

Florbal, Florball,
innebandy,
saalibandy, unihockey

Petr Žůrek
KSE
FSpS MU
Zurek@fsps.muni.cz

Florbal je kolektivní branková hra, kterou lze nejnáze popsát jako sálový hokej. Tato hra je v cizině známa také pod názvy innebandy, saalibandy nebo unihockey

Historie florbalu

Florbalový míček v dnešní podobě paradoxně nevyvinuli florbalisté, ale baseballisté.

Plastový děrovaný míček podobných rozměrů totiž sloužil k tréninku baseballových nadhazovačů.

Přestože první krůčky zaznamenala hra podobná dnešnímu florbalu v zámoří, počátky organizovaného florbalu jsou spojeny zejména se zeměmi skandinávského ploostrova.

Vznik ve Skandinávii

Ve Švédsku se počátky hry zvané innebandy datují na začátek sedmdesátých let, finské saalibandy o několik let později.

Již od počátku také tyto dvě země, ale především Švédsko udávaly florbalu směr vývoje, a stejně jako je ve fotbalu považována za kolébku sportu Anglie, ve florbalu stejná pocta přísluší Švédsku.

Švédsko se mj. také zasloužilo o organizaci prvních mezinárodních zápasů, udává směr pro vývoj pravidel, velice dobře funguje práce s mládeží, byly vydány metodiky tréninku.

Švédsku se počátky hry zvané innebandy datují na začátek sedmdesátých let, finské saalibandy o několik let později.

Švýcarský unihockey

Vlastní cestou se florbal ubíral ve Švýcarsku. Tam se sportu říká unihockey a dlouhou dobu bylo pro Švýcary charakteristické, že brankář hrál po vzoru hokeje s hokejkou.

Díky velké členské základně a částečnému nedostatku velkých hal se ve Švýcarsku začal prosazovat florbal na dvou různých velikostech hřiště.

Grossfeld velký florbal se hraje pouze na vrcholové úrovni v nejvyšších soutěžích, kleinfeld malé hřiště se systémem 3+1 hraje převážná většina florbalistů ve výkonnostně nižších soutěžích.

Dnes se řadí Švýcarsko vedle skandinávců k nejvyspělejším florbalovým zemím.

Vznik Florbalu v Čechách

Do Čech začal florbal pronikat několika různými cestami na konci 80. let 20. století:

- hráči dnešního Mentosu Praha v roce 1985 – 1986 ve Finsku
- sportovci USK Praha v roce 1990 v Německu
- Sokola Jaroměř ve Švýcarsku v roce 1991

1992 založena Česká florbalová unie (ČFbU)

Vývoj florbalu

Florbal se dostával do povědomí stále ve více zemích
Vznik zastřešující instituce.

International Floorball Federation IFF je organizace která sdružuje země, kde se hraje organizovaně florbal.

Byla založena v roce 1986 ve švédské Huskvarně a u zrodu byli největší propagátoři florbalu v Evropě:

- Švédsko, Finsko a Švýcarsko.

Mezi členské země se postupně zařadili v roce 1991 Dánsko a Norsko, v roce 1992 Maďarsko, a v roce 1993 společně s Ruskem také Česká republika.

Rok 1993 byl také spojen s první mezinárodní akcí velkého formátu.
Uskutečnily se úvodní ročníky Europacupu (Poháru mistrů evropských zemí)

Sjednocení pravidel

Mezinárodní florbalové federaci se podařilo v průběhu devadesátých let sjednotit pravidla a dnes má florbal ve stručnosti následující podobu pravidel:

- **Utkání řídí dva rozhodčí s rovnocennou autoritou.**

Rozměry hřiště

- Hřiště má rozměry 40 x 20 m a je ohraničeno mantinely se zaoblenými rohy, hřiště je ohraničeno po celém obvodu mantinely vysokými 50 cm



- **Brankoviště** má rozměry 4x5 m



- **Branka** má rozměry 160 x 115 cm.



Míček

- vyroben ze syntetického materiálu bílé barvy, je kulatý s průměrem 72 mm. Má 26 otvorů, každý o průměru 10 mm. Váha je 23 gramů.



