



ZLEPŠENÍ



**JEDNOTLIVCE
VE FLORBALE**

www.fitkouc.com

ÚVOD

DO FLORBALU

DEFINICE HRY



Florbal je rychlý a dynamický sport, který si žádá od hráčů nejen vynikající techniku, ale také vytrvalost, rychlost, sílu a taktické myšlení. Každý florbalista, ať už začátečník nebo pokročilý hráč, má možnosti, jak se zlepšovat a posouvat svou hru na vyšší úroveň. Tento e-book ti poskytne průvodce a pár tipů jak se můžeš zlepšit v technice, fyzice nebo rychlosti.

ROZDĚLENÍ E-BOOKU

V každé kapitole se zaměříme na určité dovednosti, které jsou nezbytné pro to, abys se stal lepším florbalistou. Důraz bude kladen nejen na trénink individuálních schopností, ale také na rozvoj týmového ducha a správného přístupu k výživě a regeneraci.



Pokud narazíte na tuto ikonku, je zde přiložený odkaz na YouTube video, stačí na něj kliknout

TECHNIKA

PŘIHRÁVKY

Přihrávky jsou srdcem každého kolektivního sportu. Tým, který dokáže efektivně přihrávat a kontrolovat míček, většinou vyhrává. Při správné přihrávce je důležitá nejen přesnost, ale i načasování a síla, kterou přihrávka nese.



KÁTKÉ PŘIHRÁVKY

(do 5 metrů) by měly být rychlé a přesné. Při tomto typu přihrávky se soustředí na kontrolu míčku a správný úhel hokejky.

TECHNIKA PŘIHRÁVEK

Při správné přihrávce je důležitá nejen přesnost, ale i načasování a síla, kterou přihrávka nese.

DLOUHÉ PŘIHRÁVKY

(nad 10 metrů) vyžadují více síly a správný postoj těla. Při dlouhé přihrávce musíš využít celé tělo a silněji zasáhnout míček.



TECHNIKA PŘIHRÁVKY VE ZRYCHLENÉM TEMPU

Trénuj situace, kdy musíš přihrávat pod tlakem. Přidej do tréninku situace, kdy musí hráč přihrávat rychle, bez zbytečné přípravy. To ti pomůže vybudovat dovednosti pro hru v reálných zápasech a rychlou reakci, kdy není čas na dlouhé přípravy.

TECHNIKA

PŘIHRÁVKY

ZLEPŠENÍ TECHNIKY PŘIHRÁVEK

i když přihrávky mohou vypadat jednoduše, vyžadují správné postavení těla, ruku na hokejce a koordinaci mezi očima a rukama.

POSTOJ

Měl bys být v stabilním a vyváženém postoji, s koleny lehce pokrčenými a těžištěm těla mírně nakloněným dopředu. To ti umožní lepší kontrolu nad pohybem a lepší reakci na změnu situace.

RUKA NA HOKEJCE

Při přihrávkách je důležité mít správně umístěnou ruku na hokejce. Silná ruka (většinou pravá pro praváky) drží hokejku v dolní části, zatímco slabší ruka (levá pro praváky) by měla být o něco výš.

SMĚR PŘIHRÁVKY

Při přihrávce je ideální mít čepel nasměrovanou k hokejce tvého spoluhráče. Prováděj tento pohyb ale až v poslední chvíli, aby soupeř nedokázal přečíst tvoje úmysly!



2 základní
přihrávky



PŘIHRÁVKY POD TLAKEM

V zápasech je často nutné přihrávat pod tlakem, kdy soupeř intenzivně napadá. V takových případech je důležitá rychlá reakce a schopnost se pohotově rozhodnout.

TECHNIKA

PŘIHRÁVKY

CVIČENÍ PRO ZLEPŠENÍ PŘIHRÁVEK POD TLAKEM

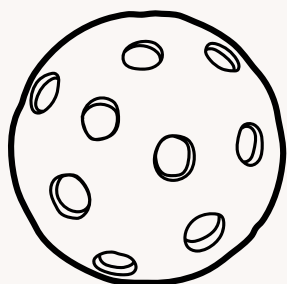
„Trojková přihrávka“: Ve čtyřech hráčích vytvořte trojúhelník. Tři hráči si přihrávají a čtvrtý hráč se snaží blokovat přihrávky a sebrat míček.

VYLEPŠENÍ TECHNIKY PŘIHRÁVEK S VÝBĚREM SPRÁVNÉ SÍLY

Každá přihrávka má svou specifickou sílu, která závisí na vzdálenosti a situaci. Při dlouhých přihrávkách je důležitá síla a přesnost, zatímco krátké přihrávky vyžadují jemnou techniku.



Floorball pass drill - 3-0
Jihlava



TECHNIKA

STŘELBA

“Střelba rozhoduje zápas.” Za svou kariéru jsem viděl a zažil spoustu utkání, kdy jeden tým totálně válcoval druhý tým, ale buď se nedostal do koncovky nebo nedokázal vstřelit branku. Můžete mít během zápasu i 90% držení míčku, ale když nebudete dávat goly, je vám to naprosto k ničemu.

