



PŘÍPRAVKA

7-9 let

V této kategorii je nejdůležitější zvládnout základy jako je postoj, držení hole či kontrola míčku.

Z pohybových dovedností jde především o všeestrannost, obratnost a koordinaci.

Malí Bulldoci získávají kladný vztah ke sportu a k pohybu samotnému. Vnímají také, že je důležité dodržovat disciplínu a pravidla.

2/10

**PRAVIDLA
NASAZENÍ**

2/10

**JSME SMEČKA
DISCIPLÍNA**

2/10

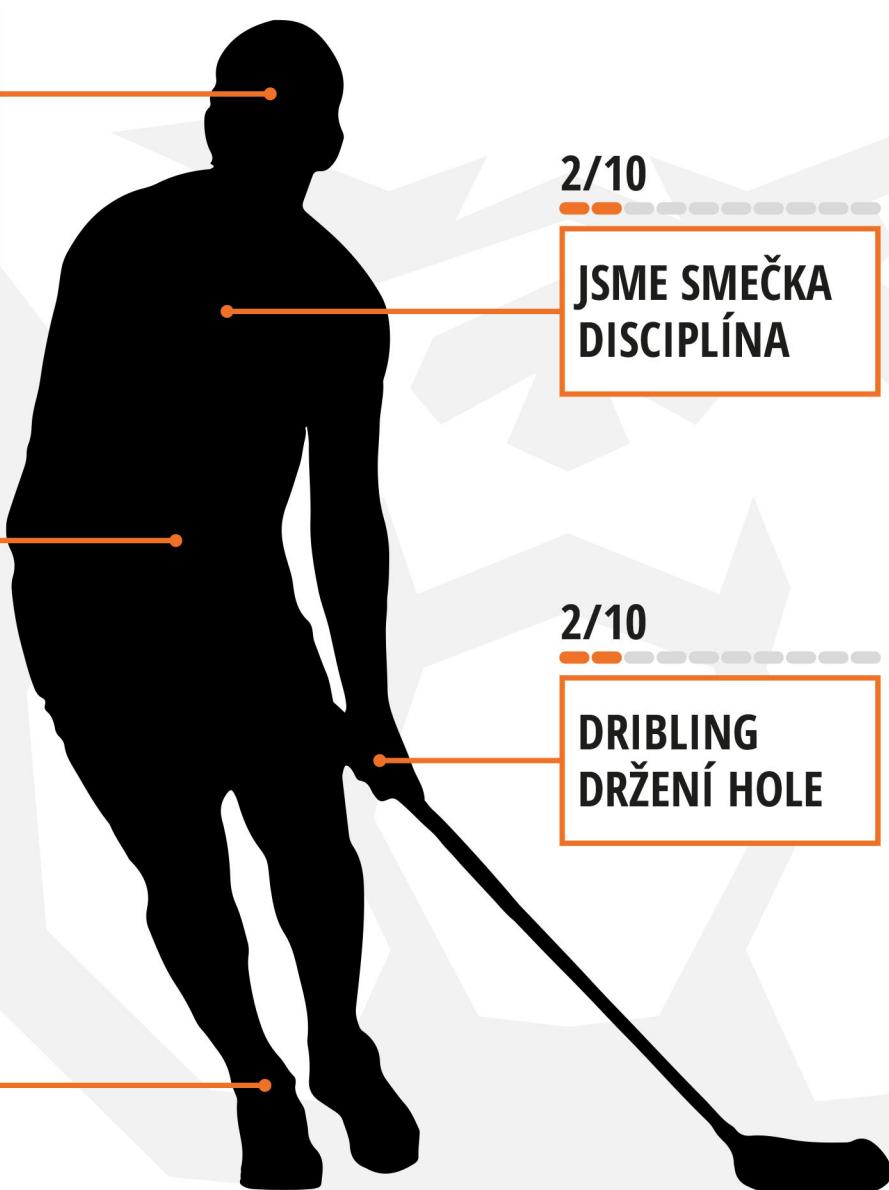
**VŠESTRANNOST
POSTOJ**

2/10

**DRIBLING
DRŽENÍ HOLE**

2/10

**OBUV
ATL. ABCD**





ELÉVOVÉ

10-11 let

Nadále zlepšujeme a zrychlujeme vedení a kontrolu míčku do všech směrů. Hráč zvládá základy přihrávky a zakončení, umí si poradit v situaci 1 na 1 a snaží se hledat volný prostor.

