

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Výuka florbalu na druhém stupni základní školy  
Floorball teaching at secondary school

Tereza Housková

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný  
Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)  
Studijní obor: B TVS-ZS (7507R043, 7504R236)

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Výuka florbalu na druhém stupni základní školy vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 17. dubna 2019

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucímu práce PaedDr. Ladislavovi Pokornému za odborné rady a čas, který mi věnoval při zpracování této bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat Pavlíně Dvořákové za gramatickou korekturu. Také děkuji všem žákům a žákyním, kteří se mnou ochotně spolupracovali.

## **Abstrakt**

V bakalářské práci je představena výuka florbalu na druhém stupni základní školy. Začátek práce charakterizuje systém a strukturu vyučování tělesné výchovy. Následně je popsána historie a vývoj florbalu ve světě, ale i v ČR. V teoretické části je popsán smysl hry florbalu, jeho pravidla a herní činnosti jednotlivců. Vytvoření modelu výuky je zásadním bodem pro výzkumnou část. Na základě realizace modelu výuky bylo možné dojít k experimentu výzkumné části, který spočíval v testování florbalových dovedností žáků a žákyň 8. tříd a zjištění, zda došlo po realizaci modelu výuky ke zlepšení. Hlavními cíli práce je zmapování výuky florbalu žáků a žákyň 8. tříd a zároveň otestování jejich florbalových dovedností.

## **Klíčová slova**

Florbal, výuka, tělesná výchova, testování, florbalové dovednosti

## **Abstract**

This bachelor thesis describes the schooling of Floorball at the secondary level of elementary school. The Introduction part of the thesis describes the system and structure of current floorball teaching methods. The following part explains the history and development of floorball in the Czech Republic as well as in the rest of the world. The theoretical part of the thesis outlines the meaning of the game floorball, its rules and the tasks of individual players. It was crucial to create a teaching model for the research part of this thesis. It was possible to conduct the experiment solely due to the implementation of this teaching model. The teaching model was based on the testing of male and female 8th grade students and their performance development after the model was used. The main purpose of this thesis is to map the schooling of floorball in the 8th grade of elementary school and concurrently test the student's floorball skill.

## **Keywords**

Floorball, schooling, Physical Education, testing, floorball skills

## Obsah

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>CÍLE PRÁCE</b> .....	<b>2</b>
2.1	DÍLČÍ CÍL .....	2
<b>3</b>	<b>TĚLESNÁ VÝCHOVA NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH</b> .....	<b>3</b>
3.1	POŽADAVKY RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU A ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM.....	3
3.1.1	<i>Rámcový vzdělávací program</i> .....	5
3.1.2	<i>Školní vzdělávací program</i> .....	5
3.2	TĚLESNÁ VÝCHOVA NA 2. STUPNI DLE RVP .....	5
3.3	VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY .....	8
3.3.1	<i>Pedagogické zásady</i> .....	10
<b>4</b>	<b>FLORBAL A JEHO VÝVOJ VE SVĚTĚ I U NÁS</b> .....	<b>12</b>
4.1	FLORBAL VE SVĚTĚ .....	12
4.2	FLORBAL V ČR .....	13
<b>5</b>	<b>PRAVIDLA HRY</b> .....	<b>15</b>
5.1	STANDARDNÍ PRAVIDLA .....	15
5.2	ÚPRAVA PRAVIDEL PRO ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ.....	18
<b>6</b>	<b>VÝUKA FLORBALU DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU</b> .....	<b>19</b>
6.1	STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	19
6.2	MOTORICKÉ UČENÍ V RÁMCI VYUČOVÁNÍ FLORBALU.....	19
6.3	DIDAKTICKÉ FORMY.....	20
<b>7</b>	<b>MOTORICKÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI VE FLORBALU</b> .....	<b>22</b>
<b>8</b>	<b>HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE</b> .....	<b>23</b>
8.1	ÚTOČNÉ HERNÍ ČINNOSTI.....	24
8.2	OBRANNÉ HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE .....	27
8.3	ČINNOST BRANKÁŘE .....	28
<b>9</b>	<b>ZÁSOBNÍK CVIČENÍ</b> .....	<b>29</b>
<b>10</b>	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>35</b>
10.1	HYPOTÉZY .....	35
10.2	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU .....	35
10.3	METODIKA VÝZKUMU .....	35
10.4	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	42
<b>11</b>	<b>DISKUZE</b> .....	<b>48</b>
<b>12</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>50</b>
	Seznam použité literatury .....	51
	Seznam obrázků.....	53
	Seznam schémat.....	54
	Seznam tabulek .....	55

# 1 Úvod

Bakalářská práce je primárně založena na výuce florbalu dětí staršího školního věku na druhém stupni základní školy. Téma florbalu je mi velmi blízké, jelikož jsem se mu sama věnovala přes 6 let. Díky jednoduchosti a nenáročnosti tohoto sportu z hlediska finanční vybavenosti se dostal florbal do popředí téměř všech základních škol. Florbal je založen na soutěživém smyslu hry, kdy je úkolem nastřílet co nejvíce branek soupeři. Soutěživost budí v dětech velkou rivalitu a jsou tak schopni podávat někdy až neuvěřitelné výkony.

V teoretické části se věnuji celkovému systému školství v České republice. Nadále se zaobírám oblastí Člověk a zdraví. Popisuji zde, jak by měla vypadat vyučovací jednotka tělesné výchovy, konkrétně na jaké části by ji měl učitel rozdělit a. Soustředila jsem se i na konkrétní výuku florbalu dětí na druhém stupni. Výuce florbalu předchází jasné a srozumitelné seznámení s touto sportovní, pohybovou hrou. Konkrétně jaká jsou pravidla florbalu, princip hry, herní činnosti jednotlivce.

Ve výzkumné části jde o konkrétní testování florbalových dovedností žáků a žákyň 8. tříd Základní školy a Mateřské školy, Dolní Břežany. Tuto konkrétní školu jsem si vybrala hned z několika důvodů. Prvním důvodem je navázání dobrých vztahů s vyučujícími, kteří mi nabídli k dispozici své vyučovací jednotky tělesné výchovy, během kterých jsem mohla realizovat svou výuku, tak testování. Testování proběhlo na základě již existujících testových baterií. Tyto testové baterie nejsou snadno dohledatelné, a to ani dostupné výsledky testování. Proto jsem si musela poradit a upravit tak testové baterie na míru mé testovací skupině. Výsledky testování florbalových dovedností jsou uvedeny v interpretaci mého výzkumu a dále je hodnotím v diskuzi.

## 2 Cíle práce

Primárním a prvním cílem mé bakalářské práce je zmapování florbalových dovedností žáků a žákyň 8. tříd na Základní škole a Mateřské škole Dolní Břežany, s použitím testů z testových baterií používaných jinými subjekty, kterými je Švýcarská florbalová unie, Finská florbalová unie a Švédská florbalová unie. Druhým cílem je návrh modelu výuky florbalu na šest vyučovacích hodin a jeho ověření v praxi. Výukový model se nachází v teoretické části práce. Za třetí cíl jsem si dala vytvoření testové baterie a její aplikace na skupinu žáků a žákyň.

### 2.1 Dílčí cíl

1. Zjistit, jaké je materiální vybavení v Základní škole a Mateřské škole, Dolní Břežany.
2. Zjistit, jaká je oblíbenost mé realizace výuky florbalu.

### Problémové otázky:

Pro zpřesnění výše uvedených cílů si kladu následující problémové otázky, které zodpovídám v praktické části.

Otázka č. 1 Lze využít testů používaných na vrcholové úrovni v zahraničí pro hodnocení florbalových dovedností žáků a žákyň základní školy?

Otázka č. 2 Bude možné vytvořit výukový model na 6 vyučovacích hodin tak, aby došlo ke zlepšení florbalových dovedností žáků a žákyň?

Otázka č. 3 Dojde na základě testování ke zlepšení dovednostní úrovně ve florbalových dovednostech po absolvování modelu výuky florbalu dle Kysela?

Otázka č. 4 Zlepší se po absolvování výuky více chlapci, nebo dívky?

### **3 Tělesná výchova na základních školách**

Podle Hrabince a Dvořákové je pohyb v životě žáka zásadní vlastností pro organismus. Pohyb je tzv. klíčem pro rozvoj vlastní osobnosti a schopností, udržení kondice, péče o tělo, regenerace, ale také nám pohyb a sport může přinést navázání nových vztahů a přátelství (Hrabinec, 2017).

Pohybová aktivita se podílí na průběhu celé ontogeneze, tedy vývoji člověka, následně napomáhá vývoji lidského organismu. Pohybem jsou ovlivněny všechny tělní systémy jako svalový, srdečně cévní, dýchací, trávicí, nervový, vylučovací, rozmnožovací a lymfatický. Díky pohybu dochází k aktivaci svalů a tím je ovlivňována jejich stavba a funkce, zároveň se zapojují klouby a kosti. Vnitřní orgány díky pohybu navyšují svou funkčnost a odolnost a jsou tak schopny větší adaptace organismu (Suchomel, 2006).

Pohyb u dětí školního věku je nesmírně důležitý. Jednak pohybová činnost může přinést žákům velkou míru uspokojování, rozvíjení sebepojetí a sebehodnocení, ale primárně důležitou roli má hlavně v rozvíjení pohybových schopností, spolu s pohybovými dovednostmi a za pomoci nich si pak každý jedinec pěstuje tělesnou zdatnost. Učitel by měl nabídnout žákům takové aktivity, které v nich probudí prožitek z pohybu i racionální důvody, proč by se měli hýbat. Dnešní způsob života nabízí velkou škálu možností mimo pohybových aktivit, které jsou více lákavé na úkor pohybových činností. Školní činnost nevyžaduje příliš náročnou tělesnou aktivitu, taktéž je tomu i u sedavých zaměstnání (Hrabinec, 2017). V současné době je na první příčce celosvětových problémů nadváha a obezita. Návyk omezení pohybových činností se rychle stává velkou oblibou. Tělesná aktivita upadá a příjem potravy se navyšuje, to vede k převaze většího příjmu než výdeji. S obezitou se pojí velká řada závažných onemocnění, která mohou být až kritická. Např. diabetes a metabolický syndrom, kardiovaskulární problémy, ortopedické a psychologické problémy. Problémy obezity také působí na celkový rozvoj organismu, který je velmi důležitý pro rozvoj dětí raného věku. Pro děti může být potom problémem jakákoliv motorická výkonnost jako ukazatel tělesné zdatnosti (Mastná, 1999).

#### **3.1 Požadavky Rámcového vzdělávacího programu a Školní vzdělávací program**

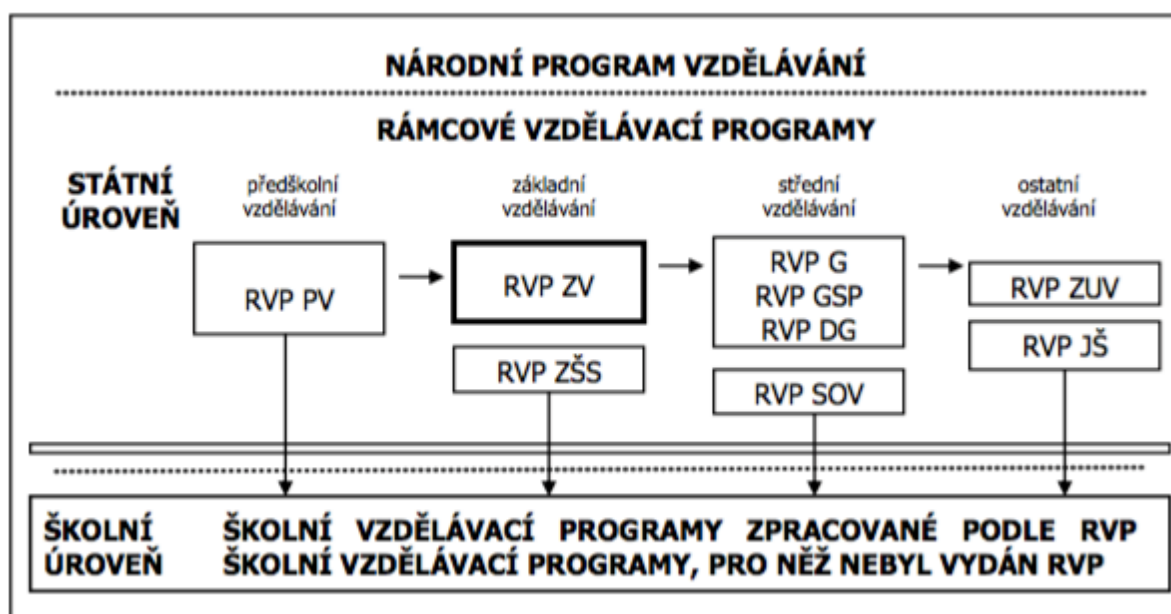
V České republice je školství postaveno na zákonných kurikulárních dokumentech. Kurikulární princip znamená, smysluplné uspořádání na sebe navazujících výchovných a vzdělávacích prvků, které by měly zdokonalit rozvoj člověka. Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (RVP).



Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy vzdělávání jako je předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (ŠVP), které si každá škola vytváří sama podle stanovených zásad v příslušném RVP.

Národní program vzdělávání, rámcové vzdělávací programy i školní vzdělávací programy jsou veřejné dokumenty, do kterých může nahlédnout pedagogická i nepedagogická veřejnost (MŠMT RVP ZV, 2017).

Obrázek č. 1: Systém kurikulárních dokumentů



Zdroj: [www.msmt.cz](http://www.msmt.cz), dostupné k 1.9.2017

Legenda: „RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání; RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání; RVP ZŠS – Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální; RVP G – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia; RVP GSP – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou; RVP DG – Rámcový vzdělávací program pro dvojjazyčná gymnázia; RVP SOV – Rámcové vzdělávací programy pro střední odborné vzdělávání; RVP ZUV – Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání; RVP JŠ – Rámcový vzdělávací program pro jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky“ (MŠMT RVP ZV, 2017, s. 5).