TYPY STŘEL

STŘELA TAHEM

Tato střela je nejběžnější a provádí se s využitím flexu hokejky. Při technice střely by měl hráč udělat rychlý švih, kdy se otáčí kolem své osy, aby míček kryl tělem před obráncem, přičemž se váha těla přenáší v poslední fázi na přední nohu. Tato střela je většinou nepřesnější, ale nejméně prudká.

STŘELA GOLFEM

Tato střela je ideální pro situace, kdy potřebuješ okamžitě vystřelit. Nejprudší střela, ale nejméně přesná.

STŘELA PŘÍKLEPEM

Je prudší, ale není tak přesná, jako střela tahem, ale často je přesnější než střela golfem. Provádí se tak, jako bych chtěl vystřelit z první, ale táhnu čepel po podlaze.



TECHNIKA

STŘELBA

CVIČENÍ NA ZVÝŠENÍ SÍLY STŘELY

- **Plyometrie:** různé skoky, sprinty a trénink změny směru
- **Balistické cviky s medicimbalem:** Můžete trénovat výbušné pohyby horní části těla pomocí rychlého házení medicinbalu do země nebo do zdi, kdy se snažím od pasu dolů nehýbat a provádět hody jen horní polovinou těla.



CVIK: kettlebel swing + sprint



- **Explosivní cvičení:** Výbušně provedené kliky, bench press, tlaky
- **Mobilita hrudníku:** Pokud budete mít dobrou mobilitu hrudníku, dokážete do střely dát větší razanci (zejména do střely tahem z otočky)



CVIK: mobilita hrudníku s jednoručkou



CVIK: mobilita hrudníku s medicimbalem



Pokud chceš svou střelu proměnit v nechyatelnou pumelici, určitě si neváhej pořídit e-book na toto téma na mém webu!

[KLIKNI ZDE](#)

TECHNIKA

STŘELBA

ZLEPŠENÍ TECHNIKY STŘELBY

- Stůj čelem k brance, s mírně pokrčenými koleny a těžištěm těla posunutým na přední nohu
- Střelu prováděj krátkým a rychlým pohybem, při kterém přenášíš váhu na přední nohu a v rychlosti přenášíš sílu na hokejku. Při výkonech větší síly by mělo dojít k "propnutí" těla a při opření by se hůl měla prohnout

CHYBY

- střelba přes nohu
- záklon
- hokejku nedržíš pevně
- při vypouštění střely máš hokejku příliš před sebou
- velký náprah
- nekoukáš, kde je branka nebo brankář

TÉMATICKÁ VIDEA



*technika střelby
by Ville Lastikka*



*pokrytí míčku při
střelbě z otočky
(Filip Langer)*



TECHNIKA

DRIBLINK

Driblink je jednou z nejdůležitějších dovedností v každém sportu, a ve florbale tomu není jinak. Když máte míček pod kontrolou, můžete udávat tempo nebo připravovat ideální možnosti pro přihrávky nebo střely. Pozor však na to, abys nebyl jeden z těch, kteří moc driblují a málo nahrávají!

JAK SPRÁVNĚ DRIBLOVAT

POSTOJ A POZICE TĚLA

- **šířka nohou:** Základní postoj při driblinku spočívá v mírném rozkročení nohou, které ti zajistí stabilitu. Kolena by měla být lehce pokrčená, což ti umožní rychle reagovat na změnu směru nebo na případný kontakt s protivníkem.
- **Těžiště těla:** Těžiště by mělo být mírně posunuto dopředu, abys měl lepší kontrolu nad hokejkou a míčkem. Tímto způsobem budeš schopen rychle přenášet váhu těla na přední nohu a efektivně reagovat na změny směru.
- **Ruce na hokejce:** Při driblinku by měla být hokejka držena s oběma rukama. Při driblinku byste měli mít hokejku co nejbližší k tělu, abyste měli lepší kontrolu nad míčkem.



Vysvětlení driblinku z YOUTUBE kanálu FBC Liberec

TECHNIKA

DRIBLINK

KONTROLA NAD MÍČKEM



- Driblink začíná v momentě, kdy míček jemně dostaneš do kontaktu s hokejkou. Míček by měl být veden po zemi a pohybuješ hokejkou tak, aby míček neujel moc daleko. Cílem je mít míček pod kontrolou i při rychlém pohybu stále na čepeli

Použití zápěstí: Driblink se většinou provádí pomocí jemného pohybu zápěstí horní ruky, nikoliv oběma.



Vysvětlení driblinku z YOUTUBE kanálu FLOORBALL 4 ALL

RŮZNÉ TYPY DRIBLINKU

RYCHLÝ DRIBLINK

- **Technika:** Rychlý driblink se používá, když potřebuješ dostat míček rychle do určitého místa na hřišti, například při úniku do protiútoku. Není příliš kontrolovaný, protože hlavním cílem je rychlost. Často mají hráči tendenci tento driblink provádět pouze jednou rukou.
- **Trénink:** Při trénování rychlého driblinku se zaměřte na zrychlování pohybu a udržování míčku pod kontrolou. Použijte různé cvičení na zlepšení rychlosti, například driblink mezi kužely nebo do různých směrů, které vás naučí reagovat na rychlé změny směru.

