v týmu.

Osobní rozvoj

- *Nastavení osobních cílů s pomocí trenéra, time management.*
- JAK? Osobní setkání trenéra a hráče. Nastavení cílů dle motivace hráče z hlediska všech složek sportovního výkonu.

9.1.6 Junioři

Práce navíc

- *Hráč si je vědom toho, že když chce uspět musí pracovat nad rámec tréninků.*
- JAK? Diskuse s trenérem, motivační videa, osobní rozvoj.

Trpělivost / Pokora

- *Hráč juniorského věku nebude hned zastávat důležitou pozici v mužských týmech.*
- JAK? Zůstat trpělivý, sbírat zkušenosti a počkat si na příležitost.

9.2 Výchova vlastních hráčů na nejvyšší úrovni

Model široké pyramidy u naší mládeže

V nejmladších kategoriích chceme pracovat se širokou členskou základnu.

- Kvalitním nábořem chceme získávat co nejvíc hráčů do nejmladších kategorií,
- rozumíme tomu, že když chceme mít dostatek hráčů ve starších kategoriích, musíme mít širokou základnu u mládeže,
- dáváme prostor všem hráčům, aby se mohli zapojit (mohli chodit na tréninky a zápasy), proto přihlašujeme dostatečný počet týmů do soutěží,
- průběžně doplňujeme hráče do všech věkových kategorií (nábor všech hráčů).

Hra TROOPERS

Od trenérů a hráčů vyžadujeme, aby ctili naši hru. Její dodržování má pro nás vyšší cenu než lepší výsledek nebo vítězství v zápase.

Projekt talentů „Young Guns“

- V mladších kategoriích (přípravka, elévové, mladší žáci) máme přihlášené jedno družstvo do vyšší soutěže. V družstvu hrají nejperspektivnější hráči dané kategorie, aby získali co největší zápasový objem a množství herních zkušeností.
- Neligové / prestižní mezinárodní turnaje – s nejkvalitnějšími hráči navštěvujeme i neligové turnaje. Na těchto turnajích se zaměřujeme na co nejlepší hru a preferujeme hráče s vysokou výkonností.

Trenérské zabezpečení

Výchova, vzdělávání a výběr kvalitních trenérů pro mládež

- Chceme trenéry, kteří se identifikují s hodnotami klubu,
- mají vnitřní motivaci pro práci s mládeží,
- chtějí se vzdělávat a zlepšovat (trenérské vzdělávání – semináře, školení ČF),
- hráčská zkušenost je výhodou,
- dostatečný počet trenérů na všech trénincích - 1 trenér na max. 8 hráčů.

Tréninkové zázemí a pomůcky

Tréninkové zázemí a pomůcky na nejvyšší úrovni

- Dostatečný počet tréninků,

- tréninky v kvalitních prostorech (dostatečné rozměry, dobrý povrch, dobrý čas tréninků, možnost mít na hale vlastní vybavení ...),
- sportovní pomůcky na nejvyšší úrovni.

Spolupráce se specialisty

Pro zkvalitnění služeb hráčům a tréninkového procesu spolupracujeme s řadou specialistů.

- Spolupráce s externími specialisty (fyzioterapeut, kondiční trenér, sportovní lékař, psycholog),
- specializace našich trenérů (zaměření na rozcvičky/ kompenzaci, kondici, skills ...).
V trenérském týmu si rozdělíme role pro tyto oblasti.

Systematičnost tréninkového procesu

- Řídíme se sportovní strategií, které zabezpečuje, že trénujeme správně a systematicky,
- šéftrenér každý měsíc organizuje trenérskou radu, kde řešíme aktuální témata, ale i dlouhodobé zlepšování ve sportovní stránce,
- hlavní trenéři kategorií vypracovávají každou sezónu roční tréninkový cyklus, který jim pomáhá plnit stanovené tréninkové cíle,
- pracujeme s programem XPS, kde se můžeme inspirovat řadou zajímavých cvičení, plánovat a vyhodnocovat tréninky a komunikovat se svými kolegy,
- šéftrenér a sportovní manažer kontrolují tréninkovou činnost u mládežnických družstev, a to buď návštěvou tréninku a podáním zpětné vazby trenérům nebo za pomoci testování hráčů.

