FLOORBALL

Mladi Početna Obuka

SINCE 1986
INTERNATIONAL FLOORBALL FEDERATION

FLOORBALL

Mladi Početna Obuka

SADRŽAJ

KORIJENI FLOORBALLA 7
MEĐUNARODNI RAZVOJ 7
FLOORBALL UKRATKO 7
OPREMA I UVJETI 8
PALICA 8
OŠTRICA 8
GOLMANSKA OPREMA 8
POVRŠINA 8
GOLOVI I POLJE 8
IGRA ZA VJEŠTIJE IGRAČE 9
OSNOVNE VJEŠTINE FLOORBALLA 9
PRAVILA FLOORBALLA 10
TRENIRANJE FLOORBALLA 10
POČETNA TAČKA - RAZUMIJEVANJE IGRE 10
KAO TRENER, KAKO MOGU KORISTITI OVAJ ALAT? 11
A B C - TAKO JE JEDNOSTAVNO! 12
POČETNA TAČKA ZA TRENIRANJE JUNIORA 12
VRIJEDNOSTI U SPORTU MLADIH 12
SPORT MLADIH KAO PRUŽATELJ SREĆE 13
SPORT SE DOŽIVLJAVA INDIVIDUALNO 13
DJECA TREBAJU IZAZOVE 13
O POSTAVLJANJU CILJEVA 13
ATMOSFERA JE PRESUDNA 13
JEDNAKOST ZNAČI 13
TEREN 14
VJEŽBE 15
TERMINOLOGIJA 15
OSNOVNE TEHNIKE 16
OSNOVNE IGRE 29
IZVORI 35

KORIJENI FLOORBALLA

Floorball je izvorno razvijen u Švedskoj, gdje se igra od sredine 70-ih. Ova nova igra ima svoje korijene u cijelom svijetu, jer slične igre Floorballu su se igrale tokom 19. vijeka. Na primjer, u Sjevernoj Americi i Engleskoj floorhockey je stvoren iz hokeja na ledu i popularni hokej na travi u Australiji se okrenuo u indoorhockey. Korijeni Floorballa mogu se naći u različitim oblicima igre, ali nije ga bilo sve dok u Švedskoj nije osnovan prvi službeni nacionalni Floorball savez 7. novembra 1981 u gradu Sala, Švedska. Kada je prvi službeni pravilnik vidio svjetlost dana u septembru 1983, i definirano je da je posebno igralište okruženi prostor za igru koji se koristiti, moderni Floorball je poduzeo svoje prve korake da postane organizirani sport. Od tada, Floorball se dosta izmijenio, ali je postavio temelje za interkontinentalni rast, novi i uzbudljivi ekipni sport koji osvaja ljude širom kultura.

MEĐUNARODNI RAZVOJ

Švedska, Finska i Švicarska osnivaju Međunarodnu Floorball federaciju (IFF) 12. aprila 1986. U sljedećem desetljeću je viđen golemi interes brojnih zemalja u cijelom svijetu i kada je prvo Svjetsko Floorball Prvenstvo za muškarce igrano u Švedskoj 1996, 18 zemalja je već pristupilo IFF. Turnir je bio veliki uspjeh koji je kulminirao u finalu između Švedske i Finske sa rasprodatim gledalištem. 15.106 gledatelja su bili svjedoci silnog nastupa kada je Švedska porazila Finsku 5-0 u Stokholm Glob Areni.

Sljedeći nivo postignut je kada je IFF stekao privremeno članstvo u General Association of International Sport Federation (GAISF) u 2000-oj i obično članstvo u 2004. IFF se danas sastoji od 32 članica udruge sa više od 3.500 klubova i 200.000 registriranih igrača.

Svjetsko prvenstvo se igra svake godine, u jednoj godini za muškarce i žene U19 i druge godine za žene i muškarce U19. Europski kup se igra svake iduće godine. Slijedeći izazov za IFF je da se prizna od strane Međunarodnog olimpijskog odbora (MOO) kako bi dobio status olimpijskog sporta.

FLOORBALL UKRATKO

Službena verzija igre je da je to dvoranski momčadski sport. Podloga koja se koristi može se sastojati od različitih materijala kao što su parket ili plastična rogozna površina. Polje je malo veće od košarkaškog igrališta, gotovo veliko kao polje koje se koristi za igranje rukometa ili fudbala. Preporučena veličina polja je 20 metara širok sa 40 metara dužine i može biti okružen ogradom. Ograda je niz ploča, izrađena od plastike ili drvenog materijala, 50cm visine sa zaobljenim uglovima. Floorball se može igrati sa manjim izmjenama i dopunama ovih pravila. Najvažnija stvar za zapamtiti je sigurnost svih igrača. Floorball se smatra vrlo sličnim hokeju na ledu i hokeju na travi i zemlje sa istorijom tih sportova pokazuju snažan potencijal rasta.
Normalno se igra sa 5 igrača u polju i golmanom u svakom od suparničkih timova. Broj igrača na terenu može varirati tokom utakmice zbog kazni. Tim se može sastojati do 20 igrača i par golmana.
Floorball je jednostavan za početak jer ne zahtijeva bilo koju složenu ili skupu opremu, čak i na najvišoj razini. Štap i loptica su laki i jednostavni za rukovanje što ovaj sport čini lakim za naučiti. Izmjena u Floorballu se obavlja utrčavanjem jednog igrača dok drugi izlazi i to se može usporediti sa košarkom. Priroda igre je vrlo sigurna jer nije dozvoljen nikakav kontakt tijela. To čini Floorball odličnom igrom za mješovite timove i djecu, iako kada se igra na međunarodnoj razini igra može postati vrlo fizički teška i taktička.

OPREMA I UVJETI

Floorball je jednostavan za početak jer ne zahtijeva puno opreme. Potreban vam je samo štap, lopta, patike i naravno odjeća prikladna za vježbanje. Prilikom odabira štapa postoje neke stvari koje treba razmotriti. To su ukočenost i dužina drške i materijal i oblik oštice.

PALICA

Palica je obično izrađena od fiberglasa, polycarbona ili karbonskih vlakana. Zbog proizvodnje i materijala osovine su vrlo lagane i dugotrajne. One obično teže oko 150 - 250 grama. Za početnike se preporučava fleksibilnija (28-32mm) osovina jer omogućava lakšu kontrole lopte, iako se sa tvrđim vratilom može kreirati jači udarac. Osovina uključuje i zamjenjive rukohvate, koji se koriste da biste dobili bolju kontrolu štapa.

Dužina oštrice je druga važna osobina kada odabiremo štap jer ima jasan utjecaj na sigurnost u igri i učenju vještina. Dužina štapa je u odnosu na visinu i to se može mjeriti stavljanjem palice okomito ispred igrača. Za djecu se treba postići visina prsne kosti a za odrasle visina pupka. Preporučene dužine za različite visine navedene su u natavku.

Igrač (cm)	100	110	120	130	140	150	160
Štap (cm)	75	80	85	90	100	105	110

Možete kupiti štap koji je od 80cm do 100cm ravno iz trgovine, ali u slučaju da ga želite izrezati sami treba to učiniti sa gornjeg kraja štapa. Prvo skinete držak i kapu i vidite da li se mogu smanjiti. Može biti potrebno da koristite fen kako bi uklonili kapu, jer je ponekad zalijepljena čvrsto na osovinu.

OŠTRICA

Oštrice su obično proizvedene od različitih plastičnih spojeva (PE, HDPE) ili od spoja najlona (PA). Neki proizvođači također koriste fiberglas i karbonska vlakna. Različiti materijali čine oštricu tvrdom ili mekanom. Mekane oštrice su dobre za rukovanje štapom a teže su bolje za pucanje. Boja ne govori ništa o kvaliteti oštrice. Oblik i veličina oštrice varira od jedne marke do druge. Oblikovanje oštrice pomaže pri rukovanju loptom. Oštrica može biti oblikovana tako da odgovara svakom igraču ali uz nekoliko pravila. Savijanje oštrice može biti maksimalno 30mm i igranje sa rastopljenom ili slomljenom oštricom nije dozvoljeno. Kada kupujemo štap on obično dolazi sa ravnom oštricom. Kako bi je savili, koristite pištolj topline (fen), ručnik ili rukavice i hladnu vodu u kanti. Prvo, zagrijete oštricu sa obje strane. Ona se omekšava vrlo brzo, stoga budite oprezni da je ne istopite. Onda kada je oštrica dovoljno mekana da se može oblikovati u željeni oblik (koristite rukavice ili ručnik jer je oštrica vruća). Zatim je stavite u hladnu vodu odmah tako da zadržava svoj oblik.

GOLMANSKA OPREMA

Golmanska oprema sastoji se od dugih hlača, majice dugih rukava, maske / kacige, rukavica i patika. Također se preporučuje koristiti posebne zaštitne obloge na koljenima i u području prepona.

POVRŠINA

Floorball se može igrati gotovo bilo gdje, ali drvena (parket) ili plastična površina najbolje odgovaraju svrsi.

GOLOVI I POLJE

Golovi su veličine 115cm (visina) x 160cm (širina) x 60cm (dubina). Napravljeni su od cjevastog materijala (65mm) i obojani crvenom bojom. Gol je također opremljen sa mrežom. Polje je veličine 40m x 20m i ograđeno ogradom visine 50cm sa zaobljenim uglovima.

IGRA ZA VJEŠTIJE IGRAČE

Kao i drugi timski sportovi, Floorball zahtijeva upotrebu različitih vještina i sposobnosti. Važne sposobnosti su sve fizičke, motoričke i mentalne sposobnosti, razumijevanje igre i socijalne vještine. Glavna fizička sposobnost je brzina sa različitim oblicima motoričke sposobnosti kombiniranja za stvaranje vještine rukovanja štapom. Da bi se razumjela timska igra igrač treba imati dobro razumijevanje o taktici i različitim ulogama u timu.

Kvalitete dobrog igrača

- Motorička vještina
- Brzina
- Izdržljivost
- Cvrstoća
- Spretnost
- Kontrola lopte
- Dodavačke vještine
- Mentalne sposobnost
- Igranje različitih uloga u igri

i. igra sa loptom
ii. podrška članu tima s loptom
iii. odbrana igrača sa loptom
iv. odbrana igrača bez lopte

OSNOVNE VJEŠTINE FLOORBALLA

Evo nekih informacija o osnovnim vještinama i tehnikama Floorballa. Trener ili nastavnik mora obratiti pažnju na te stvari kada trenira ili predaje Floorball. Malo po malo te vještine postaju sastavni dio osnovne sposobnosti, ako se trenira ispravno i dovoljno.

Dodavanje
- Držati loptu u blizini oštrice
- Nakon što prođe dodavanje oštrica bi trebala pokazivati smjer dodavanja
- Zadržati uravnoteženi stav
- Držati glavu uspravno svo vrijeme da se vidi polje
- Sa ravnom oštricom dodavanje je lakše i preciznije

Primanje dodavanja
- Oštrica na podu
- Uravnotežen položaj
- Držati glavu uspravno svo vrijeme da se vidi polje
- Pokušajte dotaknuti loptu onako glatko kao što možete sa mekim i fleksibilnim rukama

Pucanje
- Ručno pucanje: lopta dodiruje oštricu svo vrijeme
- Šamar udarac: oštrica dodiruje pod samo prije nego što udara loptu
- Držati glavu gore

Zaštita lopte
- Igrač ima uravnotežen položaj
- Korištenje tijela, noge i ruke za zaštitu lopte
- Oštrica treba pokriti protivničku stranu lopte
- Dobra kontrola nad loptom

Trčanje sa loptom
- Lopta dodiruje oštricu svo vrijeme
- Lagani dodir, a ne udaranje
- Biti spremni da se prođe iz backhanda u forehand
- Zaštititi loptu

Zavaravanje
- Razviti driblanje loptom, koliko god možete
- Razviti brzinu i kontrolu tijela
- Napraviti zavaravanje na vrijeme
- Pokušajte premjestiti branitelja u smjeru u kojem želite

PRAVILA FLOORBALLA

1. Igra se sa 3 do 5 igrača u polju i golmanom ovisno o veličini terena

2. Timovi se sastoje od najmanje 6 do najviše 20 igrača

3. Igra se 3 razdoblja u trajanju po 20 min

4. 50cm visoka ograda okružuje polje

5. Gol je 115cm sa 160cm i ispred njega je označeni prostor (2.5m sa 1m), gdje je samo golman, iako se može igrati lopta i tamo ali samo sa štapom igrača koji je u polju

6. Golmansko područje je 4m sa 5m i to je područje gdje golman može igrati

7. Golman ne smije držati loptu duže od 3 sekunde i kada baca loptu, ona mora pogoditi pod prije nego pređe središnju liniju

8. Ako lopta ide van igrališta druga ekipa može nastaviti igru 1 metar od mjesta gdje je lopta izašla. Ako je lopta izašla na kraju terena druga ekipa nastavlja sa tačke u uglu.