### **3.1.1 Rámcový vzdělávací program**

Poslední Opatření ministra školství, mládeže a tělovýchovy proběhlo v červnu roku 2017. Dne 1. září 2017 nabyl účinnosti nový Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, který je stále aktuální.

RVP vycházejí z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzděláním obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě. Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti. Osvojování klíčových kompetencí je dlouhodobý složitý proces, který má svůj počátek v předškolním vzdělávání, pokračuje v základním a středním vzdělávání a postupně se dotváří v dalším průběhu života. Získané klíčové kompetence tvoří neopomenutelný základ žáka pro celoživotní učení, vstup do života a do pracovního života. V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové považovány kompetence k učení, kompetence k řešení problému, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské, kompetence pracovní (MŠMT RVP ZV, 2017).

### **3.1.2 Školní vzdělávací program**

Z názvu ŠVP jasně vyplývá, že se jedná o konkrétní školní vzdělávací program, který si vytvářejí školy samy, dle individuální potřeby a je zpracován dle RVP. Škola sestavuje takový ŠVP, který může být přizpůsoben i velikosti školy a počtu žáků. Taktéž se nahlíží na charakteristiku a zaměření škol, zda se jedná o více humanitní školu, sportovní či jazykově zaměřenou. ŠVP schvaluje ředitel dané instituce a je přístupný zpravidla na webových stránkách školy nebo v kanceláři ředitele školy.

## **3.2 Tělesná výchova na 2. stupni dle RVP**

*„Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností*

*je v základním vzdělávání žákům prožitkem z pohybu a z komunikace při pohybu (MŠMT RVP ZV, 2017, s. 92).*

Vzdělávací obor Tělesná výchova (TV) je řazena do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tělesná výchova je realizována ve všech ročnících základního vzdělávání. Časová dotace pro Tělesnou výchovu nesmí ze zdravotních a hygienických důvodů klesnout pod 2 hodiny týdně. Součástí vzdělávacího obsahu vzdělávacího oboru Tělesná výchova je okruh Zdravotní tělesná výchova, jehož prvky jsou preventivně využívány v hodinách Tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávány žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení. Zdravotní tělesná výchova se doporučuje žákům III. zdravotní skupiny.

Žák na druhém stupni by měl dbát na činnosti ovlivňující zdraví, a to nejen při hodinách TV. Jeho očekávaný výstup by měl zahrnovat pravidelné aktivní pohybové činnosti, usilování o zlepšení tělesné zdatnosti, vhodné a bezpečné chování v prostředí sportovišť, přírody a silničního provozu. Taktéž by měl mít jistý odpor vůči drogám a jiným škodlivým látkám, které jsou neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.

V rámci činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností žáci zvládají aplikovat své osvojované pohybové dovednosti ve hře, soutěži, i při rekreačních činnostech. Učivem pro rozvoj pohybových dovedností jsou pohybové hry s různým zaměřením, např. netradiční pohybové hry a aktivity. Gymnastické základy akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí. Základy úpolových her, atletika, sportovní hry, turistika a pobyt v přírodě. Podle podmínek školy je možné zařadit zdokonalovací plaveckou výuku, pouze v případě pokud proběhla základní plavecká výuka, dále lyžování, snowboarding nebo bruslení.

V oblasti činnosti podporující pohybového učení jsou očekávané výstupy žáka, který užívá názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka. Následovně dokáže rozlišit práva a povinnosti vyplývající z těchto rolí. Žák by měl znát základy historie a současnosti sportu. Naplňovat základní olympijské myšlenky, to znamená čestné soupeření, hru fair – play, pomoc handicapovaným, respekt k druhým. Žák dokáže sám nebo v týmu zorganizovat jednoduché turnaje, závody, turistické akce. Zvládne zapsat a zpracovat naměřená data, informace o pohybových aktivitách (MŠMT RVP ZV, 2017).

Obrázek č. 2: Rámcový učební plán

Vzdělávací oblasti	Vzdělávací obory	1. stupeň	2. stupeň
		1.–5. ročník	6.–9. ročník
		Minimální časová dotace	
Jazyk a jazyková komunikace	Český jazyk a literatura	33	15
	Cizí jazyk	9	12
	Další cizí jazyk	–	6 <sup>10</sup>
Matematika a její aplikace		20	15
Informační a komunikační technologie		1	1
Člověk a jeho svět		12	–
Člověk a společnost	Dějepis	–	11
	Výchova k občanství	–	
Člověk a příroda	Fyzika	–	21
	Chemie	–	
	Přírodopis	–	
	Zeměpis	–	
Umění a kultura	Hudební výchova	12	10
	Výtvarná výchova		
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	–	10
	Tělesná výchova	10	
Člověk a svět práce		5	3
<b>Průřezová témata</b>		P	P
Disponibilní časová dotace		16	18
<b>Celková povinná časová dotace</b>		<b>118</b>	<b>122</b>

P = povinnost zařadit a realizovat se všemi žáky v průběhu vzdělávání na daném stupni; pokud je realizováno formou samostatného vyučovacího předmětu, je předmět dotován z disponibilní časové dotace.

<sup>10</sup> Časová dotace může být upravena, popř. může být celý vzdělávací obsah vzdělávacího oboru nahrazen jiným v souvislosti s podpůrným opatřením dle § 16 odst. 2 písm. b) školského zákona. Úprava je specifikována v příslušné poznámce ke vzdělávací oblasti Jazyk a jazyková komunikace v kapitole 7.2.

Zdroj: [www.msmt.cz](http://www.msmt.cz), dostupné k 1.9.2017

### 3.3 Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Rychtecký a Fialová uvádí, že základní organizační formou povinného předmětu tělesná výchova je vyučovací jednotka. Další organizační formy školní tělesné výchovy se dále člení na povinné, nepovinné, doplňkové a zájmové. Tělesná výchova je povinným předmětem v rámci základního vzdělávání pro žáky všech ročníků. Pokud mají žáci zdravotní oslabení, pohybová činnost bude prováděna s příslušným omezením nebo úpravou.

Vyučovací jednotka má standardní vyučovací dobu 45 minut. V rámci vzdělávacích plánů jsou vyučovány nejméně dvě vyučovací jednotky předmětu. V případě možnosti škol se vyučovací jednotky TV staví do rozvrhu jako dvouhodinové. To znamená dvě hodiny TV po sobě jdoucí. Zvyšuje to časovou efektivitu pohybových činností žáků. Učitel si může dovolit více pohybových činností, tedy ve smíšených či vícetematických hodinách, v rámci delší vyučovací jednotky, než je tomu pouze u jedné, monotematické. Cílem vyučovacích jednotek TV je dosahování cílů výchovně - vzdělávacího procesu školy (Rychtecký, Fialová, 1998).

Vilímová (2009) řadí mezi hlavní cíle v tělesné výchově:

1. Formální cíl
2. Výchovný cíl
3. Diagnostický cíl
4. Vzdělávací cíl
5. Zdravotní cíl
6. Psychologický cíl
7. Přípravný cíl

Doporučená stavba vyučovací jednotky podle Vilímové se dělí na úvodní, hlavní a závěrečnou část. Avšak nelze stavět vyučovací jednotku pevně na jedné doporučené podobě. Každý učitel by měl stavět vyučovací jednotku podle svého uvážení a v zájmu potřeb dané výuky. Také by měl nahlížet na rozdělení vyučovací jednotky pro dívky a chlapce (Vilímová, 2009).

#### Úvodní část

Úvodní část je věnována organizaci vyučovací jednotky a dále je rozdělena na rušnou a průpravnou část. Žáci jsou na nástupu seznámeni s obsahem a cílem hodiny. Tyto informace by měly být příslibem zajímavé náplně, a tak motivovat žáky k činnosti. Dalším důležitým cílem úvodní části je příprava organismu pro zátěž, ale i soustředěnost po psychické stránce.

V rušné části se žáci zahřejí a nastartují tak svůj organismus. Zvyšuje se tak srdeční frekvence, dochází k prokrvení a k aktivaci hybného systému. Obsahem zahřátí jsou nejčastěji pohybové hry, v podobě různých honiček, ale i s použitím různých sportovních pomůcek, apod. V rámci rozcvičení je neopominutelným bodem protahovací cvičení. Průpravná část je zaměřena na pomalé protahovací cviky. Z fyziologického hlediska jde o všestrannou přípravu pohybového aparátu, rozvoje kloubní pohyblivosti a cílevědomé protahování svalových skupin, které se velmi často zkracují. Cviky by měly být prováděny systematicky od nízkých poloh k vyšším, od jednodušších k těžším. Vždy by měly být prováděny s délkou trvání čtyř až šesti vteřin, s maximálním opakováním třikrát. Z pohledu učitele by mělo být průpravné cvičení pečlivě připravováno, aby nedocházelo ke stereotypům cviků. Cviky by na sebe měly plynule navazovat. Učitel by měl používat správný názvoslovný popis a zvolit správnou formu ukázky, nejlépe zrcadlovou formou. Taktéž by měl zvolit vhodné prostorové rozestavení cvičenců (Hrabinec, 2017).

#### Hlavní část

Na začátku hlavní části vyučovací jednotky se žáci většinou seznamují s novým nácvikem pohybových dovedností. Hlavní část je rozdělena na nácvik a výcvik. V nácviku učitel vysvětluje model cvičení a názorně provádí ukázkou. Důležité je zmínit kritická místa ve cvičení, upozornit na možné důsledky při provedení špatného cvičení. Tato část hodiny je v mnoha případech pro žáky nezáživná, proto by měl mít učitel připravené stručné vysvětlení, které by nemělo trvat víc než je nutné a odvést tak veškerou pozornost žáků. *„V následující fázi v začátku hlavní části vyučovací jednotky je doporučováno aplikovat pohybové činnosti s rychlostně-silovými parametry* (Hrabinec, 2017, s. 68). Jedná se o činnosti, které jsou v metabolickém krytí v neoxidativní alaktátové zóně. Anaerobní alaktátová zóna je krátká vysoce intenzivní činnost, proto by měl být pohybový úkol volen tak, aby trval přibližně šest až deset sekund a byl nadále vystřídán mírnou intenzitou pohybové zátěže po dobu dvou až tří minut. Zlepšení aerobní kapacity organismu je doporučováno na závěr vyučovací jednotky. Rozvoj dané kapacity by měl být zařazen do každé hodiny tělesné výchovy. Dochází k příznivému vlivu na zdraví, zlepšuje se tak kardiovaskulární systém (srdce a plíce) a přispívá tak k zvýšení kondice žáka. Aerobní zóna umožňuje držet intenzitu činnosti na dlouhodobě optimální úrovni bez vzestupu laktátu. Pro mnohé žáky může být tato činnost méně příjemná, neoblíbená, a tak je nezbytně nutná motivace. Motivaci lze využít prostřednictvím vhodné kombinace herního a kondičního tréninku. Využity mohou být různé hry, kruhový trénink, i cvičení s hudebním doprovodem. Je třeba myslet na to, že se jedná o rozvoj základní

vytrvalosti, a tak by charakter cvičení neměl být příliš náročný. Tato cvičení jsou v zóně energetického krytí aerobní kapacity, tedy oxidativní (Hrabinec, 2017).

#### Závěrečná část

V závěru části vyučovací jednotky je prostor pro kompenzační cvičení, které by měly být prevencí proti svalové dysbalanci. Tak aby nedocházelo k poruše hybného systému a žákům neochabovaly a nezkracovaly se svaly. Vhodné je zvolení formy kompenzačních cvičení, která budou působit na celkový stav hybného ústrojí žáků. Např. florbal zatěžuje žáky asymetricky kvůli používání florbalové hole. Strečink by měl být sestaven z cviků s delší výdrží než v úvodní části, cca 15 – 20 sekund. Cílem je zklidnění žáků a uklidnění jejich organismu po zátěži. Důležitým bodem závěrečné části je také zhodnocení výuky, upozornění a vysvětlení případných individuálních chyb, ale primárně je nutné pochválit žáky za jejich snahu a prováděnou činnost (Hrabinec, 2017).

Podle Vilímové mají v tělesné výchově velkou roli psychologické aspekty. Hodina tělesné výchovy by měla být vždy plná radostné nálady, žáci by měli být naplněni pozitivními emocemi. O naplnění by se měl postarat učitel, který zaručí správnou organizaci a obsah hodiny. Žáci by měli být po celou dobu koncentrováni, a to především při nácvičku nových dovedností. Tělesná výchova se přímo nabízí jako předmět, kde mohou uplatnit svou morální volnost, a to je podstatnou věcí pro rozvoj motorického učení a zapojení úsilí při splnění různých překážek a úkolů (Vilímová, 2009).

### **3.3.1 Pedagogické zásady**

Perič ve své knize uvádí pedagogické zásady dle Komenského, které lze aplikovat i na výuku tělesné výchovy či trénink. Všechny zásady jsou navzájem propojeny a úzce spolu souvisejí (Perič, 2012).

#### Zásada uvědomělosti a aktivity

- Podle této zásady je důležité si uvědomit smysl a podstatu prováděné činnosti. To znamená nahlédnout a pochopit, proč a jak se daná činnost nacvičuje. Cvičení u žáků by mělo být vedeno tak, aby se aktivně zapojovali po celou dobu výuky a nesli si nadále prožitek. Učitel by měl u žáků rozvíjet schopnost rozpoznat vlastní chyby, přemýšlet o nich a nadále se z nich poučit.

### Zásada názornosti

- Učitel využívá prostředků k co nejlepšímu znázornění pohybu. V praxi se jako prostředek názorného předvedení pohybu využívá přímé ukázky, kdy učitel předvádí daný pohyb, ale může si vypomocet i nepřímou ukázkou v podobě obrázků, schémat, videozáznamů atd. Zásadní je, aby ukázka byla co nejpřesnější a nejkvalitnější.

