

## Vnitřní předpis (VP) 004

**METODIKA FLORBALOVÉ PŘÍPRAVY MLÁDEŽE****I. Účel, působnost a základní principy**

- 1) Předpis je závazným metodickým rámcem pro trenéry mládežnických družstev FbC Jazzmani Žatec, z. s., a vztahuje se na dlouhodobou přípravu hráčů v kategoriích U9 až U19.
- 2) Metodika se použije i v období, kdy klub některou věkovou kategorií samostatně nepřihlásí do soutěže; slouží k zajištění návaznosti rozvoje hráče mezi jednotlivými věkovými stupni.
- 3) Trenér přizpůsobuje trénink biologickému a pohybovému vývoji hráče, jeho zkušenostem, zdravotnímu stavu a aktuální výkonnosti. Kalendářní věk není jediným kritériem pro volbu tréninkového zatížení.
- 4) Výsledek utkání není u dětských a mládežnických kategorií nadřazen dlouhodobému rozvoji hráče. Trenér hodnotí zejména kvalitu provedení, rozhodování, aktivitu, spolupráci, přístup a postupný rozvoj dovedností.
- 5) Klub podporuje všestranný pohyb, přiměřenou pestrost sportovních aktivit a u mladších hráčů nevyžaduje předčasnou jednostrannou specializaci.
- 6) Bezpečnost, respekt, férové jednání, pozitivní komunikace a ochrana zdraví mají přednost před krátkodobým sportovním výsledkem.

**II. Dlouhodobý rozvoj hráče**

Metodika FbC Jazzmani Žatec vychází z dlouhodobého rozvoje hráče od prvního kontaktu se sportem až po přechod do dospělého florbalu.

Jednotlivé vývojové kategorie jsou součástí cílové sportovní struktury klubu bez ohledu na to, zda má klub v konkrétní sezóně ve všech kategoriích samostatné družstvo přihlášené do soutěže.

| Stupeň | Kategorie             | Orient. věk | Dominantní cíl                                     | Doporučený klubový rámec |
|--------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------|--------------------------|
| 1      | U5 – mladší přípravka | 4–5 let     | radost z pohybu, první kontakt s hokejkou a míčkem | 2 × 60 min týdně         |
| 2      | U7 – starší přípravka | 5–7 let     | radost z pohybu, základ práce s míčkem             | 2 × 60 min týdně         |
| 3      | U9 – mladší elévové   | 7-9         | radost z pohybu, základ práce s míčkem             | 2 x 60 min týdně         |
| 4      | U11 – starší elévové  | 9-11        | technika, koordinace, malé hry                     | 2 x 60-75 min týdně      |
| 5      | U13 – mladší žáci     | 11-13       | dovednost v pohybu, rozhodování                    | 2 x 75-90 min týdně      |
| 6      | U15 – starší žáci     | 13-15       | tempo, spolupráce, herní principy                  | 2-3 x 90 min týdně       |

| Stupeň | Kategorie        | Orient. věk | Dominantní cíl                          | Doporučený klubový rámec |
|--------|------------------|-------------|-----------------------------------------|--------------------------|
| 7      | U17 – dorostenci | 15-17       | specializovanější rozvoj, role ve hře   | 3 x 90 min týdně         |
| 8      | U19 – junioři    | 17-19       | výkon, samostatnost, přechod k dospělým | 3 x 90 min týdně         |

Věkové hranice jsou pro účely této metodiky orientační. Konkrétní zařazení hráče se řídí aktuálními soutěžními předpisy Českého florbalu, biologickým a výkonnostním vývojem hráče a rozhodnutím odpovědného trenéra.

### Cílová struktura klubu

Dlouhodobým cílem FbC Jazzmani Žatec je vytvořit návaznou hráčskou cestu:

**U5 → U7 → U9 → U11 → U13 → U15 → U17 → U19 → dospělý florbal**

Pokud klub v některé sezóně nemá samostatné družstvo určité kategorie, musí být hráčům podle možností zajištěna odpovídající tréninková a herní návaznost v nejbližší vhodné kategorii.

Absence samostatně přihlášeného družstva proto neznamena vypuštění daného vývojového stupně z klubové metodiky.