9. Kada protivnik ima slobodan udarac odbrambeni igrač mora biti najmanje 3 metra od lopte, uključujući palice

10. Lopta se može igrati nogom, ali ne više od jedan puta i ne direktno do suigrača

11. Lopta se ne smije igrati sa rukama ili glavom

12. Lopta se može igrati iz zraka ako je ispod nivoa koljena

13. Nijedan oblik guranja ili fizičkog kontakta tijelom nije dozvoljen

14. Igrači ne smiju igrati bez štapa

15. Ne smijete skakati i igrati loptu u isto vrijeme

16. Lopta se ne smije igrati ako su ruke ili oba koljena istovremeno na podu (jedno koljeno je dozvoljeno)

17. Slobodan udarac ili 2 minute kazne se daje kada:

- Visoko podizanje štapa, udaranje protivnika štapom, igranje loptom sa rukom ili glavom, guranje, opstruiranje, bacanje štapa, kriva udaljenost u slobodnom udarcu

- Kazneni udarac se dodjeljuje ako je prekršaj nad igračem koji pokušava da postigne gol ili je blizu gola

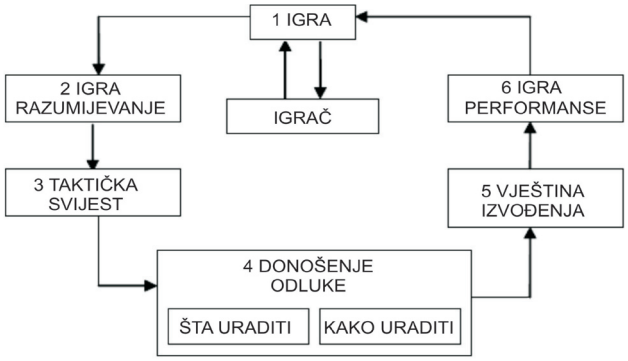
TRENIRANJE FLOORBALLA

POLAZNA TAČKA - RAZUMIJEVANJE IGRE

Svaki trener ima cilj da razvije vještine svojih igrača i razumijevanje igre, kako bi ih mogli kombinirati u sveobuhvatnoj performansi igre. Međutim, to se ne može desiti preko noći (odjednom), jer zahtijeva stručnost i vještine iz niza različitih stilova učenja od strane trenera. Igra se sastoji od brojnih situacija koje su sve različite. Ove situacije zahtijevaju brzo rješavanje problema i vještine u kombinaciji za kvalitetnu izvedbu. Da bi naučili te vještine mi moramo naučiti igrače vještinama rješavanja kognitivnih problema.

Bunker i Thorpe (1982) su razvili pristup kombiniranja razumijevanja igre sa učenjem vještina na dublji način. Nastava igre za razumijevanje (TGFU) koristi igru usmjerenu na učenje i naglašava kombiniranje nastavnih vještina i taktičke svijesti.

TABLICA 1. Nastava igre za razumijevanje pristupa
(Bunker & Thorpe 1982)



1. IGRA
Mijenjanjem veličine polja i broja igrača na terenu, broj različitih taktičkih varijabli je izmijenjen.

2. RAZUMIJEVANJE IGRE
Pravila određuju vještine koje se mogu koristiti i mijenjanjem istih možete naglasiti određene vještine.

3. TAKTIČKA SVIJEST
Igrači bi trebali biti usmjereni na razmišljanje o raznim taktičkim problemima koji se javljaju u igri sa tačke gledišta pojedinca. Učeći kako riješiti takve situacije unaprijed, igrač ima bolje polazište za uspjeh u istoj takvoj situaciji u igri.

4. DONOŠENJE ODLUKA
Igrači bi trebali biti usmjereni na razmišljanje o "šta uraditi" i "kako uraditi", jer to stvara bolje razumijevanje igre.

a) *"Šta uraditi"* Priroda igre je dinamička obnova okruženja, gdje svaka situacija zahtijeva svoj vlastiti proces donošenja odluka. Ovaj proces je pod utjecajem selektivne percepcije i sposobnosti za promatranje. Oba se koriste prilikom donošenja odluke šta uraditi u određenoj situaciji.
b) "Kako uraditi" Faktor uspjeha u izvršenju izabrane vještine ili vještina je utvrditi najbolji način kako da se riješi situacija. Na ovu odluku utječe prostor, vrijeme, timska taktika i vještina na razini igrača.

5. VJEŠTINA IZVOĐENJA
Samo fizički rezultat vještine izvršenja može biti promatran od strane trenera. Ipak, ono što se ne može vidjeti je vrlo važno. Vještina izvršenja je proces koji se sastoji od različitih faza. Analiza situacije je slijeđena procesom donošenja odluka koji dovodi do stvarnih vještina izvedbe. Iako se kognitivne sposobnosti ne mogu promatrati one su osnova uspješnog umijeća izvršenja. A trenerova uloga je vrlo važna u razvoju igračevih kognitivnih sposobnosti.

6. PERFORMANSE IGRE
Je integracija složenih funkcija koje se temelje na prošlim iskustvima. Performansa igre se također razlikuje kod svakog igrača.

Centralno mjesto u igri je učenje taktike i ona je njen sastavni dio. Ovaj pristup ima za cilj dublje razumijevanje performanse igre i kako bi se razvilo posebno donošenje odluka i taktička svijest kako bi se proizvele učinkovite vještine izvršenja. TGFU nastavna metoda koristi "cijelo-dio-cijelo" pristup treningu umjesto "dio-cjelina", gdje je taktika uključena u nastavni proces od samog početka.

Počnite sa jednostavnim taktičkim elementima kao što su: "kako stvoriti prostor za svoju momčad kad napadaju sami i stavimo u različite pozicije na terenu ". Nakon toga možete ih premjestiti na više teške slučajeve kao što je efekt vremena i pokušaj rješenja, u skupini, koji utjecaj vrijeme ima za donošenje odluke ili pucanje. Kako bi izvršio teže individualne taktičke odluke igrač treba posjedovati različite tjelesne vještine. Jednostavno rečeno, to znači što bolje vještine rukovanja štapom igrač ima, teže taktičke odluke mogu biti donesene. Iako se TGFU stil učenja temelji na centriranom učenju igre, to ne isključuje obuku vježbama (tjelesne vježbe). Vježbe koje se koriste za vježbanje određenih vještina mogu se koristiti kada je potrebno u igri između sesija, a zatim se vratite na promjene igre. Pravila, kao što je broj igrača u polju, veličina polja i kako dati pogodak (npr. u nekom vremenu) bi trebale biti promjene kako bi se bolje izveo izabrani taktički element. Koristeći ograničenja prostora i vremena u kombinaciji sa TGFU stilom učenja, igrači mogu biti vođeni da misle za sebe i postaju svjesni novih taktičkih elemenata igre. Trenerova je uloga da identificiraju potrebe igrača i da daju psihički izazov igračima novih spoznaja igre.

KAO TRENER, KAKO MOGU KORISTITI OVAJ ALAT?
Nastava igre za razumijevanje temelji se na kognitivnoj teoriji učenja. Ona uključuje sve strategije učenja koje imaju za cilj motiviranje igrača za rješavanje problema i proizvode sintezu. Nastava se temelji na otkrivanju gdje vođeni trenerom kao vodičem igrači traže i otkrivaju nove ideje postavljanjem pitanja. Ovaj nastavni stil poznat je i kao Sokratova Metoda u kojoj bi trener trebao biti u mogućnosti postavljati pitanja koja kormilare (navode) razgovor u pravom smjeru i da razviju logično razmišljanje i strpljivost kod igrača.

Mlađi igrači mogu početi sa promjenom igre 3 na 3 igrajući u malom prostoru. Ideja je da posjeduju loptu i naprave deset dodavanja između svog tima. Ovo je način na koji se igrači suočavaju sa problemom "šta morate učiniti kako bi pomogli da naš tim zadrži posjed lopte? "

Tada trener vodi postavljanjem sugestivnih pitanja i ubrzo igrači će shvatiti da je ključ brzo kretanje i dodavanje. Zatim slijedi pitanje "kako možemo to učiniti? ". Sada možete koristiti vježbu dodavanja u praksi za neko vrijeme i onda ići nazad na igru. Ovo je kako možete povezati svoje vještine potrebnom okruženju upravo od početka. Na taj način igrač vježba vještine izvršenja znajući gdje i kako ga koristiti učinkovito u igri.

A B C - TAKO JE JEDNOSTAVNO!

Prije treninga
- Pripremite se planiranjem treninga unaprijed (Koristiti papir i sl.)
- Budite uvijek na vrijeme i provjerite opremu i uvjete
- Prijateljski se pozdraviti sa svima sa osmijehom na vašem licu
- Uzeti odgovornost i dati kratki uvod o treningu
- Pokušajte da ste u akciji odmah

Tokom treninga
- Dajte samo pozitivne povratne informacije
- Budite pozitivni i otvoreni, ali držite stvari pod kontrolom
- Zviždati dovoljno jako i uvijek okupiti grupu prilikom promjene treninga
- Ako stvari ne idu kako ste planirali dajte dodatne informacije
- Pobrinite se da su ekipe za igru jednake
- Poštuj pravila igre
- Pobrinite se da će igrači dobiti dovoljno odmora

Nakon treninga
- Skupiti grupu nakon treninga i imati kratku raspravu o treningu
- Razmisliti unatrag na ono što je bilo dobro i što nije bilo dobro

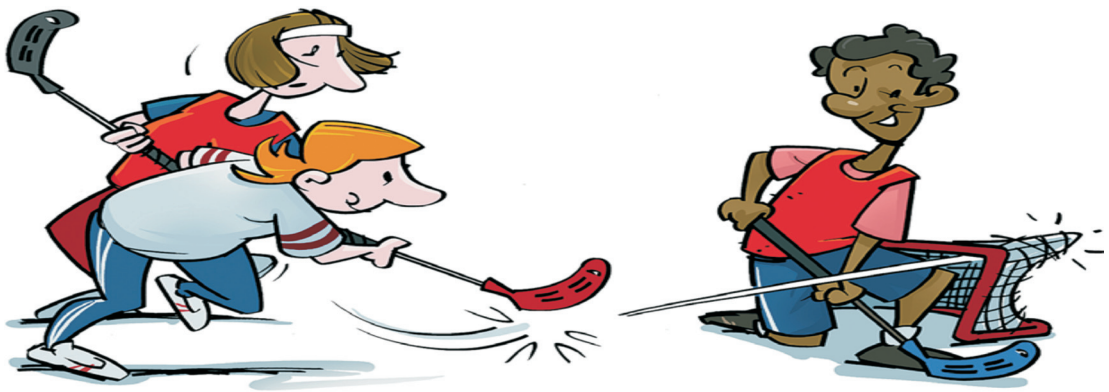
POČETNA TAČKA ZA TRENIRANJE JUNIORA

Etika su norme kako treba živjeti i ponašati se sa drugim ljudima. *Moral* odražava kako smo se mi odlučili živjeti u skladu sa našom etikom. Vježba i sport se ne razlikuju od normalnog života. U stvari, sportske grupe imaju snažan učinak na psihološki razvoj djeteta i tako je vrlo važno kako Vi kao učitelj ili trener obrađujete ta pitanja sa svojim članovima grupe. Etika i moral postoje u svakodnevnom životu. Kako Vi pretpostavljate da se ponašaju na treningu ili utakmici, kako se nosite sa svojim igračima, ako oni misle da su tretirani neopravdano. To su male stvari koje smo toliko puta kao treneri zaboravili, ali to su stvari koje treniranje čine više zabavnim i ugodnim.

Etika se najčešće u sportu veže na riječi kao *nasilje, doping i faul*, ali jednako važna pitanja su na primjer prava djece i mladih u sportu. Vi kao učitelj ili trener posjedujete dobre vrijednosti, fer odnos i odobravanje različitih kultura i htjeli to ili ne, imate masivni pozitivni utjecaj na juniore koje učite.

VRIJEDNOSTI U SPORTU MLADIH

Nadzirući mlade sport najbolje pruža izvrsno i sigurno okruženje za učenje i podršku fizičkom, psihičkom i društvenom razvoju djece. Sport za mlade bi trebao pridonijeti emocionalnom blagostanju i novim i uzbudljivim pozitivnim iskustvima. Svijet djece je ispunjen sa igrom, radošću, srećom i druženjem sa svojim prijateljima. Te stvari su odrednice pri radu sa djecom i moraju se poštivati. To ne znači da djeca mogu slobodno trčati uokolo i raditi što žele. Pravila i norme su sastavni dio sporta za mlade i oni imaju važnu funkciju. Norme educiraju djecu da prihvate zajednički način da zajedno rade u sportu i u životu i stvaraju osjećaj sigurnosti.



SPORT MLADIH KAO PRUŽATELJ SREĆE

- Učenje je lakše u sigurnoj atmosferi
- Sport se uvijek doživljava individualno
- Djeca trebaju izazove
- Djeca imaju želju da igraju i uče
- Za djecu sport je način zabave
- Igra je djetetov način za učenje novih stvari
- Sreća bi trebala biti cilj broj jedan u sportu mladih
- Važno je potaknuti djecu da čine svoje vlastite igre
- Sretna lica dolaze iz uspjeha u nekom izazovu
- Obuka može i treba biti vrhunac dana

POLAZIŠTE ZA SPORT MLADIH JE STVORITI ISKUSTVA PREMA MOTIVIMA I UVJETIMA DJECE I MLADIH

SPORT SE DOŽIVLJAVA INDIVIDUALNO

Natjecanje je prirodno za ljudska bića, ali previše konkurentna okruženja mogu imati negativne ishode u sportu kao obrazovanju mladih. Konkurencija je dobra stvar kada se rukuje ispravno ali može stvoriti probleme ako su djeca prisiljena da se natječu. Adolescencija je vrijeme kada mladi krhki ljudi doživljavaju velike razvojne procese u svom tijelu što naravno također utječe na fizičke sposobnosti. Osim toga, tjelesna percepcija može izazvati nesigurne njezine ili njegove osjećaje koji u kombinaciji sa previše natjecateljskim sportskim okruženjem mogu uzrokovati štetu psihosocijalnog rasta.