Všeobecnost je doplněna o všeobecnou atletickou přípravu a rozšiřuje se sortiment pohybů. Vzhledem k jednostranné florbalové zátěži je zapotřebí věnovat pozornost také kompenzačním aktivitám. Elév by měl chápout zásady kolektivního sportu (spolupráce, týmovost).

4/10

KREATIVITA
VOLNOST

3/10

KOORDINACE
POSTOJ

3/10

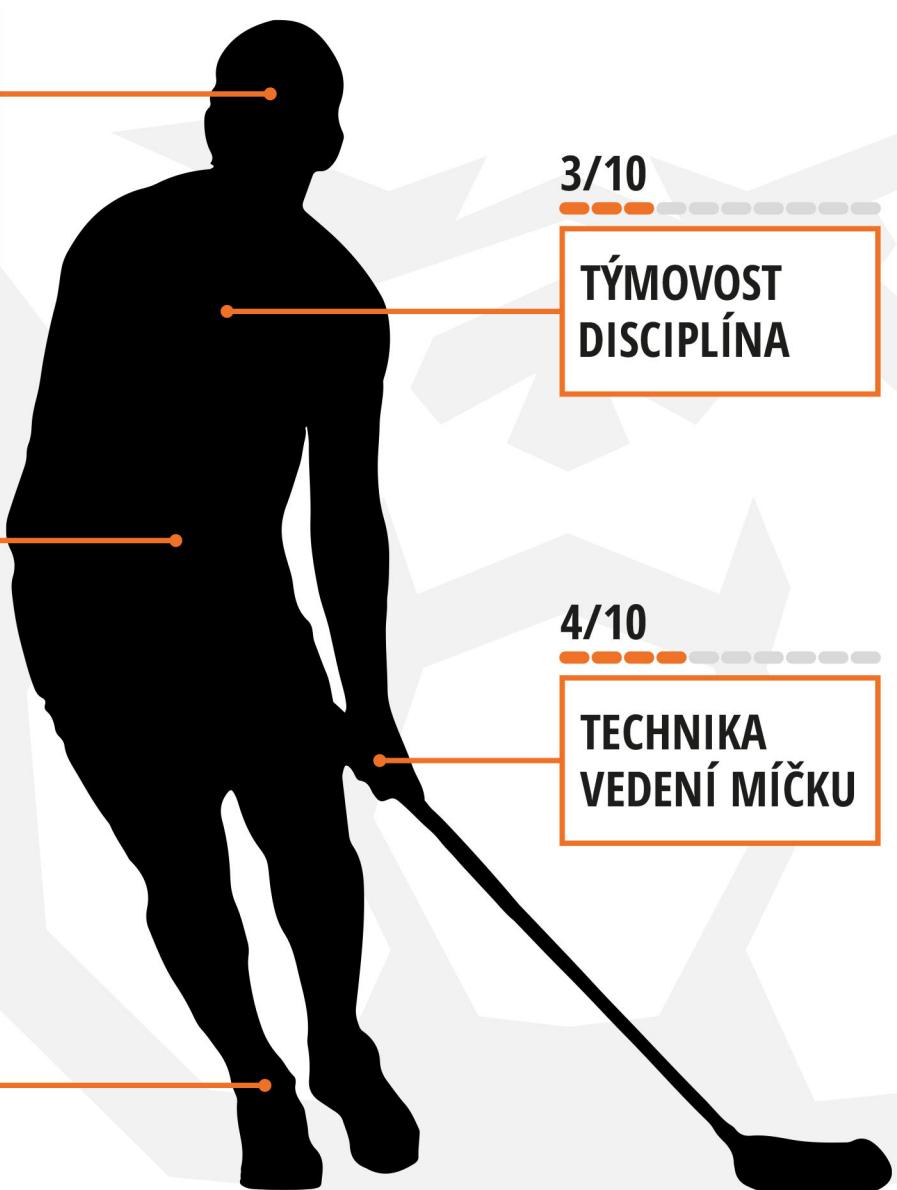
TECH. BĚHU
ATL. ABCD

3/10

TÝMOVOST
DISCIPLÍNA

4/10

TECHNIKA
VEDENÍ MÍČKU





MLADŠÍ ŽÁCI

12-13 let

Hráč má odvahu hrát a využívat naučených dovedností. Zvládá situace 1 na 1 a přidává řešení situací 1 na 2, případně 1 na 3. Vyhledává a využívá volný prostor, ve kterém umí nahrát i zpracovat míček.