- **Hokejky** jsou vyrobeny z plastových materiálů



Výstroj a výzbroj

- Hráči v poli mají sportovní oblečení, skládající se z trika, trenýrek, vytažených podkolenek a sportovní obuv. Dresy jsou jednotné pro hráče v poli a jsou očíslované. Brankář má dres odlišné barvy, než hráči v poli. Je povinná obličejová maska (užívat helmu je dovoleno).



Hrací čas

- 1. Normální hrací čas je 3 x 20 min se dvěma 10-ti minutovými přestávkami během nichž si družstva vymění strany.
- 2. Hrací čas je čistý.

Hráči

- 1. Každé družstvo může využít maximálně 20 hráčů.
- 2. Během hry smí být na hřišti z každého družstva současně maximálně 6 hráčů, z toho pouze jeden brankář.
- 3. Střídání hráčů se může provádět kdykoliv během utkání a bez omezení počtu střídání.

Pravidla pro standardní situace

Vhazování

- 1. Na začátku každé třetiny nebo pro potvrzení regulérně vstřelené branky se vhazování provádí na středovém bodě.
- 2. Vhazování se provádí na nejbližším bodě pro vhazování podle pozice míče při přerušení.
- 3. Všichni hráči, mimo těch, kteří provádějí vhazování, musí okamžitě bez výzvy rozhodčích zaujmout postavení alespoň 3 m od míče včetně hokejky.

- 4. Vhazování se účastní 1 hráč každého družstva. Hráči jsou čelem ke krátké straně soupeřovy poloviny hřiště a nesmí mít před vhazováním žádný fyzický kontakt.

Chodidla musí být kolmo na středovou čáru.

Každý hráč musí mít obě nohy ve stejné vzdálenosti od středové čáry.

Čepele hokejek jsou kolmo ke středové čáře po obou stranách míče, aniž by se ho dotýkaly



Situace vedoucí k vhazování

- 1. Je-li míč neúmyslně zničen.
- 2. Je-li míč poškozen.
- 3. Stane-li se během hry neobvyklá situace.
- 4. Pokud rozhodčí nemohou rozhodnout, které družstvo bude provádět rozehrávání nebo volný úder
- 5. Není-li gól uznán ačkoliv nebyl spáchán přestupek vedoucí k volnému úderu.

Rozehrání

- 1. Opustí-li míč hřiště, rozehrání provede družstvo, které se neprovinilo.
- 2. Rozehrání se provádí v místě, kde míč opustil hrací plochu, 1,5 metru od mantinelu, avšak nikdy za pomyslnou prodlouženou brankovou čarou.
- 3. Hráči bránícího družstva okamžitě a bez výzvy rozhodčích zaujmou postavení alespoň 3 m od míče, včetně hokejky.

- 4. Míč musí být rozehrán hokejkou a musí být zasažen, ne tažený nebo zvedaný.
- 5. Hráč provádějící rozehrání se míče nesmí dotknout podruhé, dokud se míče nedotkne jiný hráč nebo výstroj jiného hráče.
- 6. Z rozehrání je možno přímo vstřelit branku.



Volný úder

- 1. Volný úder se provádí v místě přestupku, ale nikdy za pomyslnou prodlouženou brankovou čarou nebo ve vzdálenosti menší než 3,5 m od malého brankoviště.
- 2. Hráči bránícího družstva okamžitě a bez výzvy rozhodčího zaujmou postavení alespoň 3 m od míče, včetně hokejky.
- 3. Míč musí být rozehrán hokejkou a musí být zasažen, ne tahaný či zvedaný.



- 4. Hráč provádějící volný úder se nesmí dotknout míče podruhé, dokud se míče nedotkne jiný hráč nebo výstroj jiného hráče.
- 5. Z volného úderu lze přímo vstřelit branku.