DJECA TREBAJU IZAZOVE

Kada se osjećate sigurni u izazovnim situacija osjećaj je upravo odličan kada možete sami premašiti te situacije. Ali ako je izazov prevelik te se bojite da ne uspijete i ako je previše niska vaša motivacija, vaša moć će da spadne ubrzano. Nastava je balansiranje između ovo dvoje i naš posao je pronaći nešto za sve. Mi smo ti koji daju dodir na rame za podršku i koji trebaju biti tu samo za njih. Mi ne sudimo, mi podržavamo jer želimo dati ruku i pomoći.

O POSTAVLJANJU CILJEVA

- Ciljevi bi trebali biti postavljeni zajedno
- Ciljevi trebaju biti precizni i jasni svima
- Ciljevi trebaju biti realni, ali izazovni
- Ciljeve treba ocjenjivati sa vremena na vrijeme (npr. mjesečno)

ATMOSFERA JE PRESUDNA

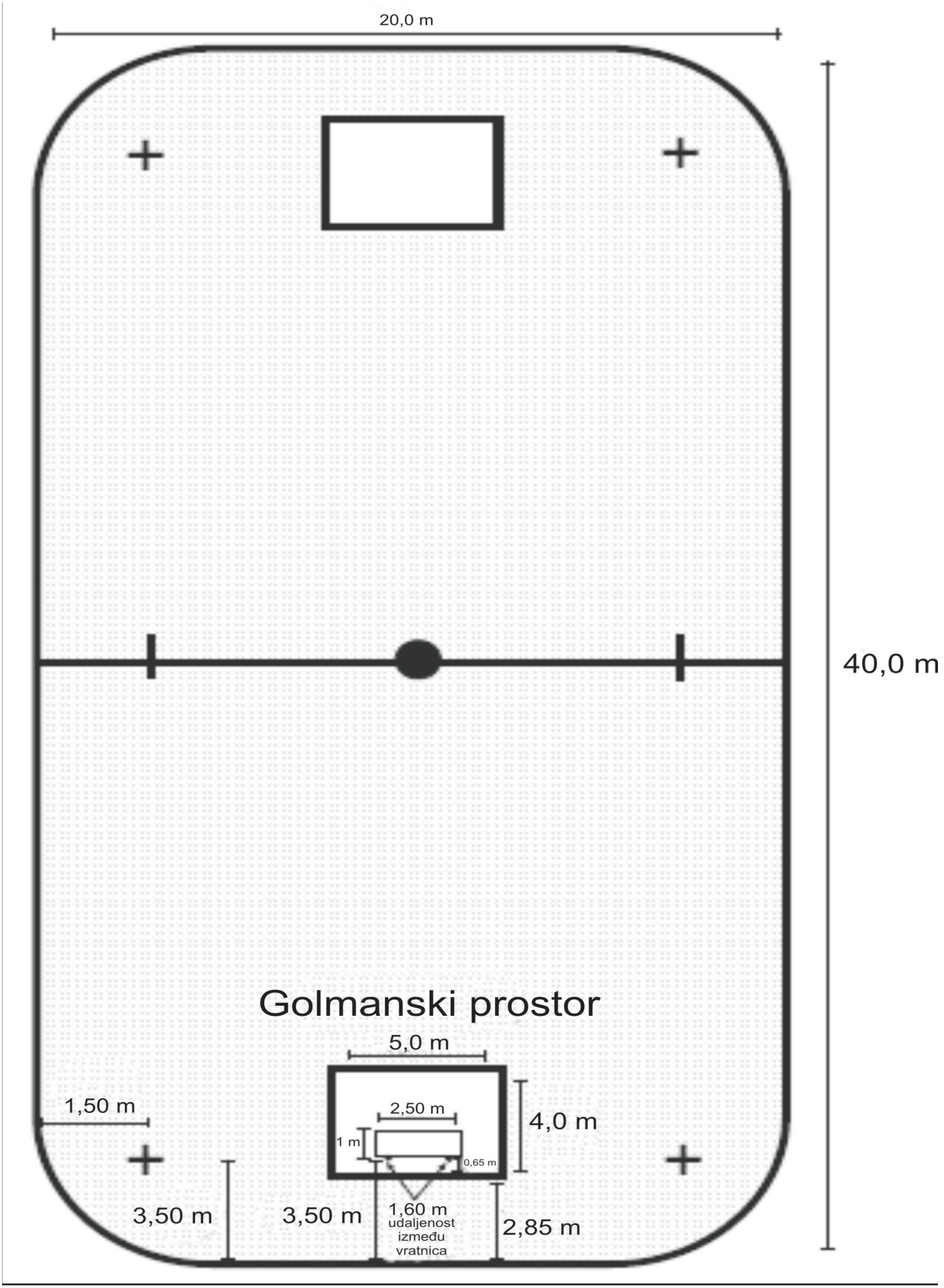
Jedan od osnovnih poslova odgajatelja je stvoriti pozitivno okruženje za učenje u kojem se svako dijete osjeća sigurnim. Potrebno je uzeti u obzir pojedince pri planiranju treninga i postavljanju ciljeva. Drugo ključno pitanje je kako reagirati kada netko napravi grešku. Pogreške su normalan dio procesa učenja i vrlo je bitno dozvoliti da ljudi čine pogreške.

- Uvijek dajte pozitivne povratne informacije
- Pokušajte poticati socijalna prijateljstva unutar tima

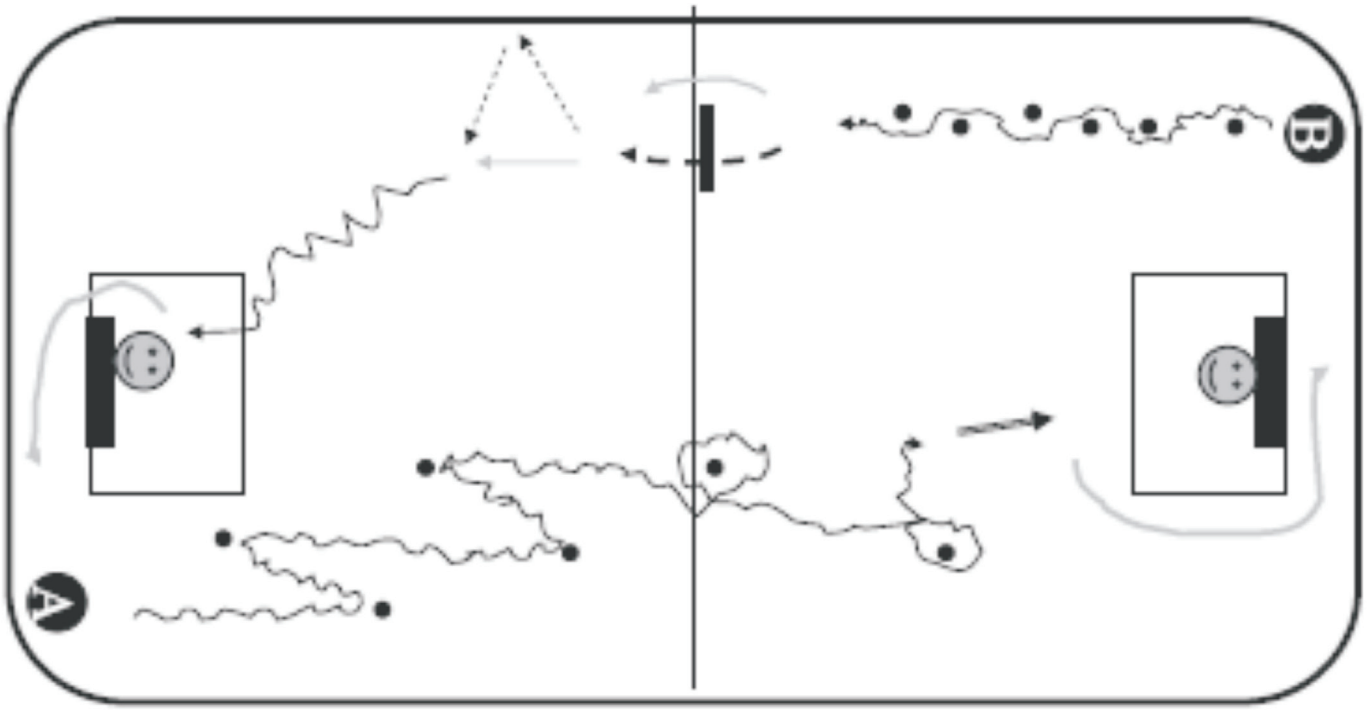
JEDNAKOST ZNAČI

- Svatko je važan
- Svatko bi trebao osjećati da pripada timu
- Svatko može sudjelovati
- Svatko je individualan i različit
- Fer igra u svemu što činite

TEREN


20,0 m
40,0 m
Golmanski prostor
5,0 m
2,50 m
4,0 m
1 m
0,65 m
1,50 m
3,50 m
3,50 m
1,60 m
udaljenost
između
vratnica
2,85 m

VJEŽBE



Vježba 1.

Cilj je vježbati osnovne tehnike

- Formirati dvije linije
- Lopte na obje linije
- Mjesta sa čunjevima na terenu

TERMINOLOGIJA

= pas

= Kretanje igrača bez lopte

= Šut

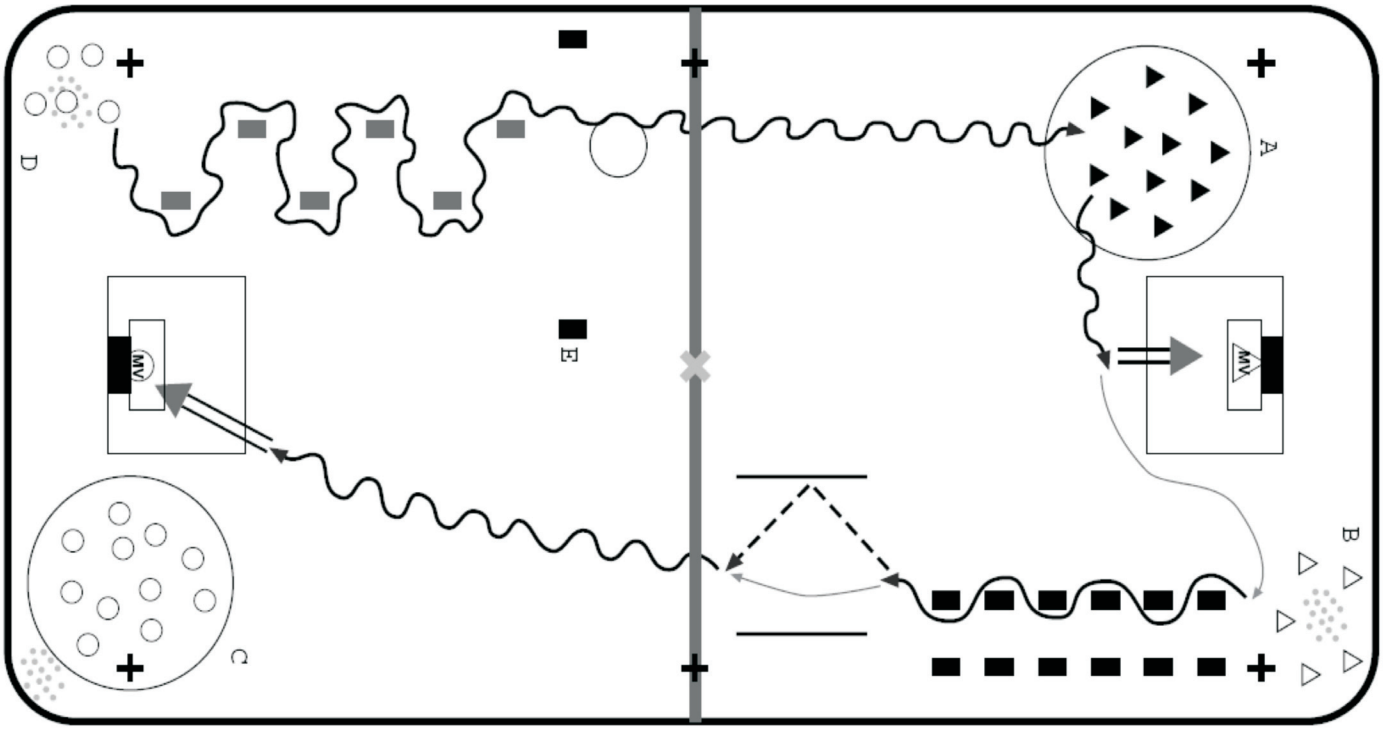
= Dribling

= Grupa 1 (tim 1, domaći tim)

= Grupa 2 (tim 2, protivnički tim)

= Igrač bez lopte

= igrač ima loptu (igrač nosi loptu)



Vježba 2.