TECHNIKA

DRIBLINK

DRIBLINK S KLIČKOU

- **Technika:** Driblink s kličkou (nebo "fintování") je efektivní způsob, jak obejít soupeře nebo vyhnout se jeho nátlaku. Klička je rychlá změna směru, kdy se míček přesouvá na jednu stranu a ty pak uděláš rychlý pohyb na druhou stranu, čímž oklameš obránce.
- **Klamání tělem:** Kličku prováděj s využitím celého těla – nejdříve změň směr pohybu tělem, a až potom přesuň míček na druhou stranu hokejky. Důležité je mít kontrolu nad míčkem i v momentě, kdy tělo udělá výraznou změnu směru.
- **Trénink:** Pro zlepšení kličkování trénuj na menších prostorech, kdy budou kužely simulovat obránce a ty se je budeš snažit obejít. Můžeš také trénovat různé druhy kliček, jako jsou "step over", "změna směru o 180°" nebo "prohoz mezi nohama"



Změna směru tělem při kličce

DRIBLINK POD TLAKEM: JAK UDRŽET MÍČEK I PŘI TLAKU SOUPEŘE

- **Pozice těla:** Při driblinku pod tlakem u mantinelu je klíčové mít pevnou a stabilní pozici těla. Pokud se k tobě soupeř blíží, měli bys tělo naklonit mírně vpřed, vystrčit zadek a zůstat ve střední pozici s rozkročenýma nohama. Tím si zajistíš lepší rovnováhu a možnost okamžité reakce.
- **Použití obranné strany:** Pokud víš, že se tobě blíží soupeř, snaž se držet míček na straně těla, která je dál od soupeře. Pokud budeš driblovat na své silnější straně (většinou pro praváky na pravé straně), soupeř bude mít menší šanci vám míček ukrást.
- **Změny směru:** Při driblinku pod tlakem je důležité rychle měnit směr. Když se obránce blíží, prováděj změny směru pomocí klíčků nebo malých, rychlých pohybů tělem. Tím ztížíte jeho snahu tě zastavit.
- **Driblink a ochrana míčku:** Pokud je obránce opravdu agresivní, sniž těžiště, pokrej si míček a pořádně se zapři nohama. Pokud chceš být v této pozici stabilní, cvič cviky na jedné noze (viz video). Na toto téma najdeš i e-book na mém webu!



Legpress jednou nohou

EBOOK

Rána jako hrom ⚡ a rychlý jako blesk ⚡

Chceš mít brutální střelu a být na hřišti nejrychlejší?! Tohle je návod přesně pro tebe!



fitkouc.com

16+

- **Zpomal a hraj na čas:** Pokud není možné vyrazit do útoku a máš soupeře těsně za sebou, můžeš zpomalit a využít čas k tomu, aby ses dostal do lepší pozice. Takový "pomalý driblink" ti dá čas na přípravu přihrávky nebo střely, když se uvolní tlak od soupeře.

DRIBLINK VE SPOJENÍ S ORIENTACÍ NA HŘIŠTI A HLEDÁNÍ MOŽNOSTÍ PRO PŘIHRÁVKY NEBO STŘELY

Driblink není jen o udržení kontroly nad míčkem. Je také klíčovým nástrojem pro orientaci na hřišti, rozpoznání možností pro přihrávky a vytváření střeleckých příležitostí.

- **Vnímání prostoru:** Při driblinku bys měl neustále sledovat situaci na hřišti. Soustřed' se na to, kde se nacházejí spoluhráči i soupeři. Také si všímej volného prostoru a využívejte jej.
- **Hledání možností pro přihrávky:** Driblink ti může pomoci v situaci, kdy není okamžitě možné střílet. Pokud máš kontrolu nad míčkem a pohybuješ se vpřed, hledej spoluhráče, kteří se dostanou do volného prostoru. Pokud máš dobrý přehled o situaci, můžeš přihrávky využít k otevření hřiště.
- **Střela jako volba:** Pokud si vytvoříš prostor, můžeš v ideálním momentě přejít z driblinku na střelu. Během driblinku je důležité vnímat, kdy je obrana rozhozená a kdy máš nejlepší šanci



TECHNIKA

OBRANA

Obrana je jeden z nejdůležitějších prvků jakékoliv kolektivní hry, která rozhoduje o úspěchu týmu. I když ofenzivní akce přitahují pozornost, bez silné obrany nelze očekávat dlouhodobý úspěch v sezoně. Tato kapitola se zaměřuje na základní dovednosti obránce, jak správně individuálně bránit soupeře a jak číst hru soupeře, abys minimalizoval riziko inkasovaných gólů.

ZÁKLADNÍ TECHNIKY OBRANY: POZICE A POHYB

Úspěšný obránce musí mít pevné základy v technice, které mu umožní rychle reagovat na změny situace na hřišti, správně se postavit a udržet si kontrolu nad hráči soupeře.

POSTOJ OBRÁNCE

- **šířka nohou:** Pro správný obranný postoj je důležité mít nohy rozkročené na šířku ramen, což poskytuje stabilitu a flexibilitu pro pohyb v jakémkoli směru.
- **Pohyb těla:** Kolena by měla být pokrčená a tělo by mělo být lehce nakloněno dopředu. Tato pozice ti umožní rychle reagovat na změny pohybu útočníka
- **Ruce a hokejka:** Při obranném postavení drž hokejku na úrovni pasu nebo výše, připravenou na blokování střel nebo přihrávek. Ruce by měly být flexibilní a připravené na rychlé změny pohybu. Ideálně by si měl stát k soupeři čelem, aby si zabral co nejvíce obraného prostoru a byl schopný rychle reagovat.