### Zásada soustavnosti

- Zásada soustavnosti se týká organizaci a řazení obsahu vyučovacích jednotek. Tak, aby naučené dovednosti a znalosti žáci mohli uplatnit v návaznosti a utvořily tak ucelený systém. Tato zásada vychází z postupu od jednoduchého ke složitému.

### Zásada přiměřenosti

- Tato zásada značí požadavek, aby obsah i rozsah výuky odpovídal stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem žáka a jeho individuální stránce. Nejenom že je větší efektivita výuky, ale hlavně i psychický vývoj žáka a jeho bezpečnosti při hodinách TV.

### Zásada trvalosti

- Podstatou zásady trvalosti je efektivní vynaložení s naučenými vědomostmi a dovednostmi, které se žáci stále učí. Důležité je, aby byli schopni si je kdykoliv vybavit a pracovat s nimi. Avšak je nutné vzít v potaz, že časem se vědomosti i návyky zapomínají. Na to by měl brát ohled učitel v případě navyšování požadavků (Perič, 2012).



## 4 Florbal a jeho vývoj ve světě i u nás

### 4.1 Florbal ve světě

Historie florbalu sahá do 50. - 60. let 20. století, kde se objevují první plastové hokejky a míčky. Za vynálezce florbalového vybavení můžeme považovat dělníky z továrny na plasty ve státě Minneapolis. Právě díky jejich vynalézavosti byly vymyšleny plastické hole. V USA a Kanadě se tato nová hra rychle dostala do popředí s názvem floorhockey (Kysel, 2010).

*„Masového rozkvětu se nový sport dočkal až poté, když byly plastové hole Cosom přivezeny na evropský kontinent, konkrétně roku 1968 do Skandinávie“* (Kysel, 2010, s. 13). Začátek 70. let byl ve znamení velkého rozvoje švédského florbalu, který později dostal oficiální název innebandy. Již v té době se mohlo Švédsko pyšnit řadou tělocvičen a o to více nadšenými sportovci. Ve florbale našlo zalíbení plno švédských hokejistů, kteří využívali této nově rozrůstající se hry jako přípravu v letním období, např. i ve venkovních podmínkách. Velkou popularitu si taktéž získal florbal i v sousedním Finsku, kde byl známý pod názvem salibandy. Postupem času se začala vytvářet pevná pravidla, která utvrdila myšlenku sportu bezkontaktní povahy. Zdokonalovalo se také florbalové vybavení. Upravovala se pružnost hokejek, ustanovil se děrovaný plastový míček, který nejdříve sloužil pro nadhazovače amerického baseballu při zimních trénincích (Kysel, 2010).

Florbal se postupně šířil na jih Evropou, kde se zalíbil taktéž i Švýcarům, kteří dodnes drží spolu se Švédy a Finy přední místa florbalového žebříčku. Švýcarskému florbalu se začalo říkat unihockey, který byl charakteristický svou hrou, kdy i brankář hrál s hokejkou po vzoru hokeje. Také herní systém byl přizpůsoben velikosti hřiště, jelikož Švýcarsko v té době nedisponovalo velkým počtem velkých hal. Proto i dnes můžeme vidět v nižších soutěžích hrací systém 3 + 1 v menších tělocvičnách, na rozdíl od klasického herního systému 5 + 1 (Skružný, 2005).

V 80. letech se florbal rapidně rozšiřoval a v roce 1981 byl založen ve Švédsku první florbalový svaz – Svenska Innebandyförbundet – SIFB. O 2 roky později byla v Japonsku založena druhá nejstarší národní federace. V roce 1985 byly založeny další dvě národní federace ve Finsku a Švýcarsku. Se vznikem federací se začaly odehrávat první oficiální soutěže a tím narůstal i velký počet florbalových klubů. V roce 1986 ve švédské Huskvarně se tyto tři federace sloučily pod záštitu Mezinárodní florbalové federace (IFF – International Floorball Federation). V čele IFF stál až do roku 1992 András Czitrom, kterému vděčíme za sjednocená florbalová pravidla

(Kysel, 2010). Postupem času se začaly přidávat další členské země jako Dánsko, Norsko, Maďarsko a v roce 1993 také Česko. Dnešní florbalový svět je tvořen státy snad z každého kontinentu světa, od Jižní Ameriky, Evropu, Austrálii, až po východní státy Asie.

Obrázek č. 3: Logo Mezinárodní florbalové federace



Zdroj: <https://floorball.sport>, dostupné od 2017

## 4.2 Florbal v ČR

První florbalové začátky na našem území se odehrály v roce 1984, v období tehdejšího Československa. V té době měla pražská Vysoká škola ekonomická velmi dobré kontakty ve Finsku, a tak umožnila vybraným studentům výměnný pobyt na univerzitě KY v Helsinkách. Právě díky této možnosti měla skupina studentů příležitost se setkat poprvé s florbalem v tamější finské hale. O něco později dorazili finští studenti do Prahy na svůj výměnný pobyt a jako dárek přivezli sadu florbalových hokejek. Michal Bauer, průkopník florbalu v Čechách, vzpomíná na úplně první mezistátní florbalové utkání, kterého se zúčastnil. „*Vůbec jsme to nečekali, u nich v Helsinkách se nám florbal sice líbil, ale byl to jen jeden z mnoha bloků tamního bohatého programu, ovšem Severané si pamatovali naše nadšení a florbal nám do Čech doslova přivezli! Jediná slušná a volná tělocvična byla tehdy ve staré budově ekonomky a právě tam se v roce 1984 uskutečnilo první mezistátní florbalové utkání Československo – Finsko* (Skružný, 2005, s. 11). Velké florbalové nadšení mezi pražskými studenty se podařilo udržet zhruba po jeden rok, do té doby, než přišli o všechny své florbalové hole. Příčinou skoro šestileté pauzy florbalu byla právě nedostupnost florbalového vybavení u nás.

Florbal se znovu probudil v roce 1992, když bratři Martin a Tomáš Vaculíkovi přivezli první florbalové mantinely z Maďarska. To umožnilo začít hrát reálné florbalové zápasy na velkém hřišti. Také díky výpravě švédské cestovní kanceláře se opět dostalo do Prahy několik dalších florbalových holí, a to byl impulz pro znovuoobnovení florbalu. Navázání spolupráce se švédskou specializovanou florbalovou firmou Unihoc nám taktéž přineslo několik dalších desítek florbalových holí, a tak se v Praze začaly pořádat první neoficiální turnaje (Skružný, 2005).

V tomtéž roce vznikla Česká florbalová unie (ČFbu) a v roce 1993 byla přijata Mezinárodní florbalovou federací. Začaly vznikat první florbalové oddíly, družstva a začal se připravovat první ročník mezinárodního turnaje Czech Open. Praha se dodnes každoročně pyšní svou pořadatelskou tradicí tohoto turnaje v letních měsících. Postupem času se v republice začala odehrávat 1. liga mužů i žen a český florbal se mohl pyšnit svými výbornými hráči i hráčkami. Někteří z nich reprezentovali Českou republiku na úplně prvním Mistrovství světa, nebo dostali příležitost nasbírat nové zkušenosti v zahraniční lize. Taktéž tomu bylo i naopak, kdy do českých soutěží zavítalo několik cizinců (Kysel, 2010).

Dnes je český florbal na takové úrovni, kdy dokáže konkurovat i těm nejlepším z nejlepších a drží s nimi společně přední příčku světového florbalového žebříčku.

*Obrázek č. 4: Logo ČFbu*



*Zdroj: [www.ceskyflorbal.cz](http://www.ceskyflorbal.cz), dostupné od 2015*

## 5 Pravidla hry

Oficiální florbalová pravidla jsou jasně stanovena ve čtyřletých cyklech a jejich vývoj má na starosti IFF. Florbal se neustále vyvíjí, je rychlejší a tvrdší, a proto je zapotřebí některá pravidla stále upravovat, pozměňovat či doplňovat nedostatky.

*„První oficiální pravidla vznikla v roce 1986 a vymezovala florbal jako sport postrádající kontakt soupeřících stran“* (Kysel, 2010, s. 19). V dnešní době se již florbal řadí mezi kontaktní sporty, a tak je naprosto běžné během zápasu vidět i důraznější akce, např. přetlačování hráčů rameny. Florbal se hraje formou utkání mezi dvěma družstvy. Cílem hry je dosažení více branek než soupeř při dodržení ustanovení pravidel. Proto by měl být každý účastník hry seznámen s pravidly. Je důležité si uvědomit, že se jedná o hru v duchu fair – play, proto je bezpečnost všech hráčů na prvním místě. Taktéž by hra měla přinášet příjemný prožitek, zábavu, nadšení i nová přátelství.

Níže uvedená pravidla jsou pouhým výňatkem oficiálních pravidel IFF, které nově platí od 1. července 2018. Kompletní pravidla florbalu jsou k nalezení na internetových stránkách Českého florbalu. Zmíněná pravidla jsou platná jak pro mužský i ženský florbal ve všech úrovních soutěží.

### 5.1 Standardní pravidla

#### Hrací plocha

Hřiště má rozměry 40 m x 20 m a je ohraničeno mantinely se zaoblenými rohy. Mantinely musí být schváleny IFF a příslušně označeny. Hřiště je obdélníkové, rozměry udávají délku x šířku. Nejmenší povolené rozměry jsou 36 x 18 m. Na hřišti je vyznačena středová čára, středový bod, velké a malé brankoviště.

#### Čas hry

Normální hrací doba je 3 x 20 minut se dvěma desetiminutovými přestávkami, během nichž si družstva musí vyměnit strany. Hrací čas je čistý, to znamená, že čas je zastaven kdykoliv je hra přerušena signálem rozhodčích a znovu spuštěn, když je míč uveden do hry. U nižších kategorií je hrací čas upraven, taktéž je tomu i u školních soutěží.

## Účastníci hry

Během hry může být na hřišti z každého družstva současně maximálně šest hráčů, z toho jeden brankář, nebo pouze šest hráčů v poli. K takovéto situaci dochází převážně těsně před koncem hrací doby, kdy jeden z týmů se snaží vstřelit dorovnávací branku. Pokud brankář během hry opustí vlastní velké brankoviště, je považován za hráče v poli, dočasně bez hokejky, dokud se nevrátí zpět. Počet a střídání hráčů není nijak limitováno. Utkání je řízeno dvěma rozhodčími s rovnocennou autoritou.

## Výstroj

Hráči na sobě nesmí mít žádné předměty, které by mohly způsobit zranění. Všichni hráči v poli jsou povinni mít vhodnou obuv a dresy, které se skládají z očíslovaného trika, trenýrek a štulpen. Brankář musí mít nasazenou brankářskou helmu, dlouhé kalhoty a vrchní část výstroje. Florbalová hůl musí být schválena IFF. Čepel nesmí být ostrá ani příliš zahnutá. Florbalový míč musí být jednobarevný, taktéž schválen federací.

## Standardní situace

Pokud dochází k přerušení, následuje standardní situace podle příčiny přerušení. Rozhodčí písknutím přerušuje hru a signálem znázorní o jakou situaci půjde a označí místo standardní situace.

### - Vhazování

Vhazování se provádí na středovém bodě na začátku každé třetiny, nebo po vstřelené brance. Pokud je hra přerušena a žádnému z družstev nelze udělit rozehráni, volný úder nebo trestné střílení, hra pokračuje vhazováním. Vhazování se provádí na nejbližším bodě pro vhazování podle polohy míče při přerušení. Všichni hráči mimo těch, kteří provádí vhazování, musí být vzdáleni od míče alespoň 3 m včetně florbalové hole. Situace vedoucí k vhazování jsou např. míč je neúmyslně zničen či poškozen, dojde-li k vážnému zranění, je posunuta branka. Z vhazování je možné vstřelit přímo branku.

- Rozehrání

Rozehrání nastává tehdy, kdy míč opustil hrací plochu nebo se dotkl stropu. Rozehrává družstvo, které se neprovinilo a vždy 1,5 metru od mantinelu. Míč musí být odehrán florbalovou holí, ne tažením nebo zvedáním. Z rozehrání je možné vstřelit přímo branku.

- Volný úder

Pokud dojde k přestupku vedoucímu k volnému úderu, bude ho provádět družstvo, které se neprovinilo. Volný úder se provádí v místě přestupku. Míč musí být rozehrán stejným způsobem jako u rozehrání. Přestupky trestané volným úderem jsou např. pokud hráč blokuje nebo zvedne soupeřovu florbalovou hůl, zvedne-li hráč hokejku nad úroveň kolen, hráč strčí nebo tlačí soupeře jinou částí těla než ramenem, hráč posune úmyslně soupeřovu branku, je-li hráč v malém brankovišti. Z volného úderu je možné vstřelit branku.

- Trestné střelení

Trestné střelení je nařízeno proti družstvu, které se provinilo přestupkem vedoucímu k trestnému střelení. Trestné střelení se provádí ze středového bodu a je zahájeno dotekem florbalové hole. Po celou dobu trestného střelení je na hřišti pouze bránci brankář a hráč, který provádí trestné střelení, společně s rozhodčími. Ostatní hráči jsou mimo hřiště, ve svém vymezeném prostoru na střídání. Hráč provádějící trestné střelení musí neustále pokračovat směrem k soupeřově bráně. Počet úderů není omezen.

## Tresty

Udělení trestu následuje hráči, který se provinil například takovým přestupkem, jako je nebezpečná hra florbalovou holí, přitlačení či strčení soupeře proti mantinelu nebo bráně, hra míčkem rukou nebo paží, špatné střídání, zdržování hry. Tresty se udělují dle závažnosti na dvě nebo pět minut. Zvláštním trestem je desetiminutový osobní trest, který může hráč dostat za nespportovní chování. Trest si odpývá hráč na vyhrazené trestné lavici.