Cilj je vježbati osnovne tehnike i osnovne tjelesne vještine

A) Prvo odskakivati loptu na vašoj oštrici dvadeset puta održavajući je ispod razine koljena svo vrijeme. Zatim se pomaknite do centra sa loptom i pucati.

B) Trčati ka uglu i uzeti drugu loptu i voditi loptu oko čunjeva i zatim napraviti dodavanje od ogradu i voditi do dobre pozicije i pucati.

C) Nakon toga napraviti dvadeset čučnjeva u krajnjem uglu i uzeti loptu u drugom uglu.

D) vođenje lopte kroz čunjeve

E) napraviti 360 stepeni okret s loptom, a zatim se premjestiti natrag u kut i početi ispočetka.

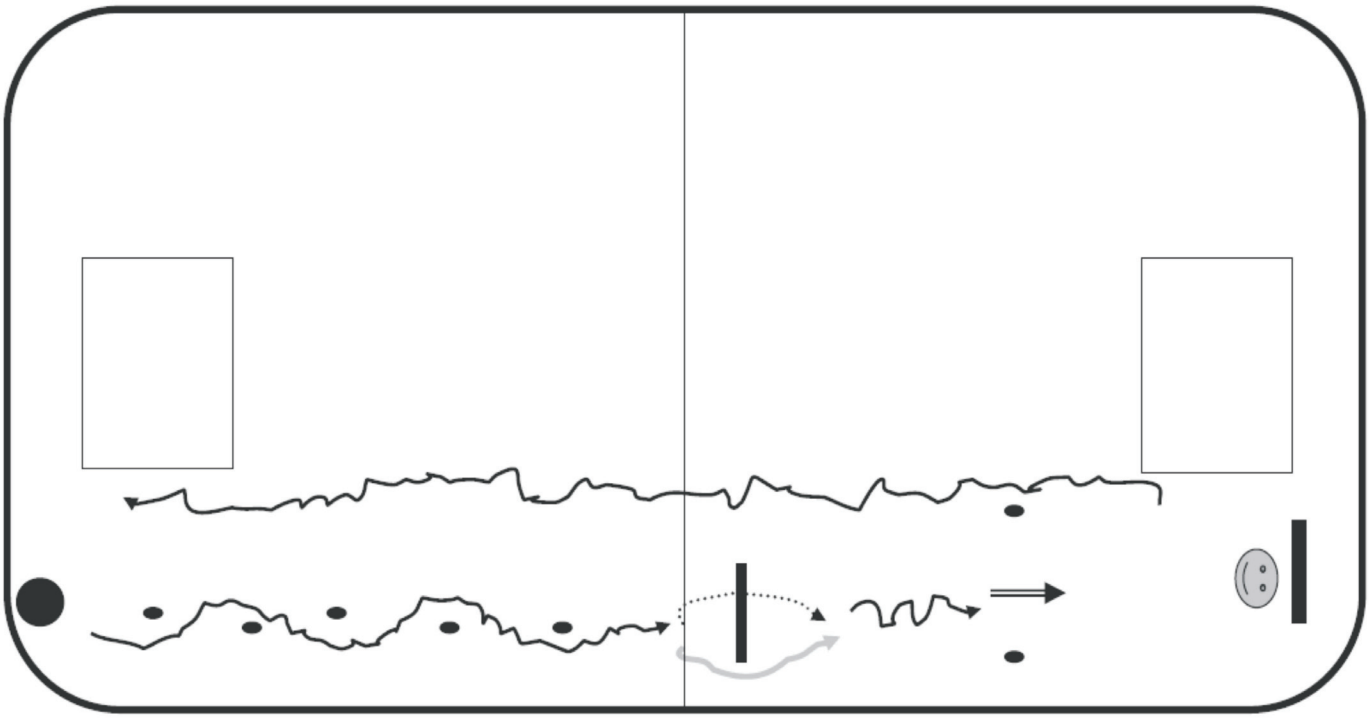
Bilješka

- U početku staviti igrače na sva četiri ugla

- Različite zahtjevne vještine se mogu koristiti da bi se ova vježba otežala. Možete dodati više 360 okreta i dribla u odnosu na igračeve vještine i fizičko stanje.

- Također igrače treba poticati da čine vlastite pokrete i nove vještine.

- Također možete otežati ovu vježbu čineći igračima da koriste samo svoje backhande.



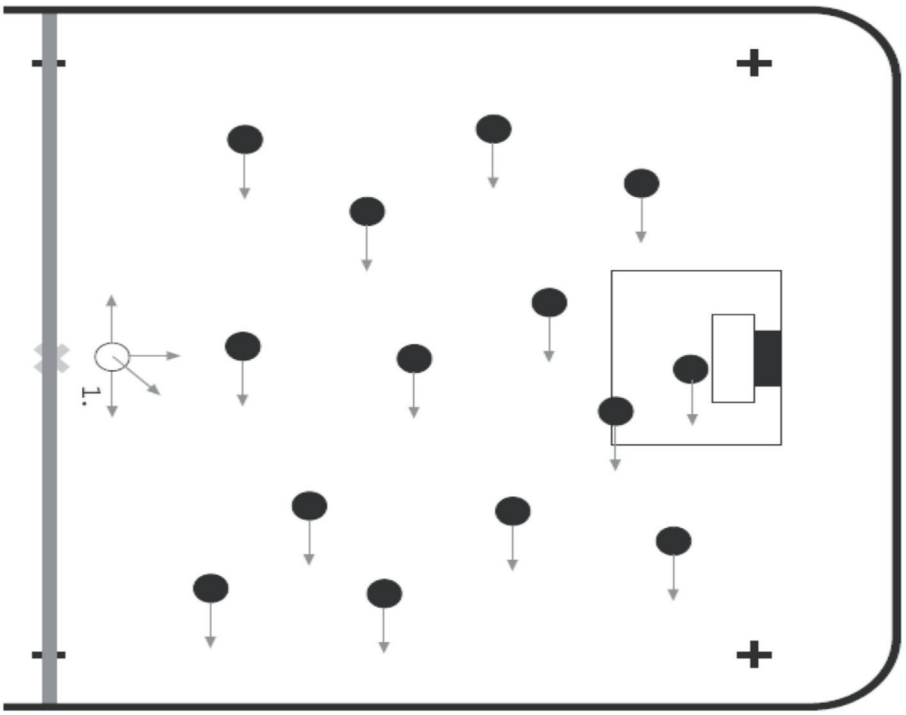
Vježba 3.

Natjecanje u golovima kao štafeta

- Oblik dvije do četiri momčadi
- Jedna lopta u svakom timu
- Mjesto sa čunjevima u liniji i onda prepreka (jedna tabla ograde)
- Igrač mora voditi loptu oko čunjeva, a zatim prebacuje loptu preko prepreke
- Uzima loptu i puca
- Uzeti loptu i trčati natrag u svoju liniju
- Pobjednik je ona ekipa koja prva postigne dvadeset golova

Bilješka

- Trener treba naglasiti točnost šuta



Vježba 4.

Cilj je naučiti kontrolirati loptu i vještine rukovanja štapom.

U ovoj vježbi trener pokazuje smjer kretanja sa rukom, a igrači počinju da se kreću u tom pravcu dok vode loptu u isto vrijeme.

- Kada je ruka trenera podignuta igrači bi trebali krenuti naprijed

- Kad ruka trenera pokazuje direktno ka igračima oni bi se trebali kretati unatrag

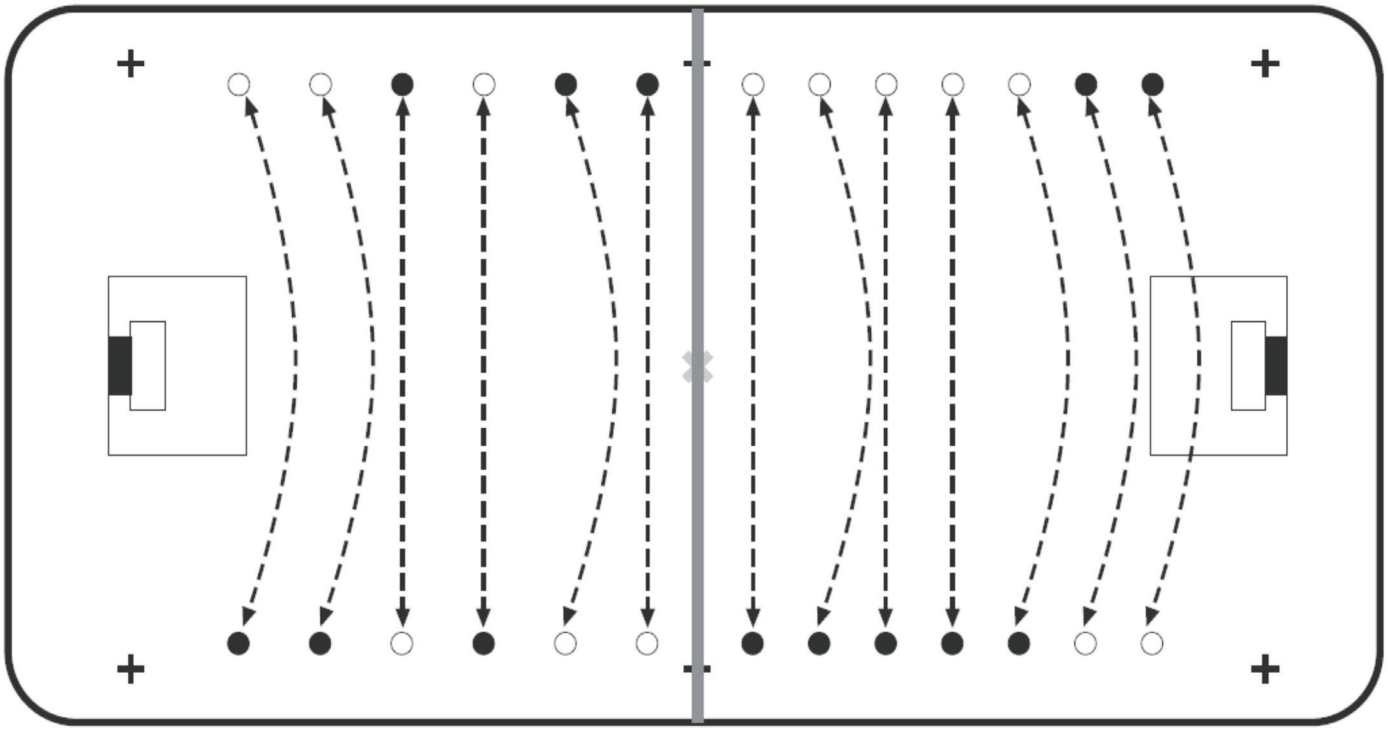
- Kada trener puhne zvižduk, igrači bi trebali sprintati pet metara a zatim se vratiti natrag na svoja mjesta.

Bilješka

- Držite glavu gore svo vrijeme i pokušati ne gledati na loptu

- Čuvajte svoje mjesto kao u igri, zamislite sebe kao da igrate igru

- Koristite svoju maštu i pokušajte napraviti svoj vlastiti lažnjak i dribl



Vježba 5.

Cilj je osposobiti se za dodavanje kroz zrak u visini razine koljena i kako preuzeti kontrolu nad dodavanjem koje dolazi odskakanjem
ili kroz zrak.

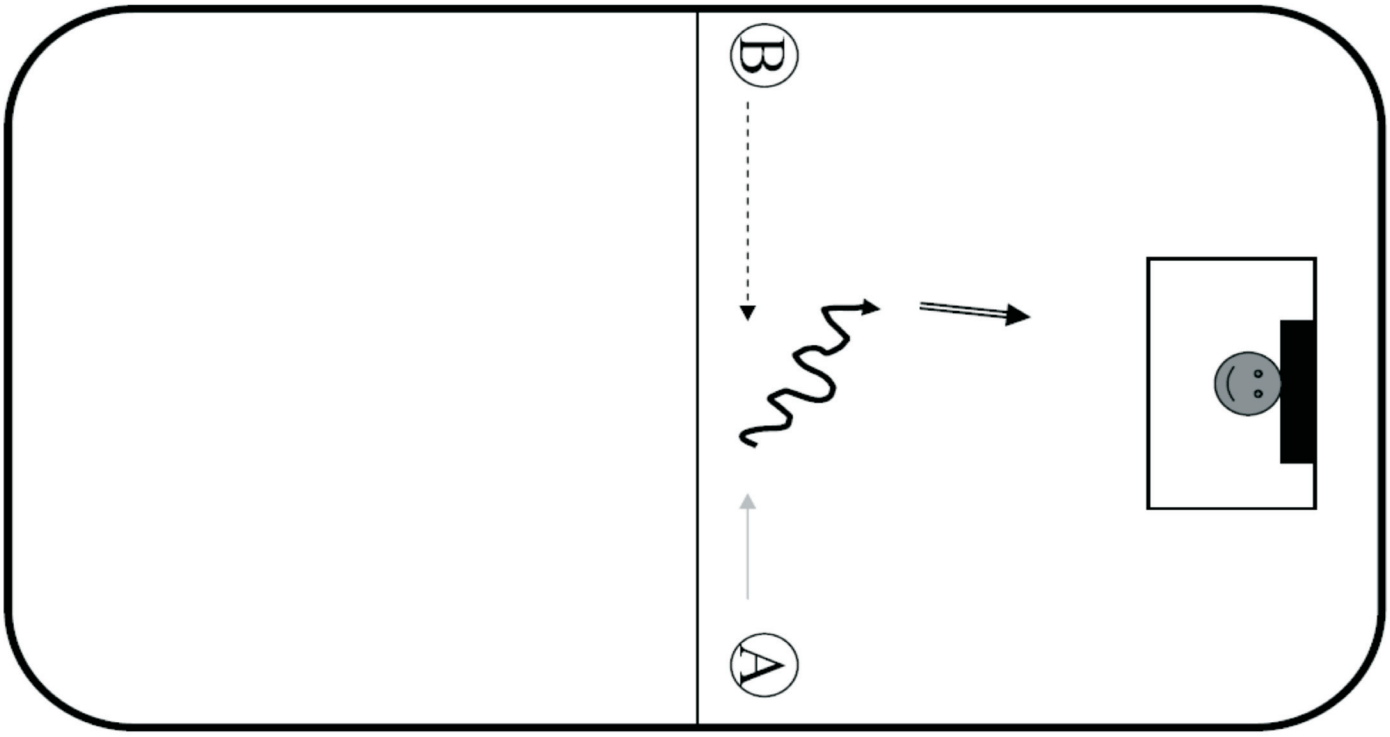
- Prvo oblikovati parove i njihovo pozicioniranje kao što slika prikazuje.