### III. Zásady plánování tréninkového procesu

- 1) Trenér připravuje sezónní rámec, měsíční nebo blokový plán a jednotlivé tréninkové jednotky. Plán je nástrojem, nikoliv dogmatem, a může být upraven podle vývoje družstva.
- 2) Každá tréninková jednotka má mít hlavní cíl. Počet témat se volí tak, aby hráči měli dostatek opakování, rozhodování a herního času.
- 3) Preferovaná struktura tréninku je: aktivace a pohybová příprava – dovednostní část – herní úkol nebo malá hra – hlavní hra – krátké zklidnění a zpětná vazba. Poměry jednotlivých částí se mění podle věku.
- 4) Čekání ve frontách se omezuje na minimum. Trenér upřednostňuje organizaci s vysokým počtem dotyků s míčkem a aktivním zapojením většiny hráčů.
- 5) Dovednosti se co nejdříve převádějí z izolovaného nácviku do situací s vnímáním prostoru, soupeře, spoluhráče, času a rozhodnutí.
- 6) Hra 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3 a další malé herní formy jsou základním prostředkem rozvoje vnímání, odvahy, techniky a rozhodování.
- 7) U starších kategorií se zvyšuje význam taktických principů, kondiční připravenosti, videoanalýzy, individuálních úkolů a řízené regenerace; nesmí však vytlačit práci s míčkem a herní rozhodování.
- 8) Objem, intenzita a složitost se zvyšují postupně. Po nemoci, zranění nebo delší absenci se hráč vrací do plného zatížení postupně.

### IV. Společné pilíře hráčského rozvoje

#### Technika s míčkem

vedení míčku, driblink, zpracování, přihrávka, střelba, uvolnění s míčkem a ochrana míčku; technika se rozvíjí oběma stranami těla a postupně pod tlakem.

**Hra bez míčku**

uvolnění, vytváření prostoru, nabídka, načasování, obsazování hráče a prostoru, přepínání po zisku a ztrátě míčku.

**Rozhodování**

vnímání prostoru a spoluhráčů, volba řešení, odvaha řešení provést a schopnost poučit se z chyby.

**Týmová spolupráce**

komunikace, přihráj a běž, křížení, zajištění, přebírání, zdvojování, standardní situace a postupné zavádění herních principů.

**Pohybová kvalita**

koordinace, rychlost, obratnost, síla přiměřená věku, vytrvalost, mobilita, stabilita a prevence jednostranného zatížení.

**Osobnost hráče**

respekt, samostatnost, odpovědnost, týmovost, práce s emocemi, schopnost přijmout zpětnou vazbu a dlouhodobě pečovat o vlastní rozvoj.

## **V. U5 – mladší přípravka** **Vstupní stupeň klubové metodiky**

**Hlavní cíl**

Vytvořit u dítěte pozitivní vztah k pohybu, sportu a klubovému prostředí. Hlavním úkolem není florbalový výkon, ale rozvoj základní pohybové gramotnosti, radosti z pohybu a první bezpečné seznamování s florbalovou holí a míčkem.

Úspěchem je dítě, které se aktivně zapojuje, nebojí se pohybu, dokáže reagovat na jednoduché pokyny a těší se na další trénink.

**Priority trenéra**

- vytvářet bezpečné, přátelské a hravé prostředí,
- organizovat většinu tréninku formou her, soutěží a krátkých úkolů,
- střídát činnosti často a respektovat krátkou dobu soustředění dítěte,
- minimalizovat čekání ve frontách,
- zapojovat co nejvíce dětí současně,
- používat jednoduché a krátké pokyny,
- přednostně ukazovat činnost prakticky místo dlouhého vysvětlování,
- podporovat objevování a vlastní řešení,
- nepřetěžovat dítě technickými opravami,
- nezařazovat předčasnou specializaci,
- nehodnotit dítě podle výsledku utkání nebo sportovního výkonu.

**Florbalové dovednosti**

Dítě se postupně seznamuje zejména s:

- bezpečným držením florbalové hole,
- základním postojem,
- pohybem s holí bez míčku,
- jednoduchým vedením míčku před tělem,
- posouváním míčku na místě,
- vedením míčku v jednoduchém pohybu,
- změnou směru s míčkem,
- jednoduchým zastavením míčku,
- základní krátkou přihrávkou,
- jednoduchým zakončením směrem na branku.

Florbalová část má být přirozeně propojena s pohybovými hrami. Trenér nevyžaduje přesné technické provedení za každou cenu.

## **Herní prostředí**

Základem jsou jednoduché pohybové a florbalové hry s minimem pravidel.

Vhodné jsou zejména:

- individuální hry s míčkem,
- jednoduché honičky,
- hry na malé branky,
- jednoduché formy 1 : 1,
- jednoduché formy 2 : 2,
- hry s různými druhy míčů,
- soutěže zaměřené na pohyb, obratnost a orientaci v prostoru.

Hra má být krátká, dynamická a snadno pochopitelná.

Výsledek není důležitý. Hlavním cílem je aktivní zapojení dítěte a pozitivní zkušenost.

## **Pohybová a kondiční složka**

Hlavní část sportovní přípravy tvoří všeobecný pohybový rozvoj.

Rozvíjí se zejména:

- běh,
- zastavení a rozběhnutí,
- změny směru,
- skoky a přeskoky,
- lezení a prolézání,
- kutálení,
- házení a chytání,
- rovnováha,
- orientace v prostoru,
- jednoduchá koordinace rukou a nohou,
- reakce na zvukový nebo vizuální podnět,
- základní gymnastické a atletické pohybové prvky.

