**Asper Šumperk, z. s.**



# SPORTOVNÍ KONCEPCE

Tomáš HRUŠKA
a kolektiv trenérů

## Poslání klubu

Naším posláním je budovat silný, otevřený a finančně udržitelný florbalový klub, který nabízí kvalitní sportovní zázemí a přispívá k osobnostnímu růstu všech svých členů. Chceme zapojit děti, mládež i dospělé ze Šumperska a okolí do smysluplné sportovní činnosti a podpořit je v cestě ke zdravému a aktivnímu životnímu stylu.

## Sportovní vize

Naši vizi je být jedním z nejlepších florbalových klubů na Moravě a být jedním ze symbolů města Šumperka. Toho chceme dosáhnout kvalitní prací s mládeží a dlouhodobým budováním silné členské základny se smyslem pro klubismus. V seniorských družstvech chceme stavět na našich odchovancích a budovat konkurenceschopné týmy, které budou ve svých soutěžích čestně reprezentovat náš klub a pro každého soupeře budou těžko zdolatelnou překážkou.

## Klubové hodnoty

Od založení v roce 2001 zní naše motto FORS et VIRTUS = SÍLA A ČEST, a spolu s názvem našeho klubu vytváří systém našich hodnot. Všechny tyto hodnoty se snažíme respektovat a řídit se jimi v současnosti.

**"ASPER"** znamená houževnatost nebo odolnost. Charakterizuje tak vlastnost, kterou se snažíme vštípit všem členům klubu, ať již při zápase nebo tréninku, tak také v životě samém. Člověk, který je odolný vůči všem nástrahám, jenž s sebou život přináší, může dosáhnout čehokoliv.

**"FORS"** představuje sílu, nebo též šanci či příležitost. Věříme, že se naše největší síla skrývá v naši týmovosti a v našem odhodlání se neustále zlepšovat. Společně se snažíme jít šanci naproti a neustále na sobě pracujeme, abychom byli dostatečně připraveni, až se nám naskytne příležitost dosáhnout něčeho, o co usilujeme.

**"VIRTUS"** je nezbytnou součástí našeho motta, znamená totiž čest. Čest je jednou z nejšlechetnější vlastností. Pro nás vyjadřuje úctu k soupeři, spoluhráčům i florbalu samotnému.

V kombinaci tyto tři slova tvoří hlavní myšlenku, kterou se v našem klubu snažíme odjakživa ctít: Schopnost být odhodlaný, všem překážkám se postavit čelem, chopit se šance, která se nám naskytuje a přitom si zachovat čest a úctu.

## Styl hry

Náš styl hry vychází z klubových hodnot **ASPER – FORS – VIRTUS**. Jsme odvážní a hrajeme s respektem k soupeři i ke hře samotné. Věříme, že největší síla nevychází z individuality, ale z týmové spolupráce, vzájemné důvěry a ochoty pracovat jeden pro druhého.

Proto chceme být pro soupeře nebezpeční díky kvalitní rozehrávce a okamžitému přepnutí z obrany do útoku. V útočné fázi jsme jako jeden celek, takže všech pět hráčů se aktivně podílí na tvorbě útočných akcí.

Stejně tak bráníme jako tým. Po ztrátě míčku okamžitě přepínáme do obrany a společným pohybem vnucujeme soupeři co nejméně výhodná řešení. Naším cílem není pouze míček získat zpět, ale po jeho zisku ihned využít vznikajícího prostoru a přejít do protiútoku.

# 1. Dlouhodobý rozvoj hráče

V této kapitole se věnujeme všem mládežnickým kategoriím včetně plánů a očekávaných výstupů, které by hráči měli splňovat při opouštění kategorie. Je naprosto nereálné, aby výstupy splňovali všichni hráči, ale pokud se jedná alespoň o 80 % kádru, můžeme výstup považovat za ukončený.

V klubu pracujeme s méně zdatnými jedinci, kteří dostávají prostor během svých tréninků izolovaně pod vedením trenéra v rámci vhodného rozdělení výkonnostních skupin a případně mohou trénovat v nižší kategorii.

Talentovaní hráči dostávají prostor ve starších kategorii a v konkrétních případech po diskuzi na trenérské radě mohou být hráči ostaršení do vyšší kategorie, ale pouze za předpokladu, že svoji roli dokáží plnit i ve vyšší kategorii. Pokud je hráč nadstandardní ve své kategorii, ale nikoli ve vyšší, pak není důvod jej postaršovat a držíme jej primárně v jeho tréninkové skupině.

## 1.1 Minipřípravka

Kategorie minipřípravek, neboli Tygříci, trénuje v Šumperku maximálně 2x týdně. Utkání proti ostatním soupeřům se konají dle možností ostatních klubů, ideálně však 1x měsíčně. Do kategorie spadají děti ve věku do sedmi let. Přijmout můžeme do kategorie hráče a hráčky od 4 let, ale v odůvodněných případech to mohou být i mladší.

**Technicko-taktický rozvoj**

S hráči neřešíme pohyb na hřišti, ale necháme je rozvíjet kdekoli. V tréninku se nevyskytuje dril s výjimkou návyku správného držení hole. Všechny cvičení jsou formou her a pozitivní motivace. Důraz je na všestrannost pohybových aktivit. Pozici brankáře řešíme střídáním všech zájemců, ale v tréninku toto neřešíme. Příprava tréninku je v této kategorii důležitější než samotný trénink, proto mají trenéři pro hladký průběh tréninku připravené stanoviště již před začátkem, případně pomůcky jsou připravovány trenéry, kteří zrovna nejsou u dětí.

**Očekávané výstupy:**

1. Držení florbalky v obou rukách (včetně správného návyku v prstech - pozor na “pistolníka”)
2. Čepel florbalky je neustále na zemi z důvodu bezpečnosti a kvůli návyku do budoucích kategorií

**Osobnostní rozvoj a výživa**

Děti nemají zájem o trénink, ale o hru, proto jim musíme toto během tréninku umožnit. U hráče se projevuje tzv. “jáství”, které nepotlačujeme, jelikož je přirozené.

Hráč vnímá pouze sám sebe a trenér po něm nevyžaduje vnímání spoluhráče a rozhodně nevyžaduje přihrávku.

U hráčů podporujeme samostatnost a oceňujeme maličkosti jako zavázané tkaničky. Samozřejmostí je připravená lahev s čistou a neslazenou vodou. Zdravý sirup nebo lahev plněná ovocem je také vhodná. Trenéři během tréninku hlídají pitný režim sportovců.

**Kondiční rozvoj**

Senzitivním obdobím je zejména rychlost a koordinace. Proto zhruba polovina tréninku je věnována činnostem bez florbalky a rozvoji těchto pohybových schopností. V tréninku je zásadní rozvoj všestrannosti, ke kterému dospíváme pestrostí pohybových aktivit.

Součástí rozvoje je úvodní a závěrečná část tréninkové jednotky. Děti v tomto věku jsou velmi vnímavé a dokáži napodobovat trenéra během zábavného cool-downu.

## 1.2 Mladší elévové

Kategorie přípravky trénuje 3x týdně, ale podporujeme u dětí možnost dalšího sportu, proto je vhodné, aby v Asperu trénovali 2x týdně a k tomu měli další sportovní aktivitu. Ligové turnaje proti ostatním soupeřům se konají 1-2x do měsíce a zároveň hrajeme přátelská utkání s týmy v okresu Šumperk. Do kategorie spadají děti ve věku od 7 do 9 let.

**Technicko-taktický rozvoj**

S hráči postupně začínáme řešit pohyb na hřišti, ale stále necháme je rozvíjet kdekoli. Z hlediska bránění je však důraz na osobní obranu. V tréninku se nevyskytuje dril s výjimkou návyku správného držení hole a vedení míčku. Hráči se poprvé seznamují s průpravnými hrami na transition, aby dokázali okamžitě po ztrátě míčku přepnout do obrany a po zisku míčku do útoku. Florbalové tréninky jsou zaměřený pouze na roli 1 a 3, tudíž zařazujeme cvičení na souboje 1:1.

Všechny cvičení jsou formou her. Důraz je na všestrannost pohybových aktivit. Pozici brankáře řešíme střídáním všech zájemců i během tréninku. Příprava stanovišť probíhá buď před tréninkem, nebo v průběhu tréninku trenéry, kteří se zrovna nestarají o sportovce.

