

FLOORBALL

Vadnica za začetnike





VADNICA ZA ZAČETNIKE

PRIROČNIK ZA DELO Z MLADIMI





KAZALO

ZAČETKI FLOORBALLA	5
MEDNARODNI RAZVOJ	5
NA KRATKO O FLOORBALLU	5
OPREMA IN PRIPOMOČKI	5
PALICA - ROČAJ	6
PALICA – LOPARČEK	6
OPREMA VRATARJA	6
IGRALNA POVRŠINA	6
VRATA IN OGRADA	6
IGRA ZA SPRETNE IGRALCE	7
OSNOVNE VEŠČINE FLOORBALLA	7
PRAVILA IGRE FLOORBALL	8
UČENJE FLOORBALLA	8
IZHODIŠČE – RAZUMEVANJE IGRE	8
KAKO UPORABLJATI PRIROČNIK	9
A B C – TAKO ZELO PREPROSTO	10
PRVI KORAKI UČENJA MLADIH	10
VREDNOTE ŠPORTA ZA MLADE	10
ŠPORT MLADIM PRINAŠA VESELJE	11
ŠPORT DOŽIVLJAMO INDIVIDUALNO	11
OTROCI POTREBUJEJO IZZIV	11
NAČRTOVANJE CILJEV	11
V KRITIČNIH SITUACIJAH	11
POMEN ENAKOVREDNOSTI	11
VAJE	12
LEGENDA	12
OSNOVNE TEHNIKE	13
OSNOVNE VAJE	27





ZAČETKI FLOORBALLA

Floorballa originalno izvira iz Švedske, kjer so ga začeli igrati v sredini sedemdesetih let prejšnjega stoletja. Ta nova športna panoga ima korenine po celem svetu saj so se podobne igre kot floorball igrale skozi devetnajsto stoletje, npr. v Severni Ameriki in Angliji se »Floorhockey« razvije iz hokeja na ledu ali v Avstraliji, kjer so popularni hokej na travi »field hockey« prenesli v športne dvorane kot dvoranski hokej »indoorhockey«. Floorball izhaja iz več različnih športnih panog, dokler niso na Švedskem ustanovili prve uradne nacionalne floorball zveze in sicer 7. novembra 1981 v mestu Sala. V septembru 1983 so bila izdana prva pravila igre kjer je bilo določeno, da igrišče obkroža posebna ograda. S tem je moderni floorball kot športna panoga naredil prvi korak k cilju, da postane organiziran šport.

Takrat je bil floorball drugačen, kot ga poznamo danes, kljub temu so bili postavljeni temelji za mednarodno širitev nove vznemirljive moštvene športe panoge, ki navdušuje ljudi različnih kultur.

MEDNARODNI RAZVOJ

Švedska, Finska in Švica so 12. aprila 1986 ustanovile Mednarodno Floorball Zvezo (IFF – International Floorball Federation). Naslednji korak se je zgodil ob veliki zainteresiranosti po vsem svetu za prvo svetovno prvenstvo za moške na Švedskem v letu 1996. Do svetovnega prvenstva se je organizaciji priključilo že 18 držav. Celoten turnir je bil velika uspešnica z vrhuncem, razprodano dvorano na finalnem srečanju med Švedsko in Finsko. V dvorani Globe Arena v Stockholmu so Švedi s 5:0 premagali Fince in 15.106 gledalcem prikazali nepozaben dogodek.

Naslednji nivo je bil dosežen, ko je IFF v letu 2000 postala pridružena članica GAIFS (General Association of International Sports Federations), leta 2004 pridobi polnopravno članstvo. IFF danes vključuje 38 zvez članic z več kot 3.500 klubi in preko 200.000 registriranimi igralci.

Svetovna prvenstva se igrajo vsako leto, izmenično eno leto za člane in U-19 ženske ter naslednje leto za članice in U-19 moške. Evropski klubski pokal se igra vsako leto. Naslednji izziv za IFF je priznanje oziroma članstvo v MOK (IOC - International Olympic Committee) in pridobitev statusa olimpijskega športa.

NEKAJ O FLOORBALLU

Uradna verzija floorballa se izvaja kot ekipni dvoranski šport. Igralna podlaga je lahko iz različnega materiala običajno se igra na parketu ali preprogi iz umetne mase. Igrišče je nekoliko večje od igrišča za košarko in skoraj tako veliko kot rokometno. Priporočena velikost igrišča je 40 metrov v dolžino in 20 metrov v širino in mora biti obdano z ogrado. Ograda je visoka 50 cm, sestavljena iz večih delov, ki so narejeni iz poliestra, plastike ali lesa, ter na vogalih zaokrožena. Floorball lahko prav tako igramo z manjšim prilagajanjem teh pravil. Najpomembneje je zagotoviti varno sodelovanje vseh igralcev.

Floorball je zelo podoben hokeju na ledu in hokeju na travi in ima v državah, kjer sta omenjena športa razvita izredno velik potencial za širjenje. V vsakem od nasprotnih moštev je na igrišču 5 igralcev in vratar. Število igralcev na igralni površini se med igro lahko spreminja zaradi izključitev. Ekipo lahko sestavlja do 20 igralcev in dva vratarja.

Za začetek igranja floorballa ne potrebujemo veliko posebne ali drage opreme, niti pozneje na najvišjem tekmovalnem nivoju. Palica in žogica sta lahki ter enostavni za rokovanje, kar pomeni da se floorballa lahko hitro naučimo. Osnovno gibanje pri floorballu je tek in ga lahko primerjamo s košarkarskim. Igra je zelo varna, ker so vsi kontakti s telesom prepovedani. Vse to naredi floorball izjemenim tako za mešane rekreativne ekipe (moški, ženske) in otroke kot tudi na najvišjih tekmovanjih, ko postane igra bolj fizično in taktično zahtevna.





OPREMA IN PRIPOMOČKI

Začeti igrati floorball je lahko, saj ne zahteva veliko opreme. Vse kar potrebujete so palica, žogica in športni copati ter seveda primerna športna oblačila. Ob izbiri palice je potrebno upoštevati njene lastnosti. Izberete jo glede na togost in dolžino ročaja ter material in obliko loparčka.



ROČAJ

Ročaj je običajno narejen iz poliestra, poli karbona ali karbonskih vlaken. Zaradi teh materialov so ročaji zelo lahki in vzdržljivi. Običajno tehtajo od 150 do 250 g. Za začetnike je priporočljiv ročaj, ki je bolj upogljiv (28-32 mm), kar omogoča lažjo kontrolo žogice za razliko od tršega ročaja, ki omogoča močnejši strel. Ročaj ima tudi zamenljiv ovoj ("grip"), ki služi za boljšo kontrolo nad palico.

Ko izbirate palico, je zelo pomembna dolžina ročaja, saj je od tega odvisna varna igra in spretnost igranja. Dolžina ročaja je odvisna od višine igralca, zmerite pa jo tako, da palico postavite navpično ob igralca. Otroku naj palica sega do prsnice, odraslemu pa do popka. Priporočljiva dolžina za različne višine je navedena spodaj.

Igralec (cm)	100	110	120	130	140	150	160
Palica (cm)	75	80	85	90	100	105	110

Kupite lahko palice od 80 do 100cm, če pa jo želite skrajšati sami, to storite na zgornjem koncu palice. Najprej odstranite trak in pokrovček, nato jo odžagajte. Mogoče bo potrebno uporabiti grelec (sušilec za lase), da odstranite pokrovček, ker so včasih zalepljeni na ročaj.



LOPARČEK

Loparčki so izdelani iz različnih plastičnih mas (PE, HDPE) ali najlonskih mas (PA). Nekateri izdelovalci uporabljajo tudi poliester in karbonska vlakna. Različni materiali naredijo loparček mehak ali pa trd. Mehki loparčki so dobri za kontrolo žogice, trdi pa so boljši za streljanje. So različnih barv in ta običajno ne pove ničesar o kvaliteti loparčka. Tudi oblika in velikost sta različna med proizvajalci.

Oblikovanje loparčka pomaga igralcu k boljši kontroli žogice. Vsak igralec lahko poljubno oblikuje svoj loparček, ampak v okviru določenih pravil. Lok upognjenega dela je lahko največ 30mm. Prav tako ni dovoljeno igrati s stopljenim ali počenim loparčkom. Palico boste običajno kupili z ravnim loparčkom. Za oblikovanje uporabite grelec, brisačo ali rokavico in vedro hladne vode. Najprej pogrejte loparček z obeh strani. Zmehča se zelo hitro zato pazite, da ga ne stopite. Ko je loparček dovolj mehak, ga lahko oblikujete v želeno obliko (uporabite brisačo ali rokavico, ker je vroč). Nato ga hitro potopite v mrzlo vodo, da obdrži obliko.



OPREMA ZA VRATARJA

Oprema za vratarja vključuje dolge hlače, dres z dolgimi rokavi, zaščitno čelado, rokavice in športne copate. Priporočljiva je tudi uporaba posebnih ščitnikov za kolena in prsni koš.

IGRALNA POVRŠINA

Floorball se lahko igra skoraj na vseh podlagah vendar najbolj ustrezata lesena (parket) ali preproga iz plastične mase.

VRATA IN OGRADA

Vrata so dimenzij 115cm (v) x 160cm (š) x 60cm (g). Narejena so iz železnih cevi (65mm) in rdeče obarvana. Opremljena so seveda tudi z mrežo. Igrišče veliko 40m x 20m je ograjeno z 50cm visoko ogrado in zaokroženimi koti.



IGRA ZA SPRETNE IGRALCE

Podobno kot drugi športi floorball zahteva različna znanja in sposobnosti. Pomembne so fizična, motorična, mentalna in socialna sposobnost, ter razumevanje igre. Najpomembnejša motorična sposobnost je hitrost, ki v kombinaciji z drugimi oblikami gibanja privede do spretnega obvladovanja palice. Pri razumevanju moštvene igre mora igralec dobro razumeti moštveno taktiko in različne igralne vloge.

Kvalitete dobrega igralca

- + gibalna sposobnost
- + hitrost
- + vzdržljivost
- + moč
- + spretnost
- + kontrola žogice
- + sposobnost podajanja žogice
- + mentalno sposoben
- + sposoben sprejeti različne vloge v igri
 - I. igranje z žogico
 - II. podpora soigralcem z žogico
 - III. obramba igralca z žogico
 - IV. obramba igralca brez žogice

OSNOVNE VEŠČINE FLOORBALLA

Tukaj je nekaj informacij o osnovnih sposobnostih in tehnikah floorballa. Trener ali vaditelj mora biti pazljiv na določene stvari pri učenju oziroma treniranju floorballa. Če trenirajo temeljito in dovolj te sposobnosti postanejo ključni del osnovnih veščin floorballa.

Podajanje žogice

- + držati žogico blizu loparčka
- + po končani podaji naj loparček kaže v smeri podaje
- + obdržati stabilen položaj
- + z dvignjeno glavo obdržati pregled nad igriščem
- + z ravnim loparčkom je podajanje lažje in natančnejše



Sprejemanje žogice

- + loparček mora biti na tleh
- + obdržati stabilen položaj
- + z dvignjeno glavo ves čas obdržati pregled nad igriščem
- + poizkušati ustaviti žogico čim bolj gladko s pomočjo mehkih in prožnih rok



Streljanje

- + strel s potegom: žogica se vseskozi dotika loparčka
- + strel z zamahom: loparček se dotakne tal tik preden zadane žogico
- + obdržati dvignjeno glavo

Zaščita žogice

- + igralec mora obdržati stabilen položaj
- + uporabiti telo, noge in roke za zaščito žogice
- + loparček mora pokrivati nasprotnikovo stran žogice
- + dobra kontrola žogice

Vodenje žogice

- + žogica se vseskozi dotika loparčka
- + lahki dotiki žogice, brez udarcev po žogici
- + pripravljenost na podajo žogico z notranjo ali zunanjo stranjo loparčka
- + zaščititi žogico



Varanje

- + razvijati spretnost obvladovanja žogice
- + razvijati hitrost in koordinacijo telesa
- + pravočasna izvedba varanja
- + poizkušati premakniti obrambnega igralca v želeno smer



