

▶ Grafické značení	8
▶ Předmluva	9
▶ Historie českého florbalu	11
Český florbal se rodil ve Finsku	11
Mantinely přišly z Maďarska	12
Od skromných začátků až k první lize	13
Historie světového florbalu	13
▶ Florbalová výstroj a výzbroj	15
Výstroj a výzbroj hráče v poli	15
Výstroj brankáře	17
Vývoj nové výstroje	19
▶ Pravidla hry	20
Hřiště	20
Hrací doba	20
Hráči a ostatní zúčastněné osoby	22
Výstroj	22
Obecná pravidla ke standardním situacím	23
Vhazování	23
Rozehrání	25
Volný úder	25
Trestné střelení	27
Tresty	28
Uznání a zapsání branky	31
▶ Herní činnosti jednotlivce	32
Držení hokejky	33
Základní postoj	33
Útočné herní činnosti	34
Driblink	34
Vedení míčku	35
Uvolňování s míčkem	36
Zpracování a přihrávání míčku	37
Uvolňování bez míčku	39
Střelba	40
Dorážení a tečování míčku	44
Vhazování míčku	45

Obranné herní činnosti	45
Obsazování hráče s míčkem	45
Obsazování hráče bez míčku	47
Obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru	47
Blokování střel	49

► Činnost brankáře	50
Rozcvičení	50
Základní postoj brankáře	51
Pohyb brankáře	52
Chytání a vyrážení střel	53
Zmenšování střeleckého úhlu	55
Hra za brankou	56
Clonění brankáři a tečování střel	58
Činnost brankáře při přečíslení	58
Výhozy a zakládání útoku	58
Činnost při standardních situacích	60

► Herní kombinace	62
Útočné herní kombinace	62
Přihraj a běž	62
Křížení	63
Clonění	64
Zpětná přihrávka	65
Nahození	66
Vhazování	66
Rozehrání standardní situace	67
Obranné herní kombinace	68
Zajišťování	68
Přebírání	68
Zdvojování	69
Odstupování	69
Osobní bránění	70

► Herní systémy	71
Útočné herní systémy	71
Postupný útok	71
Rychlý útok	71
Protiútok	73
Přesilová hra	73

Obranné herní systémy	74
Osobní obrana	74
Zónová obrana	75
Kombinovaná obrana	76
Zónový presink	77
Hra v oslabení	78
► Začínáme s florbalem	79
Základní technika	79
Driblink a vedení míčku	79
Vedení míčku s úkoly	82
Přihrávky	83
Střelba	85
Kombinace driblinku, přihrávek a střelby	86
Štafetové závody	92
Cvičení pro brankáře	93
Modifikované hry	95
Věkové zvláštnosti dětských kategorií	97
Florbal ve školní tělesné výchově	98
► Úrazová prevence a hygiena sportu	100
Příčiny úrazů	100
Nejčastější úrazy a zdravotní obtíže ve florbalu	102
Regenerace	105
Výživa a pitný režim	106
► Florbal handicapovaných	109
Vozíčkářská florbalová liga	109
Florbal stojících	110
Florbal na elektrických vozících	110
► Závěrem	111
► Příloha 1 – Czech Open	112
► Příloha 2 – Struktura florbalových soutěží	114