POHYB NA MÍSTĚ A KROKOVÁNÍ

V obranné fázi je důležité umět správně manévrovat. Nejčastějšími pohyby jsou kroky do stran a kroky do zadu, kdy se obránce pokouší držet soupeře v určité vzdálenosti, aniž by ztratil pozici. Když se soupeř pohybuje k vaší brance, měl by obránce také využívat předvídavost k tomu, aby ho donutil k nevýhodnému pohybu, například směrem ke krajnímu prostoru.

SPRÁVNÉ TEMPO POHYBU

V závislosti na tempu soupeře přizpůsob svou rychlost. Příliš rychlý pohyb může znamenat ztrátu kontroly nad pozicí, zatímco příliš pomalý pohyb umožňuje soupeři získat výhodu.



TIP: Trénuj rychlost reakce nejen na písknutí, ale třeba i na nějaký vizuální podnět. Hod a chytání frisbee je skvělý trénink na reakce



INDIVIDUÁLNÍ OBRANA: JAK EFEKTIVNĚ BRÁNIT HRÁČE 1V1

Bránění proti jednotlivým hráčům je jedna z nejzákladnějších, ale také nejnáročnějších dovedností ve hře. Když čelíš útočnickovi 1v1, je kladen důraz na správné čtení hry a reakci na jeho pohyb.

POZOROVÁNÍ A ČTENÍ POHYBU SOUPEŘE

- **Zaměření na nohy a hokejku:** Nejlepší způsob, jak bránit útočníka, je soustředit se na jeho nohy a hokejku. Jakmile zjistíte, kam chce směřovat, můžete se pokusit předvídat jeho pohyb a zablokovat mu cestu.
- **Koukej mu do očí:** Ze soupeřovo očí dokážeš vyčíst, kam bude směřovat přihrávku
- **Neukvapené reakce:** Největší chybou při individuálním bránění je příliš rychlá reakce. Snaž se držet stabilní postoj a počkej na to, jak se útočník pohne.

POZICE MEZI ÚTOČNÍKEM A BRANKOU

- Pokud je to možné, snaž se stát mezi útočníkem a vaší brankou. Pokud máš správnou pozici, budeš mít lepší kontrolu nad jeho pohybem a ztížíš mu možnost zakončení.
- **Obrana křídel:** Pokud útočník běží po křídle, snažte se ho co nejvíce pozičně nasměřovat k mantinelu nebo do rohu hřiště. Zabrániš tak přímému útoku na branku a vytvoříš mu menší prostor pro přihrávky nebo střely.

TAKTIKA BRÁNĚNÍ KLIČKY A ZMĚN SMĚRU

- **Klíčky:** Pokud útočník provádí klíčky, buď připraven změnit směr pohybu. Nejlepším řešením je zůstat stabilní, udržet pozici a zkoušet přechít jeho úmysl
- **Změna směru:** Pokud útočník změní směr, rychle zareaguj a drž se co nejbližší jeho hokejce, aby neměl prostor pro rychlý útok.

TÝMOVÁ OBRANA: JAK SPRÁVNĚ KOMUNIKOVAT A ORGANIZOVAT SE

Týmová obrana je nezbytná k dosažení efektivního blokování soupeře a ke zvládnutí herních situací, kde soupeř vyvíjí větší tlak (například při přečíslení nebo vyloučení).

KOMUNIKACE MEZI HRÁČI

- **Verbální pokyny:** V každé situaci bys měl informovat své spoluhráče o pohybu soupeře. Například můžete křičet "můj!" nebo "přebírám", pokud si bereš konkrétního hráče.
- **Neverbální signály:** Mimo verbální komunikace je velmi důležité používat také gestikulaci a ukazování na hráče, kterého bráníš, nebo na prostor, kam soupeř pravděpodobně zamíří.



TAKTIKY PŘI BRÁNĚNÍ PROSTORU

- **Zónová obrana:** Když soupeř útočí na širší část hřiště, využívá se zónová obrana. Každý obránce má za úkol bránit určitou část hřiště
- **Změna pozic/rotace hráčů:** Je důležité, aby obránci spolupracovali a efektivně se přesouvali, když jeden hráč zůstane na středu a druhý se pokusí pokrýt hráče, který se přesouvá do jiného prostoru. Komunikace je zde důležitá a tyto situace je ideální často trénovat na tréninku.

CHYBY PŘI OBRANNÉ ORGANIZACI

- **Přehnaná agresivita:** Příliš velká snaha o získání míčku může vést k otevření prostoru pro soupeře. Buď trpělivý a čekej na vhodný okamžik, kdy bude možné míček zablokovat nebo získat bez rizika, že si tě soupeř obejde.
- **Nepokrytí volného hráče:** Vždy měj na paměti, kde jsou tvoji spoluhráči. Pokud se jeden obránce přesouvá na jiného útočníka, ujisti se, že zastoupíš jeho pozici a zabrániš volnému hráči dostat se do střelecké pozice.