Dominantní rozvoj rychlosti, je možné přidat aktivitu vytrvalostního charakteru.

Mladší žák zná základy organizace hry. Také přijímá zodpovědnost za své jednání, na hřišti i mimo něj.

6/10

**ROZHODOVÁNÍ
ODVAHA**

4/10

**ZODPOVĚDNOST
TÝMOVOST**

5/10

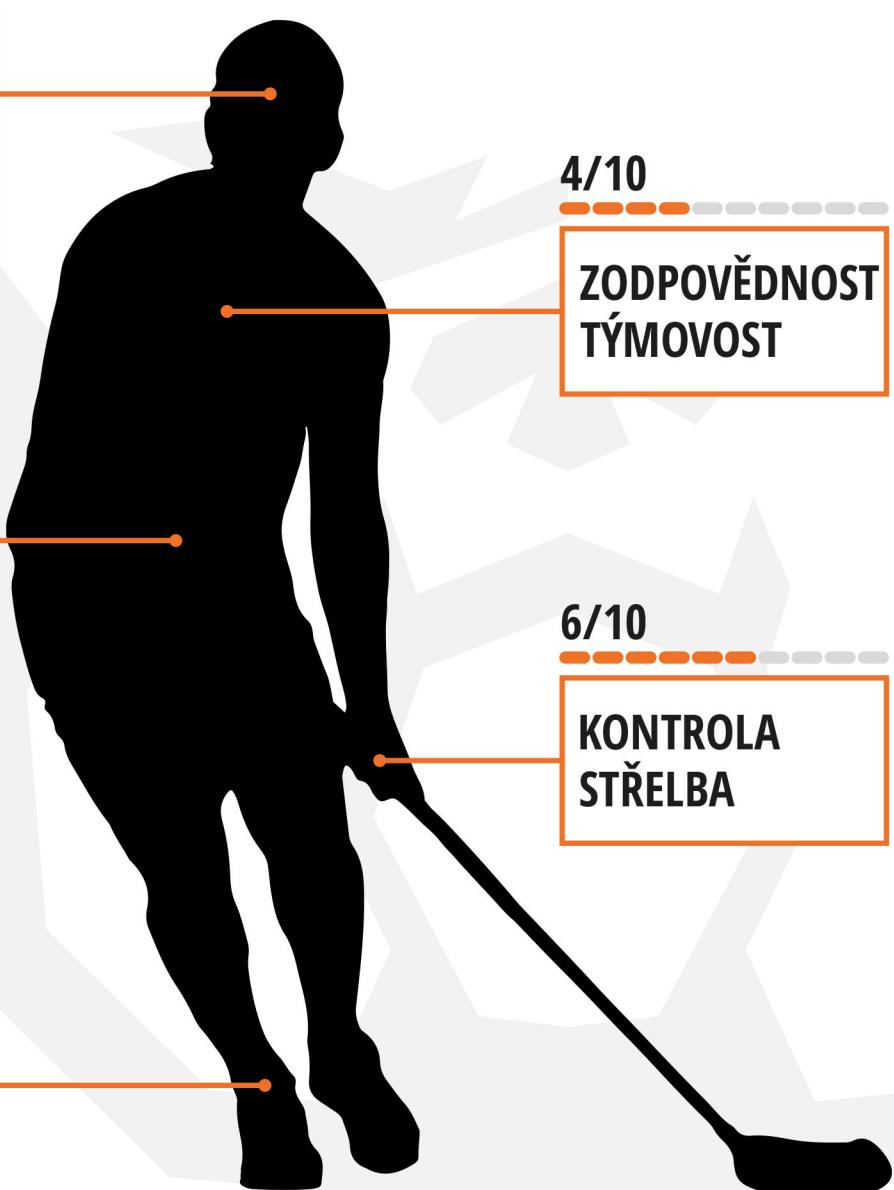
**ZDATNOST
PÉČE O TĚLO**

6/10

**KONTROLA
STŘELBA**

5/10

**RYCHLOST
MOBILITA**





STARŠÍ ŽÁCI

14-15 let

Sebevědomý a po individuální stránce téměř hotový hráč.