**Očekávané výstupy:**

1. Držení florbalky v obou rukách (včetně správných návyků v prstech - pozor na “pistolníka”)
2. Čepel florbalky je neustále na zemi z důvodu bezpečnosti a kvůli návyku do budoucích kategorií

3. Hráč v roli 1 je vždy čelem do hry a neschovává se u mantinelu
4. Hráči zvládají driblink a vedení míčku
5. Po ztrátě míčku všichni hráči přepínají do obrany, po zisku míčku hráči hned útočí
6. V roli 3 učíme hráče mít také čepel na zemi z důvodu minimalizace faulů florbalkou a také kvůli tlaku do zisku míčku

**Osobnostní rozvoj a výživa**

Trénink je sice více organizován než v minipřípravce, ale stále dětem poskytujeme hru, ve které se sami rozhodují. U hráče se nadále projevuje tzv. “jáství”, které nijak nepotlačujeme, jelikož je přirozené. Hráč vnímá pouze sám sebe a trenér po něm nevyžaduje vnímání spoluhráče a rozhodně nevyžaduje přihrávku. Pokud se však hráč takto sám rozhodne a najde lépe postaveného spoluhráče, je trenérem pochválen.

Hráči jsou vedeni tak, aby zvládali přijímat konkrétní zpětnou vazbu od trenérů, kteří by ale před kritikou měli nejprve hráče pochválit za něco jiného.

V přípravce by každý hráč měl zvládnout zavázat si tkaničky sám. Pitný režim je nastaven stejně jako v minipřípravce. Ohledně výživy učíme uspokojovat dětem touhu po sladkém ovocem, či 100% džusy. Odmítáme naopak čokolády a nezdravé svačiny z fast-foodu nebo párky v rohlíku. Podporujeme ovoce a zeleninu, domácí sendviče nebo těstovinové saláty.

**Kondiční rozvoj**

Senzitivním obdobím je zejména rychlost a koordinace. Proto zhruba polovina tréninku je věnována činnostem bez florbalky a rozvoji těchto pohybových schopností. V tréninku je zásadní rozvoj všestrannosti, ke kterému dospíváme pestrostí pohybových aktivit.

Součástí rozvoje je úvodní a závěrečná část tréninkové jednotky. Do rozcvičky zařazujeme koordinační cvičení a jednoduchá gymnastická cvičení. V kompenzaci se zaměřujeme na stabilizační cviky středu těla.

## 1.3 Starší elévové

Elévové trénují 3x týdně, ale podporujeme u dětí možnost dalšího sportu, proto nám nevadí, aby v Asperu trénovali 2x týdně a k tomu měli další sportovní aktivitu. Zároveň talentovanějším hráčům nabízíme 4. trénink týdně s mladšími žáky. Ligové turnaje proti ostatním soupeřům se konají 1-2x do měsíce a zároveň hrajeme přátelská utkání s týmy na Šumpersku. Součástí procesu jsou i 2 neligové turnaje. Do kategorie spadají děti ve věku od 10 do 11 let.

**Technicko-taktický rozvoj**

Po hráčích vyžadujeme realizaci dovedností v maximální rychlosti a nadále je tlačíme do rychlého přepínání z obrany do útoku a naopak. Přidáváme však oproti přípravce spolupráci s jedním spoluhráčem. Z hlediska bránění je stále důraz na osobní obranu. V tréninku se nevyskytuje dril s výjimkou návyku správného držení hole a vedení míčku, přihrávky a zpracování míčku. Florbalové tréninky jsou zaměřený pouze na roli 1 a 3, tudíž zařazujeme cvičení na souboje 1:1 a přihrávku. Roli 2 vyloženě nevyžadujeme, ale pochválíme hráče za odskoky před příjmem přihrávky. Neškatulkujeme hráče do pozic obránce a útočníka, hráči se střídají na postech

Všechny cvičení jsou formou her. Důraz je na všestrannost pohybových aktivit. Pozici brankáře stále řešíme střídáním všech zájemců i během tréninku, ale ideálně již získáváme hráče, který se bráně cítí lépe. Příprava stanovišť probíhá buď před tréninkem, nebo v průběhu tréninku trenéry, kteří se zrovna nestarají o sportovce.

Očekávané výstupy:

1. Uvolnění hráče s míčkem do středu hřiště
2. Přihrávka a zpracování míčku v pohybu
3. Nebezpečnost hráče, čepel je neustále na zemi a hráč je připraven skórovat
4. Střelba zápěstím
5. Osobní obrana

**Osobnostní rozvoj a výživa**

Postupně se z hráčů vytrácí “jáství” a vyžadujeme týmové přemýšlení, takže pro hráče je důležitější mód “my”. Zpětná vazba je stále individuální, ale postupně přidáváme i skupinový feedback.

Hráči jsou vedeni k přijímání konkrétní zpětné vazbu od trenérů, kteří by ale stále před kritikou měli nejprve hráče pochválit za něco jiného. Pamatují si základní herní úkoly a pravidla, reagují bez urážení na zpětnou vazbu od trenérů.

Hráči by měli jíst velké jídlo 2-3 hodiny před zátěží, v případě hladu před výkonem toto řeší ovocem. Hráč se již sám podílí na přípravě svačiny a znají správné stravovací návyky. Trenéři toto vyhodnocují soutěží na turnaji o nejlepší svačinu.

**Kondiční rozvoj**

Pokračujeme v rozvoji rychlosti a koordinace. Proto zhruba polovina tréninku je věnována činnostem bez florbalky a rozvoji těchto pohybových schopností, stále jde o všestrannost. Začínáme silovými cviky s vlastním tělem. Každý hráč musí zvládnout dřep.

## 1.4 Mladší žáci

Od mladších žáků přecházíme do profesionálnějšího tréninkového procesu. Tréninky jsou 3x týdně a tlačíme již hráče k prioritizaci florbalu v jejich sportovní kariéře. Talentovaným hráčům přidáváme 4. trénink týdně se staršími žáky. Ligové turnaje proti ostatním soupeřům se konají 1-2x do měsíce v regionální lize s Moravskoslezským krajem a stále hrajeme přátelská utkání s týmy na Šumpersku. Součástí procesu jsou i 3 neligové turnaje. Do kategorie spadají děti ve věku od 12 do 13 let.

**Technicko-taktický rozvoj**

Hráči dokáží přepínat i mezi jednotlivými rolemi v rámci útoku nebo obrany. Role 2 začíná být velmi důležitá, hráči dokáží odskakovat před přihrávkou nebo střelbou a vnímají hloubku a šířku hřiště. Koncepčně od mladších žáků hrajeme obranné rozestavení 2-2-1 s přechodem do 2-1-2 v obranné třetině.

V tréninku se objevují ve větší míře průpravná cvičení, ideální poměr i do dalších kategorií je u průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her 2:1:3.

**Očekávané výstupy:**

1. Práce s hloubkou a šířkou hřiště
2. Odskakování před přihrávkou nebo střelbou
3. Spolupráce 3 hráčů (hráč vnímá výhodné postavení 2 spoluhráčů)
4. Přepínání z útoku do obrany a naopak všech 5 hráčů po ztrátě nebo zisku
5. Přihrávka je vždy do výhodnějšího postavení (ne alibistické zbavení odpovědnosti)
6. Herní kombinace Přihraj a běž
7. Skenování prostoru (hráč se vždy rozhoduje s hlavou nahoře ještě před příjmem přihrávky)
8. Zdvojování protihráčů na mantinelu
9. Střelba zátahem bez driblinku a vylepšení střeleckého úhlu (in/outsweeper)

**Osobnostní rozvoj a výživa**

Hráč je schopen přijímat i vhodným způsobem předávat zpětnou vazbu. S hráči pracujeme na lídrovských rolích a pomáháme jim se silnými a slabými stránkami. Hráči se sprchují po tréninku i turnaji a sami vyjadřují docházku v XPS před tréninkem. Zvládají sami rozcvičku i kompenzaci, správně regenerují a ovládají sebereflexi.

S hráči nadále diskutujeme životosprávu, aby nejedli fast-foody a tučná jídla před výkonem. Pokud mají výběr z jídel ve školní jídelně, podporujeme ve vhodném

výběru jídla v den tréninku. Hráči si již uvědomují potřebu kvalitního spánku každý den.