Přestupky trestané volným úderem

- 1. Zasáhne-li hráč ovládající míč nebo ve snaze získat míč, hokejkou soupeřovu nohu nebo chodidlo.
- 2. Zvedne-li hráč v poli čepel hokejky nad úroveň pasu v nápřahu vzad před zasažením míče, nebo při došvihu po úderu míče.
- 3. Vyhodí-li nebo kopne-li brankář míč za středovou čáru.
- 4. Hraje-li hráč, nebo snaží-li se hrát jakoukoliv částí hokejky nebo nohou nad úrovní kolen.

- 5. Vloží-li hráč svou hokejku, chodidlo či nohu mezi soupeřovy nohy či chodidla.
- 6. Kopne-li hráč v poli míč 2x za sebou, aniž se mezitím míč dotkl jeho hokejky, jiného hráče či vybavení jiného hráče.
- 7. Přijme-li hráč přihrávku nohou od spoluhráče v poli.
- 8. Pokud hráč v poli pasivně brání brankáři při výhozu.
- 9. Vyskočí-li hráč v poli a zastaví tak míč.

Trestné střílení

- Provádí se ze středového bodu. Míč se musí neustále pohybovat dopředu. Doražení není dovoleno. Zasáhne-li míč konstrukci brány, poté zasáhne brankáře a překročí brankovou čáru, gól bude uznán.

Přestupky trestané trestným střelením

- Probíhá-li gólová situace a stane se přestupek, gólová situací se rozumí, je-li útočící hráč, nebo má-li šanci být sám před bránou. Pokud obránce přestupkem zabrání vzniku gólové situace.



Tresty

- 2 minutové
- 5 minutové tresty
- 10 minutový osobní trest
- trest do konce utkání

Potrestaný hráč musí být po celou dobu vyloučení na trestné lavici, čas vyloučení běží souběžně s hracím časem.

Přestupky trestané 2 minutovým vyloučením

- Pokud hráč, ve snaze získat takto značnou výhodu nebo bez možnosti dosáhnout míče, zasáhne, blokuje, zvedne nebo kopne soupeřovu hokejku.
- Pokud hráč ve snaze získat míč, přidrží nebo podrazí protihráče.
- Bráni-li aktivně protihráč brankáři při výhozu.
- Poruší-li hráč pravidlo 3 m během provádění rozehraní nebo volného úderu.
- Pokud hráč v poli zastaví nebo hraje míč rukou, paží nebo hlavou.
- Dojde-li k špatnému střídání.

- Zdržuje-li hráč hru, nebo družstvo.
- Drží-li hráč soupeře nebo jeho výstroj.
- Brání-li hráč soupeři ve hře.
- Hraje-li družstvo s příliš mnoha hráči v poli.
- Používá-li hráč špatnou výstroj.
- Hraje-li hráč v poli bez hokejky.
- Pokud hráč hrubě strčí soupeře na mantinel nebo branku.



Přestupky trestané 5 minutovým vyloučením

- Hákuje-li hráč hokejkou soupeře.
- Hodí-li hráč hokejkou nebo jakoukoli část své výstroje na hřiště ve snaze zasáhnout míč.
- Provádí-li hráč v poli ovládající míč nebo ve snaze jej získat násilné nebo nebezpečné údery hokejkou.
- Provádí-li hráč opakovaně přestupky vedoucí k 2 min. trestu.
- Vrhne-li se hráč na soupeře, aby ho zastavil

Pravidla (modifikace pravidel pro systém 4+1)

- Obrovská expanze florbalu v ČR si však vyžádala úpravu pravidel pro nejnižší úrovně soutěží a hlavně pro mládežnické soutěže. Tak vznikla Pravidla malého florbalu a modifikace velkého florbalu 4+1.
- **První modifikace** vznikla pro popularizaci florbalu na školách. Ty nedisponovaly a stále ještě nedisponují halami s potřebnými rozměry. Systém, ve kterém bylo družstvo složeno ze dvou chlapců a dvou dívek a který nebyl náročný na rozměry haly, zaručoval sportovní vyžití pro všechny děti.
- **Druhá modifikace** pravidel byla vytvořena z důvodů velkého nárůstu družstev v seniorských kategoriích. V ČR není takový počet hal s rozměry 40 x 20 metrů, aby se na všech úrovních soutěží hrálo v šesti hráčích v poli. Vznikl proto systém s pěti hráči v poli (4 + 1), a to umožnilo zmenšit rozměry hrací plochy natolik, že počet hal vyhovujících této podmínce byl rázem několikanásobný.