JAK SE ZLEPŠOVAT V OBRANĚ: TRÉNINKOVÉ TIPY A RADY

- **Individuální trénink:** Pracuj na zrychlení reakce při změnách směru (agility cvičení), výbušná cvičení, plyometrie a jiné pohybové dovednosti. Trénuj blokování střel, obranné postavení.
- **Týmová obrana:** Simulujte zápasové situace, kde se hráči musí vzájemně podporovat a komunikovat, abyste zlepšili týmovou koordinaci.
- **Analýza zápasů:** Sledujte zápasy a analyzujte, jak soupeři útočí. Zaměřte se na to, co dělají obránci dobře a co by mohlo být zlepšeno v obraně, například v postavení nebo v předvídání pohybů soupeře.



Základní obranné postavení - video Tatran Střešovice

KONDICE

RYCHLOST

Rychlost je jedním z nejdůležitějších faktorů. Ať už jde o rychlé přechody mezi útokem a obranou, reakce na změnu situace na hřišti, nebo schopnost využít šanci v poslední chvíli, rychlost je klíčová. V dnešní době na vrcholových úrovních nerozhoduje individuální florbalové umění, ale rychlost hráčů, jejich reakce a taktika.

JAK JI TRÉNOVAT A PROČ JE KLÍČOVÁ

Florbal je velmi dynamický sport, ve kterém se tempo hry neustále mění, a rychlost ti dává OBROVSKOU výhodu nad soupeři.



RYCHLOST A TEMPO HRY

- Rychlost určuje, jak rychle se můžeš přizpůsobit různým herním situacím, jak reaguješ na pohyb soupeřů a jak efektivně využíváš prostor na hřišti. Rychlý pohyb ti dává šanci využít mezer v obraně soupeře.
- Rychlost je také rozhodující v obraně, kde musí obránci reagovat na útoky soupeře a přecházet zpět na svoji polovinu co nejrychleji. Mít rychlost znamená být vždy na správném místě v pravý čas. I když budeš nejlepší obránce se skvělým florbalovým umem, ale každý útočník ti na hřišti uteče, tak jsi houby platný.

JAK TRÉNOVAT RYCHLOST

- **Výbušnost:** Základem rychlosti je VÝBUŠNOST – schopnost se rychle rozběhnout ze stoje.
- **Agilita:** Agilita je schopnost rychle měnit směr.
- **Kondice:** I když je rychlost důležitá, musí být podporována dobrou fyzickou kondicí, aby bylo možné udržet vysoké tempo po celou dobu zápasu.

DRILLS PRO ZLEPŠENÍ VÝBUŠNOSTI

- Výskoky (plyometrie): Skoky z místa, výskoky přes překážky nebo rychlé změny výšky (např. skoky do výšky nebo do dálky). Při těchto cvičeních je důležitý důraz na rychlý start a plynule prováděný pohyb.
- sprinty s přerušovanými starty: Zkus běžet na krátkou vzdálenost (např. 10–20 metrů) a po každém sprinterském běhu rychle zastavit a znovu rychle vysprintovat.



Cvičení na rychlost - různé poskoky



Cvičení na rychlost - poskoky s rotací v kotníku

AGILITY CVIČENÍ PRO ZLEPŠENÍ MANÉVROVACÍ SCHOPNOSTI

- Agilita je schopnost rychle měnit směr pohybu bez ztráty kontroly nad hokejkou nebo míčkem. Agilní hráč dokáže efektivně reagovat na pohyb soupeřů.



Agility cvičení - francouzští fotbalisti

CVIČENÍ NA ZRYCHLENÍ ZMĚNY SMĚRU

- **Člunkové běhy:** Běž z jednoho bodu do druhého (např. z rohu do středu hřiště) ve šikmém směru. Po každé změně směru okamžitě zrychlete a pokračujte v pohybu. Tohle cvičení budeš znát pod pojmem “běhat lajny”
- **Cvičení s kužely:** Umísti několik kuželů do různých vzdáleností a tvarů (např. šachovnicové uspořádání). Tvým úkolem je rychle běžet mezi nimi a co nejrychleji měnit směr.



POKUD SE CHCEŠ RAKETOVĚ ZLEPŠIT V RYCHLOSTI, NA MÉM E-SHOPU JE E-BOOK S TÍMTO ZAMĚŘENÍM!



KLICKNI ZDE

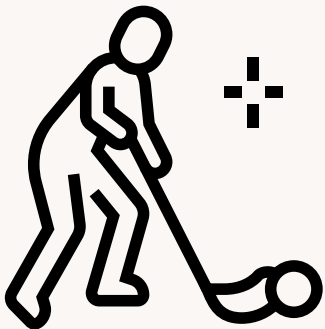
KONDICE

VYTRVALOST

Vytrvalost je jedním z klíčových aspektů, které rozhodují o tom, jak dlouho a jak efektivně můžete podávat vysoký výkon během celého zápasu. Florbal vyžaduje jak fyzickou, tak psychickou odolnost, protože zápas může trvat až 60 minut a tempo hry se může měnit v závislosti na aktuální situaci na hřišti. Spousta z vás má dokonce i dva zápasy v jeden den nebo v jednom víkendu, proto je potřeba být na to dostatečně připraven!

PROČ JE VYTRVALOST DŮLEŽITÁ PRO FLORBALISTU

Vytrvalost je schopnost udržet vysoký výkon po celý zápas. Bez dostatečné vytrvalosti můžeš jako hráč ztratit koncentraci, rychlost a sílu v závěru zápasu, což může vést k chybám, které soupeř využije!