- Ideja je da se dodaje različitim dodavanjima jedan do drugoga.

- Na početku koristite bližu udaljenost i lakša dodavanja, a zatim preći na one teže.

- Visoka dodavanja mogu se uzeti u kontrolu koristeći svoje tijelo.

- Zapamtite prav stav
  - Savijte koljena malo
  - Držite glavu gore i percepciju na terenu



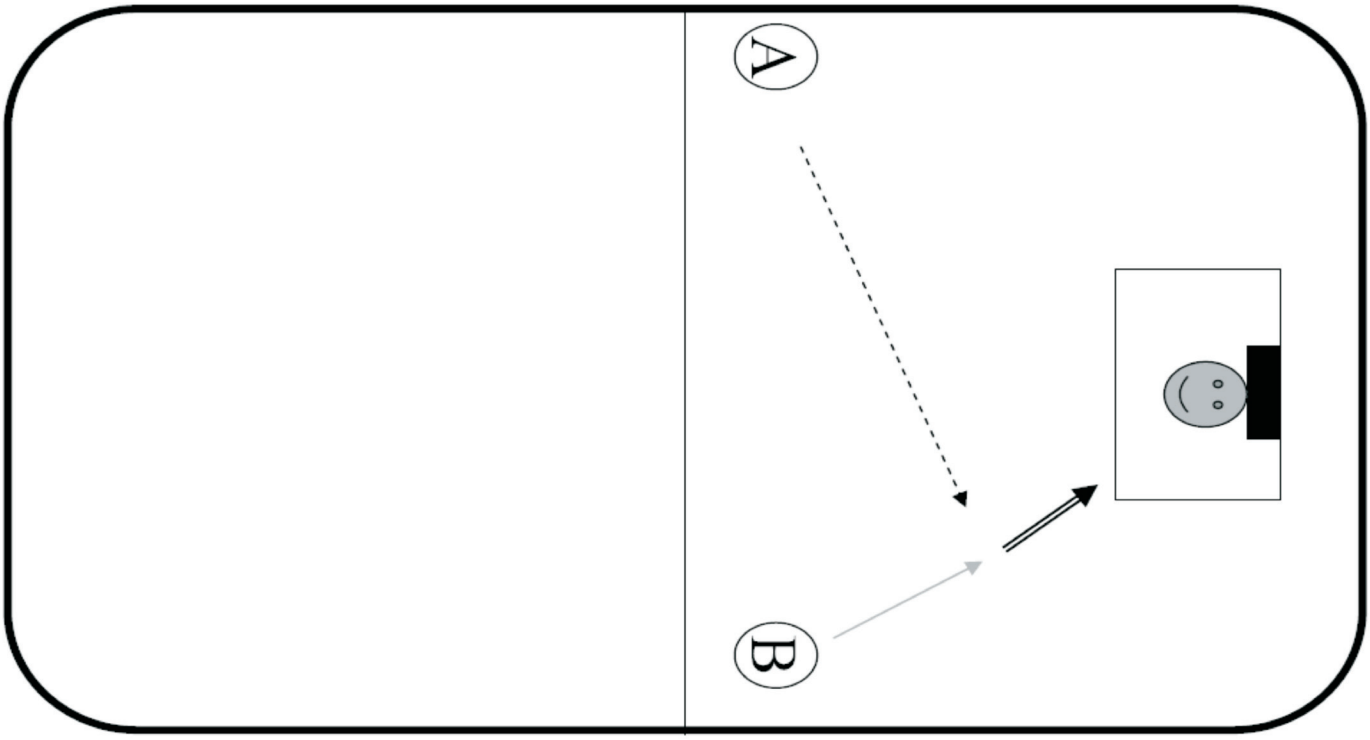
Vježba 6.

Cilj je naučiti kako pucati i primati dodavanje u trku

- Dvije linije, A i B, obje strane na sredini crte
- Lopte na obje linije
- Prvi na liniji A trči u smjeru sredine i prima dodavanje iz linije B
- Igrač prima loptu i puca
- Onda su šanse za liniju B i tako dalje

Bilješka

- Golman se kreće sa strane na stranu prateći tempo kretanja igrača
- Igrač prima dodavanje pokazujući sa štapom u kojem pravcu on ili ona želi loptu



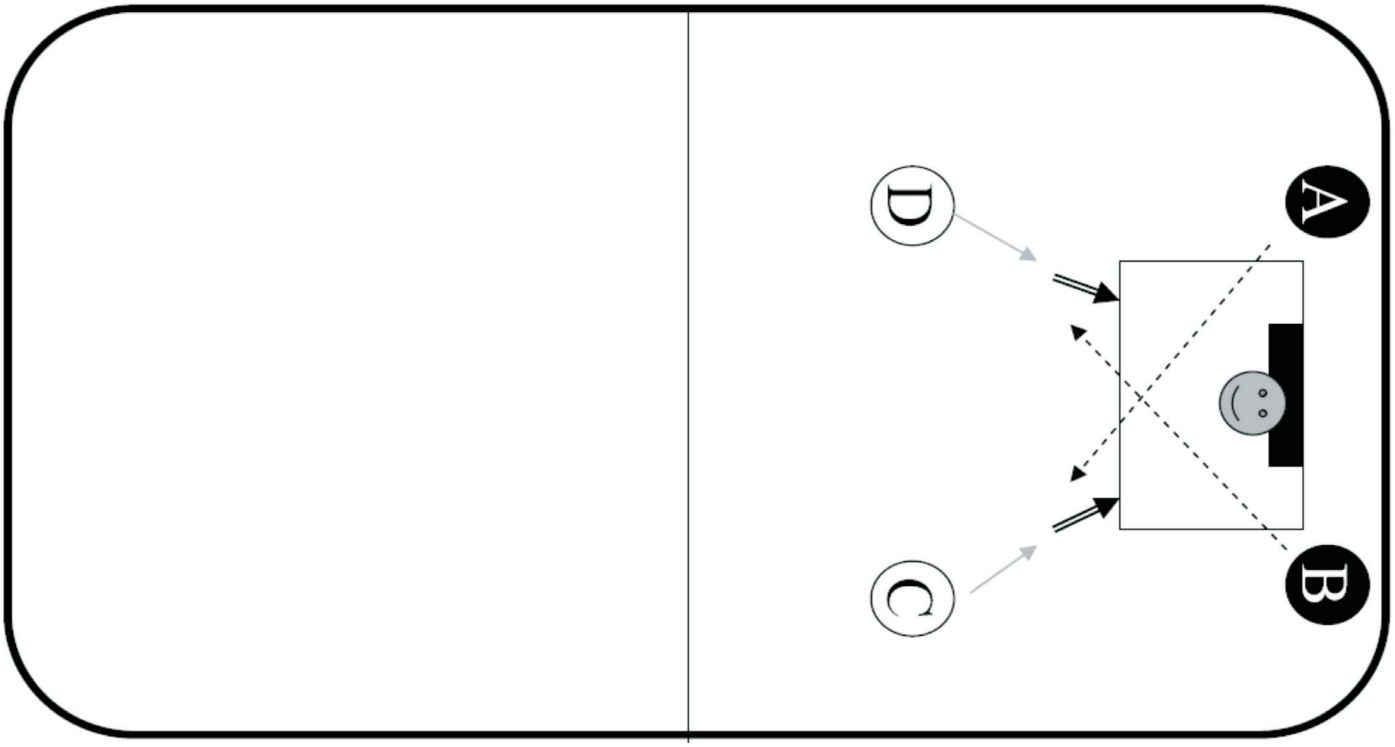
Vježba 7.

Cilj je da se vježba pucanje iz prve i jako dodavanje igraču u kretanju

- Dvije linije, A i B, obje sa jedne strane crte sredine
- Lopte na obje linije
- Prvi iz linije B ubrzava prema prednjem uglu gola
- Jako dodavanje iz linije A
- Igrač pokušava pucati ravno iz dodavanja
- Od linije A do linije B i tako dalje

Bilješka

- Pazite da je golman spreman prije nego što počnete sa slijedećim šutom



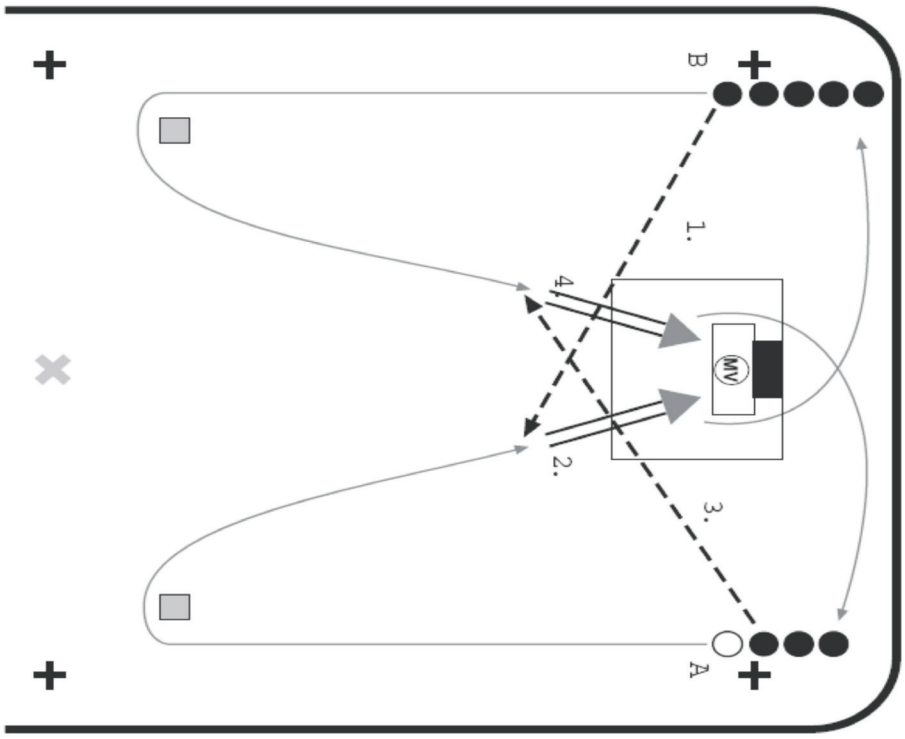
Vježba 8.

Cilj je osposobiti se za pucanje iz prve i za golmana branjenje udaraca iz neposredne blizine

- Igrači u četiri linije
- Lopte na liniji A i B
- C kreće bez lopte
- A jako dodaje C
- C prima loptu i puca iz zgloba
- Ista stvar je sa linijama D i B

Bilješka

- Trener treba naglasiti točnost šuta



Vježba 9.

Cilj je da se uče vještine točnijeg dodavanja i primanja i brzo pucanje. Za Golmani cilj je braniti bliske šutove.

- Formirati u svakom uglu grupu (dvije grupe) i stavite loptice na oba ugla.