Hřiště

- Hřiště je pravoúhlé, 34 x 16 m povolená tolerance 33 – 35 x 15 – 17 m, ohraničeno mantinely 50 cm vysokými.

Hrací doba

- Hrací čas je 3 x 15 min. (s možností si čas třetiny nebo poločasu přizpůsobit).

Herní činnost jednotlivce

Jsou to herní činnosti jednoho hráče, které rozdělujeme na útočné a obranné a další specifickou činnost, kterou je činnost brankáře.

A) Útočné

- driblink
- vedení míčku
- uvolňování s míčkem
- zpracování a přihrávání míčku
- uvolňování bez míčku
- střelba
- dorážení a tečování míčku
- při vhazování míčku

B) Obranné

- obsazování hráče s míčkem
- obsazování hráče bez míčku
- obrana prostoru
- blokování střel

- **C) Herní činnost brankáře**
- základní postoj a pohyb
- chytání a vyrážení
- zmenšování střeleckého úhlu
- činnost při přečíslení a situaci 1-1
- činnost při hře za bránou a při přehučnění hráčů v brankovišti
- výhozy – základní útoku
- činnost při standardních situacích

Driblink

- **hokejový** – míček je ovládán střídavě forhendovou a bekhendovou stranou čepele zhruba v šíři ramen.
- **florbalový** - „*florbalová osmička*“, při tomto ovládní je stále v kontaktu s míčkem pouze forhendová strana hokejky. Při držení florbalové hole je nutné zdůrazňovat, že horní ruka drží hůl pevně a ve spodní ruce se hůl otáčí. Návčik je nutné provádět před tělem i vedle sebe na obou stranách.

Vedení míčku

Je to činnost uplatňující se při přesunu hráče s míčkem na jiné místo na hřišti. Rozlišujeme dva základní způsoby vedení míčku z hlediska držení hokejky:

V jedné ruce:

- **tažením** – hráč drží hokejku šikmo stranou, spíše vzad, čepel je k míčku přiklopena, míček je zpravidla tažen bekhendovou stranou čepele
- **tlačéním** – hráč tlačí míček před sebou forhendovou nebo bekhendovou stranou
- **driblinkem** – provádí se stejně jako samotná činnost v pohybu

Oběma rukama – hráč vede míček vedle těla forhendovou stranou čepele



Uvolňování hráče s míčkem

- Uvolňování hráče s míčkem je útočná činnost, kterou získává hráč výhodnější postavení pro další činnost – přihrávku nebo střelbu.

Provádí se několika způsoby prostřednictvím:

- **driblinku** – „klička“ na forhendovou nebo bekhendovou stranu, kterou hráč naznačuje těsně před protihráčem
- **obtočení protihráče** – hráč, který si stále kryje svým tělem míček a obtáčí se na úrovni protihráče tak, že je postaven bokem, respektive zády k němu
- **obhozením či prohozením protihráče** – tento způsob se uplatňuje většinou tehdy, když má hráč volný prostor, kam by směřoval míček. Rozlišujeme dva způsoby této činnosti: přímo do prostoru nebo o mantinel.

Zpracování a přihrávání míčku

Zpracování je činnost, která umožňuje hráči získat kontrolu nad míčkem. Přihrávání je činnost, při níž hráč usměrňuje míček některému ze svých spoluhráčů tak, aby jej spoluhráč mohl zpracovat.

Způsob provedení přihrávek:

- **po zemi (přímé nebo o mantinel)** – provádí se švihem, krátkým přiklepnutím nebo úderem; přihrávka druhým a třetím způsobem se používá při přihrávání na větší vzdálenost
- **vzduchem** – se používá tehdy, je-li v prostoru možné přihrávky takový počet protihráčů, že by míček přihrávaný po zemi nepronikl k určenému spoluhráči (provádí se švihem nebo s přiklepnutím)

Uvolňování bez míčku

Je činnost, při níž se útočící hráč odpoutává od svého soupeře do postavení, které mu umožňuje:

- převzetí míčku přihrávaného spoluhráče
- odvrácení pozornosti od spoluhráče, který přebírá míček
- střelbu z přihrávky

Střelba

Střelba je činnost jednotlivce, ve které se hráč snaží švihem, přiklepnutím nebo úderem dopravit míček do soupeřovy branky.