PRAVILA IGRE FLOORBALL

1. Igra se igra z 3 do 5 igralci v polju in vratarjem, odvisno od velikosti igrišča
2. Ekipo sestavlja najmanj 6 in največ 20 igralcev
3. Igralni čas je 3 tretjine po 20 minut.
4. Igrišče obdaja ograda visoka 50cm, ki je v vogalih zaobljena
5. Dimenzije vrat so: 115cm X 160cm. Pred njimi je vratarjev prostor (2,5 m X 1m), kjer se lahko nahaja samo vratar ostali igralci pa lahko igrajo v njem samo s palico.
6. Območje vrat je prostor velikosti 4m X 5m . V tem prostoru lahko vratar igra brez omejitev.
7. Vratar ne sme zadrževati žogice več kot 3 sekunde. Pri podaji v napadalno polovico se mora žogica dotakniti tal pred sredino igrišča. Podaja igralca vratarju ni dovoljena.
8. V primeru, da gre žogica izven igrišča lahko nasprotna ekipa nadaljuje z igro 1 m od ograde, kjer je žogica zapustila igrišče. V primeru, da žagica zapusti igrišče za vrati, nasprotna ekipa nadaljuje z igro na najbližji točki izvajanje.
9. Pri prostem strelu mora biti nasprotnik oddaljen najmanj 3 metre od mesta izvajanja, vključno s palico.
10. Žogico lahko dotaknete z nogo, vendar samo enkrat in ne sme biti podana soigralcu
11. Z žogico se ne sme igrati z glavo in roko
12. Z žogico se lahko igra do višine kolen
13. Med igro ni dovoljeno potiskati ali držati igralca
14. Igralec ne sme igrati brez palice
15. Igralec ne sme skočiti in igrati z žogico hkrati
16. Z žogico se ne sme igrati v primeru, da ima igralec roko ali obe kolena na tleh (eno koleno je dovoljeno)
17. Prosti strel ali 2 minutna kazen se dosodi ob:
 - visoki palici, udarcu po nasprotnikovi palici, igranju na žogico z glavo ali roko, držanju, potiskanju, oviranju, metanju palice, napačni razdalji ob izvajanju
 - kazenski strel se dosodi, ko sodnik preceni, da gre ob storjenem prekršku za situacijo, v kateri je igralec blizu nasprotnikovih vrat in ima stoodstotno priložnost za dosego zadetka

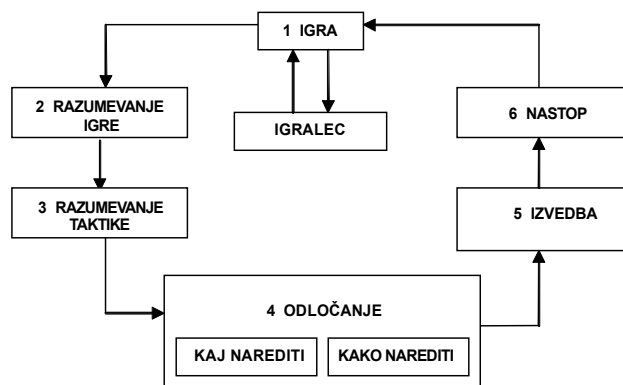
UČENJE FLOORBALLA

ZAČETNA TOČKA- RAZUMEVANJE IGRE

Cilj vsakega trenerja je, da razvije igralčeve sposobnosti in ga nauči razumevanja igre, da bo vedno sposoben dobre igre. Seveda to ni samoumevno, kot bi si kdo mislil. Trener mora imeti veliko strokovnega znanja in poznavanje različnih učnih tehnik. Igra je sestavljena iz številnih situacij in vse so drugačne. Te situacije zahtevajo hitro in učinkovito rešitev. Ob učenju teh spretnosti, pa je potrebno igralce učiti tudi miselnega reševanja problemov.

Bunker in Thorpe (1982) sta razvila poseben pristop kako združiti razumevanje igre z učenjem tehnike igranja na bolj temeljit način. »Teaching games for understanding« (TGfU) - učenje razumevanja igre je učenje pri katerem je glavni poudarek na učenju različnih tehnik igranja (spretnosti) in zavednega taktike (tabela 1).

TABELA 1. Teaching games for understanding (Bunker & Thorpe 1982) - učenje razumevanja igre



1. IGRA

S spreminjanjem velikosti igrišča in številom igralcev na igrišču, se je število kombinacij različnih taktik spremenilo.

2. RAZUMEVANJE IGRE

Pravila določajo katere spretnosti se lahko uporabljajo in s spreminjanjem pravil se lahko določeno igralčevo spretnost poudari.

3. TAKTIKA

Igralec mora znati razmišljati o različnih taktičnih problemih, ki se zgodijo med igro, gledano s strani posameznika. Z učenjem reševanja teh problemov s predvidevanjem ima igralec boljše izhodišče za uspeh, ko se znajde v podobni situaciji med igro.



4. ODLOČANJE

Igralčevo razmišljanje naj bo usmerjeno v to kaj storiti in kako to izpeljati, ker tako razmišljanje ustvarja boljše razumevanje igre.

a) *"Kaj storiti"* Narava igre je v dinamiki kjer vsaka situacija zahteva proces odločitve. Ta proces je pod vplivom selektivnega dojemanja in zmožnosti opazovanja. Oboje uporabljamo, ko se moramo odločiti v določeni situaciji.

b) *"Kako storiti"* Ključni faktor uspeha pri izvedbi izbrane veščine oz. veščin je določitev najboljšega načina za rešitev situacije. Ta odločitev je narejena na podlagi prostora, časa, taktike ekipe in stopnje sposobnosti igralca.

5. IZVEDBA VAJE

Trener lahko opazuje le fizično izvedbo in rezultat izvedbe. Pomembno pa je tudi česar se ne vidi. Izvedba je sestavljena iz različnih stopenj. Analizi situacije sledi proces odločitve, ki vodi k dejanski izvedbi. Tudi miselnih kognitivnih sposobnosti ni možno opazovati, so pa osnova za uspešno izvedbo. Trenerjeva vloga je ključna pri razvoju kognitivnih lastnosti igralca.

6. NASTOP

Je povezovanje kompleksnih funkcij, ki temeljijo na preteklih izkušnjah. Nastop je seveda pri vsakem igralcu drugačen.



Učenje skozi igro uvršča učenje taktike v ospredje. Tak pristop vodi do globljega razumevanja nastopa in poskuša razvijati specialno odločanje in zavedanje taktike, ki zagotavljata učinkovito izvedbo. TGFU učna metoda uporablja celostni "celota-del-celota" pristop, namesto analitičnega "del-celota" treninga, kjer je taktika vključena v proces učenja že od vsega začetka.

Začnete s preprostimi taktičnimi elementi kot so: "kako napraviti prostor v napadu svoji ekipi s postavljanjem na različne pozicije na igrišču". Za tem lahko preidete v težje situacije kot je pravočasnost. V skupini poskusite določiti kakšen učinek ima pravočasnost ("timing") na podaje ali strela. Zato da bi igralec izvedel težje individualne taktične odločitve, mora imeti raznolike spretnosti. Preprosto povedano, to pomeni, da igralec ki dobro obvlada palico in žogico lahko izvaja težje vaje. Kljub temu, da TGFU temelji na učenju skozi igro ne izključuje utrjevanja. Med igro lahko izvedete vadbo določenih spretnosti in se nato vrnete k modificirani igri. Pravila, kot so število igralcev na igrišču, velikost igrišča in kako streljati na gol (npr.: strel z enim dotikom) morajo biti prilagojena tako, da izpostavijo določen taktični element. Z uporabo prostorske in časovne omejitve v kombinaciji z učno tehniko TGFU, se igralci naučijo misliti sam zase in se zavedati novih elementov v taktiki igre. Trenerjeva vloga je da prepozna potrebe igralcev in jih mentalno izzove, da razumejo nov vpogled v igro.



KAKO KOT TRENER PRIČETI UPORABLJATI TO VADNICO

Učenje razumevanja igre temelji na teoriji kognitivnega učenja. Vključuje vse učne strategije, ki imajo cilj motivirati igralca, da reši problem in ustvari povezave. Učenje temelji na vodenem odkritju, kjer trener vodi igralce, da poiščejo in odkrijejo nove ideje s postavljanjem vprašanj. Ta učni slog je poznan tudi kot Sokratova metoda, kjer naj bi trener postavljaj vprašanja, ki vodijo pogovor v pravo smer in da razvije logično razmišljanje in potrpežljivost igralcev.

Mladi igralci lahko pričnejo s prilagojenimi pravili 3 proti 3 na manjšem prostoru. Cilj take igre je, obdržati žogico v posesti in narediti deset podaj med igralci ene ekipe. Na ta način soočite igralce s problemom »kaj in kako naj naredim, da pomagam ekipi obdržati žogo v posesti.« Potem trener vodi ekipo s postavljanjem sugestivnih vprašanj in kmalu lahko igralci ugotovijo da sta hitro gibanje in točne podaje ključ do uspeha.



Temu sledi vprašanje »kako lahko to storimo«. Sedaj lahko uporabite utrjevalne treninge za vadbo podaj, potem pa se vrnete na igro. Tako povežete spretnost s situacijo v igri že od vsega začetka. To je način, da igralci vadijo izvedbo in vedo kje in kdaj jo lahko učinkovito uporabijo med igro.

A B C – TAKO LAHKO!!!!

Pred treningom

- + pripravite si plan treninga (uporabi papir,...)
- + bodite točeni in preglejte opremo in pripomočke
- + bodite prijazni in pozdravite vse z nasmeškom
- + prevzemite kontrolo in podajte kratko predstavitev treninga
- + poskusite takoj pričeti z vadbo

Med treningom

- + podajte samo pozitivne povratne informacije
- + bodite pozitivni in odprti ampak imejte stvari pod kontrolo
- + zažvižgajte dovolj močno in vedno zberite celotno ekipo, ko menjate vaje
- + če stvari ne potekajo kot ste načrtovali, podajte dodatne informacije
- + prepričajte se da so skupine v igralnem delu približno na istem nivoju
- + spoštujte pravila igre
- + prepričajte se da imajo igralci dovolj počitka

Po treningu

- + zberite ekipo in se na kratko pogovorite o treningu
- + razmislite za nazaj kaj je delovalo in kaj ne

ZAČETNE TOČKE V UČENJU MLADOSTNIKOV

Etika so norme, kako živeti in kako se obnašati z in do drugih ljudi. *Morala* je odsev kako si izberemo življenje glede na našo etiko. Šport ni drugačen od preostalega življenja. Pravzaprav ima šport močan vpliv na fizičen in psihičen razvoj otroka in zato je zelo pomembno, da kot trener obvladate stvari v svoji ekipi. Etika in morala obstajata v vsakdanjem življenju. Kako naj bi se obnašali na treningih in tekmah, kako se obnašati do svojih igralcev, če mislijo da se do njih vedemo nepravilno. To so majhne stvari, ki jih trenerji velikokrat pozabijo, so pa tudi stvari, ki naredijo treniranje prijetno in v užitek.

Etiko v športu velikokrat povežemo z *nasiljem*, *nedovoljenimi poživili* in *grobo igro*, ampak so tudi pomembna vprašanja kot npr.: pravice otrok in mladine v športu. Vi kot učitelji ali trenerji imate pozitivne vrednote, pošten odnos in razumevanje do različnih kultur in če hočeš ali ne, velik pozitiven vpliv na mlade ki jih učite.

VREDNOTE V ŠPORTU MLADIH

Nadzorovan šport za mlade najbolj lahko poda varno učno okolje in pomaga pri psihičnem, fizičnem in sociološkem razvoju otrok. Šport pri mladih prispeva čustveno dobrobit in nove ter zanimive pozitivne izkušnje. Svet otrok je poln igre, veselja, sreče in druženja s prijatelji. To so temeljne stvari, ki se jih moramo držati in spoštovati, ko delamo z otroki. To pa ne pomeni, da lahko otroci tekajo naokoli in počnejo kar želijo. Pravila, norme in nadzor imajo pomembno vlogo. Norme naučijo otroke kako sprejeti splošna pravila kako delovati skupaj v športu in v življenju in hkrati ustvariti občutek varnosti.





ŠPORT ZA MLADE KOT SREDSTVO ZA SREČO

- + učenje je lažje v varnem okolju
- + šport se vedno doživlja individualno
- + otroci potrebujejo izzive
- + otroci imajo željo po igranju in učenju
- + šport je za otroke oblika zabave
- + igranje je za otroke način učenja novih stvari
- + sreča naj bo prvi cilj v športu mladih
- + pomembno je spodbujati otroke, da razvijajo svojo lastno igro
- + srečni obrazi pridejo iz doseganja zastavljenih ciljev

ZAČETNA TOČKA ŠPORTA MLADIH JE USTVARITI IZKUŠNJE GLEDE NA MOTIVE IN STANJE OTROK TER MLADINE.

INDIVIDUALNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA

Tekmovalnost je naravna za vse ljudi, ampak preveč tekmovalno okolje ima lahko negativne posledice v učenju športa mladih. Tekmovalnost je dobra stvar, če je obvladljiva, sicer lahko ustvari probleme tam kjer so otroci prisiljeni tekmovati. Odraščanje je nežno obdobje, ko se mladi soočajo z velikimi spremembami v njihovih telesih, kar ima seveda vpliv na njihove psihične sposobnosti. Poleg tega, telesno dožemanje njega ali nje, lahko vzbudi občutek ne sigurnosti in skupaj s preveč tekmovalnim okoljem lahko povzroči veliko škodo v psiho-socialnemu razvoju.