## Branky

Branka je uznána, pokud byla vstřelena správným způsobem a potvrzena vhažováním na středovém bodě. Míč musí přejít celým objemem brankovou čáru v místě postavení branky. Vlastní branka je taktéž uznávaná jako platná branka (ČFbu, 2018).

### 5.2 Úprava pravidel pro školní prostředí

Dle Kysela se dá hrát florbal téměř v každé škole, či každé tělocvičně. Záleží pouze na přizpůsobení se podmínkám. Pokud škola disponuje velkým hřištěm, i tak je lepší ho rozdělit na menší hřiště, např. na dvě poloviny. Tzv. minihry jsou více efektivnější, jelikož děti se do hry zapojují častěji, mají možnost více si přihrávat či střílet. Velké hřiště by pro ně znamenalo stále běhání ze strany na stranu a k míčku by se dostaly pouze zřídka. Školní florbalové soutěže se převážně hrají systémem 4 + 1 na ploše o velikosti basketbalového hřiště a hrací čas je 1 x 12 minut nebo 2 x 15 minut, záleží na určitých modifikacích.

Nenáročnost florbalu z hlediska vybavení je velkým plusem pro školní vyučování. Dětem postačí pouze cvičební úbor, vhodná sálová obuv, florbalová hole a míček. Brankář by vždy na sobě měl mít dlouhé kalhoty a masku či helmu. V žádném případě by neměl cvičenec chytat v kleče bez ochrany hlavy. Pokud není k dispozici brankářská výstroj nebo branka, je možné hrát florbal bez brankářů. Alternativou brankáře je např. vrchní část švédské bedny, která se položí do malého brankoviště. Otočení a položení branky je taktéž možností jak ztížit hráčům vstřelení gólů. Ohraničení hřiště je ve školních tělocvičnách většinou pomocí položených laviček, pokud nejsou k dispozici mantinely.

Ve výuce florbalu hraje velkou roli učitel, který je v pozici rozhodčího. Dbá na to, aby během hry byla dodržována určitá pravidla, která jsou předem stanovená. Pravidla je možné upravit podle vyspělosti svěřenců a dalších podmínek, které učitel uzná za vhodné. Taktéž je důležité, aby dával vyučující pozor i na děti mimo hrací plochu a necvičící děti (Kysel, 2010).

## 6 Výuka florbalu dětí staršího školního věku

### 6.1 Starší školní věk

*„Starší školní věk je období přechodu od dětství k dospělosti. Je charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami. Vysoké tempo biologicko-psychosociálních změn i jejich výrazně individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů. Jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak i psychického a sociálního (Perič, 2012, s. 27). Starší školní věk se většinou počítá mezi 12 – 15 rokem. Vývoj v tomto období může být silně ovlivněn probíhající pubertou jedince. Tělesný vývoj je poměrně rychlý, avšak růst není zcela rovnoměrný na úkor celého organismu. Může docházet k nerovnoměrnému růstu trupu a končetin. Je nutné brát v potaz náchylnost vzniku různých poruch hybného ústrojí, proto je zásadní také dbát na správné držení těla. Díky těmto nerovnoměrným odchylkám může být jedinec ovlivněn u pohybové činnosti. Z hlediska motorického vývoje je starší školní věk už téměř na vrcholu ve všeobecném vývoji. Jedinci jsou schopni vykonávat pohyb velmi přesným provedení, dokáží vnímat vlastní pohyby a tím pádem jsou schopni jim předvídat a nadále s nimi pracovat. Avšak u některých jedinců může činnost narušit probíhající puberta, která tak přispěje k zhoršení koordinace, např. soustředění na přesnost a plynulost pohybů (Perič, 2012).*

### 6.2 Motorické učení v rámci vyučování florbalu

Výuka florbalu může být prováděna za pomoci několika typů výukových metod, jako je motivační, expoziční, fixační a diagnostická. Motivační metoda je založena na základě vysvětlení učiva a následuje názorná ukázka. Za pomoci expoziční metody je možné nacvičovat, tedy opakovat hru nebo soutěž. Fixační metoda je konkrétní metoda, pomocí které dochází k výcviku konkrétní formou. Diagnostická metoda je určena k posuzování výsledků. Jde i o celkové poznávání žáků během pohybových činností v rámci vyučovací jednotky. Pohybové činnosti jsou hodnoceny kvalitativně, takže hodnocení je subjektivní v rámci techniky, herního výkonu na závislosti předcházejícího individuálního výkonu činnosti jedince (Kysel, 2010).

V rámci motorického učení jsou zahrnuty čtyři fáze, kterými se žák učí. Úvodní fáze je generalizace. Generalizace spočívá v předvedení zcela nové pohybové činnosti, se kterou se žák seznamuje poprvé, např. driblink. Zde je na místě přesnost provedení ukázky. Jedná se o



imitační druh motorického učení, kdy žák cvičí podle učitele. Taktéž by šel nácvik i podle instrukčního učení, cvičení dle slovního návodu, avšak tato forma je těžší pro pochopení a realizaci úkolu žáky. Druhá fáze motorického učení se nazývá diferenciací. Provedení pohybového úkolu je téměř správné. Žákům se dostává do podvědomí daný úkol a vytváří se tak paměťová stopa. Zpětná vazba je pro žáky důležitá, díky ní je také možnost zlepšení dovednosti. Automatizace je třetí fází, kde na základě správně osvojené dovednosti dokáží žáci úspěšně provádět dovednost i ve ztížených podmínkách. V centrální nervové soustavě se paměťová stopa velmi dobře zakotví a žák tak bez problému automaticky využívá svou mentální kapacitu k dovednostem. V poslední fázi se využívá tvořivost žáka. Žák by měl umět využít naučenou dovednost i v nečekaném momentě, např. při jiné pohybové činnosti, než jen ve formě té dané naučené (Kysel, 2010).

### 6.3 Didaktické formy

Didaktických forem využívá učitel při realizaci učebního procesu. Základem je vyučovací jednotka (viz kapitola 3.4) a dále je možné využít i sociálně-interakční formy (SIF) a metodicko-organizační formy (MOF).

Sociálně-interakční forma je ve smyslu hromadné formy. Všichni žáci cvičí ve stejný moment. Při této formě je minimální možnost individuální zpětné vazby mezi učitelem a žákem. Učitel může nabídnout žákům několik alternativ, ze kterých si budou moct vybrat a zároveň budou mít všichni stejný obsah cvičení. Každý žák si tak zvolí svou úroveň obtížnosti a přizpůsobí tomu tak i své možnosti po technické stránce. Právě díky skupinové formě je možné, aby žáci cvičili najednou v menších skupinách, přestože každá bude vykonávat jinou činnost. Žáky do skupin rozděluje učitel podle individuální technické úrovně, podle hráčského postu, apod. Taktéž je možné rozdělit žáky pouze do dvou skupin, kdy na jedné polovině hřiště budou hrát miniflorbal a na druhé bude prováděno cvičení ke zlepšení techniky např. v přihrávkách, ve střelbě atd. Učitel by neměl zapomínat kontrolovat druhou herní skupinu a také dát pokyn pro vystřídaní skupin. Kruhový trénink je v hromadné formě výuky dobrou volbou, jelikož je vysoce efektivní v zapojení všech žáků. Volí se krátké intervalové cvičení, ve kterých žáci mohou zlepšit techniku nebo zvýšit svou kondici. V této formě je taktéž nezbytná názorná ukázka, co a jak se dělá na daném stanovišti. Pokud se jedná o kruhový trénink s velkým počtem stanovišť, je možné využít již zmiňované nepřímé ukázky, a tak dát na dané stanoviště obrázek či schéma s vysvětlením dané prováděné činnosti. Učitel by měl zvolit vhodné zařazení odpočinkové části (Kysel, 2010).

Metodicko-organizační forma má systematické uspořádání podobné jako vyučovací jednotka. V této formě jsou zejména uskutečňovány situačně-herní podmínky. To znamená, že v průběhu obsahu dochází k různým proměnlivostem podmínek cvičení. Na začátku konkrétní vyučovací jednotky florbalu se zejména využívají pohybové hry, které jsou pro žáky velmi zábavné díky své soutěživé charakteristice. Jsou přínosem pro rozvoj pohybových schopností, pohybu bez míčku, osvojování manipulace s florbalovou holí atd.

Příklad pohybové hry „Kdo první přiběhne“ dle Kysela:

*„Žáci ovládají hokejkami každý jeden míček a na výzvy současně startují splnit úkoly zadané učitelem. Úkoly mohou absolvovat v libovolném pořadí, po splnění všech se vracejí zpět k učiteli, první je vítěz (případně bodujeme více pozic). Úkoly zadáváme jako jednoduché činnosti využívající dostupných pomůcek a vybavení tělocvičny, například přehození mantinelu (příp. lavičky) tam a zpět, vstřelení gólu do obou branek, provedení dvou forhendových otoček kolem určeného kužele, přenesení míčku vzduchem přes kratší stranu tělocvičny, prolezení kozy s míčkem, oběhnutí alespoň deseti volně rozházených met s míčkem apod.“ (Kysel, 2010, s. 49).*

U těchto pohybových her je důležité sdělit předem žákům, že po celou dobu budou dodržovat florbalová pravidla.

V rámci MOF v průpravném cvičení každý žák trénuje svou technickou dovednost. Je možné využít cvičení na přihrávky ve dvojicích naproti sobě. Žáci mohou přihrávat libovolným způsobem forhendem, bekhendem, vzduchem atd. a využít tak celého prostoru hrací plochy. Při trénování střelby na bránu se žáci mohou rozdělit na dvě skupiny a využijí tak střelbu z běhu v hadovitém seřazení nebo postavení do oblouku kolem velkého brankoviště. V herním cvičení je zapotřebí počítat se zastoupením v poli i soupeře. Soupeř může být pro žáky atraktivní z hlediska soutěživosti o míček, avšak jedná se o ztížení situace, neboť žáci budou muset více proměňovat šance a hledat řešení situace. Příkladem herního cvičení může být situace dva na jednoho, kdy dva žáci útočí směrem od středu hřiště na branku proti jednomu bránícímu. Průpravné hry připravují žáky na herní děj, tedy jak hrát útočnou fázi a obrannou (Kysel, 2010).

## **7 Motorické schopnosti a dovednosti ve florbale**

Motorická schopnost je součástí vlastností organismu, které žák má. To znamená, jak fungují jeho jednotlivé orgány a vlastnosti jejich jednotlivých tkání. Schopnosti jsou závislé na celkovém vývoji organismu, věku, pohlaví. Zároveň i u motorické dovednosti je potřeba nezapomínat na tyto body a somatický typ žáka. Motorická dovednost je podmíněna stránce motorické schopnosti. Obě tyto složky jsou navzájem propojeny (Čelikovský, 1990).

Měkota a Novosad velmi jednoduše a přehledně vysvětlují rozdíly mezi schopnostmi a dovednostmi. Schopnost je částečně podmíněná a vrozená, proto je počet schopností omezený. Někdo může mít velmi dobře rozvinuté rychlostní schopnosti, silové a naopak zase v těch vytrvalostních zaostává. Všechny tyto schopnosti lze rozvíjet tréninkem. Dovednost není vrozená, a tak se postupně získává učením specifické činnosti. Není trvalá na rozdíl od schopnosti, takže je nutné ji neustále opakovat a rozvíjet. Dovednosti nejsou omezené, a tak kdokoliv z nás může vynikat nespočtým množstvím dovedností, které se specifickým tréninkem naučil. Příkladem dovedností je přesná střela ve florbalu, přesná střelba na terč (Měkota, 2005).

## 8 Herní činnosti jednotlivce

Žáci, kteří neměli příležitost setkat se s florbalem mimo školní aktivitu, nazveme začátečníky. Důležité pro začátečníky je vysvětlení správné držení hole a základního postoje.

Držení hole je individuální stránkou každého hráče. Uchopení hole se liší z hlediska hokejky na pravou nebo levou stranu. Začátečník by měl zvolit takovou délku hole, která mu bude zhruba k oblasti pupíku. Zvolení příliš krátké hole by mohlo vést k shrbení, a tak by se mohla dostavit následná bolest zad. I varianta zvolení příliš dlouhé hokejky není moc dobrá, jelikož by mohla přidělavat obtíže např. při střelbě. Držení levé hokejky vypadá tak, že hráč chytne pravou rukou přirozeně horní část hokejky a druhá ruka bude zhruba nad koncem omotávky spodní části hokejky. Hráč si přizpůsobí držení hole podle svého pocitu, který mu vyhovuje pro ovládání míčku. Chybné držení hole je vidět hned na první pohled, pokud má hráč příliš úzký úchop anebo nedrží hokejku horní rukou až u jejího konce (Skružný, 2005).

Základní postoj hráče by měl být ve snížené poloze, mírně pokrčená kolena a váha je přenesena spíše na přední část chodidel. Těžiště je sníženo, aby hráč ustál případné osobní souboje. Důležité je, aby měl stále hlavu nahoru, to znamená správně i správnou pozici zad. Snížení těžiště spíše nutí hráče k předklonění trupu a následně i dolu směřuje jeho pohled. To by mohlo mít za následek nekontrolovanost míčku na hokejce, či špatná orientace pohybu hráčů v hřišti (Kysel, 2010).