Kondice se nerozvíjí izolovaným během nebo silovým tréninkem. Vzniká přirozeně prostřednictvím pohybu a hry.

## **Psychologická a sociální složka**

Trenér podporuje zejména:

- radost z pohybu,
- pocit bezpečí,
- pozitivní vztah ke sportu,
- schopnost fungovat krátkou dobu ve skupině,
- respektování jednoduchých pravidel,
- střídání a spolupráci,
- schopnost počkat na spoluhráče,
- respekt k trenérovi a ostatním dětem,
- první návyk péče o vlastní sportovní vybavení.

Trenér používá především pozitivní zpětnou vazbu.

Chyba je běžnou a žádoucí součástí učení.

## **Brankářský rozvoj**

V kategorii U5 se brankářská specializace neprovádí.

Děti mohou brankářskou roli poznávat pouze jednoduchou a hravou formou.

Pokud dítě projeví zájem o chytání, může si vyzkoušet zejména:

- základní orientaci před brankou,
- jednoduché chytání míčku,
- zastavení míčku tělem,
- bezpečný pohyb v prostoru brankoviště,

- jednoduchý výhoz míčku.

Cílem je zkušenost a radost z nové role, nikoli technická specializace.

## **VI. U7 – starší přípravka**

### **Vstupní stupeň klubové metodiky**

#### **Hlavní cíl**

Navázat na všestranný pohybový rozvoj z kategorie U5 a postupně rozšiřovat základní florbalové dovednosti.

Hráč má získat větší jistotu při práci s florbalovou holí a míčkem, naučit se orientovat v jednoduchých herních situacích a postupně chápat základní princip spolupráce se spoluhráčem.

Úspěchem je aktivní dítě, které se zapojuje do hry, má radost z florbalu, nebojí se míčku a samostatně zkouší různá řešení.

#### **Priority trenéra**

- zachovat hravý charakter tréninku,
- organizovat většinu činností formou her, soutěží a krátkých úkolů,
- zajistit vysokou aktivitu všech hráčů,
- minimalizovat dlouhé čekání a statická cvičení,
- postupně učit dítě soustředit se na jednoduchý úkol,
- používat nejvýše několik jednoduchých pokynů současně,
- podporovat práci na obě strany,
- rozvíjet kreativitu a odvahu při práci s míčkem,
- umožňovat dětem hrát na různých místech,
- nezařazovat pevnou specializaci na herní pozice,
- používat výsledek pouze jako přirozenou motivaci.

#### **Florbalové dovednosti**

Hráč se postupně učí:

- správné a bezpečné držení hokejky,
- základní florbalový postoj,
- vedení míčku na místě,
- vedení míčku v pohybu,
- změnu směru s míčkem,
- práci s míčkem na forhendu i bekhendy,
- jednoduchou ochranu míčku,
- základní kličku,
- zastavení a zpracování míčku,
- krátkou přihrávku na stojícího spoluhráče,
- jednoduchou přihrávku na hráče v pohybu,
- základní střelbu tahem,
- krátký švih,
- zakončení po vedení míčku,
- jednoduchou nabídku bez míčku.

Technika se učí především v pohybu a v herním kontextu.

#### **Herní prostředí**

Hlavním prostředkem jsou jednoduché malé hry:

- 1 : 1,
- 2 : 1,
- 2 : 2,
- 3 : 2,
- 3 : 3.

Hra má hráče učit především:

- vnímat prostor,
- rozhodnout se, zda vést míček nebo přihrát,
- hledat volné místo,
- reagovat po ztrátě míčku,
- vnímat spoluhráče a soupeře,
- nebát se individuálního řešení.

Trenér nevyžaduje pevné herní systémy ani přesně určené pozice.

Důležitější, než výsledek je počet herních situací, které dítě samo řeší.

### **Pohybová a kondiční složka**

Pohybová příprava zůstává velmi všestranná.

Rozvíjí se zejména:

- běh a změny směru,
- akcelerace a zastavení,
- reakční rychlost,
- obratnost,
- koordinace,
- rovnováha,
- skoky a přeskoky,
- jednoduchá gymnastická průprava,
- jednoduchá atletická průprava,
- házení a chytání,
- práce s různými druhy míčů,
- štafetové a pohybové hry.

Kondice se rozvíjí přirozeně prostřednictvím hry a krátkých intenzivních činností.

Dlouhé monotónní běhy nebo izolovaný kondiční trénink nejsou vhodným hlavním prostředkem.

### **Psychologická a sociální složka**

Trenér podporuje:

- radost z pohybu a florbalu,
- zdravé sebevědomí,
- odvahu zkoušet vlastní řešení,
- schopnost zvládnout chybu a pokračovat ve hře,
- respekt ke spoluhráčům,
- respekt k soupeři a rozhodčím,
- jednoduchou týmovou spolupráci,
- dodržování pravidel,
- základní principy fair play,
- samostatnost před tréninkem a po něm,
- péči o vlastní vybavení,
- postupné budování vztahu ke klubu.

