

# OBSAH:

<b>1. Úvod</b> .....	5
<b>2. Než začneme trénovat...</b> .....	6
2.1. Trénink mládeže a jeho specifika .....	6
2.1.1. Základy sportovního tréninku .....	6
2.1.2. Věkové zvláštnosti a senzitivní období .....	8
2.1.3. Koncepce tréninku .....	10
2.1.4. Zásady v přípravě mládeže .....	13
2.1.4.1. Osobnost trenéra a jeho povinnosti .....	13
2.1.4.2. Abeceda tréninkových zásad .....	16
2.1.4.3. Utkání .....	33
2.2. Základy florbalové techniky .....	36
2.2.1. Úchop hole a základní florbalový postoj .....	36
2.2.2. Vedení míčku .....	38
2.2.3. Přihrávání a zpracování míčku .....	40
2.2.4. Střelba .....	44
2.2.5. Uvolňování hráče .....	50
2.2.6. Obsazování hráče .....	53
2.2.7. Obrana prostoru .....	55
2.2.8. Herní činnosti brankáře .....	55
2.2.8.1. Útočná činnost brankáře .....	55
2.2.8.2. Obranná činnost brankáře .....	56
<b>3. Jak připravit trénink...</b> .....	62
3.1. Příprava tréninkové jednotky .....	62
3.2. Praktické rady, cvičení a hry pro jednotlivé části tréninkové jednotky .....	63
3.2.1. Úvodní část .....	64
3.2.1.1. Rozběhání a rozcvičení .....	64
3.2.1.2. Pohybové hry .....	69
3.2.2. Hlavní část .....	76
3.2.2.1. Fáze motorického učení .....	76
3.2.2.2. Fáze rozvoje pohybových schopností .....	77
3.2.2.2.1. Trénink koordinace .....	77
3.2.2.2.2. Trénink rychlosti .....	80
3.2.2.2.3. Trénink síly .....	87
3.2.2.2.4. Trénink vytrvalosti .....	97
3.2.2.3. Průpravná florbalová cvičení .....	98
3.2.2.3.1. Trénink brankářů .....	98
3.2.2.3.2. Trénink driblinku a vedení míčku .....	108
3.2.2.3.3. Trénink přihrávání a zpracování míčku .....	117
3.2.2.3.4. Trénink střelby .....	127
3.2.2.4. Herní florbalová cvičení .....	134
3.2.2.5. Hra a průpravné hry .....	139
3.2.3. Závěrečná část .....	144
3.2.3.1. Dynamická část .....	144
3.2.3.2. Statická část .....	145
<b>4. Závěr</b> .....	154
<b>5. Literatura</b> .....	155
<b>6. Grafické značení</b> .....	156