Obrázek č. 5: Správné držení hole

LEVÁ RUKA DOLE



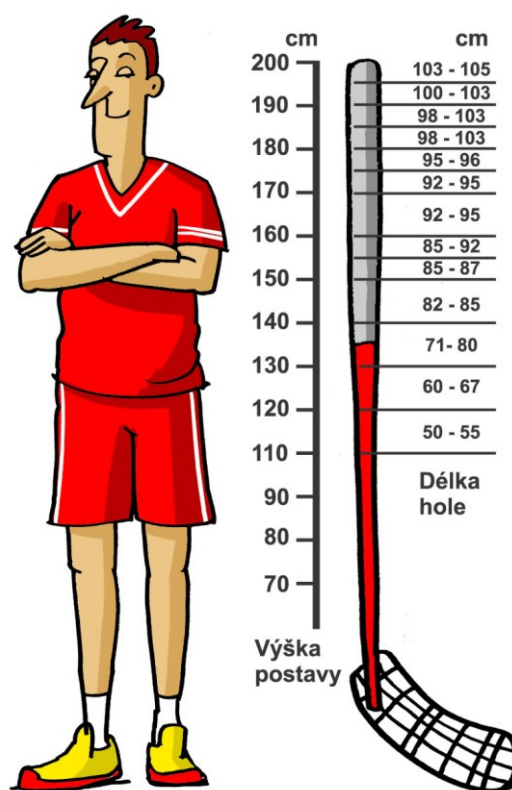
PRAVÁ RUKA DOLE



Zdroj:

<https://www.sportobchod.cz>, dostupné od 2012

Obrázek č. 6: Výběr správné délky florbalové hole



Zdroj: <https://www.sportobchod.cz>, dostupné od 2012

## 8.1 Útočné herní činnosti

### Driblink

Driblink je základní florbalovou dovedností hráče. Cílem je ovládnutí míčku pomocí čepele hokejky. Existují dvě varianty - hokejový a florbalový. Hokejový je velmi podobný pohybu s pukem. Výchozí pozice je z útočného postoje, hráč je natočený mírně bokem a míček si přehazuje střídavě za pomoci obou stran čepelí, tedy forhendovou a bekhendovou stranou. Při nácviku je důležitá kontrola učitelem, žák musí mít stabilitu v postoji, mírně pokrčená kolena, správně držení zad a způsob úchopu hole. To stejné se musí hlídat i v případě florbalového driblinku. Způsob provedení této varianty driblinku se pouze dotýká forhendové strany čepele. Míček je na zadní patce čepele, následně je posunován vpřed, až se zachytí o špičku čepele a následuje ten samý pohyb zpět. Držení hole by nemělo být příliš pevné, aby mohl být pohyb správně proveden (Kysel, 2010). „Florbalový driblink na místě se málo využívá, neboť ovládnutí

*hokejovým způsobem je o mnoho jednodušší. Jenže florbalisté pro uvolňování driblinkem za pohybu a zejména pro často používané otočky potřebují získat právě tyto základy a osvojit si i florbalový driblink. Nejčastějšími chybami bývají používání bekhendu v důsledku nepochopení principu pohybu, zvedání čepel od země v průběhu driblinku a nedostatečné ztlumení míčku u těla – zaseknutí“ (Kysel, 2010, s. 57).*

V průběhu motorického učení žáků opravuje učitel chyby a dává tak žákům zpětnou vazbu. Ukázkou provádí učitel nebo šikovný žák. Pokud žáci mají velmi dobře osvojenou dovednost, může se využít ztížení cvičení, např. žáci zavřou oči, otočení hole apod. Florbalová abeceda je skvělým nástrojem pro rozvoj dovedností ovládnutí míčku. Jde o soubor cvičení, které rozvíjejí technické dovednosti žáků, např. cvičení pro motoriku zápěstí, které zlepšuje manipulaci s hokejkou, cit míčku, střídavý driblink forhendem či bekhendem, cvičení driblinku mezi kužely. Všechna tato cvičení lze provádět i jednou rukou, tou méně šikovnou, a tak dochází rovnou ke kompenzačnímu cvičení (Kysel, 2010).

#### Vedení míčku

*„Vedení míčku je herní činnost, kterou hráč využívá při pohybu s míčkem po hřišti a snaží se dostat do výhodnějšího postavení, zpravidla pro střelbu nebo pro přihrávku. Účelem je co nejrychlejší a nejúčelnější pohyb s míčkem tak, aby měl hráč míček neustále pod kontrolou. V případě kontaktu s protihráčem musí hráč míček pokrýt svým tělem tak aby protihráči zabránil v jeho odebrání“ (Skružný, 2005, s. 35).* Vedení míčku může být prováděno jednoruč, obouruč, forhendem, bekhendem nebo driblinkem. Štafetový závod žáků mezi sebou může být skvěle zvolenou variantou průpravného cvičení (Kysel, 2010). Způsoby vedení míčku jsou tři. První způsob je vedení míčku tažením, to znamená, že žák má vedle sebe míček, pokrytí mírně přiklopenou čepelí. Druhý způsob je tlačení, žák tlačí míček před sebou forhendem nebo bekhendem. Driblink je třetí způsob, jak vézt míček. Špatný výběr vedení míčku může vést k zpomalení celé činnosti. Metodickou poznámkou k vedení míčku je vedení míčku na místě, postupně přejít do pohybu. Žáci si stále kontrolují své vedení míčku očima, což značí sklopená hlava směrem dolů. Je potřeba vést žáky k postupné periferní kontrole míčku. Návčik realizujeme například na cvičení různých forem slalomů (Skružný, 2005).

## Přihrávání míčku

Základem je dobré zpracování míčku a pak následná přihrávka. Přihrávka je činnost míčku, která směřuje spoluhráči. Styl přihrávky by měl být takový, aby jej spoluhráč dokázal zpracovat. Při nácvičku se začíná nejjednodušší formou přihrávky, a to forhendovou. Žák stojí na místě v mírném pokrčení kolen, bočním směrem k směru přihrávky. Míček přihrává pomocí tažením florbalové hole, kde má na čepeli míček. Současným pohybem žáka a jeho vedenou hokejkou s míčkem dochází k přesunutí těžiště ze zadních nohou na přední a tím pádem dochází k vypuštění míčku z čepel. Zásadní je přiklopení čepel k míčku, aby nedošlo k jeho ztrátě. Přihrávající hráč by měl směřovat míček na čepel svého spoluhráče. Při nácvičku je možnost využít přihrávek na krátkou vzdálenost okolo tří až pěti metrů, postupně prodlužovat. Těžší varianta přihrávky je vzduchem, která se používá tehdy, když je velký počet hráčů u sebe v prostoru a přihrávka po zemi by neprošla. U přihrávky vzduchem je důležité správné zpracování míčku tělem nebo nohou. Podle Skružného jsou častými chybami při přihrávkách odskočení míčku od hokejky, neuvolnění se hráče pro přihrávku, přihrávka před vlastní bránu, z které je pak velmi snadné proměnit šanci v branku (Skružný, 2005).

## Střelba

*„Střelba má své metodické zákonitosti, svá úskalí a naučit se opravdu dobře střílet není jednoduché. Kromě forhendu a bekhendu rozlišujeme střelbu přiklepnutím. Nejprve přistupujeme k nácvičku střelby forhendovým švihem“* (Kysel, 2010, s. 66). Forhendová střela je jednodušší než bekhendová. Střelba švihem je víceméně vždy přesná oproti střelbě přiklepem. Pohyb je celým tělem hráče, který má přiklopený míček na čepeli. Pohybem narovnání čepel se míček dostává přes střed čepel k špičce, hráč tak přesouvá těžiště na přední nohu a vystřelí míček. Střelbu může regulovat pomocí čepel, podle toho jak jí bude mít přiklopenou. Střelba bekhendovou stranou je vidět velmi málo, např. ve velké blízkosti branky. Oproti této střelbě je střelba přiklepnutím více razantnější, avšak její provedení není až tak úplně lehké a střelba nemusí být až tak přesná. Míček není tažen, ale pouze zasažen. Využití této střelby je vidět ve hře, např. když se rozehrává standartní situace nebo při dorážce (Kysel, 2010). Podle Skružného začíná nácvik u této střelby oddálením čepel od míčku a zrychleným pohybem se udeří do míčku zhruba prostředkem čepel. Střelba golfovým úderem je poněkud nejnáročnější forma střelby. Pro nácvik této střelby je potřeba hodně času a tzv. se prostřílet k této formě střelby. Golf vypadá tak, že hráč drží hokejku velmi pevně a napřáhne ji do úrovně pasu a švihne. Tyto střely jsou velmi tvrdé a razantní, proto je otázkou, zda je nutné je zařadit

mezi nácvik střelby u dětí. Metodickou poznámkou je doporučení začít se střelbou švihem, nejdříve z místa, postupně z pohybu, zařadit i střelbu bekendem. Častými chybami při střelbě je velké zaklonění žáka, žák střílí ze špatně postavené nohy, nedostatečné uchopení hole (Skružný, 2005).

## 8.2 Obranné herní činnosti jednotlivce

### Obsazování hráče s míčkem

*„Obsazování hráče s míčkem je obranná činnost jednotlivce, při které se bránci hráč snaží buď přímo získat míček přiblížením k soupeři, v případě, že ho nemá soupeř pod kontrolou, navázáním osobního kontaktu a následným získáním míčku, nebo zpomalit útočnou akci s cílem donutit soupeře k chybné rozehrávce v případě, kdy už má soupeř míček pod svojí kontrolou. Obsazování hráče s míčkem se provádí napadáním pohybem a postavením a záměrným vytvářením prostorového tlaku na hráče. Výsledkem této obranné činnosti je odebrání míčku“* (Skružný, 2005, s. 45). Dětem je důležité vysvětlit, že i obranné dovednosti hráče jsou klíčové pro hru. I když některý z hráčů není zrovna u míčku, i tak je stále ve hře a musí si hlídat svůj post. Metodickou poznámkou k obsazování hráče s míčkem je neustálá připravenost na ve směru jeho předpokládaného pohybu, u mantinelu je možné jít do osobního souboje v rámci pravidel, je důležité sledovat celou dobu hráče a jeho pohyb, nikoliv míček, napadání soupeře znamená rozvahu a koordinovaný pohyb všech hráčů. Nácvikem může být jednoduché cvičení, kdy obránce přihrává útočníkovi a ihned po přihrávce ho běží bránit.

### Obsazování hráče bez míčku

Tato obranná funkce slouží k zamezení přihrávky nebo získání míčku soupeře. Je důležité, aby si žák uvědomil svůj herní post v prostoru soupeřících a věděl, kam a jak se má pohybovat. Žák by měl rozpoznat, jak moc je nutné obsazování hráče na blízko. Čím blíže bráně, tím blíže k hráči. Obsazující hráč se staví tak, že je buď před protihráčem a zabraňuje míčku nebo pokud se jedná o situaci jeden na jednoho, tak je mezi hráčem s míčkem a vlastní brankou. Odebrání míčku nebo zabránění je tedy hlavním cílem obsazování hráče bez míčku. Pokud si bránci hráč včas neuvědomí nutnost obsadit hráče bez míčku, dochází tak k chybování. Obsazení hráče bez míčku nesmí avšak způsobit přehnané bránění ve hře protihráči (Skružný, 2005).



## Blokování střel

Jednou činností z obranné herní činnosti jednotlivce je i blokování střel. Žáci se této činnosti velmi rádi vyhýbají a snaží se spíše uhýbat před střelbou. Avšak je důležité brát v potaz, že právě toto blokování střel může mít velký podíl na výsledku utkání. Blokování střel je možné klasicky hokejkou, ale především i tělem. Hráč může zakleknout a zabránit tak větším prostorem možnost střeli. Skružný uvádí chybu, která se může naskytnou během blokace střely, a to když hráč stojí nebo klečí mimo dráhu míčku na branku (Skružný, 2005).

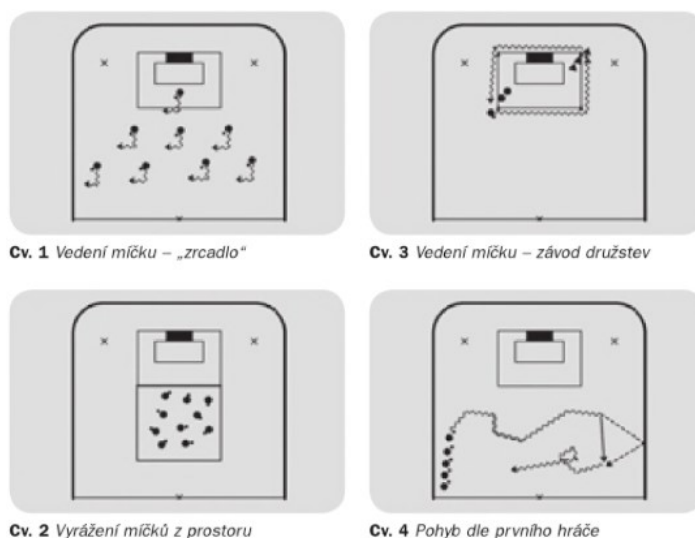
### 8.3 Činnost brankáře

Florbalový brankář je nepostradatelný členek týmu jako v každé jiné brankové hře. Ve výsledku on je ten, kdo má velký podíl na výsledku utkání. *„Postavení brankáře je v týmu zcela odlišené od ostatních hráčů. Na rozdíl od hráčů v poli odehraje brankář většinou vždy celý zápas bez střídání a jsou na něj kladeny daleko větší nároky, zejména po psychické stránce. Každá jeho chyba je totiž viditelnější – znamená jistý gól (Skružný, 2005, s. 50).* Brankář musí obhajovat jiné dovednosti než hráč v poli. Na ty jsou zaměřena průpravná cvičení pro brankáře. Základní postoj brankáře je na kolenou s opřením celých holení o zem. Drží svou pánev zvednutou, což znamená mírné narovnání trupu, společně s připravenýma rukama nahoře. Avšak je důležité, aby nebyl v křečovitém postavení (Skružný, 2005).