Hledání dalšího uplatnění v klubu u starších hráčů

Nabízíme členům a hráčům i další formy zapojení v klubu (trenér, rozhodčí, brigádník, funkcionář, ...).

9.3 Zachování přátelské atmosféry v klubu

I přes nárůst profesionalizace se snažíme zachovat kamarádské prostředí.

Přátelské prostředí

- Trenéři a další členové klubu jednají s hráči a rodiči přátelsky a pozitivně,
- trenéři netolerují špatné/negativní chování mezi hráči,
- všichni členové klubu tvoří společně klubovou komunitu – #rodinatroopers.

Akce pro členy klubu

- Klub pravidelně organizuje akce pro členy klubu (TROOPERS Day, TROOPERS Kemp, ...),
- předsezónní setkání s rodiči u každé kategorie (budování důvěry mezi trenérem a rodičem),

- neformální setkání s rodiči – 1x za rok pro vytvoření přátelských vztahů (výlety, akce, ...).

9.4 Neustálé zlepšování ve všech činnostech klubu

Otevřenost

- Jsme otevření novým věcem ve všech oblastech,
- aplikujeme nové poznatky a trendy do chodu klubu,
- inspirujeme se od všech, kteří to dělají dobře,
- sdílíme své zkušenosti a informace.

Jednoduchost

- Neustále zjednodušujeme a automatizujeme administrativní procesy pro naše členy (přihlašování, placení) a využíváme k tomu moderní technologie (ČS, mobilní aplikace, XPS),
- „Používáme jeden jazyk kmene“ - sjednocujeme komunikaci napříč klubem – jednotná terminologie a názvy zabezpečují, že si vzájemně rozumíme.

Evoluce – nekončící práce na:

- Rozšiřování členské základny, otevírání nových tréninkových středisek / kroužků,
- hledání nových možností spolupráce se školami a samosprávami a jinými sportovními organizacemi, prohlubování aktuální spolupráce,
- zlepšování prezentace klubu navenek (bannery, návštěvy škol, sociální sítě),
- získávání vlastního zázemí (haly, tělocvičny) a rozšiřování materiálního a personálního zabezpečení.

10 STANDARDY A POSTUPY TROOPERS

10.1 Struktura tréninkové jednotky

Tréninková jednotka se skládá ze tří částí:

- úvodní část* – přivítání s hráči, informace o tréninku (vychází z plánu), rozcvičení,
- hlavní část* – florbalové cviky (průpravné cvičení, průpravné hry, herní cvičení ...),
- závěrečná část* – zhodnocení tréninku, protažení / kompenzace, pokřik a rozloučení.

Úvodní část slouží k motivaci hráčů a přípravě na trénink nejen z hlediska tělesného, ale i duševního. Do hlavní části vstupuje hráč, který je připravený *tělesně* (zahřáté svaly) i *mentálně* (je koncentrovaný na tréninkové úkoly). V závěrečné části trenéři zhodnotí trénink a umožní hráčům se zklidnit a vrátit tělo do normálního režimu – protáhnout svaly a kompenzovat svalové dysbalance.

10.2 Příprava tréninku

Trenér zohledňuje při tvorbě tréninků cíle, které vychází ze tréninkové strategie pro danou kategorii, z hry a hráče TROOPERS a dovednosti svých hráčů. *Cíle naplňujeme ve všech složkách sportovního výkonu*, tj. rozvíjíme všechny současně – kondici, techniku a taktiku i psychiku hráčů.

Hlavní trenér rozdělí před tréninkem úkoly svým asistentům. Sdílení tréninku probíhá prostřednictvím klubové aplikace XPS. U každého cvičení plánujeme časovou dotaci, intenzitu a počet opakování. Úprava tréninku je samozřejmě možná.

10.3 Realizace tréninku

Trenéři přichází na tréninky včas, aby se stihli pozdravit s rodiči a hráči, nachystal si sportovní pomůcky (hráči starších kategorií si chystají pomůcky sami). Snaží se maximálně koncentrovat na trénink a věnovat se hráčům. Během tréninku je hráčům vzorem, je přátelský, ale důsledný.