Zpětná vazba má být krátká, konkrétní a převážně pozitivní.

### **Brankářský rozvoj**

Brankářská role se může mezi dětmi střídat. Klub v tomto věku nepovažuje trvalou specializaci na pozici brankáře za nutnou.

Dítě, které má o chytání zájem, se postupně seznamuje s:

- základním brankářským postojem,
- orientací v brankovišti,
- jednoduchými přesuny,
- chytáním míčku,
- vyražením strel,

- bezpečným pohybem na kolenou,
- vstáváním a přesunem,
- základním výhozem,
- jednoduchým založením hry.

Dlouhodobější specializace může začít pouze tehdy, pokud o ni dítě samo projevuje zájem a současně má možnost dále rozvíjet všeobecné pohybové dovednosti.

## **VII. U9 – mladší elévové**

### **Pokračující stupeň klubové metodiky**

#### **Hlavní cíl**

Vybudovat pozitivní vztah k pohybu a florbalu. Hráč má získat jistotu v základním držení hokejky, vedení míčku a orientaci v jednoduché hře. Úspěchem je aktivní dítě, které se nebojí míčku, zkouší řešení a těší se na další trénink.

#### **Priority trenéra**

- většinu tréninku organizovat formou her, soutěží a krátkých úkolů
- střídat činnosti často a udržovat vysokou aktivitu
- neopravovat každou chybu; vybírat 1-2 jednoduché pokyny
- podporovat práci na obě strany a vlastní kreativitu
- nezamykat dítě do jedné herní pozice

#### **Florbalové dovednosti**

- správné a bezpečné držení hokejky, základní postoj
- vedení míčku na místě a v pohybu se zrakovou kontrolou i bez ní
- změna směru, jednoduchá klička, obtočení a ochrana míčku
- zpracování a krátká přihrávka na stojícího i pohybujícího se spoluhráče
- základ střelby tahem a krátkým švihem
- základy uvolnění bez míčku a nabídky pro přihrávku

#### **Herní prostředí**

Hlavním prostředkem jsou jednoduché hry s míčkem a malé formy 1:1, 2:1, 2:2 a 3:3. Výsledek se používá jako motivace, nikoli jako hlavní měřítko kvality.

#### **Pohybová a kondiční složka**

Všestranný pohyb: běh, změny směru, skoky, lezení, rovnováha, jednoduchá atletická a gymnastická průprava, hry s různými míči. Kondice se rozvíjí převážně prostřednictvím hry, nikoli dlouhým izolovaným během.

#### **Psychologická a sociální složka**

Budovat bezpečné prostředí, radost, respekt k pravidlům a spoluhráčům, jednoduchou samostatnost a návyk přijít připravený. Zpětná vazba má být krátká a konkrétní.

#### **Brankářský rozvoj**

Brankářská role se může střídat. Dítě, které chce chytat, se učí bezpečný základní postoj, pohyb v brankovišti, chytání a vyrážení a jednoduchý výhoz.

## **VIII. U11 – starší elévové**

### **Rozvoj techniky a herního vnímání**

#### **Hlavní cíl**

Zdokonalit vedení míčku, přihrávání a střelbu a naučit hráče používat techniku v pohybu a pod jednoduchým tlakem. Hráč začíná chápat princip nabídky, podpory spoluhráče a přepnutí po změně držení míčku.

**Priority trenéra**

- udržet vysoký podíl hry a soutěživých situací
- rozvíjet techniku v rychlosti, ne pouze na místě
- zařazovat mnoho situací 1:1 a 2:1
- střídání herní role a podporovat univerzálnost
- učit hráče krátce pojmenovat, proč zvolil dané řešení

**Florbalové dovednosti**

- driblíng a florbalová abeceda v pohybu
- vedení míčku mezi překážkami a proti pasivnímu i aktivnímu obránci
- přihrávka a zpracování z pohybu na pohybujícího se hráče
- uvolnění s míčkem: klička, obtočení, obhození nebo prohození
- uvolnění bez míčku a načasování náběhu
- střelba tahem, zápěstím/krátkým švihem a základ příklepu
- základní týmový princip přihráj a běž, jednoduché vhazování a rozehrání

**Herní prostředí**

Převažují malé hry 1:1 až 3:3 a herní úkoly s jednoduchou početní převahou. Trenér mění prostor, počet hráčů a pravidla tak, aby vyvolal požadované rozhodnutí.

**Pohybová a kondiční složka**

Koordinace, rychlost reakce, změna směru, základ síly s vlastní vahou, stabilita a mobilita. Vytrvalost vzniká zejména z opakované herní aktivity.

**Psychologická a sociální složka**

Rozvíjet týmovou komunikaci, schopnost přijmout chybu jako součást učení, odpovědnost za jednoduché úkoly a respekt k rozhodčím, soupeři a spoluhráčům.