## 9 Zásobník cvičení

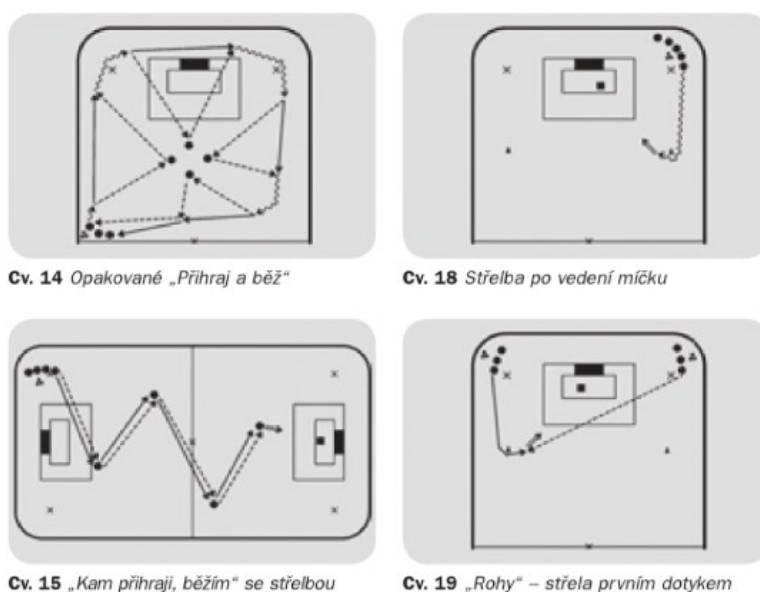
Zásobník cvičení se skládá z příkladů cvičení pro rozvoj herní činnosti a vyučovacích jednotek Kysela, které uvádí ve své knize (Kysel, 2010). Příklady byly vybrány na základě jednoduchých variant daného cvičení, pro snazší pochopení žáků a žákyň. Zmíněné vyučovací jednotky byly využity v šesti vyučovacích hodinách tělesné výchovy u žáků a žákyň 8. tříd. Cvičení jsou zaměřena na zdokonalení dovedností herních činností.

*Schéma č. 1: Cvičení pro rozvoj vedení míčku*



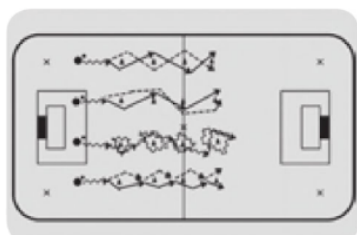
*Zdroj: Kysel, 2010, s. 98*

*Schéma č. 2: Cvičení pro rozvoj pokrytí míčku a přihrávek*

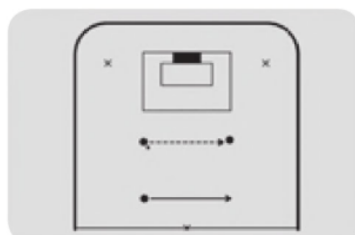


*Zdroj: Kysel, 2010, s. 99*

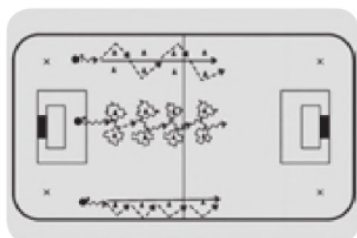
*Schéma č. 3: Cvičení pro rozvoj vedení míčku a střelby*



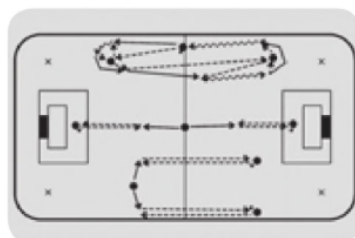
**Cv. 5** Různé typy slalomů



**Cv. 9** Přihrávky, míček je vždy vprostřed



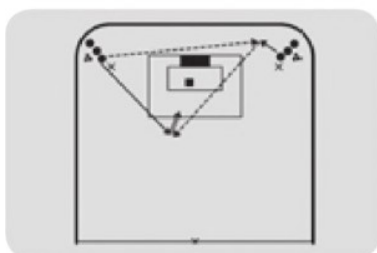
**Cv. 6** Různé typy slalomů



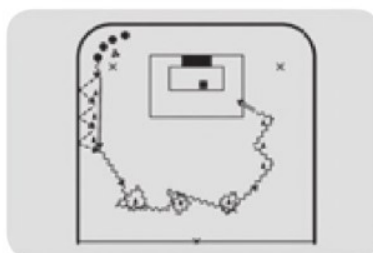
**Cv. 10** Přihrávky v pohybu – různé druhy

*Zdroj: Kysel, 2010, s. 100*

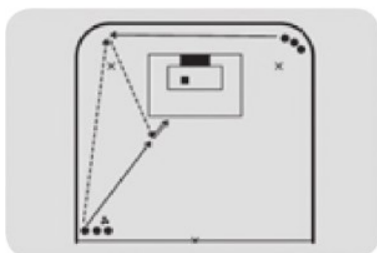
*Schéma č. 4: Cvičení pro rozvoj střelby*



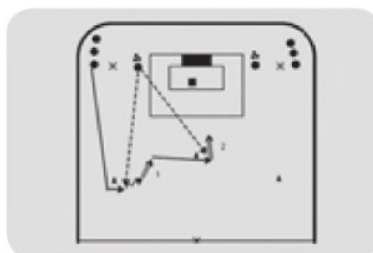
**Cv. 29** „Přihraj a běž“ se střelbou



**Cv. 33** Střelba po vedení míčku



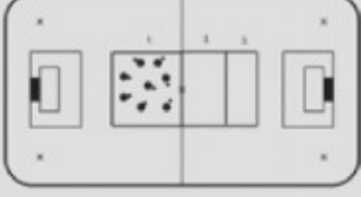


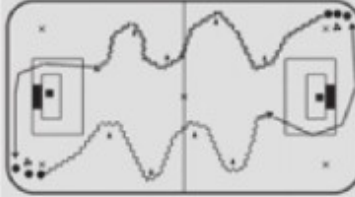
**Cv. 30** „Přihraj a běž“ se střelbou



**Cv. 34** Opakovaná střelba


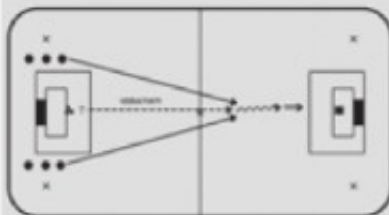

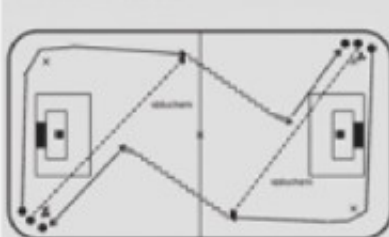
*Zdroj: Kysel, 2010, s. 102*

Schéma č. 5: Příklad vyučovacích jednotek na driblink a vedení míčku

Driblink	Vedení míčku
<p>Hra „Na babu“ Protažení</p> <p><b>Cv. 1</b> Štafetové závody družstev s využitím driblinku  <b>Cv. 2</b> Soutěž v driblinku a odebírání míčku ve třech územích, při ztrátě míčku sestup, při vyražení postup</p>	<p>Rozběhání s hokejkou a míčkem Protažení</p> <p><b>Cv. 1</b> Vedení míčku – slalomové dráhy s otočkami (všechny směry)  <b>Cv. 2</b> Vedení míčku mezi hráči, v těžší variantě jsou mezi hráči kratší vzdálenosti a hráči si mohou škodit</p>
	
<p><b>Cv. 3</b> Mini hry opačným držením hole na menším prostoru  <b>Cv. 4</b> Soutěž v driblinku a odebírání míčku, při ztrátě přeběh do druhého území, vítězí méně hráčů v území</p>	<p><b>Cv. 3</b> Štafetové závody družstev s využitím vedení míčku  <b>Cv. 4</b> Vedení míčku slalomem zakončené střelbou na branku v pohybu vpřed a v pohybu vzad</p>
	
<p><b>Cv. 5</b> Modifikovaná hra, při přijetí míčku musí hráč třikrát zadriblovat</p> <p>Vyklusání Kompenzační cvičení</p>	<p><b>Cv. 5</b> Modifikovaná hra, při přijetí míčku musí hráč ujít alespoň pět kroků</p> <p>Vyklusání Kompenzační cvičení</p>

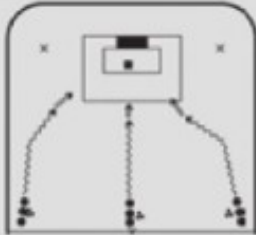
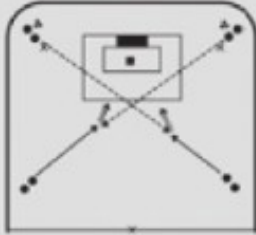
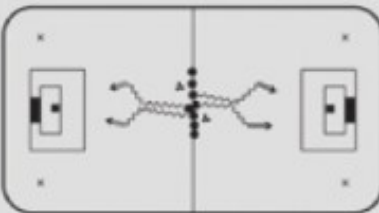
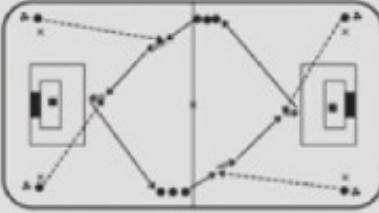
Zdroj: Kysel, 2010, s. 114

Schéma č. 6: Příklad vyučovacích jednotek na uvolnění hráčů a zpracování míčku

Uvolňování hráčů	Zpracování míčku
<p>Vybíjená s florbalovým míčkem Protažení</p>	<p>„Válka míčků“ (soutěž družstev v přestřelování míčků) Protažení</p>
<p><b>Cv. 1</b> „Na třetího“, důraz na uvolňování <b>Cv. 2</b> Hráč vprostřed s míčkou se snaží přihrát útočníkovi, který se odpoutá od obránce, střídáme role</p>	<p><b>Cv. 1</b> Přihrávky vzduchem o stěnu – zpracování vlastní přihrávky <b>Cv. 2</b> Trenér vyhazuje míček mezi dva hráče, kdo jej dříve zpracuje, zakončuje na branku</p>
	
<p><b>Cv. 3</b> Stínování ve dvojicích, hráč v roli útočícího se snaží svým pohybem odpoutat od bránícího, střídáme role <b>Cv. 4</b> Vedení míčku s uvolněním klíčkou přes pasivního obránce, zakončení střelou na branku</p>	<p><b>Cv. 3</b> Přihrávky ve dvojicích vzduchem na delší vzdálenost, důraz na správné a včasné zpracování míčku <b>Cv. 4</b> Lobovaná přihrávka na rozběhnutého hráče, ten po zpracování míčku zakončuje střelou na branku</p>
	
<p><b>Cv. 5</b> Modifikovaná hra, s míčkem se nesmí pohybovat</p>	<p><b>Cv. 5</b> Modifikovaná hra, přihrávat se smí pouze vzduchem</p>
<p>Vyklusání Kompenzační cvičení</p>	<p>Vyklusání Kompenzační cvičení</p>

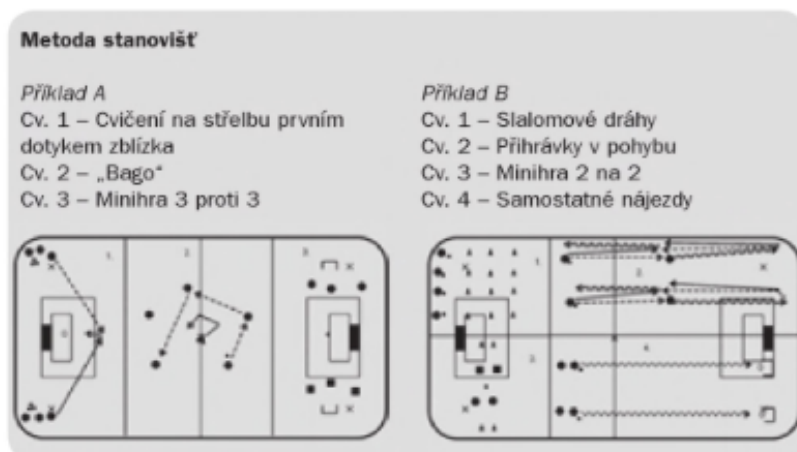
Zdroj: Kysel, 2010, s. 115

*Schéma č. 7: Příklad vyučovacích jednotek na střelbu*

<p><b>Střelba</b></p> <p>„Na Mrazíka“ Protážení</p> <p><b>Cv. 1</b> Návík a zdokonalování střelby z místa o zeď či mantinel, snaha o správnou techniku a přesnost  <b>Cv. 2</b> Hráči vyběhají za sebou a střílejí z běhu tahem na branku</p>  <p><b>Cv. 3</b> Soutěž v přesnosti střelby, na terč, vymezený prostor v bráně, břevno  <b>Cv. 4</b> Hráč vyběhává bez míčky a po přihrávce z rohu provádí střelbu přiklepem prvním dotykem</p>  <p><b>Cv. 5</b> Modifikovaná hra, útočící tým musí do 20 s vystřelit</p> <p>Vyklusání Komenpační cvičení</p>	<p><b>Střelba</b></p> <p>„Červení – bílí“ s hokejkami a míčky Protážení</p> <p><b>Cv. 1</b> „Na hradního“, hráči v kruhu, uprostřed jeden stráží kužel, ostatní si přihrávají a snaží se jej sestřelit  <b>Cv. 2</b> Hráči vyběhají za sebou, střídavě střílejí tahem ze stran na branku</p>  <p><b>Cv. 3</b> Samostatné nájezdy, vyřazovací soutěž  <b>Cv. 4</b> Hráč vyběhává bez míčky a provádí opakovanou střelbu prvním dotykem po přihrávkách z rohů</p>  <p><b>Cv. 5</b> Modifikovaná hra, útočící tým musí po překonání poloviny hřiště do tří přihrávek vystřelit na branku</p> <p>Vyklusání Komenpační cvičení</p>
---	---

*Zdroj: Kysel, 2010, s.117*

*Schéma č. 8: Efektivní využití výuky*



*Zdroj: Kysel, 2010, s. 121*

## 10 VÝZKUMNÁ ČÁST

V této části se nachází informace o testované skupině žáků a žákyň. Vysvětluji zde prováděnou metodiku výzkumu, kterou jsem si sama vytvořila. Před testováním jsem si stanovila následující hypotézy, vycházející z problémových otázek, které jsem následně ověřila.