Perfektně zvládnuté vedení a kontrola míčku, přihrávka i zpracování.

Všestranný sportovec, který je připravený na navýšení nároků na fyzickou kondici v následujících kategoriích. Hráč vnímá potřebu samostatné tréninkové morálky a životosprávy.

Ví, čeho chce dosáhnout a co pro to musí udělat.

8/10

ŽIVOTOSPRÁVA
SEBEVĚDOMÍ

6/10

VÍM, CO CHCI
ČESTNOST

7/10

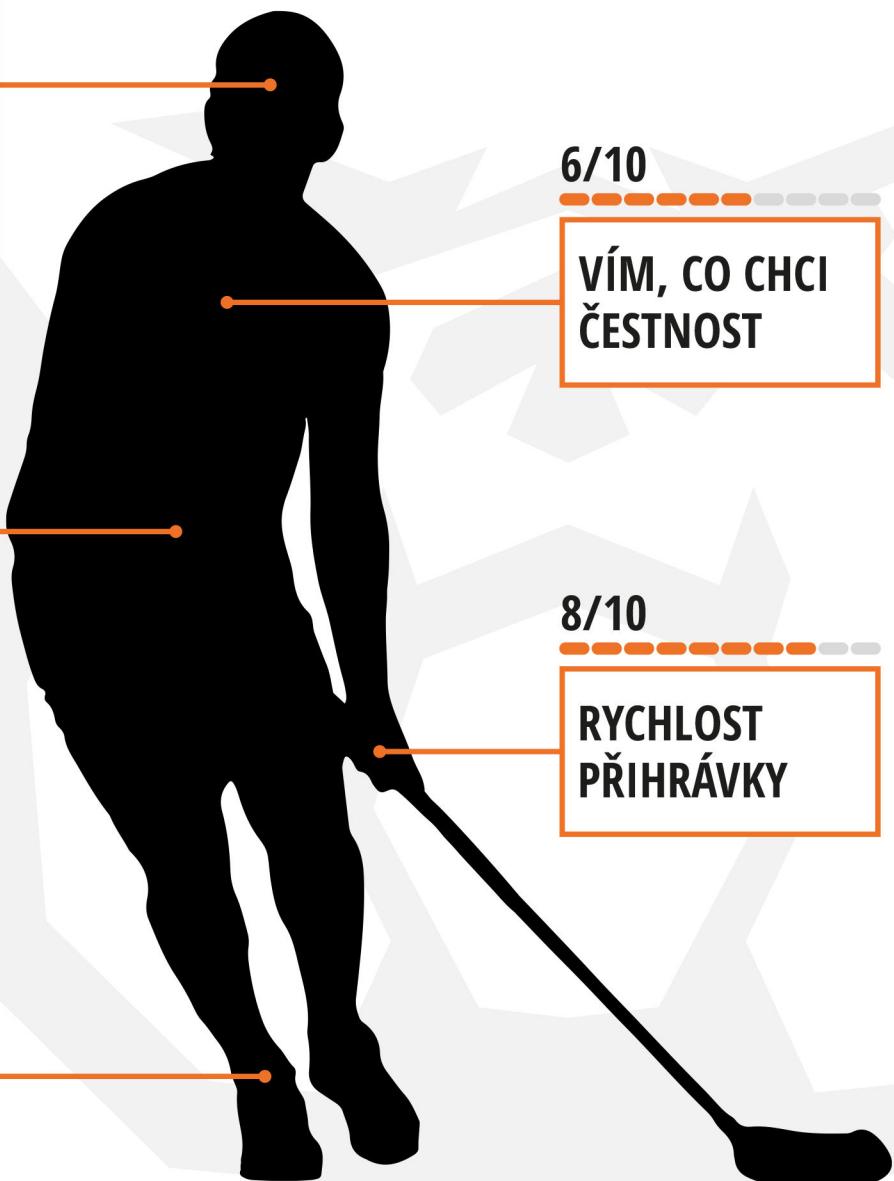
POSILOVÁNÍ
STABILITA

8/10

RYCHLOST
PŘIHRÁVKY

7/10

VÝBUŠNOST
KOORDINACE





DOROST

— 16-17 let —

Kreativní florbalista, nebezpečný s míčkem i bez něj kdekoli na hřišti.