**Kondiční rozvoj**

Pokračujeme v rozvoji rychlosti a koordinace. U silových cviků přidáváme explozivní sílu. Na vytrvalosti pracujeme tak, abychom přizpůsobili zatížení směrem k utkání. Každý hráč musí zvládnout klik.

Hráči zvládají individuální warm-up, cool-down je společný a musí trvat alespoň 15 minut po každém tréninku, jednou týdně by měl být cool-down delší, abychom kompenzovali jednostrannou zátěž.

## 1.5 Starší žáci

Pokračujeme s 3 tréninky týdně a talentovaní hráči dostávají 4. trénink týdně s dorostenci a 5. dobrovolný skills trénink. Ligové turnaje proti ostatním soupeřům se konají stále 1-2x do měsíce v regionální lize. Součástí procesu jsou i 3 neligové turnaje. Do kategorie spadají chlapci ve věku od 14 do 15 let. Minimálně jednou měsíčně se koná společný meeting trenérů a hráčů u videa k pochopení taktiky.

**Technicko-taktický rozvoj**

Pokračujeme s taktickými návyky předchozích kategorií a přidáváme větší důraz roli 2. Bez správných odskoků se neposuneme. Hráči dokáží rychle přepínat v obraně ze systému 2-2-1 do pressu v 1-2-2, případě po ztrátě v útočné struktuře a také do 2-1-2 na obranné třetině. Věnujeme se útočné hře a rotujeme v rozestavení 1-3-1. Hráče stále rotujeme na všech postech kromě brankáře, ale postupně zjišťujeme ideální uplatnění každého hráče na hřišti.

**Očekávané výstupy:**

1. Střelba přiklepnutím a golfovým úderem
2. Střelba bekhendem
3. Vylepšení střeleckého úhlu (in/outsweeper)
4. Přihrávky do otevřeného postavení
5. Spolupráce všech 5 hráčů na hřišti (vnímání každého, scanning)
6. Hra v útočném pásmu, rotace v rozestavení 1-3-1
7. Vytlačování protihráče od středu v roli 3
8. Znalost aktivního pressu v rozestavení 1-2-2

**Osobnostní rozvoj a výživa**

S hráči komunikujeme propojení studijního a sportovního života. Důrazně nepodporujeme špatný prospěch ve škole, který může vést i k neuvedení hráče v nominaci. Naopak podporujeme hráče, aby měli dobré studijní výsledky a nemuselo se to odrážet v docházce na tréninky po tlaku rodičů.

Hráče učíme respektovat osobnost každého spoluhráče. Pokud si nesedí lidsky, snažíme se bořit ledy a případně se jen respektovat navzájem. Hráč dokáže s trenéry i hráči vhodně diskutovat, zvládne mít svou roli v týmu (pomoc mladším, podpora), aktivně sportuje nad rámec klubových tréninků, udržuje zdravý životní styl (spánek, strava, regenerace).

Hráči ví, že před utkáním mohou jíst nejpozději 2-3 hodiny před výkonem. V případě odpoledních turnajů se jedná o kuřecí a krůtí maso s rýží nebo těstovinami. Před utkáním nebo v jeho průběhu mají sportovci připravenou kvalitní čokoládu, hroznový cukr a banán. Naopak po utkání vědí hráči, že musí ztracené kalorie kompenzovat vepřovým nebo hovězím masem s bramborem, těstovinami, nebo si mohou dát i pizzu. Svačinu na turnaj nedělají rodiče, ale hráč samotný.

**Kondiční rozvoj**

Přecházíme do specifického tréninku akcelerační rychlosti a změn směru, čemuž se musíme věnovat minimálně 2x týdně celou sezónu. Nadále rozvíjíme silové schopnosti minimálně s odporovými gumami a vytrvalost si hlídáme ve správných intervalech.

Warm-up a cool-down pokračuje dle stanovených pravidel z nižší kategorie a je vždy pod dohledem trenéra, který zasáhne, pokud vidí chyby u cviků.

## 1.6 Dorostenci

Pokračujeme s 3 tréninky týdně pro všechny hráče a talentovaní hráči dostávají 4. trénink týdně s juniory nebo mužským A-týmem. Pokračují dobrovolné skills tréninky, takže talentovaní hráči trénují 5x týdně. Ligové turnaje proti ostatním soupeřům se konají stále 1-2x do měsíce v regionální lize, ale talentovaní hráči využívají spolupráce s okolními kluby a hrají 1. ligu dorostenců formou střídavého hostování. Součástí procesu jsou i 3 neligové turnaje. Do kategorie spadají chlapci ve věku od 16 do 17 let.

**Technicko-taktický rozvoj**

Hráči již aktivně znají všechna obranná herní rozestavení a dokáží reagovat na hru soupeře, abychom sami určovali tempo hry a míček získali, nebo vytlačovali soupeře

do méně výhodného postavení. V útočné hře dokážeme reagovat na soupeřovo rozestavení a využíváním principů přihraj a běž a otáčení hry máme nad utkáním kontrolu.

**Očekávané výstupy:**

1. Reakce postavení všech 5 hráčů na obranu i útok soupeře
2. Pohyb hráčů na hřišti v nebezpečných prostorech
3. Vyhýbání se zbytečnému riziku na mantinelech a ve středním pásmu
4. Postupný útok - vytvoření prostoru pro spoluhráče
5. Rozehrávka pod tlakem se zajištěním středu hřiště
6. Řešení přečíslení (ideálně křížením a probíháním do hloubky, využití krosové přihrávky)

**Osobnostní rozvoj a výživa**

Hráč plánuje a zodpovídá za svůj vlastní rozvoj (sleduje cíle, reflektuje silné a slabé stránky), konstruktivně komunikuje v týmu (přijímá i dává zpětnou vazbu, zvládá emoce), chápe a respektuje týmová i herní pravidla, přebírá odpovědnost za výkon týmu i svůj.

Hráč si plánuje svůj jídelníček včetně času, kdy bude jíst. Hráči jsou schopni si uvařit zdravou sportovní stravu před výkonem (kuřecí/krůtí s těstovinami nebo rýží). Podporujeme využití iontových nápojů ve správné míře. S hráči diskutujeme jejich volný čas a životosprávu. Známe rizika tohoto věku a podporujeme hráče v životosprávě bez návykových látek.

**Kondiční rozvoj**

Rychlost rozvíjíme i na 2 halových trénincích v týdnu, přidáváme však trénink v posilovně pod vedením kondičního trenéra. Každý hráč musí zvládnout dřep se zátěží i bench-press. Vytrvalost nadále rozvíjíme správnými intervaly v herním tréninku.

Warm-up a cool-down pokračuje dle stanovených pravidel z nižší kategorie. Hráči již znají své problematické partie, kterým se musejí déle věnovat při kompenzaci. Cviky zvládají hráči sami, ale trenér dohlíží, aby nedocházelo k chybám nebo přehnaným diskuzním kruhům.

## 1.7 Junioři

Tréninkový proces juniorů je v Šumperku velmi specifický a je přímo spojen s mužským A-týmem. Tréninky probíhají 4x týdně, přičemž se od přípravného až do konce soutěžního období střídá systém tréninků ze 3 kondičních v posilovně, na systém 2:2, i 3 halové tréninky a 1 kondičním. Pokračují dobrovolné skills tréninky, takže talentovaní hráči trénují 5x týdně. Ligové turnaje proti ostatním soupeřům se konají stále 1-2x do měsíce v regionální lize nebo krajské lize, dle možností našeho regionu. Talentovaní hráči startují již v mužském A-týmu a nehledáme další vyžití v jiném oddíle. U dosud nepřipravených hráčů na nejvyšší level v klubu hledáme možnosti střídavého hostování v Celostátní soutěži juniorů nebo hostováním v Divizi, díky spolupráci s okolními kluby. Součástí procesu jsou 2 neligové turnaje. Do kategorie spadají chlapci ve věku od 18 do 19 let.

**Technicko-taktický rozvoj**

Neměníme svůj styl hry, který vnutíme soupeři, ale dokážeme již z předchozí kategorie reagovat na hru soupeře, abychom tím získali výhodu. Hráči dokáží všechny činnosti realizovat v plné rychlosti včetně dokonalého přepínání.