OTROCI POTREBUJEJO IZZIVE

Ko čutite samozavest v situaciji, ki je za vas izziv, je občutek enkraten, ker lahko presežete samega sebe. Če je izziv prevelik, vas je strah da bi vam spodletelo, če pa je premajhen vam motivacija lahko hitro pade. Učenje je tehtanje med tema dvema in vaša naloga je poiskati nekaj za vsakogar. Vi ste tisti, ki potrepljajo po ramenih in ste enostavno tam za vsakogar. Ne obsojajte ampak podpirate ker hočete pomagati.

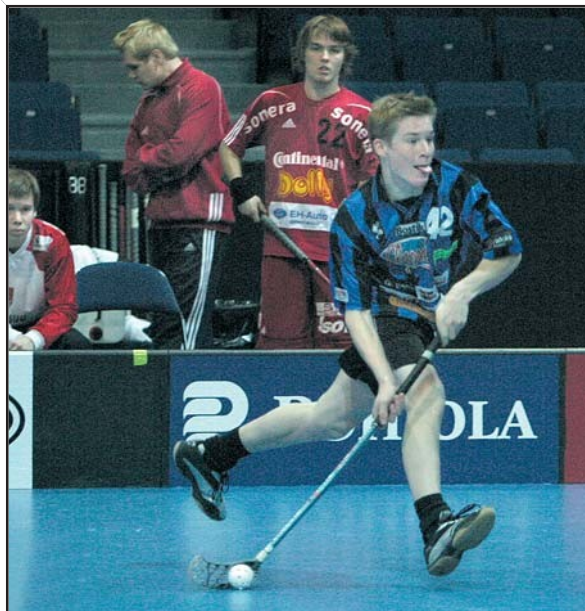
POSTAVLJANJE CILJEV

- + cilji postavljate skupaj
- + cilji morajo biti natančni in razumljivi vsem
- + cilji naj bodo izzivalni, vendar realni
- + cilje je potrebno od časa do časa oceniti (mesečno)

V KRITIČNIH TRENUTKIH

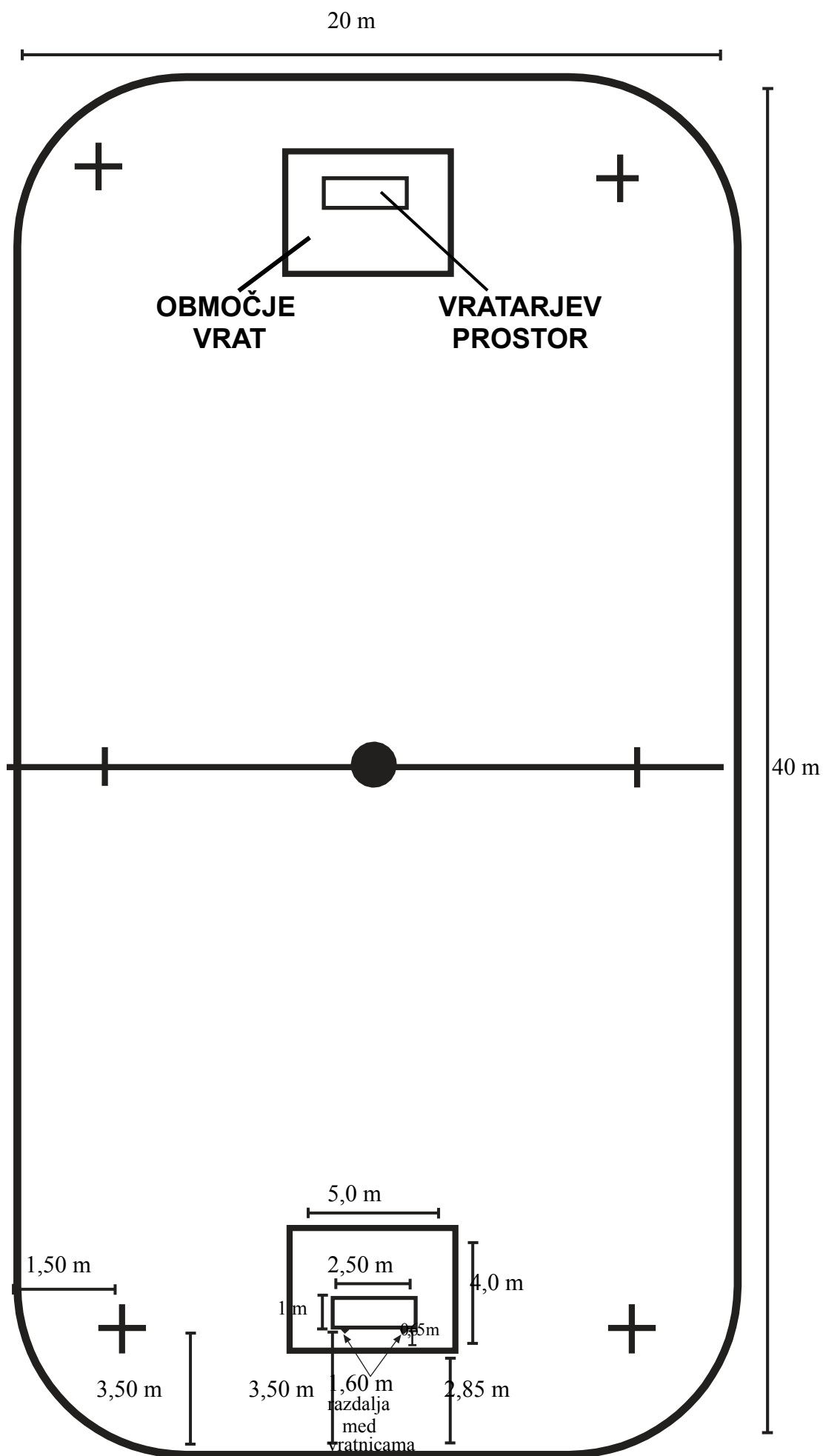
Trenerjevo osnovna naloga je ustvariti pozitivno učno okolje, kjer se vsak otrok počuti varnega. Ko se načrtuje trening in postavljajo cilji, je potrebno upoštevati posameznika. Druga stvar je kako reagirate ko nekdo dela napake. Napake so del učnega procesa in je zelo narobe če jih dopustimo.

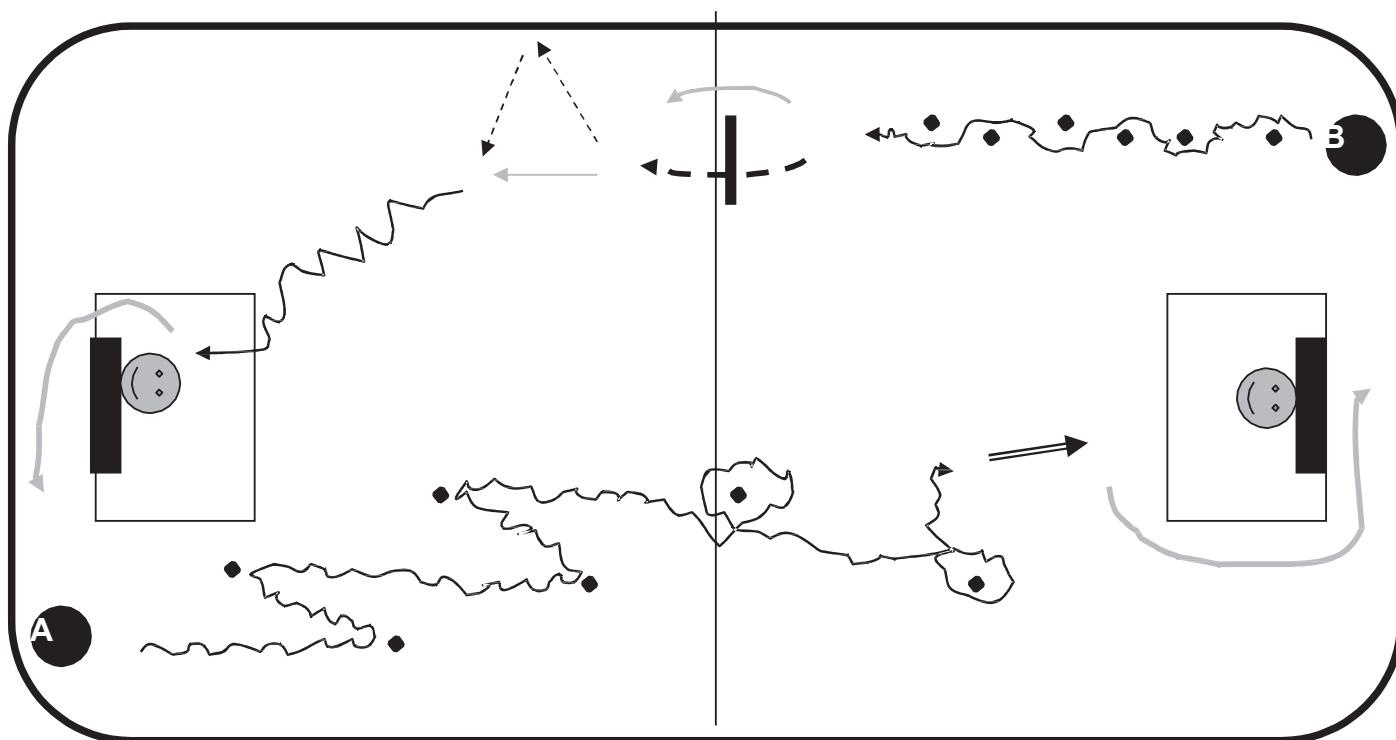
- + vedno reagirajte pozitivno
- + poskusite podpirati prijateljstvo v ekipi



ENAKOVREDNO POMENI

- + vsakdo je pomemben
- + vsakdo naj čuti, da pripada ekipi
- + vsakdo lahko sodeluje
- + vsakdo je individualen in drugačen
- + poštena igra – v vsem kar počneš (fair play)