- Když hráči nesplňují požadovanou kvalitu u cvičení, je potřeba cvičení opakovat,
- když se hráči schválně nesnaží, přichází napomenutí v podobě trestu (cvičení navíc) nebo vyloučení z tréninkového procesu. V tomto případě trenér ideálně po tréninku osobně probere s hráčem, proč se to stalo,
- jsme převážně pozitivní a poskytujeme pozitivní zpětnou vazbu.

10.4 Příprava na zápas

Trenér včas (ideálně týden dopředu) informuje rodiče (prostřednictvím členské sekce) a hráče (na tréninku) o nominaci na zápas. Ta obsahuje informace o čase a místě zápasu, dopravě, termínu *potvrzení účasti* nominovaného hráče, a může obsahovat i cíle týmu na zápas. Trenér vyplní zápis o utkání ideálně den před zápasem.

10.5 Předzápasová činnost

Na klidném a vzdušném místě, trenér zahájí předzápasovou poradou. Ta se skládá ze dvou částí:

- a) *racionální* – stanovení cílů, rozdělení úkolů pro hráče, rozdělení herních postů a určení formací,
- b) *emocionální* – motivace, povzbuzení, pokřik. Cílem je vzbudit emoce u hráčů a namotivovat je.

Část racionální musí být vždy první. Po emocionální části hráči odchází na rozcvičku. Rozcvička se skládá z více částí a) zahřátí a rozběhání, b) aktivace těla (dynamický strečink/Core) c) činnost na hřišti (rozchytání brankařů, driblíng s míčkem).

10.6 Zápasová činnost

V zápase vyžaduje trenér od hráčů pouze to, co se trénovalo na tréninku. Jeho úkolem je zabezpečovat, aby hráči dosahovali na svůj maximální možný výkon. Snaží se povzbuzovat hráče, když se nedaří, a zaměřovat jejich pozornost správným směrem. Sleduje hru svých svěřenců, aby jim mohl podat objektivní zpětnou vazbu. Není fanoušek (nesleduje „hezké góly“ a skóre zápasu). Pro hráče je vzorem, nechává je hrát a nepokřikuje po nich na hřišti.

10.7 Pozápasová činnost

Cílem je poskytnout hráčům kvalitní zpětnou vazbu k zápasu a namotivovat je pro další práci na tréninku. Je vhodné hráčům po zápase dopřát pauzu (cca 10 minut) na odpočinek, aby mohli vychladnout emoce ze zápasu a umožnit racionální diskuzi.

10.8 „Postaršování“ hráčů

Hráč může být „postaršen“ tj. hrát za vyšší kategorií v případě, že splňuje nároky vyšší věkové kategorie ve všech složkách výkonu (kondice, technika, taktika a psychika). Je dobré, aby následně zůstal působit ve vyšší kategorií a nevracel se „pomáhat“ do nižší kategorie. Neustále přemísťování mezi kategoriemi může mít pro hráče negativní vliv z hlediska zapadnutí do kolektivu.

10.9 Nominace trenérů, neshody mezi trenéry

Hlavní trenéry a jejich realizační týmy nominuje do funkce šéftrenér klubu. Snaží se nabídnout takové působení, které jim vyhovuje. On také řeší případné konflikty mezi trenéry. Trenéři se snaží sporům předcházet a hledat výhodou dohodu pro obě strany.

10.10 Práce s rodiči

Hlavní trenér pořádá s rodiči na začátku každé sezóny předsezónní setkání, kde je informuje o tréninkovém procesu, termínové listině zápasů a pravidlech fungování jeho týmu. Rodiče se snaží získat na svoji stranu a udržuje s nimi dobrý a vyvážený vztah. To neznamená, že se jim podřizuje.

Je výhodné pořádat po sezóně „ukončení sezóny“ (výlet nebo opíkačku), která slouží na posílení vzájemného vztahu.

10.11 Neshoda trenéra s rodičem

Trenér předchází vzájemným konfliktům proaktivní komunikací. Snaží se předvídat problémy a okamžitě je řešit s rodičem. Nejhorší je odsouvání problémů, které pak eskalují. V případě nemožnosti najít společné řešení se obrací s žádostí o pomoc šéftrenérovi nebo sportovnímu manažérovi. Zástupce rodičů může v těchto případech sloužit jako dobrý mediátor pro obě strany.