**Očekávané výstupy:**

1. Realizace všech dovedností v roli 1 v plné rychlosti
2. S návrhem taktického detailu nepřichází jen trenér, ale sami hráči
3. Přepínání mezi obranou a útoku včetně okamžité reakce na potřebný pohyb hráče (do útoku okamžité probíhání za obránce, do obrany nutnost zajištění osy hřiště pro nemožnost krosových přihrávek)

**Osobnostní rozvoj a výživa**

V juniorech máme již naprosto samostatného jedince, který zvládá všechny osobnostní výstupy z nižších kategorií. Stále klademe velký důraz na životosprávu a absenci návykových látek.

Společně se učíme vítězit, čemuž většinou předchází velké prohry. Hráči si dokáží reflektovat svůj výkon, který vedl k výsledku utkání. Pokud cítíme nemožnost dosažení výsledkového cíle v daném utkání, reagujeme nižším cílem, abychom snížili konečnou frustraci po utkání a společně zvládli cíl v dalším utkání.

**Kondiční rozvoj**

Kondiční trenér má na starosti celý rozvoj v posilovně. Cílem je komplexně připravit hráče na soutěžní období a během něj udržení kondiční výkonnosti do konce sezony.

# 2. Tréninkový proces

## 2.1 Roční tréninkový cyklus

Každá kategorie má sestavený plán ročního tréninkového cyklu (dále jen RTC) včetně všech cílů, kterých chtějí trenéři dosáhnout. Obsahem RTC je rozpis všech důležitých akcí plánovaných pro daný tým. Součástí je také rozpis přípravného, předzávodního, závodního a přechodného období. Za sestavení a dodržování RTC zodpovídá hlavní trenér příslušné kategorie. Za vzájemnou koordinaci zodpovídá šéftrenér, se kterým je RTC plánován.

| Měsíc / Období | Květen | Červen | Červenec | Srpen | Září | Říjen | Listopad | Prosinec | Leden | Únor | Březen | Duben |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Přípravné | | | | | | | | | | | | |
| Předzávodní | | | | | | | | | | | | |
| Závodního | | | | | | | | | | | | |
| Přechodné | | | | | | | | | | | | |

Tabulka č. ? Základní schéma RTC výkonnostní kategorie

### 2.1.1 Přípravné období

Přípravné období je první část ročního tréninkového cyklu (RTC). Jeho hlavním cílem je vytvořit předpoklady pro dlouhodobý rozvoj sportovní výkonnosti a zvýšit úroveň trénovanosti hráčů. V rámci florbalu zahrnuje rozvoj kondičních schopností, individuálních herních dovedností i týmových principů. V Asperu začínáme přípravné období v květnu (kvůli konci předchozí sezony může být i v dubnu nebo krajně v červnu) dle věkových kategorií na novou sezónu.

Přípravné období dělíme na dvě základní fáze. První fáze trvá přibližně 4–6 týdnů a je zaměřena na všestranný rozvoj hráče. Důraz je kladen především na:

- rozvoj aerobní kapacity,
- základní silovou přípravu,
- mobilitu a stabilitu,
- správné pohybové stereotypy,
- prevenci zranění.

V mládežnických kategoriích je důležitá pestrost pohybu a všestrannost, u starších kategorií se postupně zvyšuje podíl cílené kondiční přípravy.

Ve druhé fázi se trénink více přibližuje požadavkům florbalu. Rozvíjíme zejména:

- rychlost a akceleraci,
- agilitu a změny směru,
- anaerobní a rychlostní vytrvalost,
- maximální a explozivní sílu,
- herní dovednosti a taktické principy.

Do této fáze jsou zařazovány přípravné zápasy a letní turnaje. Po jejich absolvování mohou hráči pokračovat v individuální přípravě podle doporučení trenérů. Na přelomu července a srpna se tým vrací ke společnému tréninku a plynule přechází do předzávodního období.

### 2.1.2 Předzávodní období

Předzávodní období trvá zpravidla 3–5 týdnů a bezprostředně předchází začátku soutěže. Jeho cílem je optimalizace sportovní formy a připravenost týmu na soutěžní zatížení.

Součástí tohoto období bývá letní soustředění, které umožňuje intenzivní práci na herním systému i týmové soudržnosti.

Hlavní zásady předzávodního období:

- postupné snížení objemu zatížení při zachování vysoké intenzity,
- důraz na kvalitu a specifičnost tréninku,
- ladění herního systému a standardních situací,
- pravidelné přípravné zápasy,
- dostatečná regenerace,
- psychologická příprava a budování týmové identity.

V tomto období by měli hráči vstupovat do soutěže zdravotně připraveni, kondičně stabilizování a s jasným porozuměním herním principům.

### 2.1.3 Soutěžní období

Soutěžní období navazuje na letní přípravu a trvá obvykle 7–9 měsíců podle délky soutěže, nadstavbových částí a play-off.

Hlavním cílem je dlouhodobě udržet a postupně zvyšovat výkonnost tak, aby vrchol sportovní formy nastal v rozhodující části sezony. Není tedy prioritou dosáhnout maximální výkonnosti hned na začátku soutěže.

Charakteristika soutěžního období:

- nižší celkový objem zatížení,
- zachování vysoké intenzity tréninku,
- udržování a rozvoj pohybových schopností,
- dominantní zaměření na technicko-taktickou přípravu,
- systematická regenerace,
- práce s psychickou odolností a koncentrací.

Tréninkový proces se flexibilně přizpůsobuje aktuálnímu zdravotnímu stavu hráčů, vytížení v zápasech a individuálním potřebám jednotlivců.

### 2.1.4 Přechodné období

Přechodné období uzavírá roční tréninkový cyklus a obvykle trvá 2–3 týdny.

Jeho hlavními cíli jsou:

- fyzická a psychická regenerace,
- doléčení drobných zranění,
- kompenzace jednostranného zatížení,
- vyhodnocení sezony,
- týmové a klubové aktivity.

V tomto období je vhodné výrazně snížit organizované zatížení, nikoli však zcela přerušit pohybovou aktivitu. Doporučujeme rekreační sporty, kompenzační cvičení a nenáročné aktivity, které pomáhají udržet základní úroveň kondice a podporují pozitivní vztah ke sportu.

Přechodné období zároveň poskytuje prostor pro individuální rozhovory s hráči a stanovení cílů do další sezony.

## 2.2 Typy tréninkových cvičení

V tréninkovém procesu využíváme různé typy cvičení, které se liší mírou podobnosti se skutečnou hrou. Správná volba typu cvičení umožňuje efektivně rozvíjet technické dovednosti, taktické myšlení i herní rozhodování.

### 2.2.1 Průpravná cvičení

Průpravná cvičení jsou zaměřená na nácvik nebo zdokonalování jednotlivých dovedností a herních činností v jednodušších podmínkách. Hráči se mohou plně soustředit na správné provedení bez výrazného tlaku soupeře nebo složitého rozhodování.

Typické využití:

- vedení míčku,
- přihrávka a zpracování,
- střelba.

Cílem je automatizace techniky a vytváření správných pohybových návyků.

### 2.2.2 Herní cvičení

Herní cvičení představují situace, které se svým charakterem výrazně přibližují skutečné hře. Obsahují rozhodování, spolupráci, tlak soupeře i řešení konkrétních taktických úkolů, ale hráč v takovém cvičení nepřepíná z útoku do obrany a naopak.

Typické využití:

- situace 1 na 1, 2 na 1, 3 na 2,
- zakládání útoku,
- řešení protiútoku,
- presinkové situace,
- standardní situace.

Cílem je propojit technické dovednosti s taktickým rozhodováním a aplikací do reálných herních podmínek.

### 2.2.3 Průpravné hry

Průpravné hry jsou zjednodušené nebo upravené herní formy, které zachovávají základní principy florbalu. Upravují se pravidla, počet hráčů, velikost prostoru nebo způsob bodování tak, aby podporovaly konkrétní tréninkový cíl. V průpravných hrách se v rámci jednoho střídání může několikrát změnit role z útočícího na bránícího hráče a naopak.

Typické využití:

- malé hry 2 na 2, 3 na 3,
- hry s omezeným počtem dotyků,
- hry se zvýhodněním určité herní činnosti,
- bodování za splnění taktického úkolu.