TRÉNINK VYTRVALOSTI PRO FLORBAL

Pro florbal je ideální kombinace vytrvalostního tréninku a výbušnosti, protože tento sport vyžaduje nejen schopnost dlouhodobě udržovat výkon, ale také reagovat na náhlé změny tempa.



INTERVALOVÝ TRÉNINK

- **Co to je:** Intervalový trénink (HIIT – High Intensity Interval Training) je metoda, která kombinuje krátké fáze maximální intenzity s obdobím lehké intenzity nebo odpočinku.
- **Výhody pro florbal:** Vysoká intenzita v krátkých intervalech zlepšuje výbušnost a rychlou regeneraci, což je důležité pro opakované změny tempa a intenzity během zápasu. Navíc pomáhá zvyšovat kapacitu kardiovaskulárního systému, což je klíčové pro udržení výkonu na vysoké úrovni.
- **Praktický příklad:** Co nejvíce kliků za 35 vteřin, poté 20 vteřin pauza. Toto můžeme několikrát opakovat.

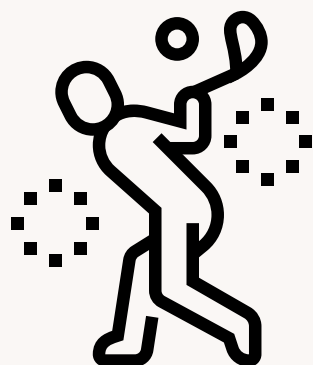
KONDICE

STŘELA, OSOBNÍ SOUBOJE

Florbal není jen o fyzickém výkonu při soubojích u mantinelu, ale o stabilitě nohou při takovém souboji a síle střelby. Síla v florbale není pouze o velikosti svalů, ale především o schopnosti vyvinout dostatečnou energii ve správný čas.

SÍLA V OSOBNÍCH SOUBOJÍCH

- **Ovládání prostoru:** Při soubojích o míček, ve kterých jde o stabilitu a udržení pozice, hraje síla důležitou roli. Schopnost vyvinout sílu, abyste soupeře "odstrčili" nebo ho donutili k chybám, může rozhodnout o mnoha důležitých okamžicích v zápase.
- **Kontrola míčku:** Silní hráči mají větší schopnost udržet míček pod kontrolou i pod tlakem soupeře. Při osobních soubojích o míček v rohu nebo ve středu hřiště se fyzická síla hodí pro odolnost vůči soupeři a zajištění lepšího držení míčku.



SÍLA PŘI STŘELBĚ

- **Zvýšení síly střelby:** Při střelbě na branku se síla projevuje v maximální rychlosti, s jakou míček opustí hokejku. Silné stabilní nohy a pevný střed těla pomáhají generovat větší sílu a vyšší rychlost střely.
- **Přesnost a stabilita:** Síla musí být při střelbě dobře kontrolována a usměrněna.

METODY PRO ZLEPŠENÍ SÍLY

Je důležité kombinovat různé tréninkové metody, které zlepšují jak celkovou sílu, tak specifickou sílu pro florbal. Ideální je se zaměřit na různé svalové skupiny, které jsou pro florbal nejdůležitější.

CVIČENÍ S VLASTNÍ VAHOU



- **Kliky:** Jednoduché a efektivní cvičení pro posílení horní části těla, především prsních svalů, ramen a tricepsů. Silné paže a ramena jsou nezbytné pro silnou střelbu.
- **Dřepy:** Klasické dřepy a jejich variace (např. bulharské dřepy) posilují nohy, což je klíčové pro rychlost, výbušnost a stabilitu. Silné nohy ti pomohou udržet rovnováhu v osobních soubojích a zároveň posílí výbušnost při startu nebo při změnách směru.
- **Prkno (plank):** Cvičení na zpevnění středu těla (core) je nezbytné pro stabilitu při střelbě, driblinku a v soubojích.

SILOVÉ TRÉNINKY

- **Deadlifty:** jsou skvělé pro zlepšení celkové síly a výbušnosti. Zde bych doporučil dead lift s trap bar osou.
- **Squaty s činkou (dřepy s činkou):** Dřepy s přidavkem váhy posilují nohy, hýždě a střed těla. Tato síla je klíčová pro generování výbušnosti při sprintu a pro stabilitu při střelbě.
- **Kettlebell swing:** Cvik zaměřující se na výbušnost a sílu v nohách, hýždích a břišních svalech. Kettlebell swing pomáhá zlepšit sílu potřebnou pro rychlé pohyby a přechody mezi obranou a útokem.



trap bar deadlift



Dřep se safety osou

EBOOK

Rána jako hrom ⚡ a rychlý jako blesk ⚡

Chceš mít brutální střelu a být na hřišti nejrychlejší? Tohle je návod přesně pro tebe!



16+



fltkone.com

Pokud se chceš efektivně zlepšit v síle střely nebo v osobních soubojích, určitě si neváhej pořídit e-book na toto téma, ve kterém najdeš i spoustu instruktážních videí!