### 10.1 Hypotézy

- H1 Předpokládám, že šestihodinový model výuky florbalu povede k nárůstu florbalových dovedností ve všech testech minimálně o jeden stupeň v celkovém průměru žáků a žákyň na hodnotící škále.
- H2 Předpokládám, že po absolvování výukového modelu bude poměrné zlepšení větší u dívek než u chlapců.
- H3 Předpokládám, že se u obou testovaných skupin objeví zlepšení alespoň o dva stupně na hodnotící škále, a to minimálně v jednom z testů.
- H4 Předpokládám, že nelze využít úplného znění testových baterií na vrcholové úrovni

### 10.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Ověření testové baterie bylo prováděno na testovém souboru, který se skládal z 12 chlapců ve věku 12-15 let a z 12 dívek ve věku 12-14 let ze Základní školy a Mateřské školy Dolní Břežany. Dva žáci z testovaného souboru žáků hrají za Start 98 Praha - Kunratice. Žádná z žákyň se nevěnuje mimoškolní florbalové aktivitě.

### 10.3 Metodika výzkumu

Má sestavená testová baterie, která obsahuje čtyři varianty testů, byla využita z výběru již vypracovaných testových baterií. Jedná se o testové baterie ze Švédska, Švýcarska a Finska. Zpřesnění testových otázek z testovacích baterií proběhlo na základě aplikovaných vyučovacích jednotek herních činností jednotlivce z předchozích vyučovacích hodin. Metodou výzkumu je experiment, který zhodnocuje florbalové dovednosti před a po využití realizace modelu výuky. Při hodnocení jsem především vycházela z vlastních zkušeností jako hráče florbalu a lektora. Použila jsem pětistupňovou hodnotící škálu 1 – 5, kdy stupeň 1 odpovídá nejlepšímu výkonu a stupeň 5 odpovídá nejhoršímu. Testování proběhlo v lednu 2019 a na



začátku dubna 2019 a bylo zapisováno do tabulek v Excelu a následně srovnáno s ohledem na uvedené hypotézy.

### **Test č. 1 – driblink**

Cílem tohoto testu bylo zjistit výsledné dovednosti žáků a žákyň v driblinku. Daný test jsem převzala ze Švédské testové baterie Svenska Innebandyförbundet (2013), která je plně nabyta dalšími jednoduchými a nenáročnými testy. Test driblinku nebyl nijak upravován pro testovanou skupinu žáků a žákyň.

Popis testu:

V testu driblinku se žák/ žákyně snaží pomocí hokejového driblinku přejít co nejvícekrát míčkem čáry vzdálené od sebe 40 cm po dobu 30 vteřin. Rozmezí čar bylo vyznačeno pomocí lepící pásky, změřeno pomocí pásma. Časový úsek byl změřen stopkami a následně zaznamenán.

Průběh testu:

Žák/ žákyně začínají na pokyn učitele, aby mohl spustit stopky. Učitel zapíná stopky, když se florbalová hůl dotkne míčku a následně je míček přesunut ze strany na stranu. Žák/ žákyně provádí hokejový driblink, tedy forhendovou a bekhendovou stranou čepele.

Hodnocení testu:

Hodnocení je založeno na provedení techniky driblinku. To znamená, zda má žák/ žákyně správný postoj. Také je hodnocena práce míčku na hokejce, zda není časté oddálení míčku od hokejky.

Stupeň 1 – test byl proveden výborně bez chyb

Stupeň 2 – test byl proveden s drobnými technickými nedostatky (špatný postoj, špatné držení hole)

Stupeň 3- test byl proveden s většími technickými nedostatky (špatný postoj, špatné držení hole, pomalé tempo)

Stupeň 4- test byl proveden se značnými nedostatky (přerušování driblinku, velmi pomalé tempo, míček odskakoval od hokejky)

Stupeň 5- test nebyl splněn, protože testovaný nesplnil ani jednu okolnost

*Obrázek č. 7: Test č. 1- driblink*



*Zdroj: vlastní*

### **Test č. 2 – vedení míčku**

Tento test byl vybrán z Finské testové baterie Eerikkilä (2015). Cílem testu je zjistit, na jaké stupnici hodnotící škály se pohybuje žák/ žákyně v práci s florbalovou holí při vedení míčku. V uvedené finské formě testu je úkolem hráče zdolat trať v co nejkratším čase, jedná se tedy o měřený test za pomoci stopek. V mé upravené verzi testu se nehodnotí podle času, ale na základě správnosti provedení. Brala jsem ohled na věk a získané dovednosti testované skupiny, proto jsem upravila vzdálenost kuželů od sebe z 80 cm na 1 m.

Popis testu:

Test je zaměřen na vedení míčku s otočkami forhendovou stranou kolem pěti kuželů a následně kolem pěti kuželů bekhendovou stranou. Kužely jsou rozmístěny v řadě za sebou ve vzdálenosti od sebe 1 m. Vzdálenost kuželů byla změřena pomocí pásma.

Průběh testu:

Žák/ žákyně nespustí na pokyn učitele, začíná podle svého rozhodnutí. Míří k prvnímu kuželu a je na jeho/ její volbě, jakou stranou čepele začne s otočkami kuželů. Avšak zásadní je dodržet postup pěti otoček v řadě za sebou jedním stylem, např. nejprve forhendovou stranou a zbylých

pěti otoček v řadě za sebou druhým stylem, tedy bekhendovou stranou.

Hodnocení testu:

Hodnocení je založeno na provedení správnosti otoček kolem všech deseti kuželů. To znamená, že žák/ žákyně nesmí měnit strany čepele hokejky po jednom kuželu a pozměnit tak postup testování. Taktéž jim nesmí utéct míček, stále ho musejí mít pokrytý přiklopenou čepelí.

Stupeň 1 – test byl proveden výborně bez chyb

Stupeň 2 – test byl proveden s drobnými technickými nedostatky (špatný postoj, špatné držení hole)

Stupeň 3- test byl proveden s většími technickými nedostatky (špatný postoj, špatné držení hole, pomalé tempo, nepokrytí míčku)

Stupeň 4- test byl proveden se značnými nedostatky (přerušování otoček, velmi pomalé tempo, míček odskakoval od hokejky)

Stupeň 5- test nebyl splněn, protože testovaný nesplnil ani jednu okolnost

*Obrázek č. 8: Test č. 2- vedení míčku – forhendovou stranou*



*Zdroj: vlastní*

*Obrázek č. 9: Test č. 2- vedení míčku – bekhendovou stranou*



*Zdroj: vlastní*

### **Test č. 3 - přihrávky**

Tento test byl vybrán opět z Finské testové baterie Eerikkilä (2015). Avšak na základě poměrně složité verze pro mou testovanou skupinu jsem ji upravila a zjednodušila. Původně je test založen na přihrávkách za pomoci dvou mantinelů, které jsou od sebe vzdáleny 15 m. Ve vzdálenosti 5 m od každého mantinelu uprostřed jsou dva kužele a mezi nimi ještě hráč s míčkem. Jde o princip přihrávání si míčku o mantinel, následného zpracování, obíhání kužele a ještě nahrávání hráči. To celé by mělo proběhnout celkem osmkrát, zároveň při střídání forhendové a bekhendové strany čepele. Podle mého uvážení nebylo vůbec možné použít tento typ testu na žáky a žákyně 8. třídy s ohledem na jejich dovednosti. V popisu testu je má vlastní upravená varianta této formy testu.

Popis testu:

Na ploše jsou připraveny dva mantinely ve vzdálenosti 10 m. Uprostřed mezi nimi je dána značka pomocí lepící pásky, která značí polovinu dané vzdálenosti. Vzdálenosti mantinelů i značky je měřena pásmem. Jedná se o testování přihrávek jak forhendovou, tak bekhendovou stranou čepele.

Průběh testu:

Žák/ žákyně stojí u kuželu mezi mantinely. Zde je výchozí bod pro začátek testu. Testovaný si volí sám stranu mantinelu, na které chce začít. To znamená, pokud začíná přihrávku na pravou stranu mantinelu a má držení pravé hokejky, bude provádět tuto přihrávku forhendovou stranou, pokud se koukáme z našeho čelního pohledu. Míček se vrací a následně provádí přihrávku bekhendovou stranou čepele na druhou stranu mantinelu.

Hodnocení testu:

Testování je založeno na hodnocení podle mé vytvořené hodnotící škály, která v tomto případě bude obsahovat hodnocení na základě počtu přihrávek za časový úsek 45 vteřin.

Stupeň 1 – počet přihrávek nad 35

Stupeň 2 – počet přihrávek 25 - 35

Stupeň 3- počet přihrávek 20 - 25

Stupeň 4- počet přihrávek 15 - 20

Stupeň 5- počet přihrávek 0 – 15

*Obrázek č. 10: Test č. 3: přihrávky*



*Zdroj: vlastní*

## Test č. 4 - střelba

Ze Švýcarské testové baterie Swiss Unihockey (2008) byl využit test na střelbu v pohybu. Opět byl upraven a přizpůsoben testovací skupině. Obtížnost švýcarské podoby testu se mi zdála příliš složitá, jednak na vysvětlení a pochopení testované skupině. Test je prováděn v časovém limitu, tudíž žáci a žákyně by byli pod časovým tlakem, a to by mohlo mít dopad na správnost provedení střelby. Synchronizace pohybu a střelby je o něco těžší, než pouze střelba z místa. Původní test je složen ze střelby v pohybu s 12 míčky, z třech různých míst, která jsou vyznačena v prostoru. Střelba je ztížena ještě různými překážkami, např. otočka kolem kužele, pokrytí míčku před možným obráncem, přeskočení překážky apod. Naše upravená varianta testu taktéž obsahuje střelbu z tří různých bodů, ale ztížení testu překážkami je na minimální úrovni.

Popis testu:

Test je prováděn z poloviny florbalové hřiště. Jejich úkolem je střelba vždy dvou míčků od kuželů, které jsou rozmístěny v různých vzdálenostech od branky. Kužel oranžové barvy je vzdálený od branky 12 m, zelený 9 metrů a žlutý 6 metrů, viz Obrázek č. 11.

Průběh testu:

Žák/ žákyně startuje bez povelu učitele ze středového bodu florbalového hřiště. Rozebíhají se s míčkem k prvnímu, vzdálenějšímu kuželu od brány. Pohyb je zároveň s míčkem na hokejce. Po střelbě od jednoho kuželu se vrací zpět během na středový bod, kde si bere další míček a míří k druhému kuželu, který je v prostřední vzdálenosti a střílí. Opět se vrací na středový bod, bere si míček a provádí střelbu v pohybu na úrovni nejbližšího kuželu od branky. Celé toto kolo tří střelb v pohybu absolvuje dvakrát po sobě bez přestávky.

Hodnocení testu:

Hodnocení je založeno na základě synchronizace střelby v pohybu. Testovaný by se neměl zastavit ve střelbě u daného kuželu. Je důležité, aby pohyb a střelba byl jednotný. Taktéž se hodnotí počet vstřelených branek z možných šesti.

Stupeň 1 – test byl proveden výborně bez chyb, se všemi vstřelenými brankami

Stupeň 2 – test byl proveden s drobnými technickými nedostatky a s více než 4 vstřelenými brankami (špatný postoj při střelbě)

Stupeň 3- test byl proveden s většími technickými nedostatky a s více než 3 vstřelenými brankami (špatný postoj při střelbě, ne synchronizace pohybu)

Stupeň 4- test byl proveden se značnými nedostatky a s více než 2 vstřelenými brankami (pomalé tempo pohybu se střelbou, špatný postoj při střelbě, )

Stupeň 5- test nebyl splněn, protože testovaný nesplnil ani jednu okolnost

*Obrázek č. 11: Test č. 4 - střelba*



*Zdroj: vlastní*

#### **10.4 Interpretace výsledků**

Následující uvedené tabulky ukazují výsledky všech provedených testů. Do jedné tabulky jsou vždy zapsané údaje testování žáků i žákyň v období před realizací sestavené modelové výuky Kysela, tedy testovaný měsíc leden 2019 a měsíc duben 2019, již po realizaci modelu výuky.

V tabulkách č. 1 – 4 jsou uvedeny celkové průměry získaných stupňů žáků a žákyň v testovaných dovednostech. Nárůst florbalových dovedností byl zaznamenán ve všech uvedených výsledcích testů. V dubnu 2019 došlo ke zlepšení všech testovaných nejméně o půl

stupně na hodnotící škále, stejně tak jako v testu vedení míčku a při střelbě. V testu na přihrávky došlo ke zlepšení pouze o necelého čtvrt stupně., viz Tabulka č. 3. Podle mého názoru tento test byl ze všech uvedených testů nejjednodušší, a to se potvrdilo i na dubnových výsledcích, které nebyly až tak rozdílné od těch lednových. V ostatních výsledcích testů je vidět větší nárůst dovedností na celkovém průměru všech žáků a žákyň. To znamená, že hypotéza č. 1 nebyla potvrzena. Nedošlo ke zlepšení o celý jeden stupeň v celkovém průměru výsledků žáků i žákyň ve všech testech. Bylo by zapotřebí více než šest hodin výuky na trénování těchto dovedností.