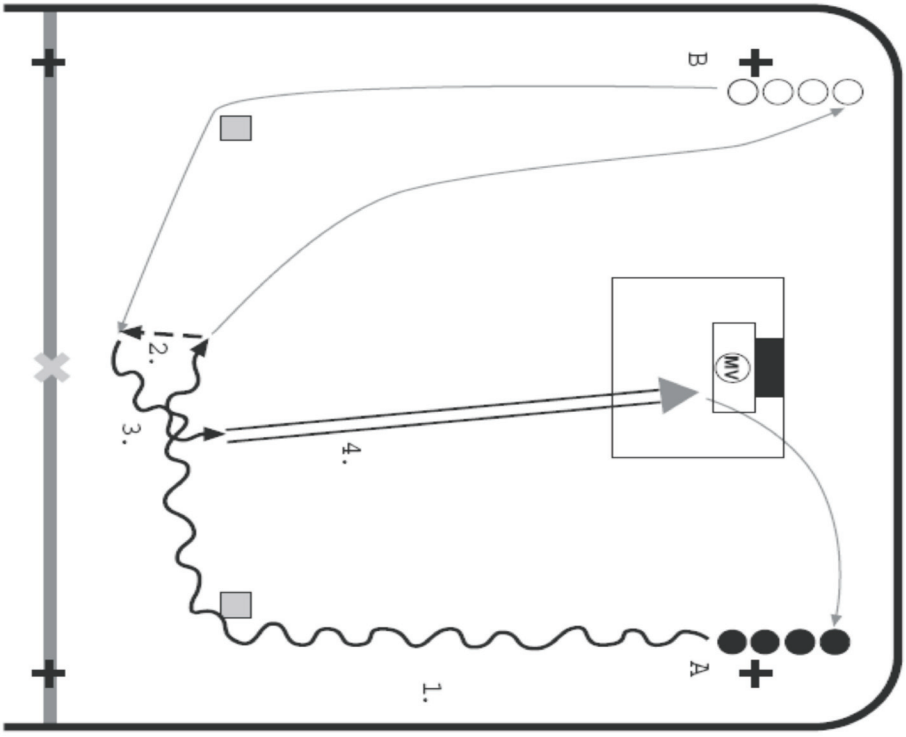
- Igrač A trči do sredine terena i okreće se oko čunja i prima dodavanje iz linije B. Tada puca a nakon toga seli u drugi ugao.

- Nakon što doda sa linije B igrač trči do sredine terena okreće se oko čunja i prima dodavanje iz linije A i tako dalje.

Bilješka

- Naglasiti važnost primanja lopte, a nakon nekog vremena premjestiti na pucanje iz prve

- Počnite s jednostavnim pucanjem, ali potičite igrače da koriste svoje backhande jer je bitna podrška svestranog učenja vještina.



Vježba 10.

Cilj je osposobiti se za osnovne tehnike rukovanja štapom kao što su dodavanja, primanje dodavanja, štićenje lopte, pucanje i osnovne vještine. Za golmana osnovno spašavanje gola od igrača koji se kreće.

- Igrači na oba ugla i lopte u lijevom uglu

- Oba igrača iz uglova se kreću prema središtu polja. Igrač sa A sa loptom i igrač B bez lopte

- Igrač A pokušava zaštititi loptu kao da se brani, kada vodi loptu

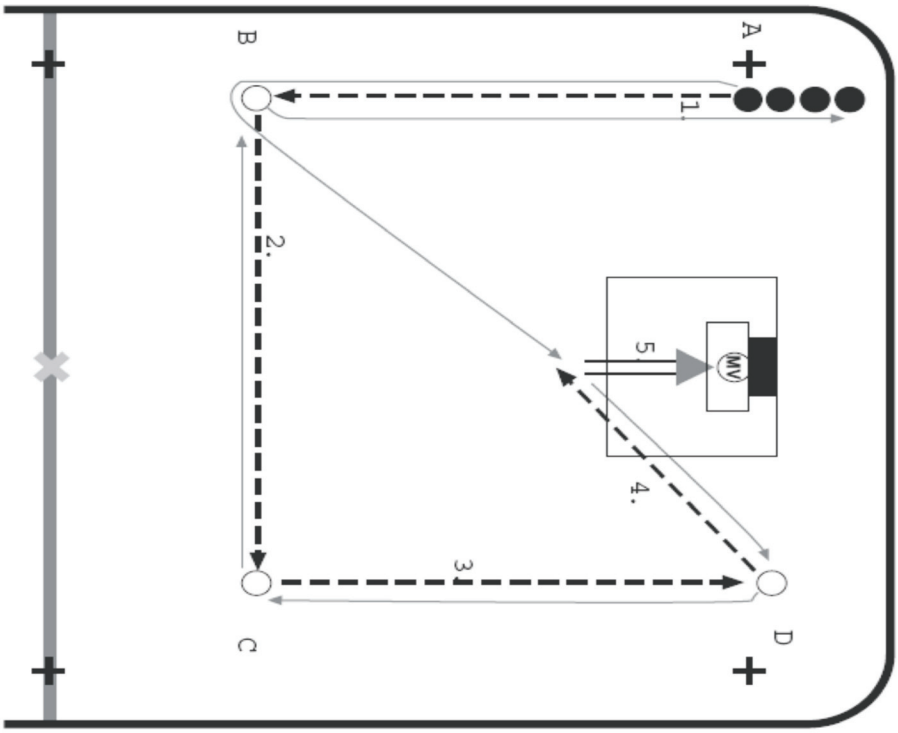
- Onda A dodaje blizu središnje linije, a onda igrač B ima posjed lopte i puca

Bilješka

- Budite oprezni kada radite dodavanje. To treba učiniti kada drugi igrač je izravno iza vas

- Igrač B treba pokušati pucati izravno nakon dodavanja

- Mijenjanje uglova kako bi igrači dobili priliku pucati i voditi loptu sa svih strana



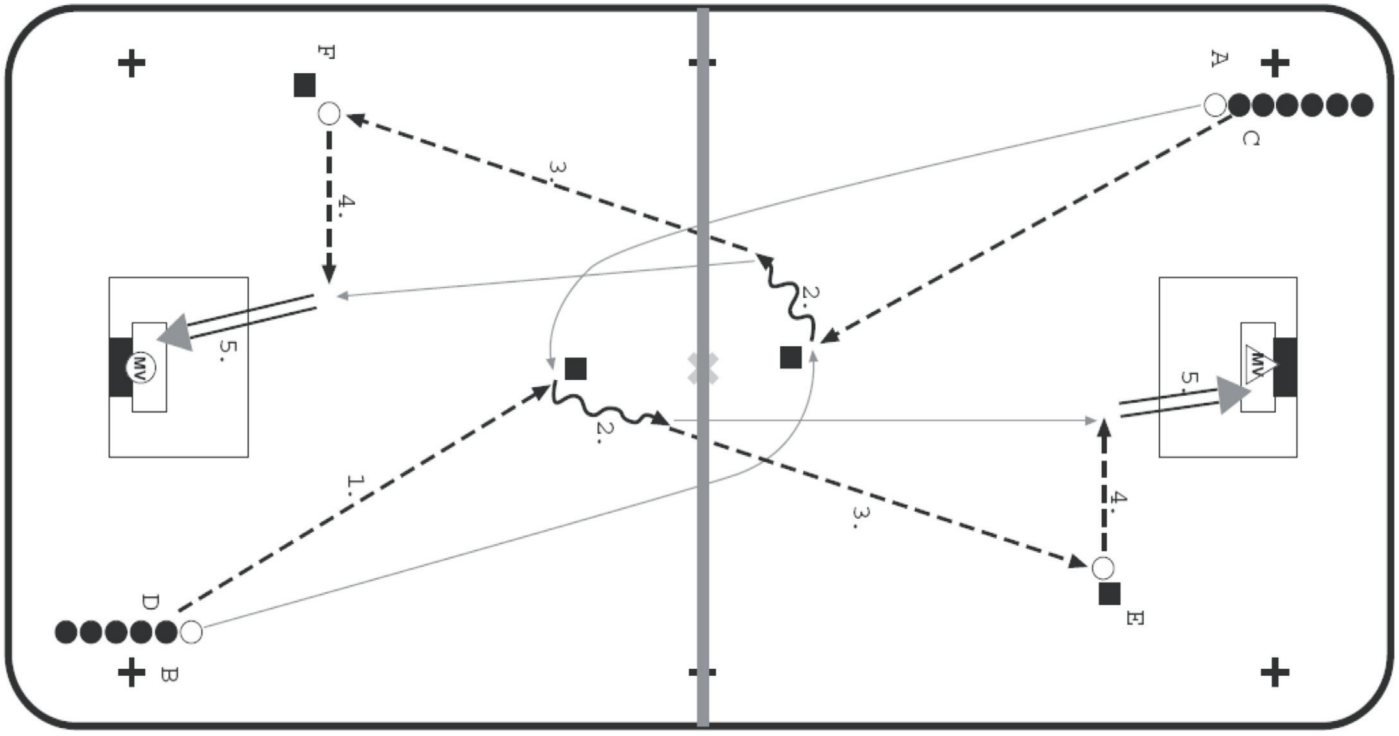
Vježba 11.

Cilj obuke je da se vježba vještina dodavanja po podu.

- Igrači i loptice u istom uglu
- Tri igrača nalaze se na terenu i formiraju trokut
- Prvi igrač dodaje do igrača B i kreće se prema smjeru dodavanja
- Onda igrač B dodaje do igrača C i od tamo do igrača D
- Igrač D dodaje loptu za igrača A koji je preselio pred gol
- Igrač A prima loptu i puca, a zatim seli u ugao D
- Svi ostali igrači premještaju se u različite položaje (D u C, C u B i B u A)

Bilješka

- Počnite sa niskim tempom
- Budite strpljivi jer je teško dodavati iz prve po tlu



Vježba 12.

Cilj ovog treninga je da se vježba jako dodavanje po tlu, primanje dodavanja sa obje strane, i vještine brzog dodavanja.

- Igrači i loptice na obje strane kao što slika pokazuje

- Prvo, dva dodatna igrača E i F nalaze se kao što slika prikazuje. Oni su dobili dodavanje iz centra i daju povratni pass prema prednjoj strani gola. Ti igrači se nalaze na njihovom mjestu postavljeni svo vrijeme, ali treba ih mijenjati svakih pet minuta.

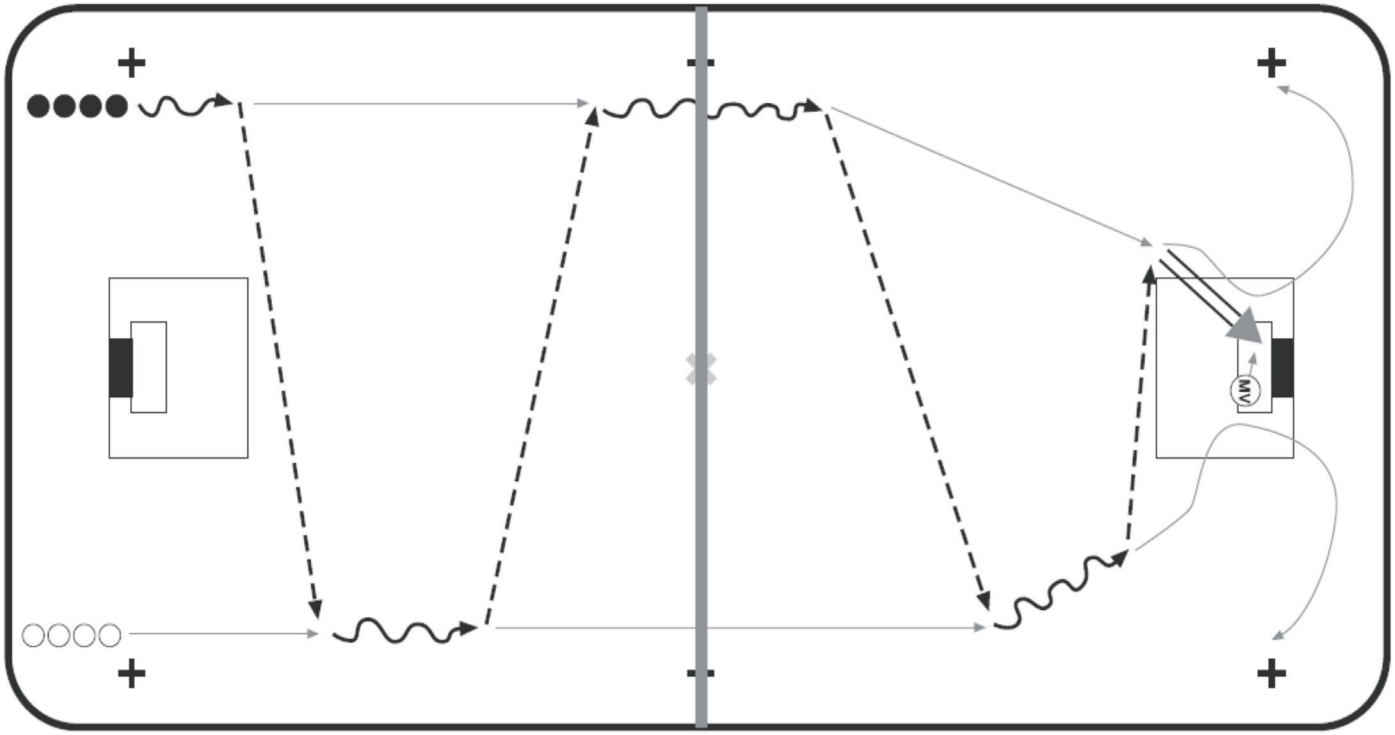
- Igrači A i B se kreću prema centru bez lopte

- Oba primaju dodavanja od drugih igrača iz linija C i D kad dosegnu čunj.

- Nakon primanja A i B dodaju do ekstra igrača E ili F, sprintaju prema golu, dobivaju povratni pass i pucaju.