Střelba švihem forhendem – pohyb začíná za tělem hráče, míček je pod přiklopenou čepelí blíže k patce. V průběhu pohybu se čepel postupně narovná a míček přechází přes střed ke špičce čepel. Přiklopení nebo odklopení čepel vzhledem k míčku řídí směr střely po zemi nebo nahoru.

Střelba přiklepnutím forhendem – začíná oddálením čepel od míčku a zrychleným pohybem se udeří do míčku v místech mezi patkou a špičkou čepel

Způsob střelby můžeme rozdělit do těchto skupin:

1. Forhendovou stranou čepele

- **švihem** (tahem) – přesná a překvapivá
- **Přiklepnutím**
 - krátkým přiklepnutím
 - golfovým úderem

2. Bekhendovou stranou čepele

- švihem – ve florbalu zřídka používaným způsobem
- přiklepnutím

Dorážení a tečování míčku

Je útočná činnost, při níž se hráč stojící před brankou nebo dobíhající k brance snaží dorážet brankářem vyřazený míček nebo tečuje střelu spoluhráčů. Tato vzápětí druhá střela na branku bývá pro brankáře velmi nebezpečná a často znamená branku.

Obranné herní činnosti jednotlivce

Obsazování hráče s míčkem

- Je činnost, při které se bránící hráč snaží získat míček (atakováním), znemožnit obsazovanému hráči úspěšnou přihrávku nebo zpomalit a narušit protiútok (atakováním, pohybem a postavením).

Obsazování hráče bez míčku

- Je obranná činnost zabraňující soupeři převzetí míčku.

Obrana prostoru

- Je činnost při přečíslení soupeřem, při které hráč brání vhodným postavením prostor a snaží se znesnadnit činnost soupeře.

Blokování střel

- Je činnost, při které se hráč snaží zabránit proniknutí vystřeleného míčku na branku

Činnost brankáře

Postavení brankáře v týmu se značně liší od postavení hráčů. Na brankáře jsou kladeny zcela jiné tělesné a psychické nároky. Brankář hraje celých 60 minut, během kterých musí po většinu času udržovat maximální koncentraci.



Základní postoj

Brankář klečí na kolenou a opírá se celou holení, nártu a špičkami nohou o zem pro lepší stabilitu a pohyblivost.

Většina špičkových brankářů používá způsob, při kterém jsou paže rozpaženy (v loktech pokrčeny)



Chytání a vyrážení

Je třeba si uvědomit, že základní myšlenka brankáře je zamezit vstřelení branky. Chycení míčku do ruky vyžaduje velmi přesnou koordinaci pohybu.



Zmenšování střeleckého úhlu

Tato činnost je jedna z nejdůležitějších dovedností brankáře:

- činnost při přečíslení a situaci 1-1
- činnost při hře za bránou a při přehuštění hráčů v brankovišti
- výhozy – zakládání útoku



Herní kombinace

Jsou to herní činnosti dvou nebo více hráčů, kteří ve vzájemné spolupráci vědomě řeší určité herní situace. Herními kombinace lze řešit herní situace jak v útočné (útočné herní kombinace), tak i v obranné fázi (obránné herní kombinace).

Útočné herní kombinace

Podle způsobu řešení těchto herních situací rozlišujeme herní kombinace založené na principu:

- přihráj a běž
- křížení
- clonění
- zpětné přihrávky
- nahození
- vhazování
- rozehrání standardní situace („signál“)

Přihraj a běž

Herní kombinace, při které přihrávající hráč nabíhá do volného prostoru a dostává znovu přihrávku. Základní herní kombinace, která vytváří účelný návyk pokračovat ihned po odehrání míčku v běhu do vhodného postavení, s možností opět dostat přihrávku. Principem je přesná přihrávka a následný náběh (důležité je zrychlení pohybu-start) do volného prostoru, s očekáváním zpětné přihrávky.