Cílem je rozvoj herního myšlení, kreativity, rozhodování a přenos naučených dovedností do hry.

### 2.2.4 Interpretace jednotlivých kategorií

#### Mladší a starší elévové

Dominantní roli mají průpravné hry na malém prostoru. Děti se učí především prostřednictvím pohybu, objevování a zábavy. Techniku rozvíjíme nenásilně a v jednoduchých podmínkách.

**Mladší a starší žáci**

Postupně roste význam herních i průpravných cvičení. Hráči začínají lépe chápat principy spolupráce, rozhodování a základní taktiky.

**Dorost a junioři**

Trénink se výrazně přibližuje soutěžnímu výkonu. Minimálně polovinu florbalové části tréninku se věnujeme průpravným hrám včetně klasické hry 5:5. Předtím se však věnujeme průpravným a herním cvičení, jejichž hranice je velmi tenká a hrajeme si s levelováním průpravných cvičení do složitějších herních cvičení s přítomností bránících hráčů.

## 2.3 Plánování a evidence tréninkového procesu

Kvalitní plánování a následná evidence tréninkového procesu jsou základními pilíři řízeného sportovního rozvoje v klubu. Bez systematického plánování nelze dlouhodobě zajišťovat kvalitu, kontinuitu ani návaznost tréninkového procesu.

Trenér je povinen tréninkový proces systematicky plánovat a řídit prostřednictvím klubového systému XPS Network. Plánování vychází z principů dlouhodobého rozvoje hráče a respektuje věkové, výkonnostní i individuální odlišnosti hráčů.

Základní formou je plán tréninkové jednotky, který obsahuje zejména:

- strukturu tréninkové jednotky (úvodní, hlavní a závěrečná část),
- obsah jednotlivých částí tréninku,
- časový rozvrh a posloupnost cvičení,
- objem a intenzitu zatížení,
- metodické pokyny k provedení,
- organizační formy (hromadná, skupinová, individuální),
- grafické znázornění cvičení.

Plán tréninkové jednotky musí být vložen do systému XPS nejpozději **60 minut před začátkem tréninku,** aby byl dostupný hráčům i realizačnímu týmu a umožnil jejich přípravu na tréninkový proces.

Evidence zahrnuje předchozí body z plánování a vyhodnocení tréninkového procesu. Základním nástrojem pro evidenci je rovněž systém XPS Network.

## 2.4 Struktura tréninkové jednotky

Každá tréninková jednotka (TJ) by měla mít jasnou strukturu a logickou návaznost jednotlivých částí. Správně sestavený trénink umožňuje efektivní rozvoj hráčů po stránce kondiční, technické, taktické i psychologické. Zároveň podporuje vytváření pozitivních návyků, disciplíny a odpovědného přístupu k tréninku.

### 2.4.1 Úvodní část

Úvodní část slouží k mentálnímu i fyzickému naladění hráčů na tréninkový proces. Jejím cílem je připravit organismus na zatížení a zároveň vytvořit prostředí, ve kterém jsou hráči plně soustředění na sportovní výkon.

Součástí úvodní části je zejména:

- přivítání hráčů a stručné představení cíle a obsahu tréninku,
- nastavení pravidel a koncentrace na trénink,
- krátké organizační informace nebo zhodnocení předchozího utkání či tréninku,
- zahřátí organismu, ideálně formou pohybových her,
- atletická abeceda a koordinační cvičení,
- dynamické mobilizační a aktivační cvičení.

Důležitým cílem této části je vytvořit u hráčů návyk, že po vstupu na hřiště přecházejí do plného soustředění a aktivního přístupu k tréninku.

### 2.4.2 Hlavní část

Hlavní část představuje nejdůležitější úsek tréninkové jednotky. Zaměřuje se na rozvoj pohybových schopností, herních dovedností a taktické připravenosti.

Typicky zahrnuje:

- rozvoj nebo stabilizaci pohybových schopností,
- nácvik nových florbalových dovedností,
- zdokonalování techniky a taktiky,
- herní cvičení a modelované zápasové situace,
- aplikaci dovedností do hry.

Obecně doporučujeme zařazovat cvičení v tomto pořadí:

1. nácvik nových nebo technicky náročných dovedností,
2. koordinační a obratnostní cvičení,
3. rychlostní a reakční cvičení,
4. silová cvičení,
5. vytrvalostní zatížení,

6. herní činnosti ve stavu únavy.

Konkrétní posloupnost vždy vychází z hlavního cíle tréninku. Dovednosti vyžadující maximální koncentraci a kvalitu provedení zařazujeme na začátek hlavní části, zatímco cvičení simulující náročné zápasové situace je vhodné realizovat v podmínkách částečné únavy.

### 2.4.3 Závěrečná část

Závěrečná část slouží k postupnému zklidnění organismu, regeneraci a reflexi tréninku.

Obsahuje zejména:

- lehkou pohybovou aktivitu pro postupné snížení intenzity zatížení,
- kompenzační a mobilizační cvičení,
- statický stretching podle věku a zaměření tréninku,
- stručné zhodnocení tréninku a motivaci do další práce.

V klubu využíváme jednotnou kompenzační sestavu, kterou by měli postupně ovládat všichni hráči. Trenéři jsou zodpovědní za její systematické zařazování a výuku odpovídající věku hráčů. Cílem je budovat správné návyky v oblasti regenerace, péče o tělo a prevence zranění.

### 2.4.4 Doporučený poměr jednotlivých částí

Přibližný časový poměr jednotlivých částí tréninkové jednotky by měl odpovídat schématu:

**Úvodní část : Hlavní část : Závěrečná část = 2 : 3 : 1**

Tento poměr je orientační a může se lišit podle věkové kategorie, délky tréninku, období sezony a konkrétního cíle tréninkové jednotky. U mladších kategorií bývá větší důraz kladen na pestrost a herní formy, u starších kategorií na specifický rozvoj výkonnosti.

# 3. Kondiční rozvoj

Kondiční příprava je nedílnou součástí dlouhodobého rozvoje hráče. Jejím cílem je vytvářet pohybové předpoklady pro vysoký herní výkon, odolnost vůči zatížení a prevenci zranění. V mládežnických kategoriích je prioritou pohybová gramotnost, koordinace a správné pohybové návyky. S rostoucím věkem se systematicky rozvíjí rychlost, síla, vytrvalost a regenerace.

### 3.1 Rychlostní schopnosti

- **Reakční rychlost** – schopnost co nejrychleji reagovat na podnět (pohyb soupeře, míček, signál). Rozvíjí se zejména herními situacemi a soutěžemi.
- **Akční rychlost** – schopnost provést jednotlivý pohyb co nejrychleji (start, změna směru, střela).
- **Frekvenční rychlost** – schopnost vykonávat rychlé opakované pohyby (práce nohou, rychlé kroky).
- **Rychlost rozhodování** – schopnost rychle vnímat situaci a zvolit vhodné řešení; ve florbale má zásadní význam.
- **Opakovaná sprintová schopnost (RSA)** – schopnost opakovaně provádět krátké sprinty s neúplným odpočinkem.

Rychlost rozvíjíme vždy v odpočatém stavu, s maximální kvalitou a dostatečným odpočinkem (poměr zátěže a odpočinku přibližně 1:5 až 1:10, s věkem se zvyšuje).

### 3.2 Silové schopnosti

- **Maximální síla** – schopnost vyvinout co největší sílu.
- **Explozivní síla** – schopnost vyvinout sílu co nejrychleji (start, střela, odraz).
- **Reaktivní síla** – schopnost využít elastickou energii při rychlém přechodu z dopadu do odrazu.
- **Silová vytrvalost** – schopnost opakovaně produkovat sílu po delší dobu.

Plyometrická cvičení (skoky, odrazy, přeskoky) rozvíjejí explozivní a reaktivní sílu. Zařazují se až po zvládnutí základní techniky pohybu, stability a dopadových vzorců.

**Rozvoj síly podle věku**

- **Mládež:** vlastní tělo, stabilita, technika, základní skoková cvičení.
- **Starší mládež:** postupné zařazení externí zátěže pod odborným vedením.
- **Dospělí:** systematická silová příprava dle individuálních potřeb.

### 3.3 Vytrvalostní schopnosti

- **Aerobní vytrvalost** – schopnost podávat výkon delší dobu a rychle regenerovat mezi intenzivními úseky.