1. vaja

Namen je vaditi osnovne tehnike

- iz dveh skupin
- žogice v obeh skupinah
- postaviti stožce na igrišče

IZRAZOSLOVJE

-----➡ = podaja

————➡ = gibanje brez žogice

====➡ = strel

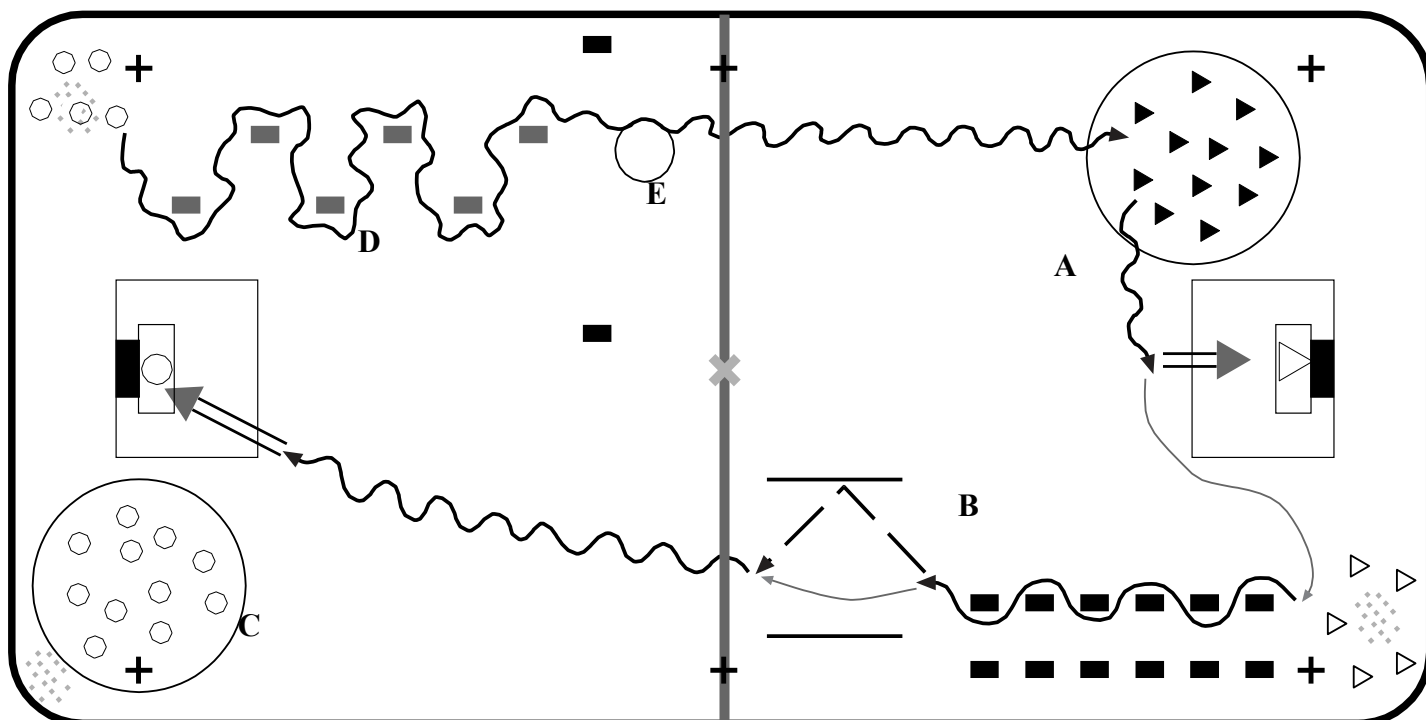
~~~~➡ = gibanje z žogico

○ = prva skupina (ekipa 1,

△ = druga skupina (ekipa 2, nasprotnik)

○/△ = igralec brez žogice

●/▲ = igralec z žogico



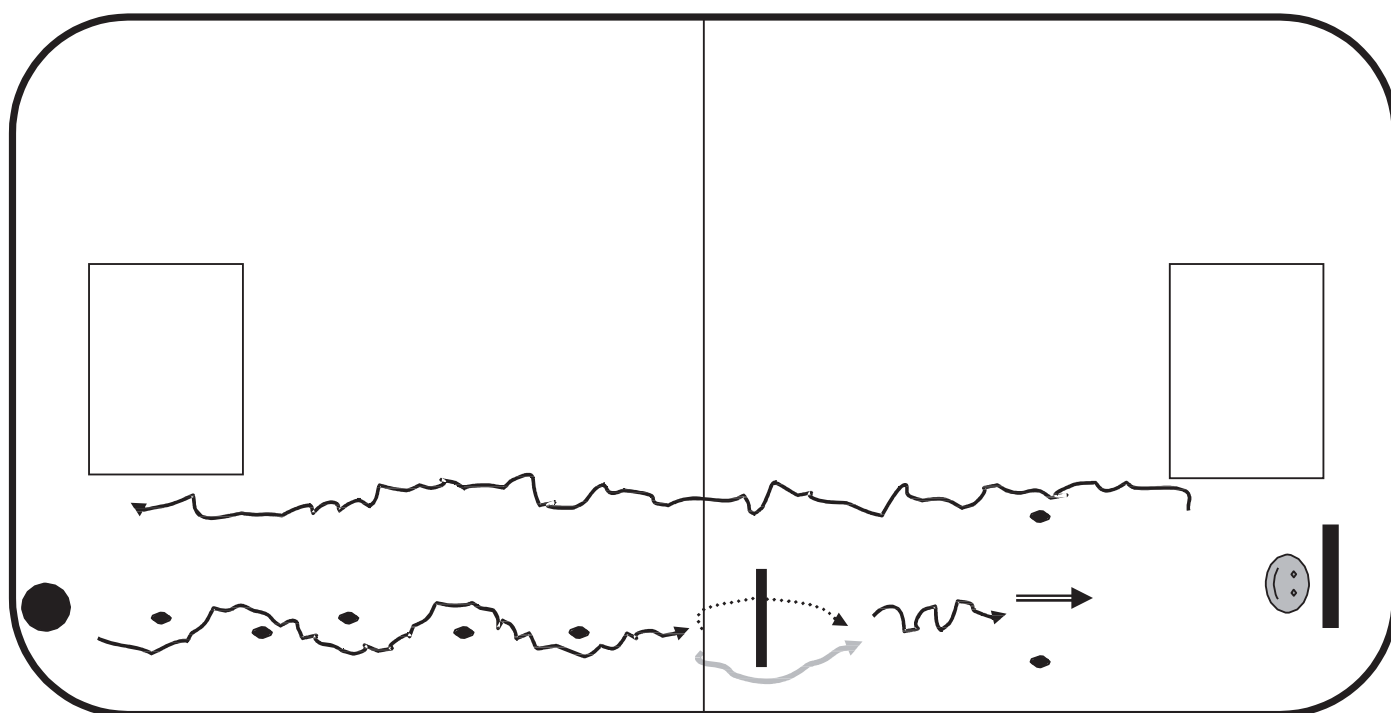
## 2. vaja

Namen je vadba osnovnih tehnik in motoričnih sposobnosti

- A) najprej odbijati žogico na loparčku 20 krat, vedno v višini pod koleni. Potem se prestaviti na sredino in streljati na vrata
- B) v kotu vzeti žogico, ter preigravati med stožci, potem izvesti podajo ob ogrado in se dobro namestiti za strel ter streljati
- C) za tem napraviti 20 sklec v oddaljenem kotu
- D) voditi žogico med stožci
- E) napraviti obrat za 360° z žogico, nato oditi nazaj do kota A in začeti znova

Napotki:

- na začetku razdelite igralce v štiri skupine po postajah
- lahko uporabite različne tehnike, da je vaja težja. Dodate lahko več obratov za 360° in preigravanja, odvisno od igralčevih sposobnosti in kondicije
- igralce spodbujajte, naj si ustvarijo svoje gibe in nove spretnosti
- vaja je lahko še težja če smejo igralci uporabiti le zunanjo stran loparčka



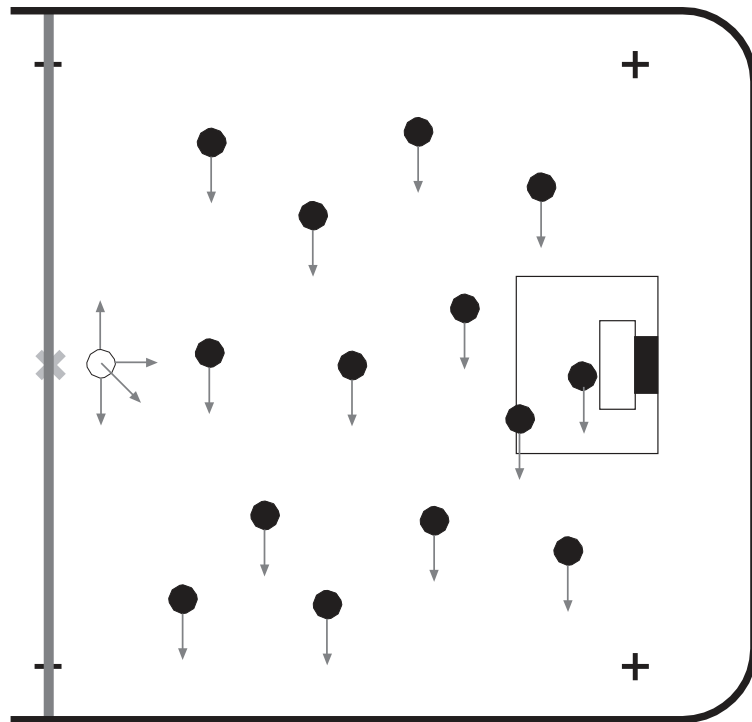
### 3. vaja

Štafetna igra vodenja in streljanja na vrata

- sestaviti dve do štiri ekipe
- vsaki ekipi dati eno žogico
- postaviti stožce do črte in potem oviro (okvir skrinje)
- igralci naj preigravajo med stožci in nato usmerijo žogico čez oviro
- nato umirijo žogico in streljajo
- vzamejo žogico in z vodenjem stečejo v svojo ekipo
- zmagovalna je ekipa, ki prva doseže 20 zadetkov

Napotek:

- opazujte natančnost strellov



## 4. vaja

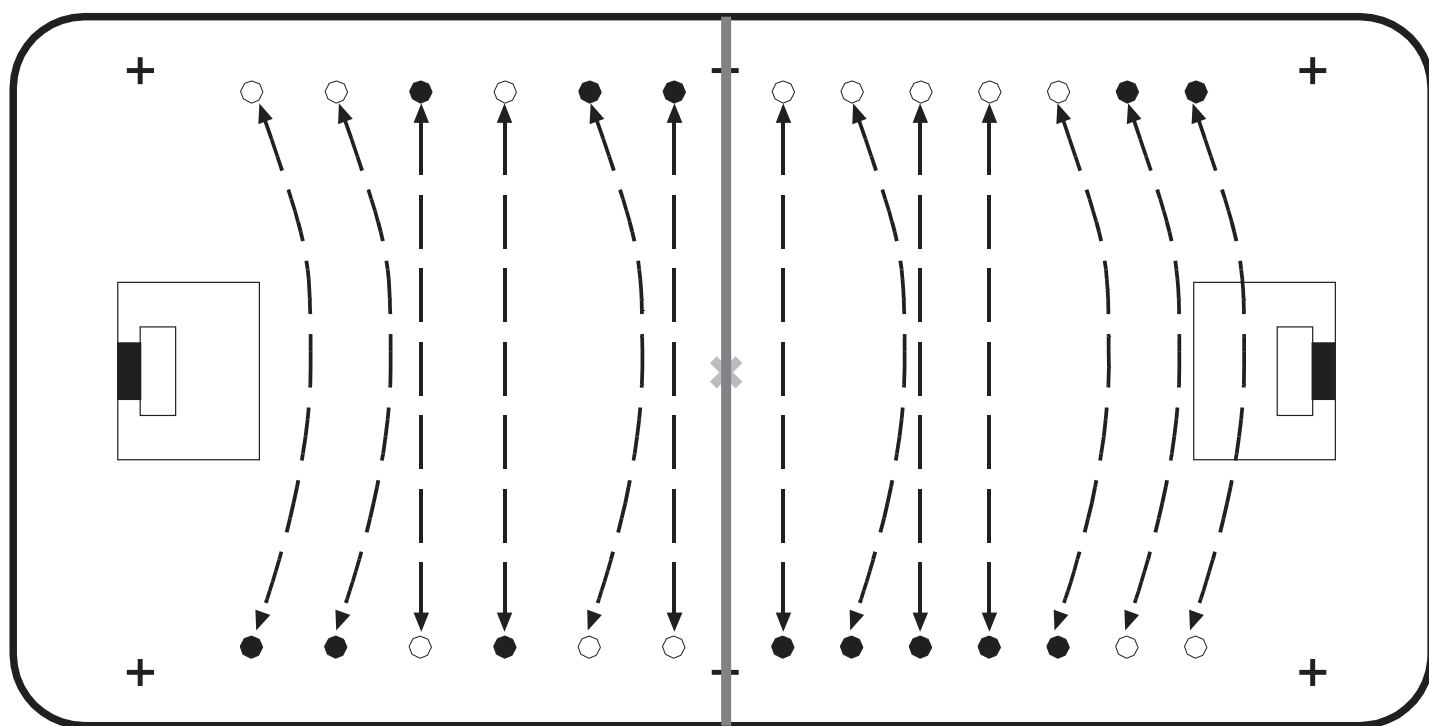
Namen je naučiti se obvladovati žogico in palico

Pri tej vaji trener pokaže smer z roko v katero igralci voditi žogico.

- ko je trenerjeva roka vzročena se igralci premikajo naprej
- ko trener kaže v igralce se ti pomikajo nazaj
- ko trener zapiska, igralci hitro stečejo 5 m naprej in se vrnejo na svoja mesta

Napotki:

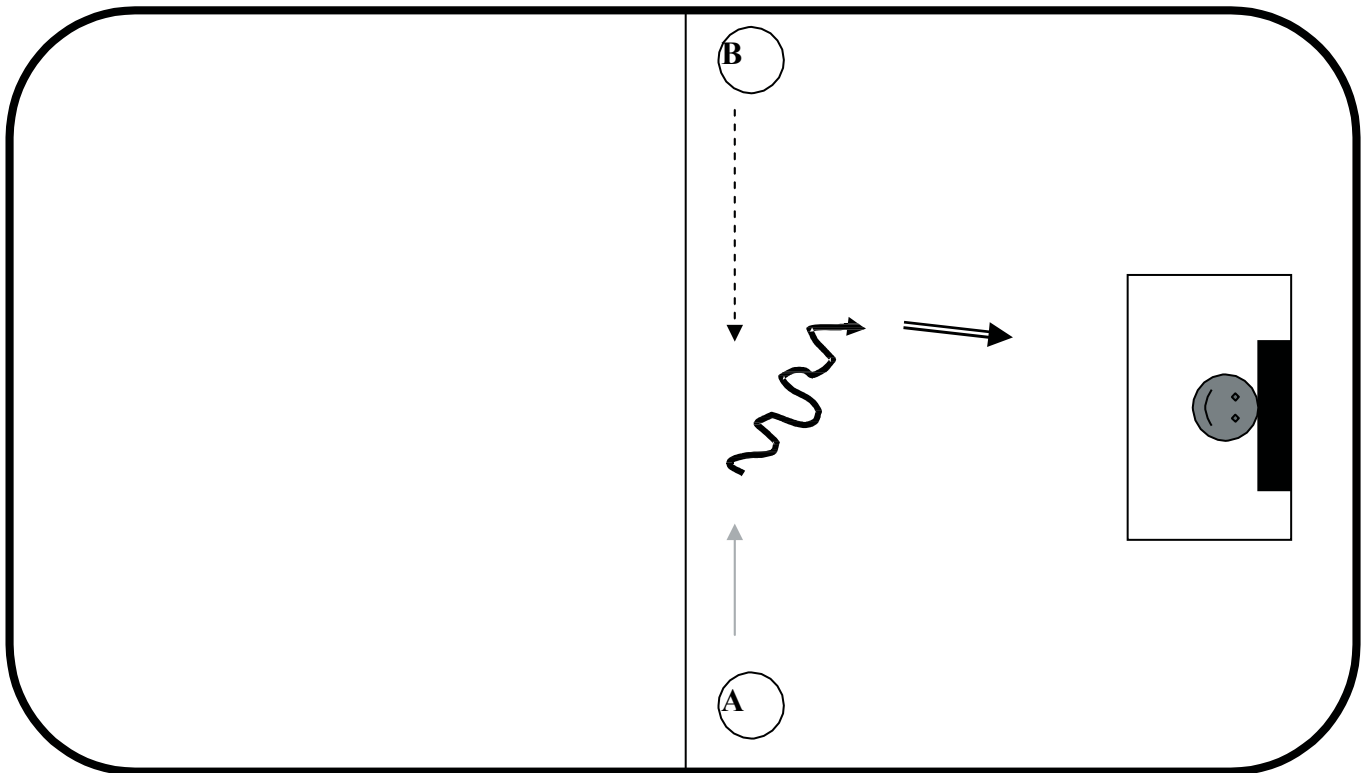
- igralci naj imajo glavo pokonci in čim manj naj gledajo žogico
- drža naj bo kot na tekmi, predstavljajo naj si, da so na tekmi
- uporabijo naj domišljijo in si izmislijo svoje načine za vodenje žogice



## 5. vaja

Namen je vaditi podajanje v višini kolen po zraku in ustavljanje žogice, ki prileti po zraku ali skaklja.

- najprej sestaviti pare in jih postavi kot kaže slika
- igralca naj si podajata različne podaje
- sprva uporabiti krajše razdalje med igralci in lažje podaje, potem preiti na težje
- visoke podaje lahko sprejmejo s telesom
- pravilna drža je pomembna
  - rahlo pokrčena kolena
  - glava gor in pregled nad igriščem



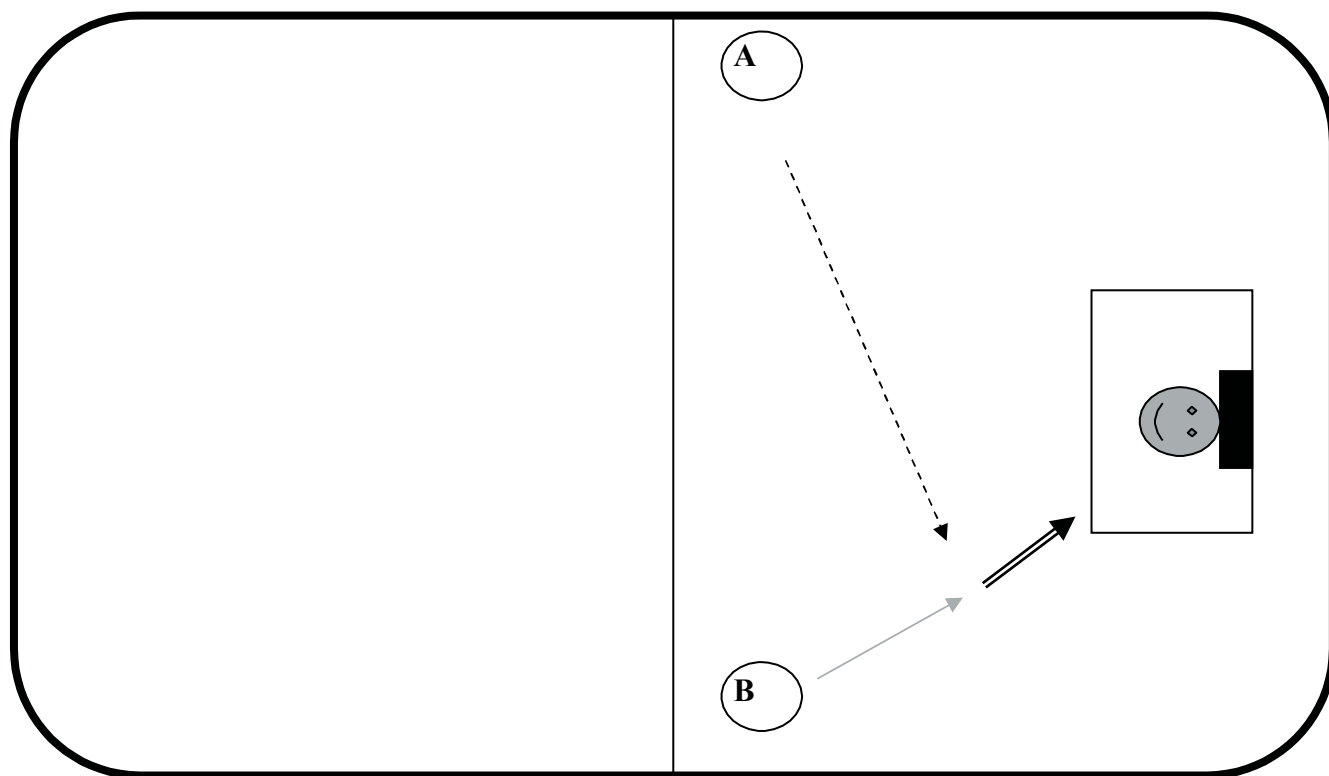
## 6. vaja

Cilj je naučiti sprejemati podajo in streljati v teku.