**Brankářský rozvoj**

Základní postoj a přesuny, chytání a vyrážení, práce s úhlem, jednoduché výhozy a zakládání útoku. Zájemci o brankářský post dostávají pravidelnější brankářskou přípravu.

**IX. U13 – mladší žáci****Přechod od techniky k rozhodování v tempu****Hlavní cíl**

Zvládnout technické činnosti v pohybu a pod tlakem a rozvinout schopnost rychle vnímat herní situaci. Hráč chápe základní útočné a obranné principy a učí se spolupracovat ve dvojici a trojici.

**Priority trenéra**

- vázat techniku na vnímání a rozhodnutí
- zvyšovat tempo a tlak postupně
- rozvíjet hru 1:1 v útoku i obraně
- učit základní principy obsazování prostoru a hráče
- začít s jednoduchou individuální zpětnou vazbou a cíli

**Florbalové dovednosti**

- vedení, zpracování a přihrávka pod tlakem
- uvolnění s míčkem a bez míčku, změna rychlosti a směru
- střelba z pohybu, po přihrávce a po kličce
- dorážení a tečování v bezpečné podobě
- obrana prostoru, blokování střel a přiměřená hra tělem dle pravidel
- kombinace přihráj a běž, křížení, clonění, zpětná přihrávka
- základy přesilové hry, standardních situací a přechodu mezi útokem a obranou

**Herní prostředí**

Malé hry zůstávají dominantní, postupně se doplňují větší herní formy a 5:5. Trenér cíleně pracuje s přečíslením, přechodem po zisku/ztrátě a jednoduchými standardními situacemi.

**Pohybová a kondiční složka**

Rychlost, obratnost, technika běhu, stabilita trupu, základ silové průpravy s vlastní vahou a lehkým odporem, mobilita a kompenzace. V období růstu je nutné individuálně upravovat zatížení.

**Psychologická a sociální složka**

Podpora samostatnosti, odpovědnosti za přípravu, schopnosti přijímat konkrétní zpětnou vazbu a spolupracovat i mimo vlastní preferovanou roli.

**Brankářský rozvoj**

Přesuny, práce s úhlem, situace 1:1 a přečíslení, hra za brankou, standardní situace a kvalitnější výhoz do založení útoku.

**X. U15 – starší žáci****Herní principy, tempo a zodpovědnost****Hlavní cíl**

Propojit individuální dovednost s týmovou spoluprací v rychlejším a fyzicky náročnějším prostředí. Hráč se orientuje v základních útočných a obranných principech, zvládá různé role a dokáže reagovat na vývoj hry.

**Priority trenéra**

- zvyšovat kvalitu provedení v herním tempu
- rozvíjet čtení hry před převzetím míčku
- vysvětlovat principy, ne mechanické trasy
- pracovat s přechodovou fází a tlakem na míček
- zahájit systematictější individuální plánování u motivovaných hráčů

**Florbalové dovednosti**

- všechny základní činnosti jednotlivce v tempu a pod tlakem
- střelba z různých pozic a po různých typech přihrávek
- řešení 1:1, 2:1, 2:2, 3:2 a přečíslení
- zajišťování, přebírání, zdvojování, odstupování a osobní obrana
- útočné kombinace včetně křížení, clonění a zpětné přihrávky
- přesilová hra, oslabení a standardní situace
- základy systémového uspořádání bez dogmatického lpění na jednom rozestavení

**Herní prostředí**

Střídají se malé hry, poziční hry a plná hra 5:5. Trenér používá omezení a herní úkoly, které učí principy: šířku, hloubku, podporu míčku, tlak, zajištění a rychlé přepnutí.

**Pohybová a kondiční složka**

Rozvoj rychlosti, síly a opakované intenzivní práce; důraz na techniku silových cvičení, stabilitu, mobilitu, kompenzaci a individuální reakci na růst. Vytrvalost se rozvíjí kombinací herních a doplňkových metod.

**Psychologická a sociální složka**

Učit hráče převzít odpovědnost za vlastní přípravu, komunikaci a regeneraci. Pracovat s emocemi po chybě, roli v týmu, sebehodnocením a dlouhodobým cílem.

**Brankářský rozvoj**

Pokročilejší práce s úhlem a hloubkou, čtení clon a přihrávek přes osu, situace 1:1 a přečíslení, aktivní komunikace s obranou, výhoz a rozehrávka jako součást útoku.

## **XI. U17 – dorostenci**

### **Specializovanější rozvoj a příprava na výkonnostní florbal**

#### **Hlavní cíl**

Prohloubit individuální kvalitu, herní inteligenci a kondiční připravenost. Hráč zvládá týmové principy v útoku i obraně, rozumí své roli a dokáže se připravovat s rostoucí samostatností.