Celkové testování žákyň v lednu 2019 nepřineslo až tak rozdílné výsledky všech zprůměrovaných stupňů hodnocení u chlapců. Dokonce v Testu č. 3 dopadly dívky lépe než chlapci. Porovnání samotných výsledků, zprůměrovaných stupňů hodnocení, mezi měsíci leden a duben je téměř o necelý jeden stupeň. Tudíž realizace šestihodinové výuky dle Kysela a práce na zlepšení daných florbalových měla pozitivní dopad na výsledky. To značí poměrné zlepšení na stupnici hodnocení oproti žákům, kteří se pouze zlepšovali maximálně o půl stupně hodnotící škály. Tímto výsledkem jsem došla k potvrzení hypotézy č. 2 a potvrdila jsem si i tak mou problémovou otázku, že došlo ke zlepšení dovedností jak žáků, tak i žákyň.

Předpoklad (hypotéza č. 3), zda se u obou testovaných skupin objeví zlepšení v jednom z testů, a to minimálně o dva stupně na hodnotící škále, jsem potvrdila následovně pouze v jednom testu. Zlepšení obou skupin o dva stupně jsem zaznamenala pouze v Testu č. 1. Žák č. 5 se zlepšil o dva stupně, ze stupně 3 na 1, což je v testu driblinku skvělý posun. Žákyně s číslem 3, 5 a 10 se taktéž zlepšily o dva stupně. Velké zlepšení jsem zaznamenala u žákyně č. 10, která se zlepšila z velkého nedostatku provedení- stupně 4, na provedení jen s menšími technickými nedostatky- stupeň 2.

Nejlepších výsledků dosahovali žáci s číslem 7. a 8. Můžu říct, že mě tyto výsledky nepřekvapily. Jedná se totiž o žáky, kteří jako jediní trénují florbal v jednom z pražských florbalových týmů. Žákyně č. 8 mne velmi překvapila svými dovednostmi.

V následujících tabulkách je vyznačeno zelenou barvou zda došlo ke zlepšení žáků a žákyň v dubnovém testování, oproti lednovému. Červenou barvou naopak zhoršení.



Tabulka č. 1: Výsledky žáků a žákyň v Testu č. 1

TEST Č. 1	LEDEN 2019	DUBEN 2019
	HODNOCENÍ	
žák č. 1	2	2
žák č. 2	1	1
žák č. 3	1	1
žák č. 4	3	2
žák č. 5	3	1
žák č. 6	2	1
žák č. 7	1	1
žák č. 8	1	1
žák č. 9	2	1
žák č. 10	1	1
žák č. 11	2	2
žák č. 12	2	1
<b>PRŮMĚR</b>	<b>1,75</b>	<b>1,25</b>
žákyně č. 1	2	2
žákyně č. 2	1	1
žákyně č. 3	3	1
žákyně č. 4	3	2
žákyně č. 5	3	1
žákyně č. 6	2	1
žákyně č. 7	1	1
žákyně č. 8	1	1
žákyně č. 9	1	1
žákyně č. 10	4	2
žákyně č. 11	1	2
žákyně č. 12	2	1
<b>PRŮMĚR</b>	<b>2</b>	<b>1,33</b>

Tabulka č. 2: Výsledky žáků a žákyň v Testu č. 2

TEST Č. 2	LEDEN 2019	DUBEN 2019
	HODNOCENÍ	
žák č. 1	2	2
žák č. 2	2	1
žák č. 3	1	1
žák č. 4	4	4
žák č. 5	3	2
žák č. 6	2	1
žák č. 7	1	1
žák č. 8	1	1
žák č. 9	2	1
žák č. 10	1	1
žák č. 11	2	2
žák č. 12	2	2
<b>PRŮMĚR</b>	<b>1,92</b>	<b>1,58</b>
žákyně č. 1	3	2
žákyně č. 2	2	2
žákyně č. 3	4	2
žákyně č. 4	3	2
žákyně č. 5	3	2
žákyně č. 6	2	1
žákyně č. 7	1	1
žákyně č. 8	2	1
žákyně č. 9	1	1
žákyně č. 10	3	2
žákyně č. 11	1	2
žákyně č. 12	3	1
<b>PRŮMĚR</b>	<b>2,33</b>	<b>1,58</b>

Tabulka č. 3: Výsledky testu žáků a žákyň v Testu č. 3

TEST Č. 3	LEDEN 2019	DUBEN 2019
	HODNOCENÍ	
žák č. 1	1	1
žák č. 2	1	1
žák č. 3	1	1
žák č. 4	2	2
žák č. 5	2	2
žák č. 6	2	1
žák č. 7	1	1
žák č. 8	1	1
žák č. 9	2	1
žák č. 10	1	1
žák č. 11	2	2
žák č. 12	2	1
<b>PRŮMĚR</b>	<b>1,50</b>	<b>1,25</b>
žákyně č. 1	2	2
žákyně č. 2	1	1
žákyně č. 3	2	2
žákyně č. 4	2	1
žákyně č. 5	2	1
žákyně č. 6	1	1
žákyně č. 7	1	1
žákyně č. 8	1	1
žákyně č. 9	2	1
žákyně č. 10	2	2
žákyně č. 11	1	1
žákyně č. 12	1	1
<b>PRŮMĚR</b>	<b>1,45</b>	<b>1,25</b>

Tabulka č. 4: Výsledky žáků a žákyň v Testu č. 4

TEST Č. 4	LEDEN 2019	DUBEN 2019
	HODNOCENÍ	
žák č. 1	1	1
žák č. 2	2	2
žák č. 3	2	2
žák č. 4	2	2
žák č. 5	2	2
žák č. 6	2	2
žák č. 7	1	1
žák č. 8	1	1
žák č. 9	2	1
žák č. 10	2	2
žák č. 11	2	2
žák č. 12	2	1
<b>PRŮMĚR</b>	<b>1,75</b>	<b>1,58</b>
žákyně č. 1	2	1
žákyně č. 2	1	1
žákyně č. 3	2	2
žákyně č. 4	2	2
žákyně č. 5	2	1
žákyně č. 6	2	1
žákyně č. 7	1	1
žákyně č. 8	1	1
žákyně č. 9	2	2
žákyně č. 10	2	2
žákyně č. 11	2	1
žákyně č. 12	3	2
<b>PRŮMĚR</b>	<b>1,82</b>	<b>1,42</b>

## 11 Diskuze

Testování proběhlo spíše hravým způsobem, než nucenou a nezáživnou formou. Žáci i žákyně byli velmi ochotní se testování zúčastnit. Ve výsledcích je viditelně zřetelné, že dovednosti žáků jsou na lepší úrovni. Je zde otázkou, zda jsou žáci třeba více soutěživí, a tak se jejich rivalita projevila právě na lepších výkonech v testování. Připravená šestihodinová výuka florbalu pro ně byla spíše za odměnu. Použitý model výuky se dětem velmi líbil. Tuto odpověď pouze vyvozují z celkového slovního hodnocení všech testovaných. Zpětně si uvědomuji, že ke zjištění mého dílčího cíle jsem mohla vypracovat dotazník, ve kterém by testovaní hodnotili oblíbenost mé výuky a i například popsali svůj posun ve florbalových dovednostech. Vypracovaná výuka a konkrétní cvičení pro rozvoj herních činností jednotlivců měl účelný dopad na dubnové testování žáků a žákyně. Jejich florbalové dovednosti se skutečně zlepšily. Výsledky hodnocení testování vyšly velmi kladně. Následně jsem viděla i využití různých herních činností, které byly využity v utkání, které jsem zařadila vždy na konec cvičební jednotky.

Díky novému materiálnímu vybavení školy a téměř zcela nově postavené multifunkční haly nebyl žádný problém jak s přípravou výuky i testováním. Škola disponuje florbalovými mantinely, mnohočetnou výbavou hokejek i brankářskými výstroji. Velkým plusem zde byla možnost průběhu cvičení na celém florbalovém hřišti. To znamenalo větší efektivitu výuky. Pokud bych například zvolila jinou školu, která nemá halu nebo velkou tělocvičnu, výuka a realizace mého připraveného modelu by nešla splnit na 100 % tak, jak jsem původně plánovala. Následně by to mohlo mít možný dopad na výsledky testování. Žáci a žákyně by nebyly plně připraveni znovu opakovat testování, díky neúplné realizaci modelu výuky.

Původní testová baterie musela být upravena a přizpůsobena dovednostem žákům a žákyním. Hypotéza č. 4 byla tedy potvrzena. Testy využívané na vrcholové úrovni jsou skvělou předlohou pro utvoření obdobných testů, ale bohužel úplného autentické využití jsem nedocílila. Pokud bych využila přesného znění a formy testů, tak by byly výsledky na velmi špatné úrovni a hodnoty by nebyly ničím přínosným a ani reálným. Takto upravenou formou testů jsem docílila testování v základních dovednostech a dokázala vyvodit výsledky odpovídající florbalovým dovednostem žáků a žákyně 8. tříd. Příště bych volila jinou formu testové baterie pro stejnou skupinu žáků a žákyně. Testy na vrcholové úrovni bych si troufla

použít až na žáky a žákyně vyšších ročníků, např. na středních školách a gymnáziích se sportovním zaměřením.

## 12 Závěr

V teoretické části mé bakalářské práce jsem shromáždila veškeré informace o výuce tělesné výchovy v České republice. Uvedla jsem, jak se florbal dostal až do popředí velké popularity sportovních her, nejen mezi dětmi, ale i dospělými. Vysvětlila jsem hlavní myšlenku florbalu, jakou formou se hraje a že se jedná o sportovní, týmovou hru v duchu fair-play. Vytvořila jsem výukový model dle Kysela a použila ho na žáky a žákyň během šestihodinové výuky tělesné výchovy. Následně jsem ve výzkumné části splnila všechny mé stanovené cíle. Po realizaci výuky jsem následně otestovala 24 žáků a žákyň 8. tříd za pomoci vytvořené testové baterie, kterou jsem převzala od nejlepších zemí světa ve florbale. Výsledky florbalových dovedností jsem shrnula a uvedla do tabulek.

Na základě výzkumu jsem došla k následujícím závěrům:

- Hypotéza č. 1 nebyla potvrzena, celkový průměr žáků a žákyň v dubnovém testování se nezlepšil o jeden stupeň hodnotící škály.
- Hypotéza č. 2 se potvrdila. Žáci se zlepšili o více jak půl stupně ve všech testech a žákyň se zlepšily téměř v každém testu o tři čtvrtě stupně hodnocení. To znamená větší zlepšení u žákyň.
- Hypotéza č. 3 byla potvrzena. Žáci a žákyň se zlepšili o dva stupně hodnotící škály v Testu č. 1.
- Hypotéza č. 4 se potvrdila. Nelze využít přesného znění testových baterií aplikovaných na hráčích vrcholové úrovně.

Kladná zpětná vazba od žáků i žákyň mi přinesla značnou chuť se opět postavit na hřiště a zahrát si florbal. Velmi pozitivně hodnotím přístup všech testovaných žáků i žákyň, ale i těch netestovaných v hodinách tělesné výchovy. Pomocnou ruku mi podali i učitelé tělesné výchovy, když jsem si s něčím nevěděla rady nebo jsem potřebovala konzultaci.

Z této práce by mohla vycházet metodická příručka pro učitelé tělesné výchovy na druhém stupni základní školy v rámci výuky florbalu a nižších gymnáziích, které disponují velkým florbalovým hřištěm. Shromážděná data bych ráda v budoucnu obohatila o více srovnávacích testů, a tak vytvořila mnohem obsáhlejší práci testování florbalových dovedností žáků a žákyň 8. tříd základní školy.

## Seznam použité literatury

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu ... 3., přeprac. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-04-23248-5.

HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy.* Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.

KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce.* Praha: Grada, 2010. Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0.

MASTNÁ, Brigita. *Nadváha a obezita: proč a jak tloustneme - boj s obezitou.* Praha: Triton, 1999. ISBN 80-7254-067-X.

MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN isbn80-244-0981-x.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí.* Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy.* 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.

SKRUŽNÝ, Zdeněk. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry.* Praha: Grada, 2005. Sport (Grada). ISBN 80-247-0383-1.

SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy).* Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.



VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, MŠMT ČR. MŠMT ČR [online].  
Copyright ©2013 [cit. 18.04.2019]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/ucebni-dokumenty>

## Seznam obrázků

- 1) Obrázek č. 1: Systém kurikulárních dokumentů
- 2) Obrázek č. 2: Rámcový učební plán
- 3) Obrázek č. 3: Logo Mezinárodní florbalové federace
- 4) Obrázek č. 4: Logo ČFbu
- 5) Obrázek č. 5: Správné držení hole
- 6) Obrázek č. 6: Výběr správné délky florbalové hole
- 7) Obrázek č. 7: Test č. 1- driblink
- 8) Obrázek č. 8: Test č. 2- vedení míčku – forhendovou stranou
- 9) Obrázek č. 9: Test č. 2- vedení míčku – bekhendovou stranou
- 10) Obrázek č. 10: Test č. 3- přihrávky
- 11) Obrázek č. 11: Test č. 4 - střelba

## Seznam schémat

- 1) Schéma č. 1: Cvičení pro rozvoj vedení míčku
- 2) Schéma č. 2: Cvičení pro rozvoj pokrytí míčku a přihrávek
- 3) Schéma č. 3: Cvičení pro rozvoj vedení míčku a střelby
- 4) Schéma č. 4: Cvičení pro rozvoj střelby
- 5) Schéma č. 5: Příklad vyučovacích jednotek na driblink a vedení míčku
- 6) Schéma č. 6: Příklad vyučovacích jednotek na uvolnění hráčů a zpracování míčku
- 7) Schéma č. 7: Příklad vyučovacích jednotek na střelbu
- 8) Schéma č. 8: Efektivní využití výuky

## **Seznam tabulek**

- 1) Tabulka č. 1: Výsledky žáků a žákyň v Testu č. 1
- 2) Tabulka č. 2: Výsledky žáků a žákyň v Testu č. 2
- 3) Tabulka č. 3: Výsledky testu žáků a žákyň v Testu č. 3
- 4) Tabulka č. 4: Výsledky žáků a žákyň v Testu č. 4