- dve skupini, A in B, vsaka na svoji strani
- žogice obema skupinama
- prvi iz skupne A steče proti sredini in sprejme podajo od skupine B
- igralec po sprejemu žogico zavodi in nato strelja na gol
- enako se potem ponovi še s skupino B

Napotka:

- vratar naj se giblje iz ene strani na drugo spremljajoč hitre gibe igralca
- igralec, ki sprejema podajo, naj s palico nakaže mesto sprejema žogice



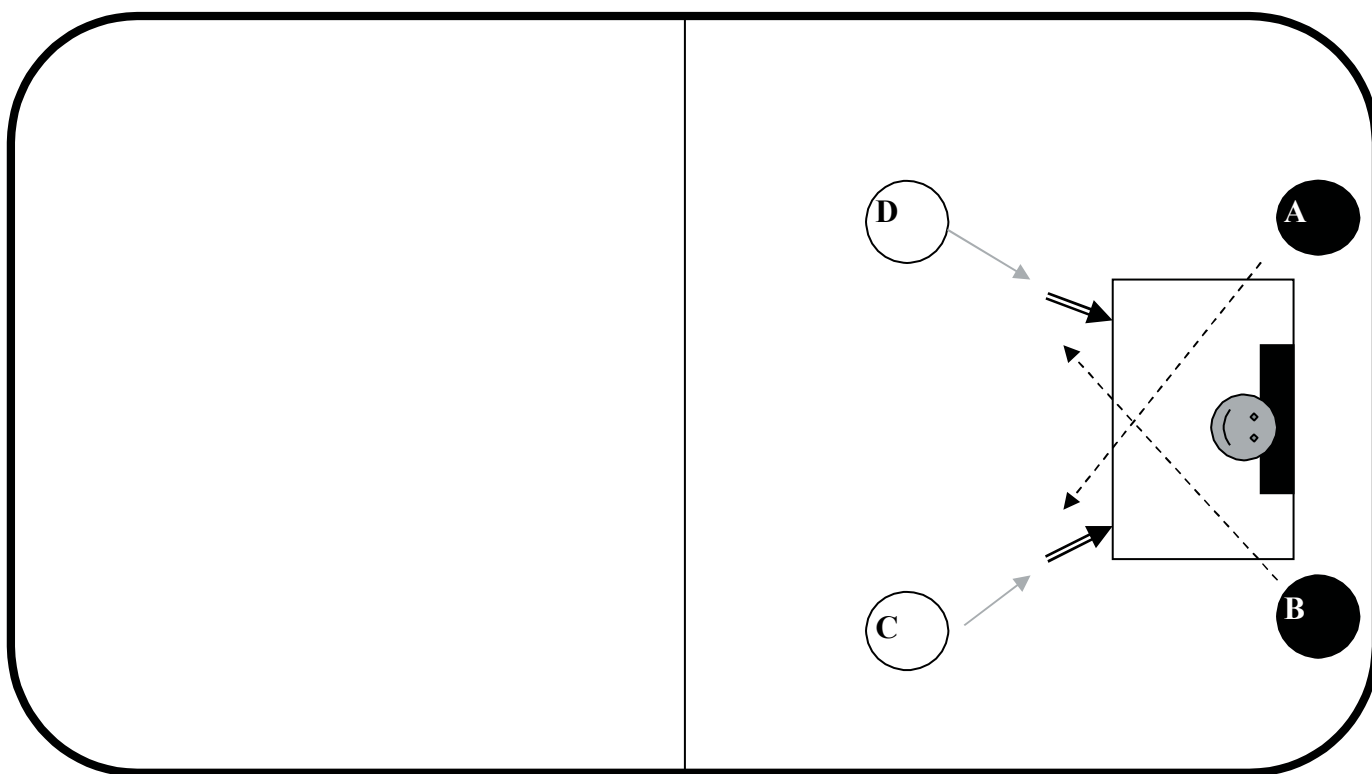
## 7. vaja

Cilj je vaditi strele z enim dotikom in močne podaje igralcu v gibanju.

- dve skupini, A in B, na polovici igrišča
- žogice obema skupinama
- igralec skupine B hitro steče proti bližnji vratnici vrat
- močna podaja igralca iz skupine A
- igralec poskusi zadeti takoj iz podaje
- menjava mest iz skupine A v skupino B in tako naprej

Napotek

- prepričajte se, da je pred vsako ponovitvijo vratar pripravljen.



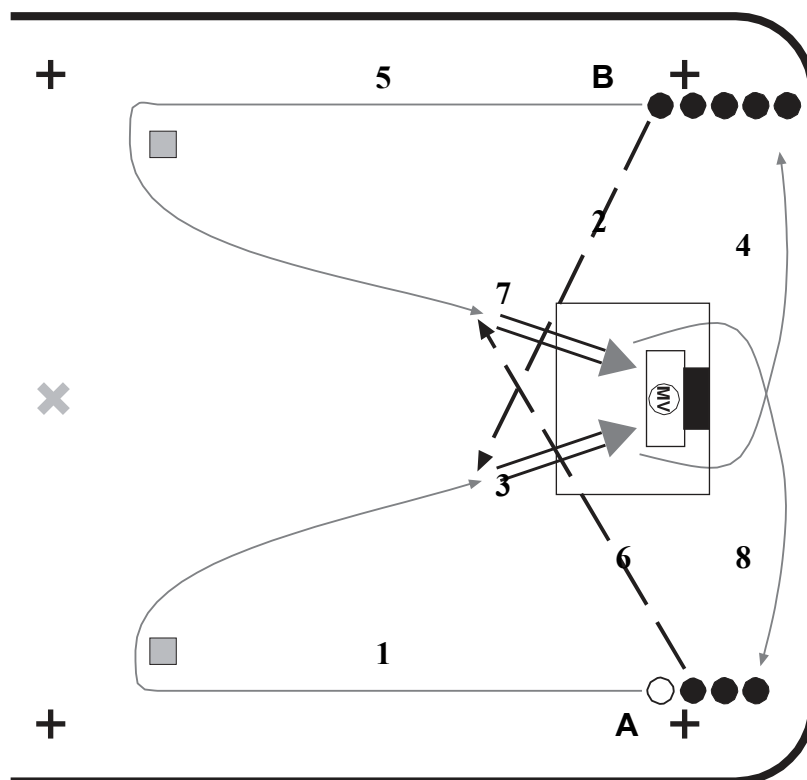
## 8. vaja

Cilj je vadba strelav z enim dotikom ter za vratarja branjene strelav iz bližine.

- igralce razdeliti v štiri skupine
- žogice skupinama A in B
- igralec C steče brez žogic
- A poda močno podajo
- C sprejema žogice in strelja iz zapestja
- enako naredita ekipi B in D

Napotek

- opazujte točnost strelav



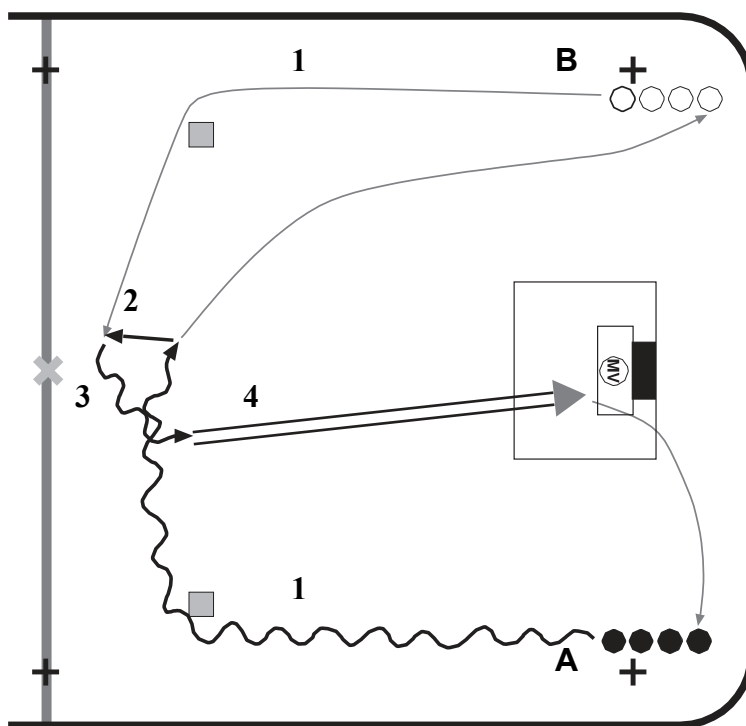
## 9. vaja

Namen je vaditi podajanje in bolj točno sprejemanje ter hitro streljanje.  
Za vratarje je namen vaditi obrambo strelav iz bližine.

- sestaviti dve skupini, vsaka v svojem kotu, žogice v obeh kotih
- igralec A steče okoli stožca in prejme podajo iz skupine B. Nato strelja in steče v nasprotni kot
- takoj po podaji igralec iz skupine B steče okoli stožca in sprejme podajo iz skupine A

Napotka:

- poudarite pomembnost dobrega sprejemanja žogice, potem preidite na strele z enim dotikom
- začnite z lahkimi streli iz zapestja, ampak spodbujajte igralce, da uporabljajo tudi zadnjo stran loparčka, ker to pripomore k več stranskemu učenju različnih spretnosti



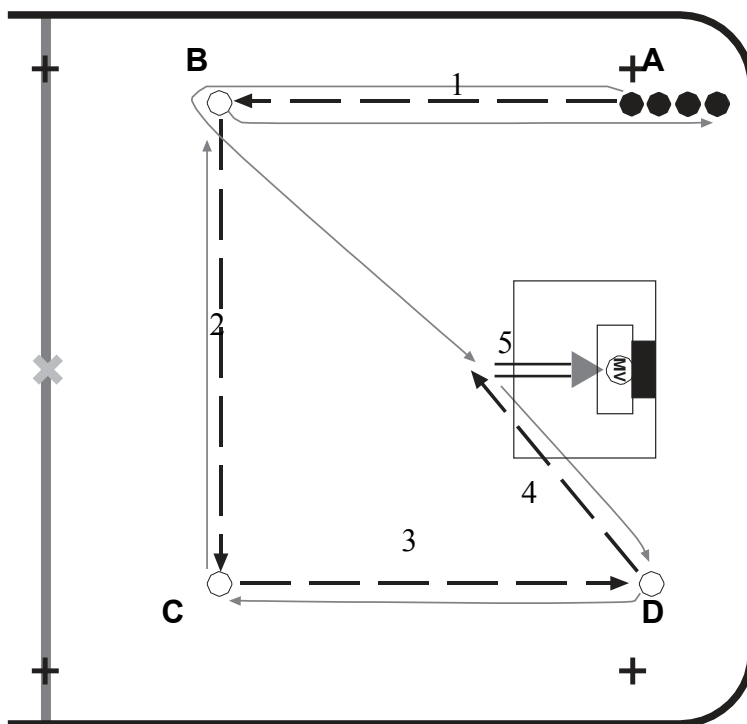
## 10. vaja

Namen je vadba osnovnih veščin obvladovanja palice kot so podajanje, sprejemanje podaje, zaščita žogice in osnovna vadba strela. Za vratarje osnove obrambe pri igralcu v gibanju.

- igralci so v dveh kotih in žogice v levem kotu
- en igralec iz vsake ekipe se prične gibati proti sredini igrišča. Igralec A z žogico in igralec B brez nje
- igralec A poskusi žogico zaščititi, kakor da je napaden
- nato poda žogico in igralec B prevzame posest ter strelja

Napotki:

- bodite previdni ko igralec naredi kratko podajo. Podaja naj bo takrat, ko je drugi igralec ob igralcu z žogico
- igralec B naj poskusi streljati takoj po kratki podaji
- na polovici vadbe zamenjajte vloge ekipama, da bodo vsi igralci opravili isto število ponovitev, tako tisti s palicami na levi kot tisti na desni strani
- po izvedbi naj menjajo skupine



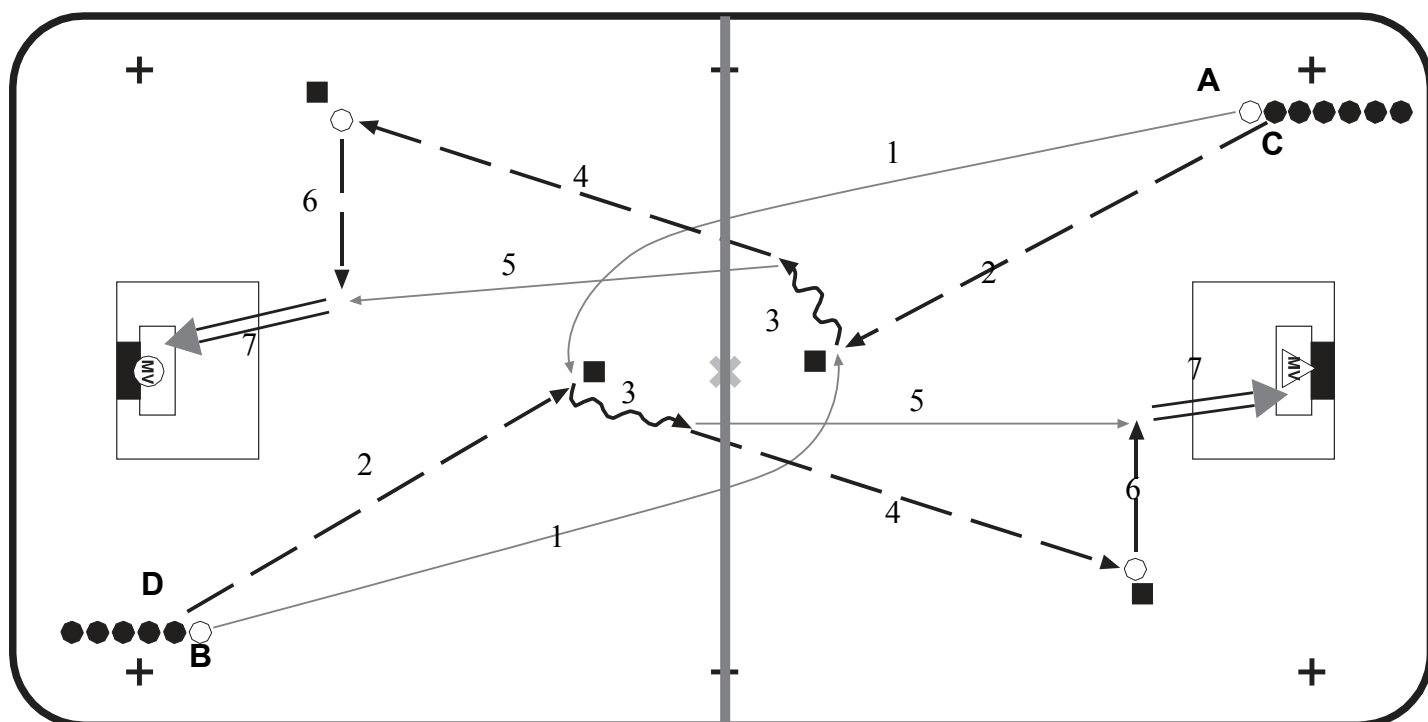
## 11. vaja

Namen vadbe je utrjevati podaje po tleh