ZDRAVÍ

VÝŽIVA A SUPLEMENTACE

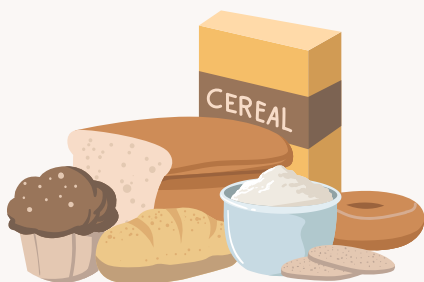
Zásady vyvážené a kvalitní výživy podporují nejen výkonnost, ale také dlouhodobé zdraví. Základem je dodržování rovnováhy mezi makroživinami (sacharidy, bílkoviny a tuky), mikroživinami (vitamíny, minerály) a dostatečný pitný režim. Pro všechny sportovce je velice dobré zařadit i suplementaci.

MAKROŽIVINY

SACHARIDY

jsou hlavním zdrojem energie pro vysoce intenzivní fyzickou aktivitu. Jsou nezbytné pro doplnění glykogenových zásob ve svalích a játrech, které se při sportovní aktivitě rychle vyčerpávají.

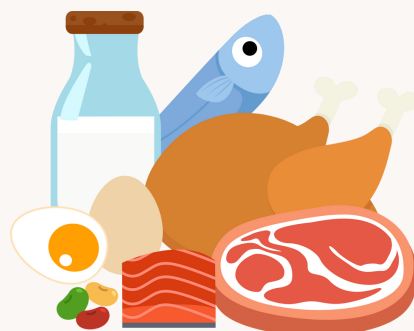
Zaměř se na příjem komplexních sacharidů, jako jsou celozrnné produkty (rýže, quinoa, celozrnné těstoviny), brambory, ovesné vločky a zelenina. Tyto sacharidy jsou ideální pro celodenní energii, protože se pomalu tráví a uvolňují energii dlouhodobě.



BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou nezbytné pro obnovu a růst svalů. Pro tebe jsou důležité nejen pro regeneraci po náročných trénincích, ale také pro prevenci svalových zranění!

Po tréninku nebo zápasu je ideální doplnit bílkoviny, protože svaly jsou po zátěži náchylné k mikrotraumatům a bílkoviny podporují jejich opravu. Snaž se jíst kvalitní bílkoviny (libové maso, ryby, vejce, luštěniny, tofu) každý den.



Tip: Po tréninku se snaž přijmout 15–25 g bílkovin, ideálně v kombinaci s rychlými sacharidy (např. smoothie s proteinem a ovocem nebo kuřecí prso s rýží).

TUKY

jsou důležité pro zdraví a optimální fungování hormonálního systému.

- **Kdy jíst tuky:** Zdravé tuky by měly být součástí tvé stravy během dne, přičemž je dobré se vyhnout jejich nadměrnému příjmu před tréninkem, protože mohou zpomalit trávení a způsobit pocit těžkosti.



- **Tip:** Zdravé tuky najdeš v avokádu, ořechách, semenech a olejích (olivový, lněný, řepkový).



MIKROŽIVINY

Vitamíny a minerály jsou nezbytné pro správnou funkci imunitního systému, metabolismus, regeneraci a prevenci zranění. Jako hráč by si měl zajistit dostatečný příjem vitamínů A, C, D, E, stejně jako minerálů jako vápník, železo, hořčík a zinek.

DOPLŇKY STRAVY

Doplňky stravy mohou být užitečným nástrojem pro podporu výkonu a regenerace, ale neměly by nahrazovat vyváženou stravu!

PROTEINY

Proteinové doplňky jsou ideální pro všechny, kteří potřebují doplnit bílkoviny po tréninku nebo zápasu. Whey protein (syrovátkový protein) je rychle stravitelný a ideální pro obnovu svalů.

- **Kdy:** Po tréninku nebo zápase, kdy je tělo připraveno na regeneraci.
- **Tip:** Proteinový shake je rychlý způsob, jak doplnit bílkoviny a zároveň přijmout sacharidy pro rychlé doplnění energie.

ELEKTROLYTY

Během dlouhých zápasů nebo tréninků, zejména v horkém počasí, dochází k ztrátě elektrolytů (sodík, draslík, hořčík), které mohou způsobit svalové křeče nebo únavu. Sportovní nápoje nebo elektrolytové tablety ti mohou pomoci nahradit ztracené elektrolyty a zlepšit výkon.

- **Kdy:** Před, během a po tréninku nebo zápasu.



VITAMÍNY A MINERÁLY

V zimních měsících a při vysoké intenzitě tréninků je důležité doplňovat vitamíny (C, D) a minerály (zejména hořčík, železo, vápník), které pomáhají udržovat imunitu a podporují regeneraci.



E-BOOK

Suplementační plán
pro florbalisty

Chceš maximalizovat
svůj výkon na hřišti
a v posilovně?

fitkouc.com

16+

**Pokud se chceš dozvědět, ze kterých
suplementů budeš mít největší benefity,
určitě si neváhej pořídit e-book na toto
téma!**



ZDRAVÍ

PITNÝ REŽIM

Pitný režim je jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují fyzický výkon sportovce. V tomto sportu je hydratace zásadní nejen pro udržení optimální výkonnosti a oddálení únavy. Tělo florbalisty během zápasu nebo tréninku ztrácí tekutiny nejen pocením, ale i prostřednictvím dýchání, což může mít negativní dopad na výkon, pokud se nedostatečně doplňuje.