Bilješka

- Ne zaboravite doći u posjed lopte sa "fleksibilnom" rukom i pokušajte pucati ravno iz dodavanja



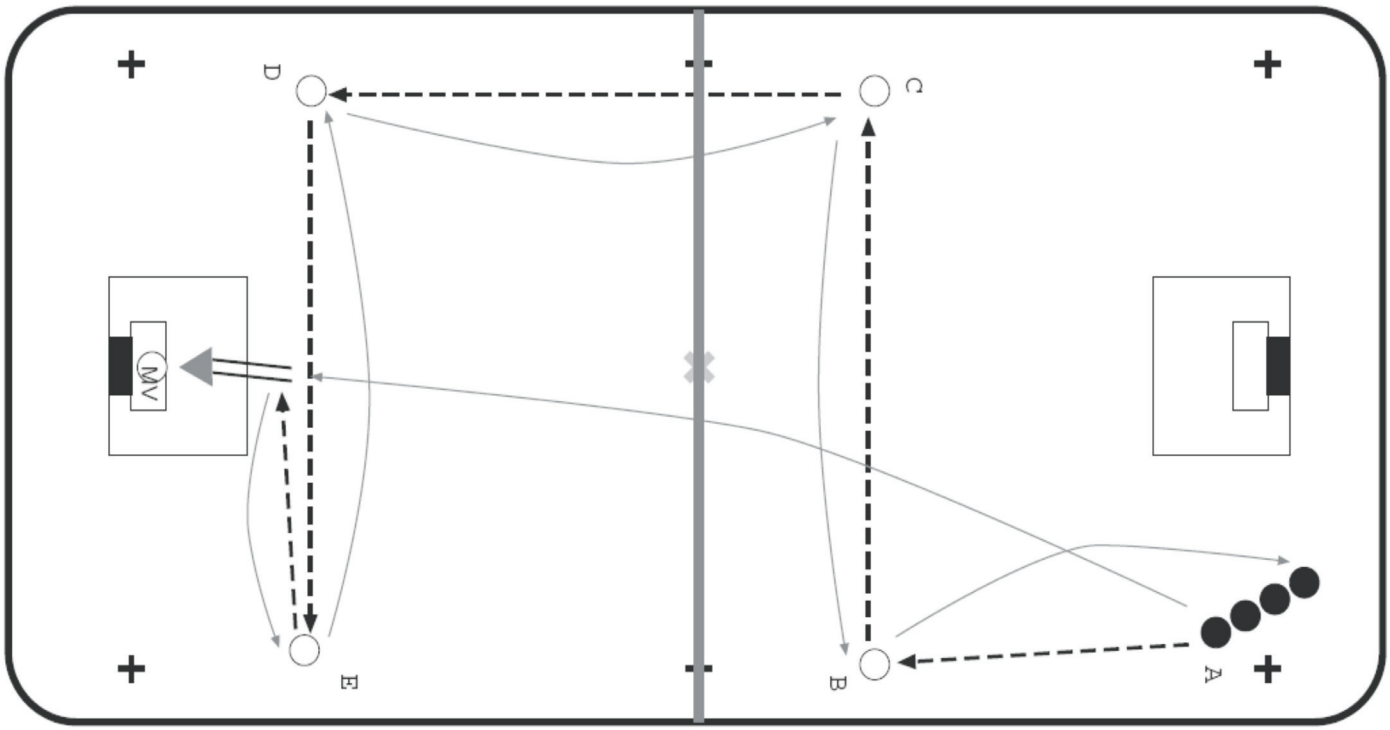
Vježba 13.

Cilj ove vježbe je da se vježba jako dodavanje i pucanje iz prve. Za golmane cilj je vježbati brzinu i kretanje sa strane na stranu.

- Igrači su u uglovima i sa lopticama u svakom uglu (samo na jednom kraju terena).

- Ideja je da se jako dodaje sa parom koji je završio pucanje i da se puca iz unakrsnog dodavanja.

- Dobar broj dodavanja je četiri do šest.

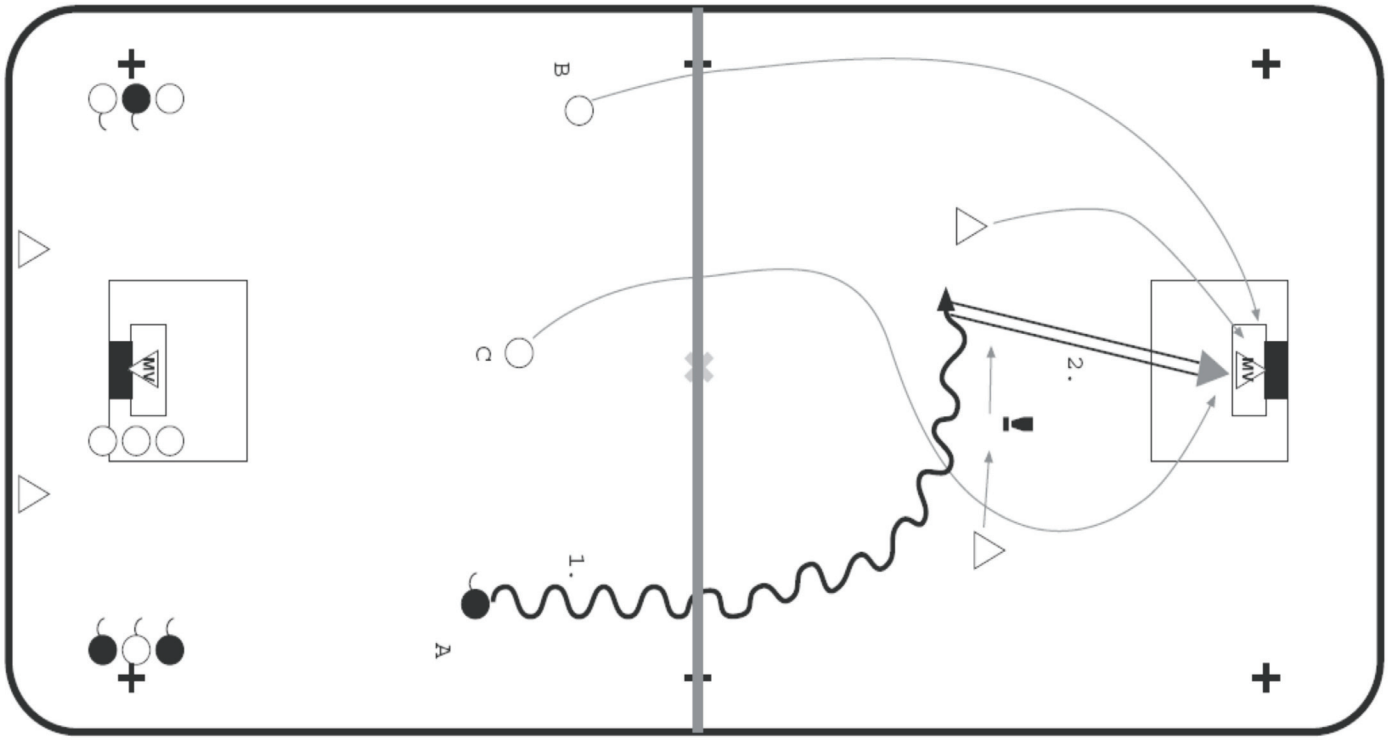


Vježba 14.

Cilj ove vježbe je vještina dodavanja po tlu.

Prvo smjestiti igrače kao na slici.

- Igrač A dodaje do igrača B i tako dalje
- Igrač E dodaje posljednje dodavanje do igrača A koji je preselio u dobru poziciju za šut.
- Tada igrač A odlazi na mjesto na kojem je igrač E, E igrač se seli na mjesto D i tako dalje.



Vježba 15.

Cilj je osposobiti se za osnovne situacije napada trojica protiv dvojice. Sa ovom vrstom vježbanja radite na razvoju razumijevanja igre i kako se učinkovito koristi cijelo polje.

Početne pozicije kako je prikazano na slici. Sva tri igrača, centar i dva krila, krenuti sa jednog kraja prema dva branitelja.

- Desno krilo (igrač A) ima loptu, i on/ona počinje vježbu vodeći loptu prema centru polja.

- U isto vrijeme lijevo krilo (B igrač) trči ravno prema golu. To stvara dublju ofenzivnu igru i ako se igrač A odluči pucati, igrač B ima bolju priliku osvojiti loptu iz odskoka.

- Kada igrač A dosegne centar polja, on/ona energično zakrivljuje u lijevo i to istovremeno radi i centar (igrač C), ali u suprotnom smjeru. Na taj način oni zajedno stvaraju šansu za dodavanje, što čini problem braniteljima.

- U takvoj situaciji desni branitelj obično slijedi igrača B i pokušava blokirati dodavanje.

- Lijevi branič obično igra poput situacije dva na jedan. Kada napadački igrači pokušaju zavarati branitelja dodavanjem on mora reagirati na to. Glavna stvar je da pokuša blokirati pucanje bez obzira tko puca, to zahtijeva brze reflekse i sposobnost da se "pročita" igra.

- Igrač A ima u osnovi tri izbora:

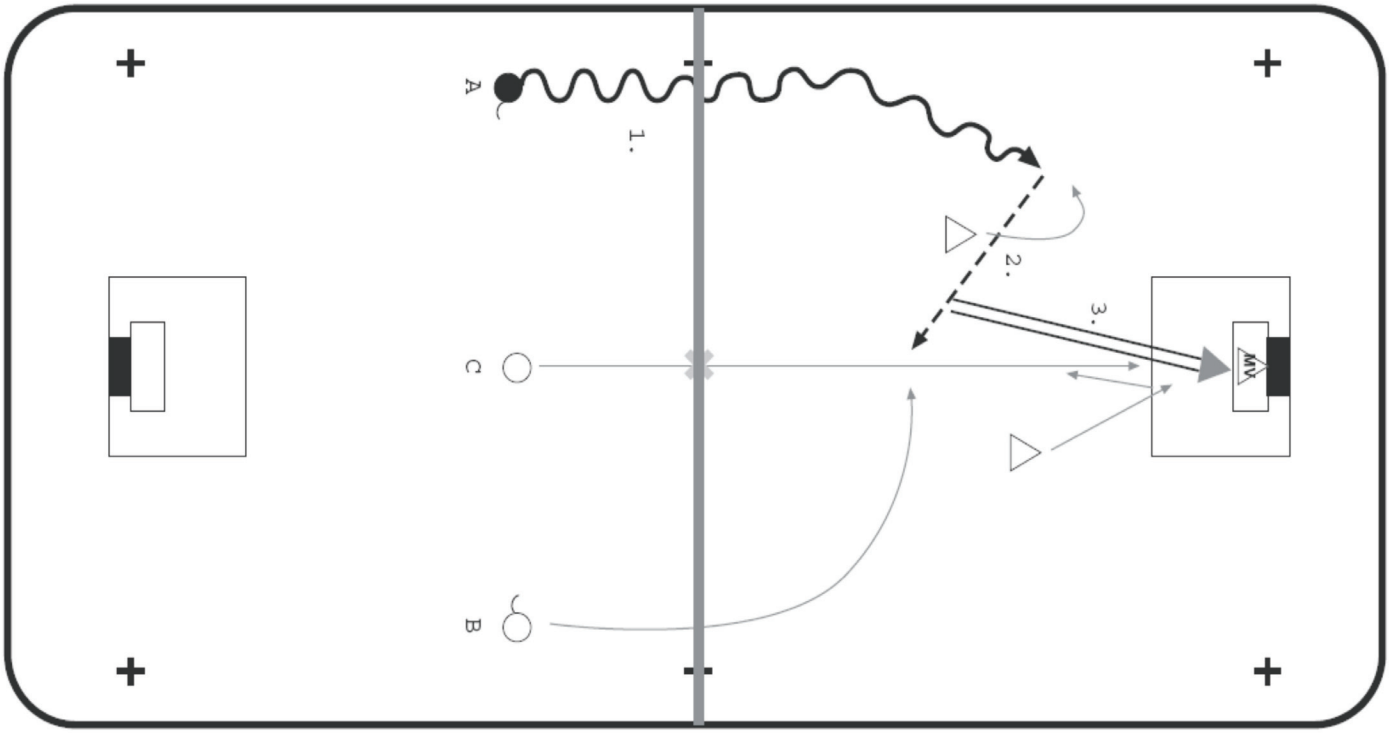
- Pucaj, ako branitelj slijedi igrača C

- Dodati do igrača C ako branitelj blokira pucanje

- Dodati igraču B, ako desni branitelj ne presijeca liniju dodavanja

Bilješka

- Ova vježba je vrlo važna, jer može se mijenjati sa gotovo svim napadačkim igrama (npr. 3 na 3, 3 na 1 i 2 protiv 2). Najteži dio za branitelje u ovoj vježbi je istovremeno kretanje iz jedne strane na drugu (igrači A i D), i pokret duboko prema golu do igrača B.



Vježba 16.

Ove vježbe se na dodaje na vježbu broj sedam, a ideja ove vježbe je uvježbavanje različitih varijacija napadačke igre trojica protiv dvojice.

Početne pozicije kako je prikazano na slici. Sva tri igrača, centar i dva krila, počinju sa jednog kraja prema dva branitelja.

- U početku lijevo krilo vodi loptu preko centra polja.

- Onda centar (igrač C) stvara duboki prolaz i trči ravno prema golu i to znači da je branitelj prisiljen reagirati i možda čak i slijediti igrača C do neke tačke. Kao rezultat je kreirano više prostora za najbolju gol situaciju.