- igralci in žogice naj bodo v istem kotu
- trije igralci stojijo na igrišču in tvorijo trikotnik
- prvi igralec A poda igralcu B in se premakne v smeri podaje
- potem igralec B poda igralcu C in on igralcu D
- igralec D poda žogico igralcu A, ki se je premaknil pred vrata
- igralec A sprejme žogico in strelja, potem se premakne v kot
- vsi ostali igralci zamenjajo pozicije (D na mesto C, C na mesto B in B na mesto A)

Napotka:

- začnite v počasnem tempu
- bodite potrpežljivi, saj je podaja po tleh z enim dotikom zelo zahtevna



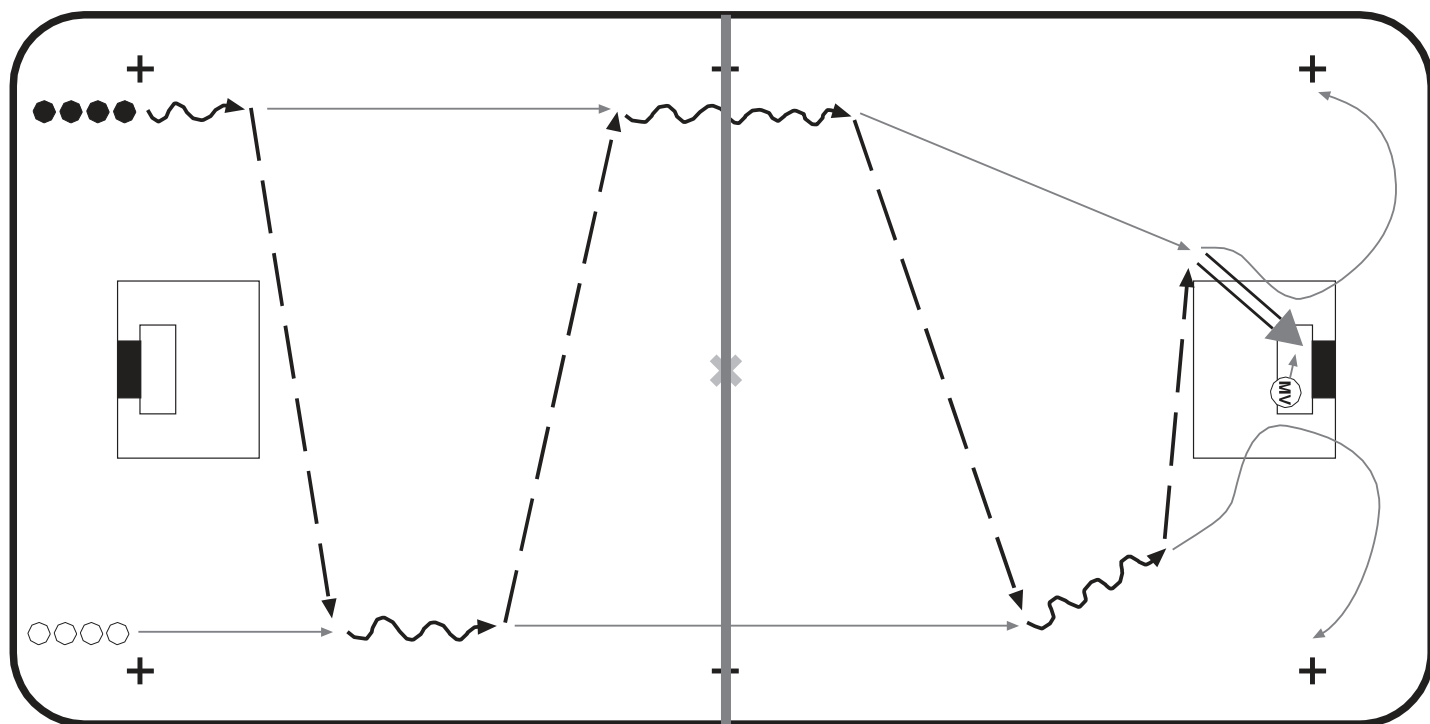
## 12. vaja

Namen te vaje je utrjevati hitre podaje, močno podajo po tleh in sprejemati podaje iz obeh strani.

- igralce in žogice razporediti na oba konca igrišča, kot kaže slika
- dva dodatna igralca (E in F) stojita v polju kot kaže slika. Sprejemata podajo s sredine in podajata pred vrata. Sta vedno na tem mestu in ju zamenjajte vsakih pet minut
- igralec A in B začeta teči proti sredini brez žogice
- ko dosežeta stožec oba prejmeta podajo drugih dveh igralcev iz nasprotne skupine (C in D),
- ko prevzameta žogico (A in B) podata naslednjemu igralcu (E ali F), tečeta proti vratom, sprejemata drugo podajo in streljata

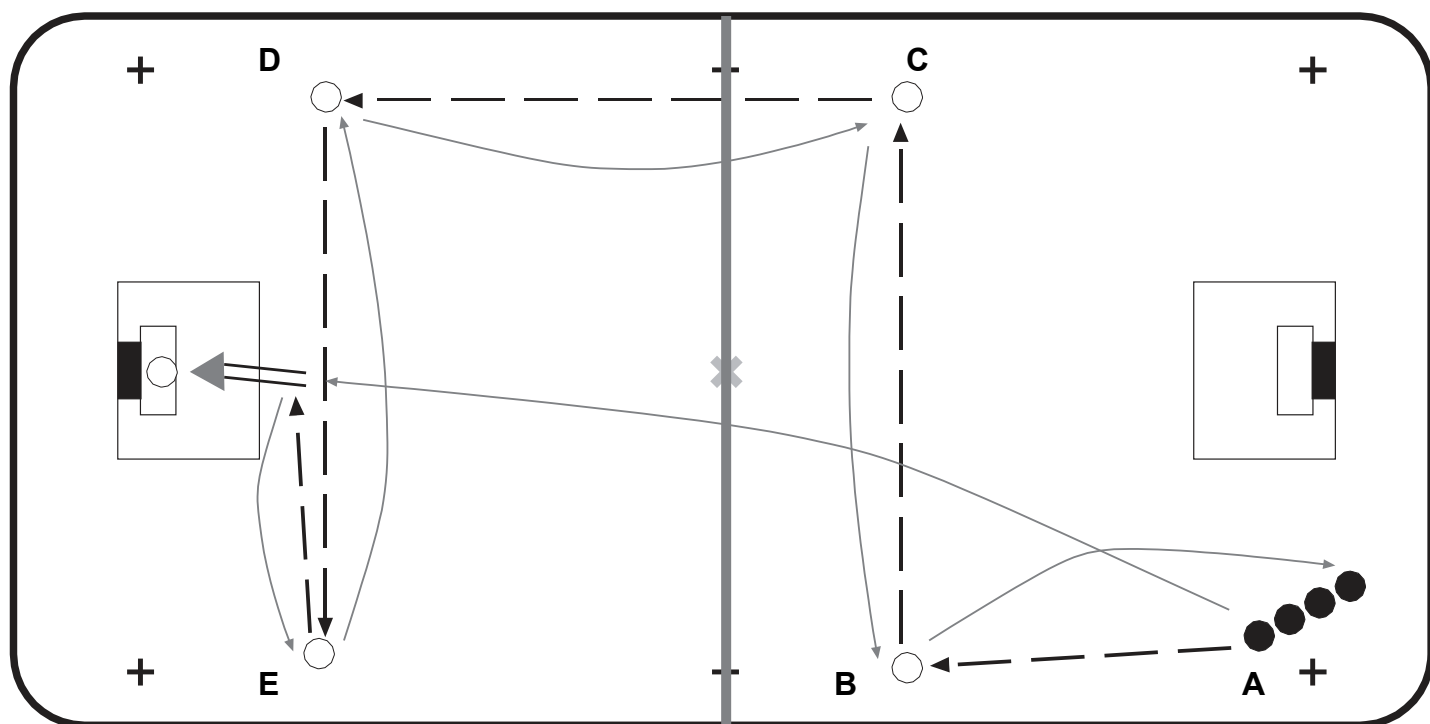
Napotek:

- zapomnite si, da žogico sprejmete s prožnimi rokami in poskusite streljati takoj po podaji



Namen te vaje je trenirati močno podajo po tleh in strel z enim dotikom . Za vratarje je cilj vaditi hitrost in gibanje iz strani na stran.

- igralci v obeh kotih z žogicami
- močne podaje para po tleh, ki se končajo s strelom po diagonalni podaji
- dobro število podaj je od štiri do šest.

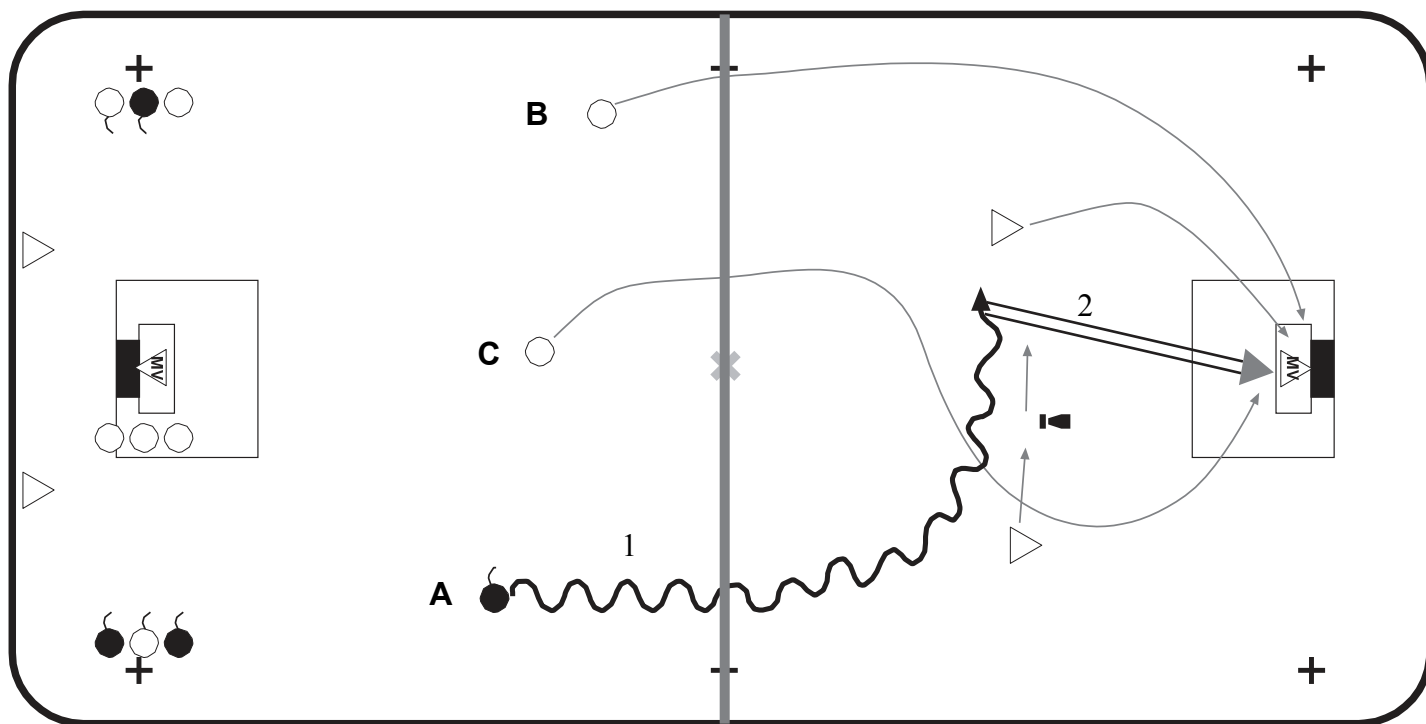


## 14. vaja

Namen vaje je utrjevati podajanje po tleh.

Najprej postavite igralce kot kaže slika.

- igralec A poda igralcu B in tako naprej
- igralec E poda zadnjo podajo igralcu A, ki je pritekel na dobro mesto za strel
- potem gre igralec A na mesto igralca E, E gre na mesto D in tako naprej



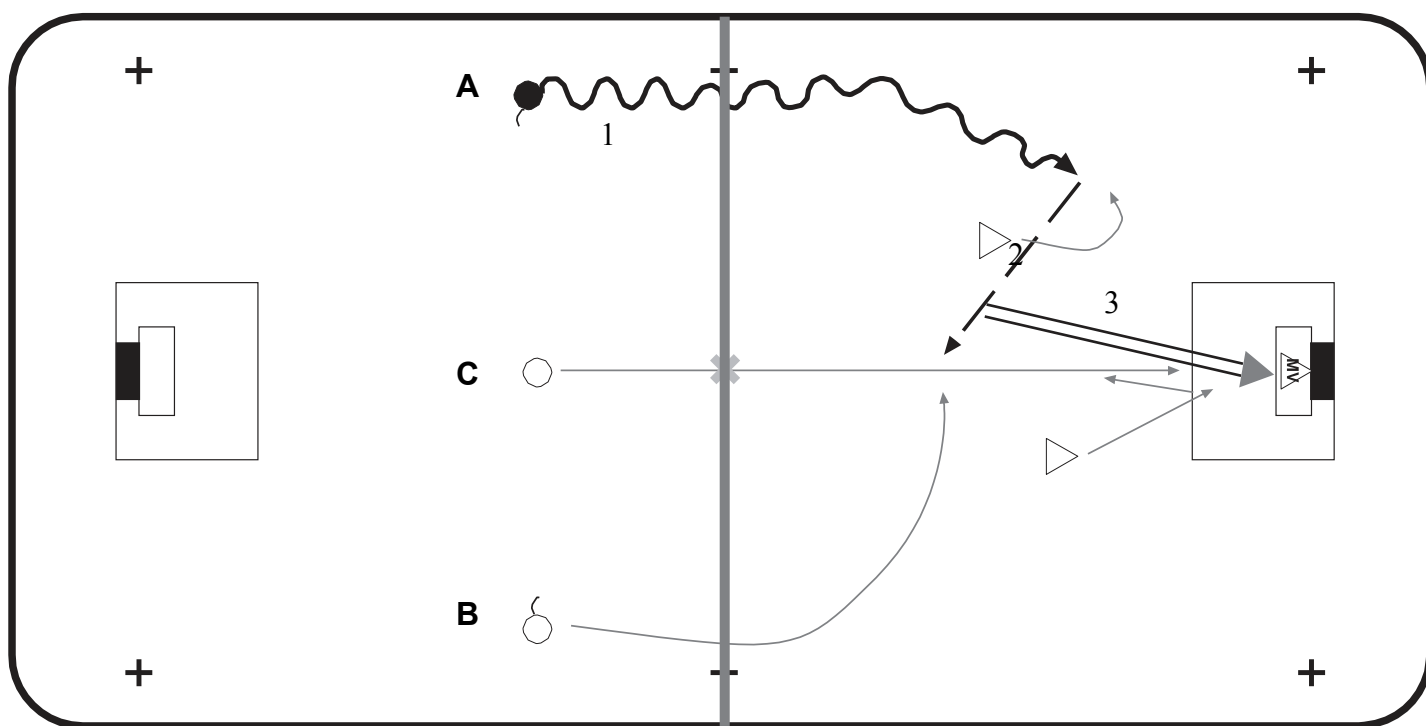
## 15. vaja

Namen vaje je trenirati napad tri na dva. Igralci s to vajo razvijajo igro in bolje razumejo kako izkoristiti igrišče. Začetne pozicije kaže slika. Vsi trije igralci, center in dva krila, začnejo na enem koncu igrišča proti dvema branilcema.

- desno krilo (igralec A) ima žogico in jo vodi proti sredini igrišča
- istočasno levo krilo (igralec B) steče naravnost proti vratom. To povzroči priložnost za napad in če se igralec A odloči za strel, ima igralec B večjo možnost za zadetek po odboju
- ko igralec A doseže sredino, hitro zavije levo in istočasno center (igralec C) naredi isto vendar v drugo smer. Tako izvedeta križanje in pripravita priložnost za kratko podajo, kar povzroči obrambi težave.
- v taki situaciji desni branilec običajno sledi igralcu B in poskuša preprečiti podajo proti njemu
