

OBSAH

Předmluva	7
Florbal.....	8
1.1 Charakteristika florbalu.....	8
1.2 Pravidla florbalu	10
1.3 Florbal dětí a mládeže.....	17
Vývoj florbalu.....	22
2.1 Historie florbalu ve světě.....	23
2.2 Historie českého florbalu	25
Florbalový výkon a jeho faktory.....	32
3.1 Kondiční faktory sportovního výkonu	33
3.2 Technicko-taktické faktory sportovního výkonu.....	35
3.3 Psychické faktory sportovního výkonu	37
Specifika věkových kategorií.....	39
4.1 Minipřípravka – U7.....	39
4.2 Přípravka – U9	43
4.3 Elévové – U11.....	46
4.4 Mladší žáci – U13.....	50
4.5 Starší žáci – U15.....	53
Principy rozvoje hráče	57
5.1 Trenérský přístup.....	57
5.2 Dnešní generace.....	60
5.3 Vnitřní a vnější motivace.....	63

PŘEDMLUVA

5.4	Bezpečné prostředí	64
5.5	Komfortní zóna jako nepřítel učení	66
5.6	Jak pracovat s chybou	67
5.7	Samostatné rozhodování	69
5.8	Samostatnost	70
5.9	Zpětná vazba	70
Tréninková jednotka		74
6.1	Plánování tréninkového procesu	74
6.2	Plánování tréninkové jednotky	75
6.3	Efektivita tréninkové jednotky	79
6.4	Jak přemýšlíme o tvorbě a výběru cvičení.....	80
6.5	Části tréninkové jednotky.....	86
6.6	Pro trenéry kroužku – 1 trénink týdně.....	87
6.7	Sestavení tréninkové jednotky	89
ZÁSOBNÍK CVIČENÍ A HER.....		95
Seznam použité literatury a zdrojů.....		186
O autorech		190