PROČ JE PITNÝ REŽIM DŮLEŽITÝ?

Dehydratace může mít přímý vliv na vaše tělesné a mentální schopnosti, což se projevuje jako rychlý pokles výkonnosti a zvyšuje se riziko špatných rozhodnutí. Dehydratovaný organismus není schopen efektivně reagovat na zátěž, mohou se objevit i křeče, snížená koncentrace a pomalejší reakční doba.

- **Snížená výkonnost:** Při ztrátě tekutin o více než 2–3 % tělesné hmotnosti dochází k výraznému poklesu výkonnosti. Tělo již nedokáže udržet optimální rovnováhu mezi energií, hydratací a teplotou, což se negativně projeví na koordinaci pohybů, výbušnosti, soustředění a na celkové vytrvalosti.
- **Křeče a únava:** Nedostatek vody a elektrolytů (zejména sodíku, draslíku a hořčíku) může vést k svalovým křečím a celkové únavě.
- **Mentální zhoršení:** Dehydratace může mít vliv i na vaši mentální koncentraci. Když je tělo dehydratované, mozek dostává méně kyslíku a energie, což vede k problémům s koncentrací nebo koordinací pohybů. Když nejste dostatečně hydratovaní, snadno ztrácíte pozornost a rychlost reakce.



JAK PÍT PŘED, BĚHEM A PO TRÉNINKU ČI ZÁPASU

Pro optimální výkon **je důležité nejen to, co piješ, ale také kdy a jak často**. Pití během dne a správné doplnění tekutin při nebo po zápase má zásadní vliv na tvou hydrataci a regeneraci.

PŘED TRÉNINKEM/ZÁPASEM

- **Kdy pít:** Ideálně 2–3 hodiny před tréninkem nebo zápasem bys měli začít s hydratací. Tělo se tak stihne připravit na náročnou aktivitu a doplnit zásoby tekutin.
- **Kolik pít:** Doporučuje se vypít přibližně 400–600 ml vody nebo elektrolytového nápoje před začátkem zápasu.
- **Tip:** Vyhněte se příliš sladkým nápojům nebo nápojům s vysokým obsahem kofeinu, které mohou mít diuretické účinky a zvýšit tak ztrátu tekutin.

BĚHEM TRÉNINKU/ZÁPASU

- **Kdy pít:** Pijte pravidelně po malých dávkách každých 2–5 minut. To pomůže udržet stabilní hladinu tekutin v těle a předcházet dehydrataci.
- **Kolik pít:** Doporučené množství tekutin závisí na délce a intenzitě tréninku. Obvykle je doporučeno pít 150–250 ml tekutin
- **Co pít:** Voda je ideální pro krátkodobé tréninky, ale při intenzivních nebo dlouhých zápasech je lepší sáhnout po nápojích s elektrolyty, které pomáhají doplňovat ztracené minerály (sodík, draslík, hořčík).

PO TRÉNINKU/ZÁPASU

- **Kdy pít:** Po výkonu je klíčové doplnit tekutiny co nejdříve, ideálně do 30 minut po konci tréninku nebo zápasu
- **Kolik pít:** Obvykle je doporučeno vypít přibližně 500–800 ml tekutiny
- **Co pít:** Voda je stále dobrá volba, ale pro optimální regeneraci je vhodné kombinovat vodu s elektrolyty a případně i *sacharidy* (např. sportovní nápoje nebo izotonické nápoje). Tyto nápoje pomohou nejen nahradit tekutiny, ale také obnovit energetické zásoby.



ZDRAVÍ

KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

Florbal je jednostranný pohyb. Hokejku vždy držíš na jednu stranu, nehraješ jedno střídání s florbalkou pro leváky a další s florbalkou pro praváky. Díky tomu jsi nahnutý vždy na jednu stranu, jednu ruku máš silnější a jednu nohu zatěžuješ více (při střelbě pravidelně stojíš při produkci energie jen na jedné noze. Pokud nechceš mít problémy s koleny, kotníky nebo se chceš vyhnout bolestem zad, je vhodné zařadit kompenzační cvičení, které ti tomu pomůže předejít.

JAKÉ KOMPENZAČNÍ CVIKY VOLIT?

KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ NA DOMA

Zde ti přikládám video s výčtem kompenzačních cviků pro hráče na doma.



CVIČENÍ NA MOBILITU

Zde přikládám video na mobilitu. Pokud máme lepší mobilitu, budeme rychlejší, budeme mít větší rozsahy svalů a dokážeme dát do střel nebo přihrávek lepší techniku i razanci.



KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ DO POSILOVNY

Mnohem efektivněji než doma dokážeme cvičit kompenzační cvičení v posilovně. Je to z důvodu, že zde můžeme zařadit princip "progresivního přetížení". Na mém e-shopu můžeš nalézt podrobný e-book s videoukázkami na toto téma.





Děkuji, že jste si našli čas na studium tohoto eBooku. Věřím, že informace, které jsem nasdílel, vám pomohou a uvidíte pozitivní změny ve své hře. Nyní je čas vyrazit na cestu k vítězství!



Google recenze



FIT_KOUC



602-233-847



JAN VRÁBEK FITKOUČ



WWW.FITKOUČ.COM