- levi branilec ponavadi igra kot v situaciji dva na ena. Ko napadalec poskusi prevarati branilca s kratko podajo ta mora na to reagirati. Glavno je, da poskuša blokirati strel ne glede na to kdo strelja. To zahteva hitre reflekse in sposobnost predvidevanja igre.
- igralec A ima tako tri izbire:
  - strelja, če branilec sledi igralcu C
  - poda igralcu C, če branilec blokira strel
  - poda igralcu B, če desni branilec ne pokrije linije podaje.

Napotek:

Ta vaja je zelo pomembna, ker jo lahko prikojimo vsakemu napadu (3-3, 3-1 in 2-2). Najtežji del pri tej vaji za branilca je simultano gibanje iz ene strani na drugo (igralca A in C) in gibanje igralca B po globini proti vratom.



## 16. vaja

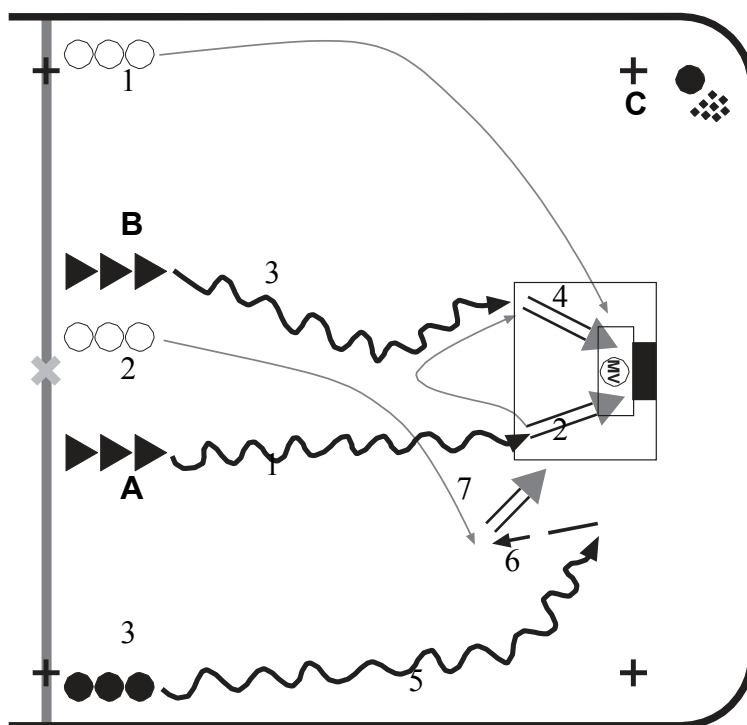
Ta vaja se doda vaji sedem, njen namen je vaditi različne kombinacije napada 3 proti 2.

Igralci se postavijo kot kaže slika. Vsi trije igralci, center in dve krili, začnejo na enem koncu obrnjeni proti branilcema.

- levo krilo vodi žogico preko sredine igrišča
- nato center (igralec C) ustvari praznino s tekom protivratom, kar pomeni, da je branilec prisiljen reagirati in mu morda celo slediti. Rezultat pa je še več prostora na najboljši poziciji za zadetek.
- v nadaljevanju desno krilo nekoliko upočasni gibanje in potem hitro steče čez igrišče, kamor mu lahko podajo in kjer lahko strelja.
- sedaj ima levo krilo tri možnosti:
  1. poda igralcu B, ki je na sredini igrišča
  2. poda igralci C pred vrata
  3. ali da strelja sam
- tako je ustvarjena igra dva na enega - proti desnemu branilcu in ta se mora odločiti ali bo blokiral strel krila ali se bo skoncentriral na igralca B, ki zavija proti sredini.

### Napotek

Tak zaključek napada tri proti dvema omogoča dobre možnosti za strel. Igralec C mora biti pozoren na odbito žogico in jo potisniti v vrata.



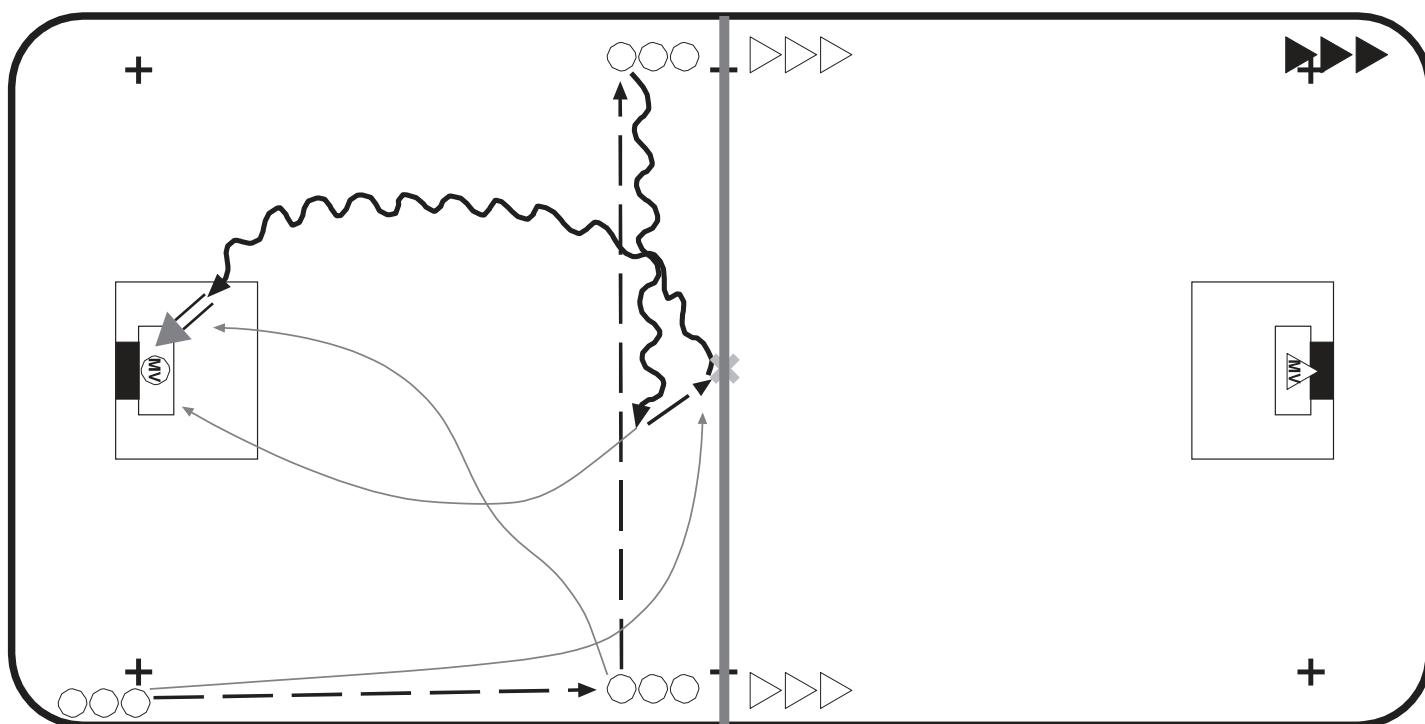
## 17. Vaja

To je vaja za ogrevanje cele ekipe in se lahko uporabi na primer pred tekmo.

- najprej sestavite štiri skupine na sredini igrišča
- igralec A sam napade vrata in poskusi zadeti
- igralec B napade in igralec A brani (ena na ena)
- potem A in B postaneta branilca.
- in igralci iz prve, druge in tretje skupine začnejo napadati proti vratom
- po tem napadu igralec C poda še eno žogico iz kota napadalcem, ki poskusijo še enkrat zadeti. To lahko nekajkrat ponovijo in potem druga skupina prične z isto vajo vse od začetka.

## Napotek

Igralec C mora potrpežljivo čakati, da je končan prvi napad in šele takrat poslati novo žogico v igro.



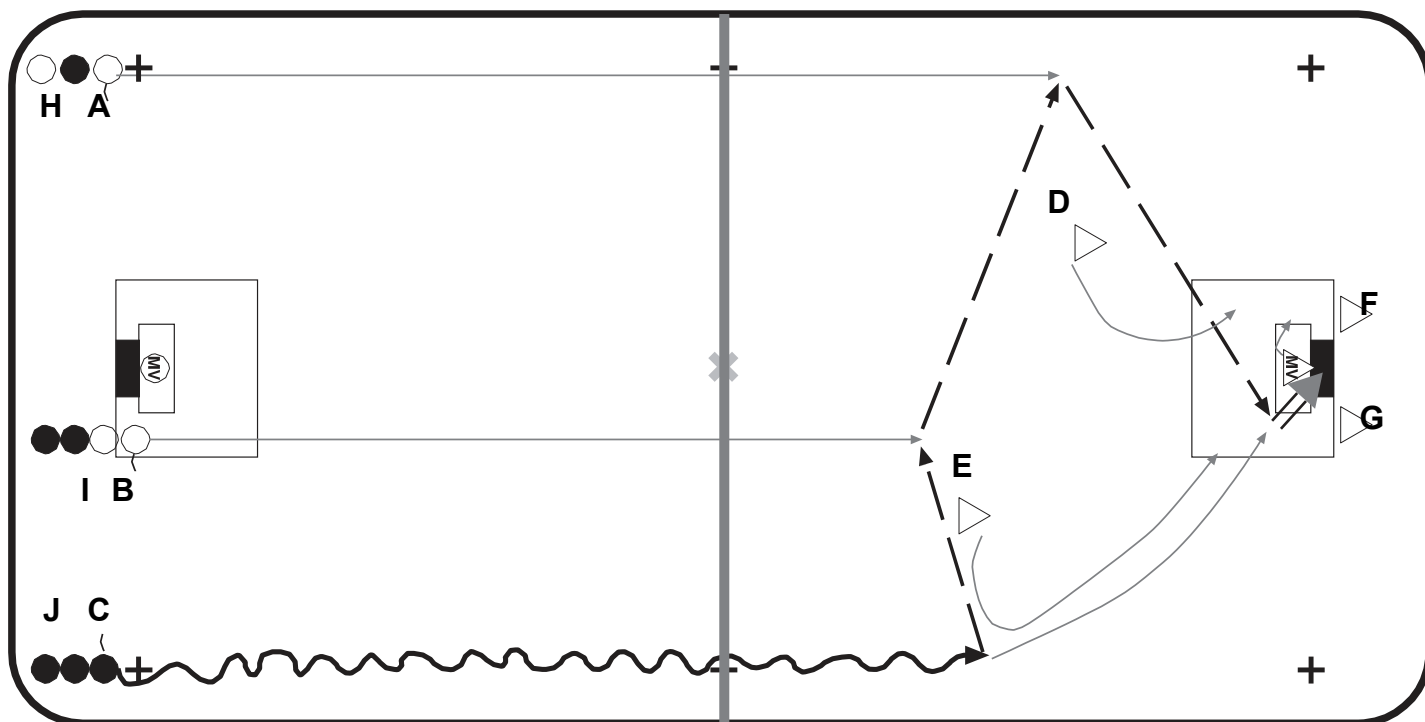
## 18. Vaja

Namen je vaditi napad dva na ena na polovici igrišča.

- tri skupine, ena v kotu in dve ob sredinski črti
- igralec iz skupine A poda igralcu iz skupine C in steče v smeri podaje
- igralec C poda žogico igralcu B in se pomakne na mesto branileca
- igralec B vzame žogico in jo zavodi proti skupini C
- igralca A in B prečkata sredino igrišča, izvedeta križanje s čimer je pripravljena priložnost za kratko podajo