#### **Priority trenéra**

- individualizovat podle postu, předností a limitů hráče
- kombinovat vysoké herní tempo s technickou přesností
- rozvíjet variantní řešení, ne jeden naučený systém
- systematicky pracovat s regenerací a prevencí zranění
- využívat video a cílenou individuální zpětnou vazbu

#### **Florbalové dovednosti**

- technika v maximálním herním tempu a pod aktivním tlakem
- pokročilé řešení přechůzky a podčíslení
- útočné principy postupného útoku, rychlého útoku a protiútoku
- obranné principy osobní, zónové a kombinované obrany
- presink, zdvojení, hra v oslabení a přesilové hře
- standardní situace a jejich varianty
- práce s různými rozestaveními podle herního principu a soupeře

#### **Herní prostředí**

Hra 5:5 a řízené herní bloky mají vyšší význam, ale malé hry se používají pro intenzitu a konkrétní rozhodování. Trenér kombinuje volnou hru, principové úkoly a takticky zaměřené sekvence.

#### **Pohybová a kondiční složka**

Systematičtější rozvoj síly, rychlosti, opakované sprintové schopnosti a aerobní kapacity podle individuální potřeby. Trénink musí obsahovat mobilitu, stabilitu, kompenzaci a plán návratu po zranění.

#### **Psychologická a sociální složka**

Rozvíjet seberegulaci, odolnost, schopnost přijímat roli, dlouhodobé plánování, odpovědnost za docházku, spánek, výživu a regeneraci. Trenér vede dialog a postupně předává část odpovědnosti hráči.

#### **Brankářský rozvoj**

Pokročilé čtení hry, práce s clonou a dorážkou, řešení situací v přehluštění, aktivní zakládání útoku, komunikace a individuální technický plán brankáře.

## **XII. U19 – junioři**

### **Výkon, samostatnost a přechod k dospělému florbalu**

#### **Hlavní cíl**

Připravit hráče na plynulý přechod do dospělého florbalu. Hráč má být technicky spolehlivý v tempu, takticky adaptabilní, kondičně připravený a schopný samostatně řídit velkou část své přípravy.

#### **Priority trenéra**

- pracovat s individuálním profilem hráče a jeho rolí
- držet vysokou intenzitu i přesnost
- učit adaptaci na různé herní plány a soupeře
- propojovat klubovou přípravu s individuálním rozvojem
- připravovat hráče na nároky dospělé kategorie a odpovědnost za vlastní výkon

#### **Florbalové dovednosti**

- komplexní zvládnutí individuálních herních činností

- rychlé rozhodování a práce pod tlakem
- variabilní útočné a obranné kombinace
- postupný útok, rychlý útok, protiútok, přesilová hra
- osobní, zónová a kombinovaná obrana, presink, oslabení
- standardní situace a práce s více variantami rozestavení
- schopnost měnit řešení podle situace bez ztráty týmového principu

### **Herní prostředí**

Trénink kombinuje soutěžní hru, specifické herní bloky, malé hry ve vysoké intenzitě, taktické situace a individuální skills. Video se používá jako nástroj pro konkrétní zpětnou vazbu, nikoli jako náhrada tréninku.

### **Pohybová a kondiční složka**

Výkonnostní rozvoj síly, rychlosti, výkonové vytrvalosti a odolnosti podle individuálního profilu. Hráč má znát zásady rozcvičení, kompenzace, regenerace, spánku a postupného řízení zátěže.

### **Psychologická a sociální složka**

Hráč má být schopen sebereflexe, plánování, komunikace s trenérem a převzetí odpovědnosti za svůj režim. Klub podporuje sportovní i osobnostní připravenost pro dospělý život.

### **Brankářský rozvoj**

Brankář pracuje s individuálním plánem, detailní technikou, čtením zakončení, postavením, komunikací, rozehrávkou a kondičními specifiky svého postu.

## **XIII. Rozvoj brankářů**

- 1) Brankář je plnohodnotnou součástí herního rozvoje družstva. Brankářská příprava nesmí být omezena pouze na přijímání střel bez metodického cíle.
- 2) V U9 je vhodné umožnit střídání brankářské role. Od U11 lze u hráčů s dlouhodobým zájmem postupně navyšovat specifickou brankářskou přípravu.
- 3) Základní návaznost brankářského rozvoje zahrnuje: postoj a pohyb - postavení vůči míčku - chytání a vyražení - práci s úhlem - situace 1:1 a přečíslení - hru za brankou a v přehuštěném prostoru - standardní situace - výhozy a zakládání útoku - komunikaci s obranou.
- 4) Brankář se podle možností zapojuje také do všeobecné pohybové, silové, koordinační a kompenzační přípravy přizpůsobené specifickým postu.
- 5) U U15 a starších má klub usilovat o pravidelnou individuální nebo skupinovou brankářskou jednotku, případně o periodickou spolupráci s brankářským specialistou.