Křížení

Herní kombinace, při které si hráči vymění místa. Principem této kombinace je, že hráči zrychleným pohybem přebíhají na opačnou stranu, hráč bez míčku kříží hráče s míčkem za jeho zády. Impuls pro započítání celé kombinace je ve změně směru pohybu jednoho z hráčů a následné reakci druhého. Jsou 2 možnosti:

- hráč s míčkem změní směr a rychlost pohybu, hráč bez míčku reaguje a kříží ho za jeho zády
- hráč bez míčku změní směr a rychlost pohybu, hráč s míčkem reaguje, přihrává mu a sám ho kříží za jeho zády

Clonění

Je to kombinace, při které se hráč bez míčku zaujetím vhodného postavení snaží dovoleným způsobem znemožnit protihráči bránění hráče s míčkem. Principem je včasný a překvapivý pohyb bez míčku směrem k protihráči, následné zaujetí postavení s cílem získat čas a prostor pro spoluhráče s míčkem.

Zpětná přihrávka

Je to herní kombinace, při které hráč přihrává míček nabíhajícímu spoluhráči dozadu do volného prostoru s cílem zabránit protihráči v napadání. Snahou je, aby hráč s míčkem určitým manévrem (pohybem k mantinelu, zpomalením, upoutáním pozornosti, atd.) připravil pozici pro spoluhráče, který si nabíhá do volného prostoru za hráče s míčkem tak, aby byl v momentě přihrávky v plné rychlosti.

Nahození

Je to herní kombinace, při které se nahozením míčku na větší vzdálenost využije zrychlení spoluhráčů k překonání obrany. Cílem je rychlé přenesení hry na polovinu soupeře.

Vhazován

Jsou to herní kombinace založené a navazující na získání míčku při vhazování. Cílem je rychlé přenesení a zakončení střelbou

Obranné herní kombinace

Podle způsobu řešení těchto herních situací rozlišujeme herní kombinace založené na principu:

- Zajišťování
- Přebírání
- Zdvojování
- osobního bránění

Zajišťování

Je herní činnost dvou nebo více hráčů, při které oba společně řeší herní situaci tak, že akce jednoho z nich vyvolává potřebnou změnu v postavení druhého.

Přebírání

Je herní činnost dvou hráčů, při které si vyměňují na určitý čas soupeře a čelí tak jeho útočné činnosti. Děje se tak v situaci, kdy soupeř uniká jednomu z nich, nebo když obránci reagují na překřížení hráčů soupeře.

Osobní bránění

Je obranná kombinace, která se používá v situacích 2-2, 3-3, při nichž bránící hráči ve vzájemné spolupráci těsně obsazují určeného soupeře až do skončení akce.

Herní systémy

Herní systémy dělíme obdobně jako herní činnosti jednotlivce a herní kombinace na útočné a obranné.

Útočné

Mezi útočné herní systémy patří postupný útok, rychlý útok, protiútok a přesilová hra.

- **Postupný útok**

Postupný útok se uplatňuje především proti stažené zónové obraně. Hlavním znakem je kolektivní hra s dobrým vedením míčku jednotlivci a přihrávání.

- **Rychlý útok**

Rychlý útok se uplatňuje proti družstvům s dominujícím útokem a napadajícími útočníky až na úroveň brankové čáry.

- **Protiútok**

Protiútok představuje útočnou akci, která staví na útočné hře soupeře. Principem je bezprostřední přímá odpověď na útočnou činnost soupeře.

- **Přesilová hra**

Přesilová hra představuje časově omezený úsek, ve kterém družstvo využívá početní převahy o jednoho nebo dva hráče.

Obranné

Do obranných herních systémů řadíme osobní obranu, zónovou obranu, kombinovanou obranu, zónový presink a hru v oslabení.