- potem izvedeta napad proti branilcu (dva na ena).

Napotek

Branilec naj poskuša usmeriti napadalca proti kotu, da je podaja ali streljanje težje. Na ta način je tudi lažje prestreči podajo.



## 19. Vaja

Cilj je vaditi napade tri na dva in dva na ena.

Sestavite tri ekipe na enem koncu igrišča in postavi dva branilca na drugi konec.

- igralci A,B in C igrajo proti branilcema
- potem branilca napadeta napadalca, ki najbolj zaostane (v tem primeru B)
- nato igralci H, I in J ponovijo isto nalogo

Napotek

To je dobra vaja za treniranje osnovne igre. Z malo spremembami lahko sestavite vajo za igro 3-2, 3-1, 2-1 in 1-1.



## LITERATURA

- Almond, L. 1986. Reflecting on Themes: A Games Classification. In Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L.; Rethinking Games Teaching. University of Technology, Loughborough. s. 71-72.
- Blomqvist, M. 2001. Game Understanding and Game Performance in Badminton. Development and Validation of Assessment Instrument and Their Application to Games Teaching and Coaching. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 77.
- Bunker, D., & Thorpe, R. 1982. A Model for Teaching Physical Education in Secondary Schools. *Bulletin of PE*
- Butler, J. 1996. Teacher Responses to Teaching Games for
- Butler, J. 1997. How Would Socrates Teach Games? A Constructivist Approach. *JOPERD* (68)9, 42-47.
- Brooker, R., Braiuka, S., & Kirk, D. 1996. Implementing a Game Sense Approach to Teaching Junior High School Basketball in a Naturalistic Setting. *European Physical Education Review* 6(1), 7-26.
- Grandidge, I., & Sleaf, M. 1986. Introducing a Games Skills Course in the Secondary School. *Bulletin of PE* 22(1), 27-
- Griffin, L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. 1997. *Teaching Sport Concepts and Skills*. A Tactical Games Approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lauder, A. 2001. Play Practise. The Games Approach to
- Luhtanen, P. 1989. *Taktiikka ja sen harjoittaminen*. Teoksessa Suomalainen Valmennusoppi, Harjoittelu. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Urheilusyke.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching Physical*
- Piispanen, E. 1995. *Iloiseen palloiluun. Opas koulujen palloilukasvatukseen*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 143.
- Rink, J. E. 1993. *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis, Missouri. Mosby-Year Book.
- Werner, P. Thorpe, R. & Bunker, D. 1996. Teaching Games for Understanding: Evolution of The Model. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*
- Finland Floorball Federation. Training exercises. Photos.

Producer: International Floorball Federation  
Planning: Jari Oksanen  
Translation: Ville Peltomäki



Izdajatelj: Floorball zveza Slovenije  
Priprava, prevod:  
Janez Jugovic in Damir Bakonić  
Recenzent:



Izdajo omogočila:



Fundacija za financiranje športnih  
organizacij v Republiki Sloveniji