## **XIV. Kondice, kompenzace, regenerace a prevence**

- 1) Kondiční příprava je součástí florbalového rozvoje od nejmladších kategorií, její forma se však mění podle věku. U dětí převažuje přirozený pohyb, hra, koordinace a rychlost; u starších hráčů se postupně přidává cílenější síla, vytrvalost a individuální práce.
- 2) Technická kvalita pohybu má přednost před množstvím opakování nebo velikostí odporu. U silové přípravy se nejprve učí stabilní a bezpečný pohybový vzor.
- 3) Kompenzační cvičení, mobilita a práce s jednostranným zatížením se zařazují pravidelně. Statické protažení není povinnou součástí před výkonem; volba prostředku odpovídá cíli a části tréninku.
- 4) Trenér sleduje známky přetížení, bolesti, výrazné únavy a změn pohybové kvality. Při zdravotních obtížích nenahrazuje odborné zdravotnické posouzení.
- 5) Od U15 klub systematicky vzdělává hráče v oblasti spánku, regenerace, hydratace, základů sportovní výživy a řízení zátěže.

## XV. Hodnocení a individuální rozvoj hráče

- 1) Hodnocení slouží primárně k řízení rozvoje, nikoliv k vytváření žebříčku dětí. Trenér pracuje s pozorováním v tréninku a utkání, docházkou, jednoduchými dovednostními úkoly a u starších kategorií i s vhodným testováním.
- 2) Minimálně dvakrát za sezonu má trenér u U13 a starších vyhodnotit hlavní silné stránky hráče, jednu až tři rozvojové priority a přístup k tréninku. U U15 a starších je vhodný krátký individuální rozhovor.
- 3) U U9 a U11 je hodnocení převážně pozitivní, slovní a zaměřené na dovednost, odvahu, aktivitu a chování v týmu. Formální testování se používá pouze tehdy, pokud je jednoduché, bezpečné a smysluplné.
- 4) Výběr hráče do sestavy, na pozici nebo do vyšší kategorie nesmí být založen pouze na aktuální fyzické vyspělosti. Trenér zohledňuje techniku, rozhodování, přístup, potenciál a dlouhodobý rozvoj.
- 5) Přejít hráče do vyšší kategorie se řeší individuálně mezi trenéry dotčených družstev a s ohledem na sportovní, sociální a časovou připravenost hráče.

## XVI. Role trenéra a standard klubového tréninku

- 1) Trenér plánuje, organizuje a vyhodnocuje trénink tak, aby většina hráčů byla po většinu času aktivně zapojena.
- 2) Trenér vysvětluje účel cvičení přiměřeně věku, používá otázky a podporuje hráče v samostatném hledání řešení.
- 3) Komunikace trenéra musí být respektující. Ponižování, zesměšňování, trestání fyzickou zátěží bez metodického účelu a vytváření strachu z chyby jsou v rozporu s klubovou metodikou.
- 4) Trenér dbá na bezpečný prostor, vhodné rozesupy, kontrolu vybavení a přiměřené zatížení. U nezletilých respektuje klubová pravidla ochrany dětí a komunikace s rodiči.
- 5) Hlavní trenér vede základní tréninkovou dokumentaci: docházku, rámcový plán sezóny a přehled hlavních témat. Klub může stanovit jednotnou formu evidence, zejména v EOS nebo jiném interním systému.
- 6) Trenéři navazujících kategorií nejméně jednou za sezonu konzultují přechod hráčů, obsah metodiky a potřeby jednotlivých ročníků, aby byl zachován jednotný vývojový směr klubu.

## XVII. Výstup hráče z mládežnického programu

Cílem mládežnického programu není pouze výsledek mládežnického družstva. Klub chce připravit hráče, který po absolvování mládežnických kategorií:

- zvládá základní i pokročilé herní činnosti jednotlivce v tempu a pod tlakem;
- rozumí základním útočným a obranným principům a dokáže se přizpůsobit různým herním situacím;
- umí spolupracovat, komunikovat a převzít odpovědnost za svou roli;
- zná zásady bezpečné kondiční přípravy, kompenzace a regenerace;
- dokáže přijímat zpětnou vazbu, hodnotit vlastní výkon a samostatně pracovat na zlepšení;
- respektuje spoluhráče, soupeře, rozhodčí, trenéry a pravidla;
- má vytvořený pozitivní vztah ke sportu a je připraven pokračovat ve florbalu jako hráč, trenér, funkcionář nebo rekreační sportovec.

**Konečný cíl:** Vychovat sportovně kompetentního, samostatného a týmového hráče, který je připraven na dospělý florbal a současně si odnáší návyky využitelné v běžném životě.

### **XVIII. Závěrečná ustanovení**

- 1) Tento vnitřní předpis nahrazuje předchozí metodiku florbalové přípravy mládeže používanou v klubu.
- 2) Konkrétní cvičení, metodické řady, vzorové tréninkové jednotky a databáze her mohou být vedeny jako samostatná trenérská příloha. Jejich průběžná aktualizace nevyžaduje změnu tohoto předpisu, pokud nemění jeho základní principy.
- 3) Metodika se vyhodnocuje nejméně jednou za dva roky nebo při významné změně soutěžní struktury, metodických doporučení Českého florbalu nebo vnitřního uspořádání klubu.
- 4) Tento předpis byl schválen dne 1. 10. 2026 a nabývá účinnosti dne 1. 10. 2026.