- **Anaerobní vytrvalost** – schopnost zvládat opakované krátké úseky vysoké intenzity.

Ve florbale se vytrvalost rozvíjí převážně pomocí her, intervalového zatížení a opakovaných sprintů.

### 3.4 Koordinační schopnosti

Koordinace je schopnost efektivně řídit pohyb. Zahrnuje rovnováhu, orientaci v prostoru, rytmus, změny směru a přesnost provedení. Největší význam má v dětském věku a tvoří základ pro technický i kondiční rozvoj.

**ORIENTAČNÍ POMĚRY ZATÍŽENÍ A ODPOČINKU**

| KONDIČNÍ SCHOPNOST | DÉLKA ZATÍŽENÍ (PRÁCE) | DOPORUČENÝ ODPOČINEK | HLAVNÍ CÍL ROZVOJE |
|---|---|---|---|
| REAKČNÍ A AKČNÍ RYCHLOST | 1–5 s | 1:5 až 1:10 | Rychlá reakce na podnět, startovní rychlost, změna směru |
| OPAKOVANÉ SPRINTY (RSA) | 5–10 s | 1:3 až 1:5 | Schopnost opakovaně sprintovat s neúplným odpočinkem |
| PLYOMETRIE | 3–8 opakování | 1–3 min | Rozvoj reaktivní a explozivní síly |
| EXPLOZIVNÍ SÍLA | 1–6 opakování | 2–4 min | Maximálně rychlá produkce síly |
| ANAEROBNÍ INTERVALY | 15–45 s | 1:2 až 1:4 | Tolerance vysoké intenzity a odolnost vůči únavě |
| AEROBNÍ ROZVOJ | 2–6 min | 1:1 až 1:2 | Rozvoj vytrvalosti a schopnosti regenerace |

### Rozvoj podle věku

- **Mladší a starší elévové:** pohybová gramotnost, koordinace, reakční rychlost, všestrannost.
- **Mladší a starší žáci:** rychlost, koordinace, základní síla s vlastním tělem.
- **Dorost a junioři:** systematický rozvoj síly, plyometrie, opakovaných sprintů a vytrvalosti.
- **Dospělí:** individualizovaná kondiční příprava podle role a potřeb hráče.

# 4. Mentální a osobnostní rozvoj

## 4.1 Motivace hráčů

Motivaci hráčů vnímáme jako dlouhodobý proces, jehož cílem není pouze dosahování výsledků, ale především vytvoření vztahu hráče ke sportu, týmu a vlastnímu rozvoji. Chceme, aby hráči rozuměli tomu, proč jednotlivé činnosti dělají, co jim přinášejí a kam se díky nim mohou posouvat.

Trenéři proto vytvářejí prostředí, ve kterém má hráč možnost zažívat úspěch, vidět vlastní progres a zároveň přijímat přiměřenou míru odpovědnosti za svůj rozvoj. Důležitou součástí je pozitivní zpětná vazba, oceňování snahy a odvahy dělat rozhodnutí, nikoliv pouze hodnocení konečného výsledku.

Motivaci podporujeme zejména:

- jasně stanovenými a dosažitelnými cíli jednotlivce i týmu,
- viditelným progressem hráče a pravidelnou zpětnou vazbou,
- možností spolupodílet se na vlastním rozvoji a rozhodování,
- pestrostí a herním charakterem tréninku,
- vytvářením bezpečného prostředí pro chybu, která je přirozenou součástí učení,
- oceňováním úsilí, zodpovědnosti, týmovosti a zlepšení, nejen výsledků,
- budováním sounáležitosti s týmem a klubem Asper Šumperk,
- přiměřenou mírou soutěživosti a výzev odpovídajících věku a úrovni hráče.

U mladších kategorií chceme stavět především na radosti ze hry, přirozené soutěživosti a pozitivním vztahu k pohybu. S rostoucím věkem postupně přebírá hráč větší odpovědnost za své chování, výkon a vlastní rozvoj.

Naším cílem je, aby motivace nevycházela pouze z vnějších odměn, pochvaly nebo výsledku utkání, ale aby si hráč postupně vytvořil vnitřní motivaci – chuť trénovat, zlepšovat se, překonávat vlastní limity a být platnou součástí týmu.

Motivovaný hráč není ten, kterého musíme neustále motivovat. Motivovaný hráč ví, proč to dělá, chce se zlepšovat a má radost z toho, že se posouvá.

| Kategorie | Hlavní zdroj motivace | Role trenéra |
|---|---|---|
| Minipřípravka – mladší žáci | hra, radost, kamarádi, pohyb | bavit, povzbuzovat, vytvářet pozitivní zážitky |
| Starší žáci – dorost | zlepšení, soutěživost, tým, výzva | dávat zpětnou vazbu, nastavovat cíle, vést k odpovědnosti |
| Junioři | výkon, osobní rozvoj, týmový úspěch | být partnerem, dávat prostor pro samostatnost |
| Muži | výkon, ambice, odpovědnost, týmový úspěch | nastavovat vysoké nároky a vytvářet podmínky pro výkon |

## 4.2 Samostatnost hráčů

**Mladší elévové**: Hráč/ka se zvládne připravit na trénink (oděv, obuv, pití), přijde včas na trénink, umí pozdravit a rozloučit se, baví se florbalem

**Starší elévové**: Hráč/ka zná správné stravovací návyky a dokáže si udělat svačinu, pamatuje si základní herní úkoly a pravidla, reaguje bez urážení
na zpětnou vazbu od trenérů

**Mladší žáci**: Hráč/ka sám vyjadřuje docházku v XPS a aktivně komunikuje
s trenéry o průběhu tréninků i utkání, zvládne sám rozcvičku i kompenzaci, správně regeneruje, ovládá sebereflexi

**Starší žáci**: Hráč/ka dokáže s trenéry i hráči vhodně diskutovat, zvládne
mít svou roli v týmu (pomoc mladším, podpora), aktivně sportuje nad rámec klubových tréninků, udržuje zdravý životní styl (spánek, strava, regenerace)

**Dorostenci**: Hráč/ka plánuje a zodpovídá za svůj vlastní rozvoj (sleduje cíle, reflektuje silné a slabé stránky), konstruktivně komunikuje v týmu (přijímá i dává zpětnou vazbu, zvládá emoce), chápe a respektuje týmová i herní pravidla, přebírá odpovědnost za výkon týmu i svůj

## 4.3 Práce s chybou hráčů

Pokud hráč chybuje a zavinil gól, dostává zpětnou vazbu od trenérů. Tyto chyby však nemají vliv na stahování sestavy. Sestavu stahujeme na 2 lajny (ve výkonnostních kategoriích) dle jasně definovaného plánu za daného skóre, nikoli kvůli chybě 1 hráče. Chyba je součást procesu a díky tomu se hráči učí!

Hráči musí hlavně hrát a ne sedět! Každý hráč musí hrát minimálně polovinu nominovaného času a musí být důvod ke stažení. Není problém, že bude hráč sedět. Problém je, pokud neví, proč byl posazen.

## 4.4 Přechod juniorů do mužů

Junior se nestane mužem tím, že začne hrát vyšší soutěž. Stává se jím tím, že převezme odpovědnost.

- rozdíl mezi „talentem“ a „hráčem pro výkon“
- konec výjimečnosti (v juniorech byl hvězda, u mužů je jeden z mnoha)
- změna role:
  - z lídra → učící se hráč
  - z „hraju hodně“ → „hraju, co si zasloužím“

Trenéři otevřeně s hráči mluví o tom, co se mění a proč. Pojmenováváme realitu dřív, než přijde první frustrace. Nutno podotknout, že jsme přijali riziko urychlení hráčského vývoje.

## 5. Trenéři Asper Šumperk

Náš trenér je především vychovatel, průvodce a pozitivní vzor. Jeho úkolem není pouze rozvíjet sportovní výkonnost hráčů, ale také podporovat jejich osobnostní růst, samostatnost a odpovědný přístup ke sportu i životu.

Trenér vytváří bezpečné a podnětné prostředí, ve kterém se hráči učí prostřednictvím hry, zkušenosti, vlastního rozhodování a reflexe. Chybu vnímá jako přirozenou součást procesu učení a jako příležitost ke zlepšení.