- Slijedeće u ovoj situaciji desno krilo (B igrač) usporava malo i onda sprinta preko polja, gdje on/ona može primiti dodavanje, i gdje on/ona ima najbolje mjesto za pucanje.

- Sada lijevo krilo sa loptom ima tri opcije:

1. Da doda igraču B, koji je postavljen u centar polja

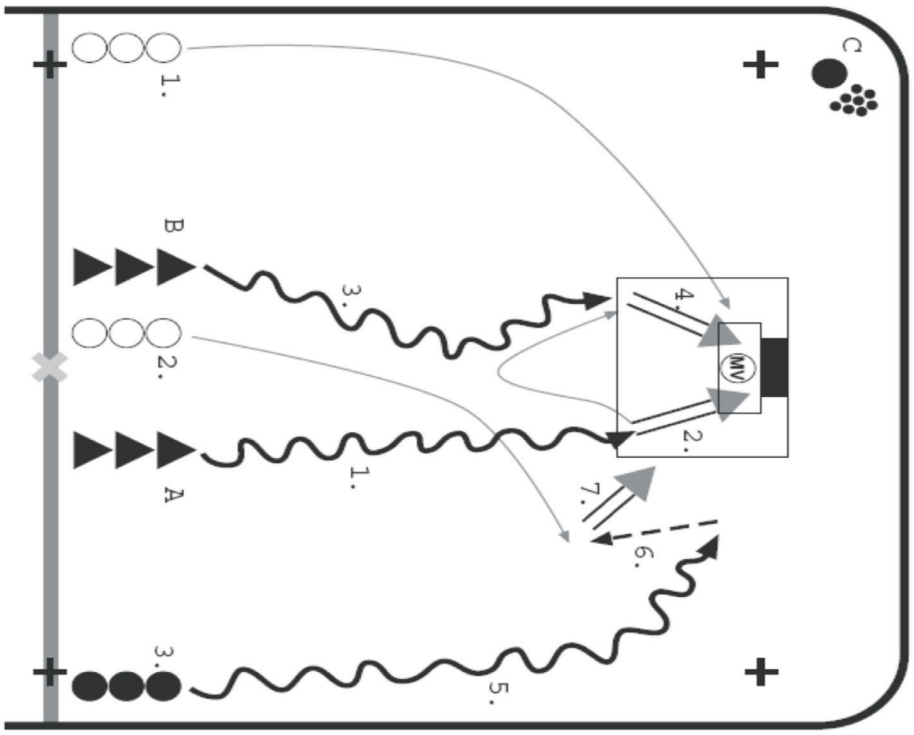
2. Da doda do igrača C pred golom

3. Ili da on/ona puca sam/sama

- Na ovaj način stvara se situacija dva protiv jednog za desnog branitelja i on/ona mora izabrati da li blokirati pucanje krilnog igrača ili se koncentrirati na igrača B, koji dolazi u centar polja.

Bilješka

- Ova vrsta završetka tri protiv jedan napadačke igre daje mogućnost za stvaranje velike šanse za postizanje gola. Igrač C treba zapamtiti da pazi na moguće odskoke te ih spremi u gol.



Vježba 17.

Ovo je vježba za zagrijavanje cijelog tima, a može se koristiti npr. prije nego što igra počne.

- Prvo formirati četiri linije na središnjoj liniji kao što je prikazano na slici.

- Igrač A napada gol sam i pokušava dati gol.

- Igrač B napada i A brani (jedan protiv jedan).

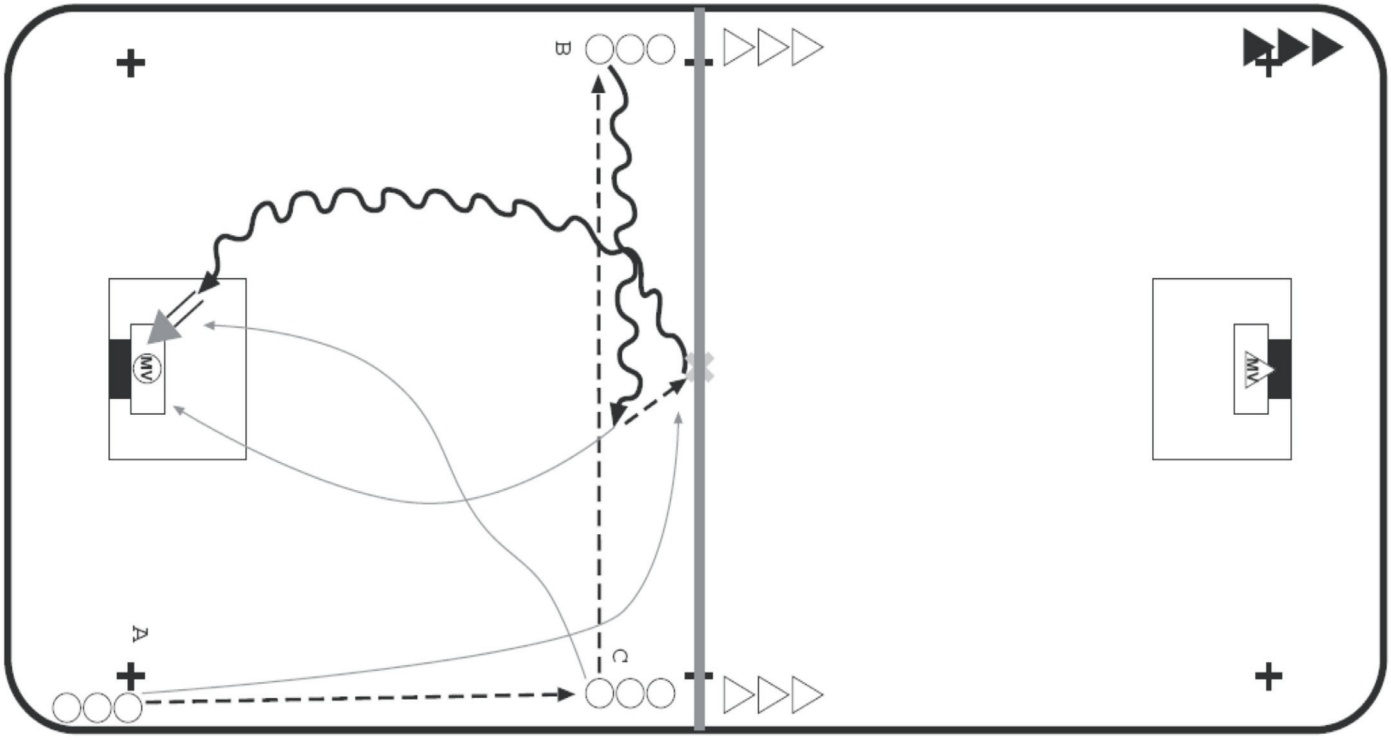
- Onda igrači A i B postaju branitelji.

- Onda igrači iz linije jedan, dva i tri započinju napad prema golu.

- Nakon ovog napada igrač C dodaje još jednu loptu iz ugla u ofenzivnu liniju, a oni probaju opet postići gol. To se može učiniti nekoliko puta i tada može započeti sljedeći linija sa istom vježbom.

Bilješka

- Igrač C treba strpljivo čekati dok prvi napad prođe i tek onda dodati još jednu loptu za igru.



Vježba 18.

Cilj je osposobiti za situaciju dva protiv jednog na jednom kraju.

- Tri linije, jedna u uglu i blizu centra polja.

- Igrač iz linije A dodaje do linije C i trči u smjeru dodavanja.

- Igrač C dodaje loptu do linije B i seli se u branitelja.

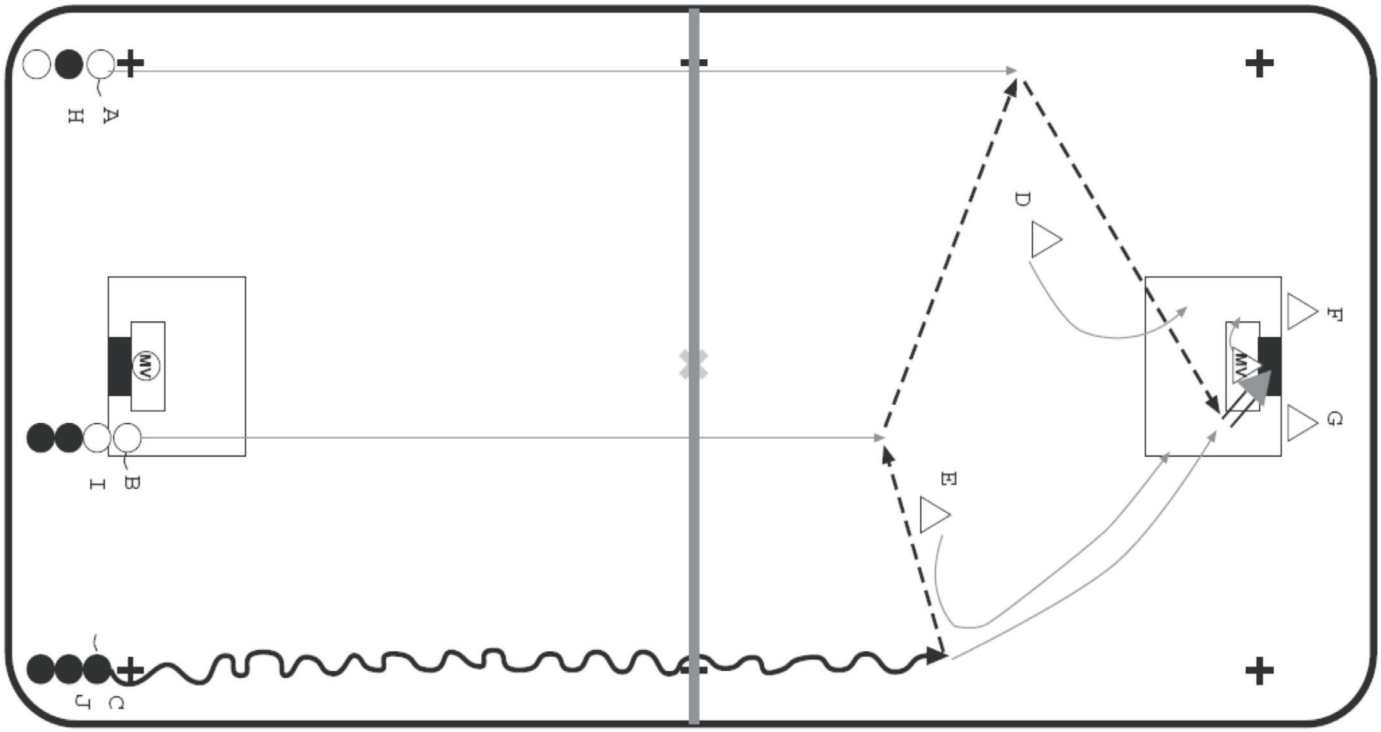
- Igrač B uzima loptu i počinje se kretati prema liniji C.

- Igrači A i B križaju se u središtu terena i prilika za dupli pass je stvorena

- Onda napadaju protiv braniča (dva protiv jednog).

Bilješka

- Branitelj treba pokušati navesti napadača prema kutu kako bi postigao teže dodavanje. Na taj način je lakše presresti moguće unakrsno dodavanje.



Vježba 19.

Cilj je osposobiti se za situacije trojica protiv dvojice i dvojica protiv jednog.

Obrazovati tri linije na jednom kraju i stavite dva branitelja na drugi kraj kao što je prikazano na slici.

- Igrači A, B i C napadaju protiv dva branitelja.

- A onda branitelji napadaju protiv najnižeg napadača (koji je u ovom slučaju igrač B).

- Onda igrači H, I i J pokreću istu stvar i tako dalje.

Bilješka

- Ovo je dobra vježba za vježbanje osnovnih situacija. Sa samo malom izmjenom možete vježbati situacije poput 3-2, 3-1, 2-1 i 1-1.

IZVORI

Almond, L. 1986. Reflecting on Themes: A Games Classification.In Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L.; RethinkingGames 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 19(1), 5-8.

Butler, J. 1996. Teacher Responses to Teaching Games for Understanding. JOPERD (67) 9, 17-20.

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., & Sleap, M. 1986. Introducing a Games Skills Course in the Secondary School. Bulletin of PE 22(1), 27-30.

Griffin, L., Mittchell, S. A., & Oslin, J. L. 1997. Teaching Sport Concepts and Skills. A Tactical Games Approach. Champaign, IL: Human Kinetics.

Launder, A. 2001. Play Practise. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports. Human Kinetics.

Luhtanen, P. 1989. Taktiikka ja sen harjoittaminen. Teoksessa Suomalainen Valmennusoppi, Harjoittelu. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Urheilusyke.

Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. Teaching Physical Education. Toronto: MacMillan.

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 (67)1, 28-33.

Finland Floorball Federation. Training exercises. Photos.

Izdavač: International Floorball Federation

Prevod i grafička priprema: Jasminko Bijelić

Ova publikacija izrađena je uz financijsku potporu Vlade Finske. Isključiva odgovornost za sadržaj leži na Fida International / Evanđeoskoj crkvi u Tuzli i ne predstavljaju nužno stavove finske vlade. "

This publication has been produced with the financial support of the Government of Finland. Sole responsibility for the contents lies with Fida International/Evangelical Church in Tuzla and does not necessarily represent the views of the Government of Finland."