- **Osobní obrana**

Může se uplatňovat proti kombinační hře v situacích a tempu hry, kdy bránící hráči stačí osobní princip bránění nejen navazovat, ale i funkčně udržovat – nikoliv trvale. Osobní bránění představuje situačně volné či těsné obsazování soupeře. Cílem bránění je zamezit či omezit soupeři možnost přihrávání.

- **Zónová obrana**

Nejznámější obranný systém ve florbalu. Každý hráč má předem určenou územní odpovědnost danou rozestavením hráčů.

- **Kombinovaná obrana**

Tento obranný systém představuje využití výhod osobní a zónové obrany.

- **Zónový presink**

Uplatňuje se proti vyspělé kombinační hře, ve které se dynamická proměnlivost herního tvaru soupeře narušuje okamžitým vytvářením osobního tlaku na hráče s míčkem a prostorovým tlakem na útočný situačně herní tvar.

- **Hra v oslabení**

Hra v oslabení představuje časově omezený úsek, ve kterém družstvo hraje dočasně oslabeno o jednoho nebo dva hráče. Jádrem hry družstva v oslabení je mimořádně koncentrovaná obranná činnost všech zúčastněných hráčů.



Obranné herní kombinace

Podle způsobu řešení těchto herních situací rozlišujeme herní kombinace založené na principu:

- zajišťování
- přebírání
- zdvojování
- osobního bránění

Literatura:

- **BUKAČ, L., DOVALIL, J. *Lední hokej. Praha, Olympia, 1990, 245 s.***
- **BUKAČ, L., ŠAFAŘÍK, V. *Obrana v ledním hokeji. Praha, Olympia, 1971.***
- **BUKAČ, L., DOVALIL, J. *Lední hokej – trénink herní dokonalosti. Praha, Olympia, 1990.***
- **DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košíková – teorie a didaktika. Praha, SPN, 1980.***
- **DOVALIL, J. et. kol. *Sportovní trénink (Lexikon základních pojmů). Praha, UK, 1992.***
- **KOSTKA, V., WOHL, P. *Trénink mladých hokejistů. Praha, Olympia, 1979, 278 s.***
- **KOSTKA, V., BUKAČ, L., ŠAFAŘÍK, V. *Lední hokej – teorie a didaktika. Praha, SPN, 1986.***

- **KOSTKA, V., STRNAD, M. *100 tréninků hokejové taktiky*. Praha, Olympia, 1981.**
- **PAVLIŠ, Z. et. kol. *Školení trenérů ledního hokeje – vybrané obecné obory*. Praha, ČSLH 1995, 321 s.**
- **PAVLIŠ, Z. *Trenérské listy*, č. 10/1996. Praha, příloha čas. Hokej 1996.**
- **ROUBAL, B. et kol. *Základy florbalu*. Praha, 1996.**
- **VRBATA, M. *Pravidla netradičních rekreačních sportů*. I. vyd. Mravenec, Brno: 1997**
- **Základy florbalu. AŠSK, ČFbU, ČOS, Praha: 1996**
- **ZLATNÍK, D. et kol. *Florbal-učebnice pro trenéry*. Praha, 2001.**