**Trenér Asper Šumperk:**

- inspiruje a motivuje,
- vysvětluje smysl tréninku a jednotlivých činností,
- vede hráče k samostatnému myšlení a hledání řešení,
- naslouchá a komunikuje s respektem,
- buduje důvěru a zdravé vztahy,
- vnímá hráče nejprve jako člověka a teprve poté jako sportovce.

**Zásady práce trenéra:**

- Každý trénink má jasný cíl a zároveň přináší radost ze hry.
- Hráči rozumějí tomu, proč dané činnosti vykonávají.
- Chyba je prostředkem učení, nikoli důvodem k negativnímu hodnocení.
- Podporujeme týmovost, samostatnost, odpovědnost a sebereflexi.
- Obsah tréninku odpovídá biologickému a psychickému věku hráčů, nikoli ambicím dospělých.

**Vztah k výsledku**

Výsledek utkání je zpětnou vazbou, nikoli hlavním cílem naší práce. Prioritou je dlouhodobý rozvoj hráče. Za skutečný úspěch považujeme situaci, kdy:

- hráči dlouhodobě zlepšují své dovednosti,
- tým funguje soudržně a s respektem,
- každý hráč pracuje naplno a s maximálním úsilím,
- hra odpovídá hodnotám fair play.

**Spolupráce s rodiči a komunitou**

Rodiče jsou důležitou součástí rozvojového procesu hráče. Trenér s nimi komunikuje otevřeně, věcně a s respektem. Společným cílem je vytvářet bezpečné, stabilní a podporující prostředí pro všechny děti.

## 6. Tréninkové zásady

Cílem sportovního procesu je rozvíjet hráče jako komplexní sportovce – všestranné, kreativní a samostatně myslící jedince, kteří dokážou číst hru, adaptovat se na různé herní situace a efektivně se rozhodovat pod tlakem. Hráči jsou vedeni k aktivnímu pojetí hry, iniciativě a odpovědnosti za vlastní výkon, bez ohledu na herní post či aktuální roli v týmu.

Takto koncipovaný hráč je připravován pro přechod do elitního mužského týmu, kde je klíčová schopnost adaptace, rychlého rozhodování a výkonu v náročném soutěžním prostředí. Níže jsou uvedeny základní tréninkové principy, které by měli trenéři respektovat při plánování a realizaci tréninkového procesu:

1) V útlém mládí učte hráče všestrannosti. Nesoustřeďte se pouze na florbal.

2) Nebraňte hráčům na hřišti realizovat vlastní myšlenky.

3) Neříkejte hráčům správná řešení konkrétních situací na hřišti. Pomozte jim, ať si na ně přijdou sami (nevyžaduje-li tak opakovaně špatné řešení situace).

4) Hráče střídejte na různých postech. Nespecializujte je už od mládí na určité posty.

5) V kategorii přípravky a elévů omezujte v trénincích používání mantinelů.

6) Cvičení včetně hry dělejte v co největší možné míře na malém prostoru tak, aby hráči byli neustále pod tlakem a zároveň v maximálním kontaktu s míčkem.

7) Dbejte na to, aby tréninky probíhaly v co nejvyšší možné intenzitě a měly jasný řád (a to i v nejnižších kategoriích)

8) Dělejte v trénincích cvičení 1 na 1. Právě tohle jsou situace, do kterých se hráči při hře dostávají nejčastěji.

9) Nebraňte hráčům hrát aktivně. Naopak. Učte je aktivitě na hřišti.

10) Hráče nejen učte, ale také vychovávejte.

11) Taktika je rozvíjena od raného věku herní formou. Důraz je na jednoduché principy hry, nikoli na složité systémy.

12) Zařazujte do tréninkových jednotek kompenzační cvičení, ať mají hráči návyky k závěrečné části TJ již od útlého věku.

13) Probírat s hráči v rámci rozumných mezí jejich stravu a životosprávu.

14) Dbejte na dodržování klubových hodnot a stylu hry.

15) Buďte na hráče vždy pozitivní!

# 7. Organizační akce

### Trenérská rada

Trenérská rada (dále jen TR) je povinné setkání šéftrenéra a hlavních trenérů všech týmů. Současně se mohou účastnit i asistenti trenérů. Dochází zde k vyslechnutí stavu v družstvech, domluvě vzájemného prolínání hráčů sousedních kategorií, záskoků při trenérských absencích, řešení interních organizačních záležitostí apod. Trenérská rada je mezičlánkem mezi hlavním trenérem a vedením klubu. Prostřednictvím šéftrenéra na ní sděluje klub své požadavky na hlavní trenéry a naopak.

TR se koná minimálně jednou za měsíc. Pravidelná TR musí být svolána minimálně s týdenním předstihem, mimořádná na základě vážnosti situace. Z každé TR je šéftrenérem zhotoven zápis, který je zaslán všem trenérům do Klubového informačního systému.

### Interní semináře

Interní semináře svolává a primárně vede šéftrenér, případně jiný trenér klubu nebo externí osobnost. Zaměření může být různé. Oznámení o konání musí být trenérům zasláno alespoň s týdenním předstihem.

### Schůze s rodiči

Každé září nebo v říjnu proběhne schůze vedení klubu a trenérů s rodiči. Každá kategorie musí mít na schůzi alespoň jednoho zástupce, ideálně hlavního trenéra, aby mohl reagovat na konkrétní dotazy rodičů.

### Teambuildingové akce

Každá kategorie uspořádá alespoň 2 teambuildingové akce od začátku letní přípravy do konce základní části své soutěže a závěrečnou akci po sezóně.

## 8. Personální struktura sportovního úseku

**Šéftrenér:**

- Působí v celé struktuře týmů od minipřípravky až po muže, i v rámci dívčí složky
- Je přímým nadřízeným hlavních trenérů, kterým metodicky pomáhá
- Hlavní prací je sladění činnosti všech týmů a jejich propojení
- Je tvůrcem sportovní koncepce a hlídá její dodržování
- Konzultuje s hlavními trenéry tvorbu a dodržování ročního tréninkového cyklu
- Řeší přestupovou politiku
- V rámci časových možností se účastní hospitací tréninků kategorií
- V rámci časových možností kontroluje utkání všech týmů a hodnotí je s trenéry
- Řídí diagnostiku hráčů (kondiční testování)
- Pomáhá trenérům a kontroluje jejich práci v XPS
- Svolává a vede trenérskou radu

**Hlavní trenér:**

- Je zodpovědný za naplnění očekávaných výstupů
- Účastní se naprosté většiny tréninků a zápasů jeho kategorie
- Je přímým nadřízeným svých asistentů, se kterými vede tým
- Je podřízeným šéftrenéra, se kterým připravuje RTC, hodnotí tréninky
- Je povinen dodržovat sportovní koncepci
- Komunikuje s hlavním trenérem vyšší i nižší kategorie, s hráči i s rodiči
- Vede tréninkovou evidenci a s hráči komunikuje přes XPS, s rodiči přes KIS
- Účastní se trenérských rad
- Účastní se alespoň 2 seminářů Českého florbalu za sezonu

**Asistent trenéra:**

- Působí ve svém realizačním týmu
- Účastní se většiny tréninků, případně se omlouvá hlavnímu trenérovi
- Je přímým podřízeným hlavního trenéra
- Bezproblémově komunikuje se svým realizačním týmem, s hráči i rodiči
- Může se účastnit trenérských rad
- Účastní se alespoň 1 semináře Českého florbalu za sezonu

**Trenér brankářů:**

- Účastní se všech brankářských tréninků, případně za sebe najde náhradu
- Je podřízeným šéftrenéra, se kterým diskutuje náplň tréninků
- Podle svých časových možností se účastní mládežnických utkání
- Bezproblémově komunikuje s hlavními trenéry
- Je povinen se zúčastnit alespoň 1 semináře pro brankáře za sezonu
- Alespoň dvakrát za sezonu dává každému brankáři stručný feedback

## 9. Spolupráce s rodiči

Rodiče jsou důležitou součástí fungování mládežnického sportu a jejich podpora může významně ovlivnit vztah dítěte ke sportu. Naším cílem proto není rodiče od sportovního prostředí oddělovat, ale naopak je zapojit jako partnery, kteří vytvářejí pozitivní zázemí pro sportování svého dítěte.