V Žatci dne 1. 10. 2026

Ing. Tomáš Votava, MBA, MSc.

**Příloha č. 1 - Dovednostní návaznost U9-U19**

Matice slouží jako rychlá orientace trenéra. Označení „základ“, „rozvoj“ a „výkon“ neznamena, že se dovednost v jiné kategorii netrénuje; vyjadřuje hlavní fázi jejího důrazu.

| Oblast                 | U9         | U11          | U13        | U15      | U17          | U19             |
|------------------------|------------|--------------|------------|----------|--------------|-----------------|
| Vedení míčku           | základ     | rozvoj       | tempo      | tlak     | výkon        | výkon           |
| Přihrávka / zpracování | základ     | rozvoj       | pohyb      | tlak     | výkon        | výkon           |
| Střelba                | základ     | rozvoj       | varianty   | tempo    | výkon        | výkon           |
| 1:1                    | hra        | priorita     | priorita   | tempo    | detail       | detail          |
| Hra bez míčku          | základ     | rozvoj       | principy   | principy | výkon        | výkon           |
| Kombinace              | -          | základ       | rozvoj     | priorita | varianty     | adaptace        |
| Týmové systémy         | -          | -            | základ     | rozvoj   | priorita     | adaptace        |
| Malé hry               | dominantní | dominantní   | dominantní | významné | cílené       | cílené          |
| Síla                   | pohyb      | vlastní váha | technika   | rozvoj   | systematická | individualizace |
| Regenerace             | návyky     | návyky       | základ     | výuka    | řízení       | samostatnost    |
| Video analýza          | -          | -            | výjimečně  | základ   | pravidelně   | cíleně          |
| Individuální plán      | -          | -            | jednoduchý | rozvoj   | pravidelný   | samostatný      |

**Příloha č. 2 - Minimální trenérská dokumentace**

- roční nebo sezónní rámec hlavních témat družstva;
- evidence docházky hráčů;
- průběžný přehled tréninkových témat;
- u U13 a starších alespoň dvě stručná vyhodnocení rozvoje hráčů za sezonu;
- evidence závažnějších zdravotních omezení sdělených zákonným zástupcem nebo hráčem v rozsahu potřebném pro bezpečné vedení tréninku;
- předání základních informací navazujícímu trenérovi při přechodu hráče do vyšší kategorie.

## KONEČNÝ CÍL

Závěrečnou metou po 12. letém tréninkovém cyklu je úspěšné zvládnutí všech herních činností, kombinací, systémů a rozestavení ve florbale. Sekundárním produktem je připravenost (výchova) hráče na snadnější začlenění do společnosti a jeho následné uplatnění.

### Základy herních činností

- držení hokejky
- základní postoj
- útočný/obránný postoj

### Útočné herní činnosti jednotlivce

- driblink
  - florbalový
  - hokejový
  - driblink ve vzduchu
  - florbalová abeceda
- vedení míčku
  - v pohybu
  - na malém prostoru
  - slalomy
  - jednou rukou, obouruč
- uvolnění hráče s míčkem
  - klička
  - obtočení
  - prohození a obhození
- zpracování a přihrávání
  - na místě/v pohybu
  - ve skupině
- uvolnění hráče bez míčku
  - odskočení
  - klamání tělem
  - odstrčení ramenem
- střelba (51 druhů)
  - tahem
  - zápěstím
  - příklepem/golfem
  - bekhemdem
- dorážení, clonění a tečování

### Obranné herní činnosti jednotlivce

- obsazování hráče s/bez míčku
- obrana prostoru
- blokování střel
- hra tělem

### Útočné herní kombinace

- přihráj a běž

- křížení
- clonění
- zpětná přihrávka
- nahození
- vhažování
- rozehrání standardních situací

### Obranné herní kombinace

zajišťování  
přebírání hráčů  
zdvojování  
odstupování  
osobní bránění

### Útočné herní systémy

postupný útok  
rychlý útok  
protiútok  
přesilová hra

### Obranné herní systémy

osobní obrana  
zónová obrana  
kombinovaná obrana  
zónový presink  
hra v oslabení

### Činnosti brankáře

základní postoj a pohyb  
základní postavení a přesuny  
chytání a vyražení střel  
chytání střel z úhlu  
zmenšování střeleckého úhlu  
střelecký prostor  
činnosti při přečíslení a situaci 1 na 1  
činnosti při hře za brankou a přehuštění  
výhozy a zakládání útoků  
činnosti při standardních situacích

### Základní florbalové rozestavení

1 – 2 – 2  
2 – 1 – 2  
2 – 2 – 1  
dvojitě vé – W