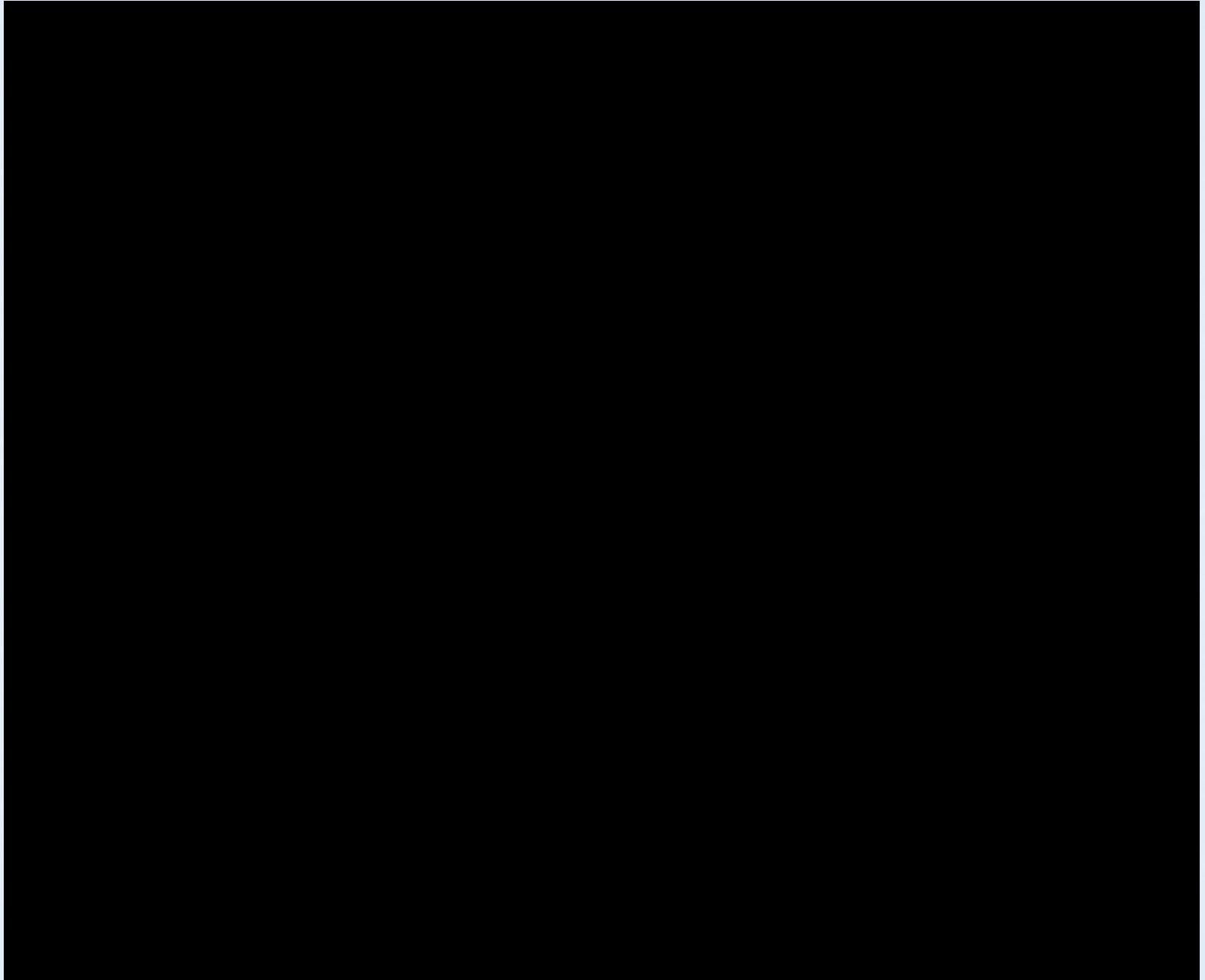
Internetové zdroje

- <http://cfbu.cz/> -oficiální stránky
- <http://www.florbal.cz/> -
- <http://www.florbal.com/>
- <http://www.sportovnipravidla.cz/> - pravidla
- <http://www.cz.mucia.org> – pravidla
- <http://www.all4sport.cz> - pravidla
- <http://www.unihoc.se/>
- <http://www.floorball.jadberg.com/>
- <http://www.unihockey-portal.de> – německý portál
- <http://www.muweb.cz/www/j.harasta/video.htm>- video

- www.zorronet.se - švédský florbalový portál
- www.cfbu.cz - oficiální stránky České florbalové unie
- www.fbh.cz - vše o forbalu vozíčkářů
- www.floorballnews.cz - internetový florbalový magazín
- www.canadien.cz - reportáže, rozhovory, fotky
- www.innebandy.unas.cz - vše o švédském florbalu
- www.innebandy.se - stránky Švédské florbalové unie
- www.salibandy.net - stránky Finské florbalové unie
- www.floorball.ch - stránky Švýcarské florbalové unie
- www.unihockey.ch - švýcarský florbalový portál
- www.innebandy.no - stránky Norské florbalové unie

Pár triků z florbalu







Floorball

Děkuji za pozornost

Petr Žůrek
KSE
FSpS MU
Zurek@fsps.muni.cz