Zároveň chceme mít jasně nastavené kompetence jednotlivých aktérů. Rodič je především podporou svého dítěte, trenér je zodpovědný za sportovní a týmový rozvoj hráče. Obě role se mohou doplňovat, ale neměly by se vzájemně nahrazovat.

### Role rodiče

Od rodičů očekáváme především:

- podporu dítěte v jeho vztahu ke sportu,
- vytváření pozitivního prostředí bez nadměrného tlaku na výkon a výsledek,
- respektování rozhodnutí trenéra během tréninků a utkání,
- podporu pravidelnosti a odpovědného přístupu dítěte,
- respektování spoluhráčů, soupeřů, rozhodčích a trenérů,
- vedení dítěte k samostatnosti a odpovědnosti za vlastní sportovní povinnosti.

Rodič by měl být fanouškem svého dítěte, nikoliv jeho trenérem.

### Komunikace

Komunikaci s rodiči stavíme na otevřenosti, respektu a vzájemné důvěře. Rodiče mají možnost získat informace týkající se fungování týmu, organizace, tréninků, soutěží či dlouhodobého rozvoje.

Trenéři zároveň komunikují s rodiči způsobem odpovídajícím věku hráčů. S rostoucím věkem postupně podporujeme přímou komunikaci mezi hráčem a trenérem a vedeme hráče k tomu, aby dokázal řešit své sportovní otázky samostatně.

Případné problémy a neshody řešíme věcně, v klidu a ideálně osobně, nikoliv prostřednictvím emocí během utkání nebo veřejných diskusí.

### Očekávání klubu

Od rodičů očekáváme, že budou respektovat hodnoty a pravidla klubu Asper Šumperk a budou svým chováním vytvářet prostředí, ve kterém se mohou děti bezpečně rozvíjet.

Klub naopak garantuje:

- srozumitelnou komunikaci,
- informování rodičů o důležitých organizačních záležitostech,
- odborné a pedagogické vedení hráčů,
- respektující přístup ke každému hráči,
- možnost konzultace důležitých otázek týkajících se sportovního rozvoje dítěte.

**Hranice: trenér × rodič**

Jedním ze základních principů spolupráce je respektování kompetencí trenéra.

Trenér rozhoduje zejména o:

- obsahu a organizaci tréninků,
- nominaci hráčů,
- herním vytížení,
- postavení hráče v týmu,
- sportovní náplni a způsobu rozvoje hráče.

Rodič má právo se na fungování týmu ptát a získávat informace, nemá však právo trenérovi určovat jeho sportovní rozhodnutí.

Stejně tak očekáváme, že případnou nespokojenost nebude rodič řešit před hráči, spoluhráči nebo během utkání. Pokud vznikne problém, hledáme cestu ke konstruktivnímu řešení.

Naším cílem není vytvořit bariéru mezi trenérem a rodičem, ale naopak jasně nastavit hranice, které umožní oběma stranám spolupracovat ve prospěch hráče.

## 10. Diagnostika hráčů

Všichni hráči kategorií mladších žáků - juniorů musí povinně absolvovat testovou baterii. Testování vždy zabezpečuje hlavní trenér kategorie, který výsledky zpracuje a zašle k vyhodnocení šéftrenérovi. Pro klubové potřeby a následné srovnávání výsledků jsou vytvořeny testové baterie. Hlavní trenéři mají povinnost se seznámit s jednotlivými motorickými testy k dosažení objektivního hodnocení v týmech. Testujeme vždy na začátku přípravy v květnu a na konci přípravy v září.

Navržené testové baterie k hodnocení výkonnostně orientované zdatnosti hráčů je možné realizovat jak ve vnitřních, tak i vnějších prostorech při dodržení základních objektivních podmínek (teplota 15–25 °C, pevný a suchý povrch, bezvětří). Všichni testovaní hráči by měli mít vhodné sportovní oblečení včetně kvalitní sportovní obuvi. Před vlastním testováním je nutné důkladné rozcvičení za účelem přípravy organismu na zvýšenou fyzickou zátěž. Doporučeno je dodržení připraveného řazení jednotlivých testů.

**Testová baterie:**

1. Měření výšky a váhy (z čehož vypočteme BMI index)
2. Hluboký ohnutý předklon v sedu (flexibilita)
   - nohy musí být napnuté v kolenech a na šířku na ramen
3. Dotyk prstů za zády (flexibilita)
4. Běh Illinois agility bez florbalky (rychlost a koordinace)
   - z baterie ČF: https://www.youtube.com/watch?v=gDZGM78q5Dw
5. Skok daleký z místa odrazem snožmo (explozivní síla)
6. Kliky (síla a vytrvalost)
   - dbáme na správné provedení ze vzporu po dotek kuželky pod prsy
   - hráči si musí nastavit tempo a neustále klikovat, dokud nebudou moci
7. Leh-sedy za minutu (síla a vytrvalost)
   - hráči si zvolí tempo a řešíme jen maximální počet opakování
8. Běh 2x45 sekund s minutovou pauzou (krátkodobá vytrvalost)
   - hráči běží osmičky na vzdálenost 10 metrů libovolným tempem, aby zvládli i druhý běh po minutové pauze
   - Pozor! Vždy běží po minutové pauze ten stejný hráč a druhý z dvojice počítá

## 11. Doporučená literatura a videa pro trenéry

Dovoluji si všem čtenářům této práce doporučit k četbě vybranou literaturu, která pomůže trenérskému vzdělání každého čtenáře, nebo jen poslouží k inspiraci při plánování TJ a vymyšlení hry. Některé zdroje jsou dostupné online po kliknutí na odkaz:


Bělka, Jan: Pohybové hry. Olomouc, 2020. Dostupné online: www.publi.cz/books/456/index.html?secured=false#Cover

Bukač, Luděk: Trénink herní přirozenosti - Kouzlo hráčského naturelu. Praha, 2013.

Canadien sport for life. Dostupné online: www.publi.cz/books/17/01.html

Jackson, Phill: Jedenáct prstenů: duše úspěchu. Praha, 2015.

Linz, Lothar: Úspěšné koučování týmu. Praha, 2016.

Perič, T. a Dovalil, J.: Sportovní trénink. Praha, 2010.

Pink, H. Daniel: Pohon – překvapivá pravda o tom co nás motivuje. USA, 2011.

Tělocvikáři. Dostupné online.: www.telocvikari.sk

Thompson J.: Trénink na druhou – výchova k úspěchu ve sportu i v životě. Praha, 2017.

YouTube kanál Český Florbal – Vzdělávání. Dostupné online: www.youtube.com/channel/UCDtOLNlewY1fi178p3umuGg

## Obsah

**Poslání klubu, Sportovní vize, Klubové hodnoty, Styl hry** ..... 2

1. **Dlouhodobý rozvoj hráče** ..... 4
   - 1.1 Minipřípravka ..... 4
   - 1.2 Mladší elévové ..... 5
   - 1.3 Starší elévové ..... 6
   - 1.4 Mladší žáci ..... 8
   - 1.5 Starší žáci ..... 9
   - 1.6 Dorostenci ..... 10
   - 1.7 Junioři ..... 12
2. **Tréninkový proces** ..... 13
   - 2.1 Ročníkový tréninkový cyklus ..... 13
   - 2.2 Typy tréninkových cvičení ..... 15
   - 2.3 Plánování a evidence tréninkového procesu ..... 17
   - 2.4 Struktura tréninkové jednotky ..... 18
3. **Kondiční rozvoj** ..... 20
   - 3.1 Rychlostní schopnosti ..... 20
   - 3.2 Silové schopnosti ..... 20
   - 3.3 Vytrvalostní schopnosti ..... 20
   - 3.4 Koordinační schopnosti ..... 21
4. **Mentální a osobnostní rozvoj hráčů** ..... 22
   - 4.1 Motivace hráčů ..... 22
   - 4.2 Samostatnost hráčů ..... 23
   - 4.3 Práce s chybou hráčů ..... 24
   - 4.4 Přechod juniorů do mužů ..... 24
5. **Trenéři Asper Šumperk** ..... 25
6. **Tréninkové zásady** ..... 26
7. **Organizační akce** ..... 27
8. **Personální struktura sportovního úseku** ..... 28
9. **Spolupráce s rodiči** ..... 29
10. **Diagnostika hráčů** ..... 31
11. **Doporučená literatura a videa pro trenéry** ..... 32