Obratnost a rychlosť doplňuje síla a vytrvalosť. Hráč poslouchá své tělo a ví jak o něj pečovat. Sportovec, jenž chápe a ctí hodnoty klubu, respektuje všechny jeho členy a je připraven komukoliv pomoci.

9/10

**ŽIVOTOSPRÁVA
TVOŘIVOST**

8/10

**RESPEKT
POMOC**

9/10

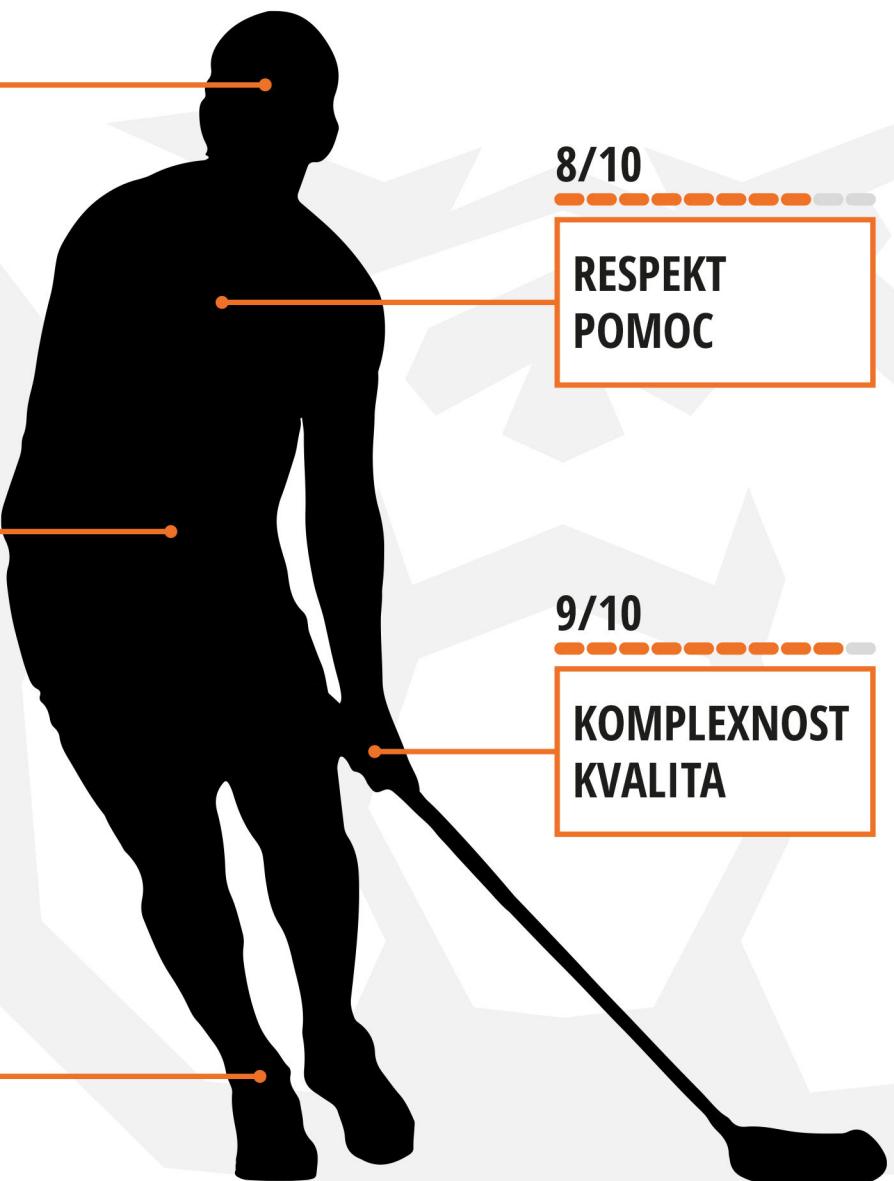
**KOMPENZACE
SÍLA**

9/10

**KOMPLEXNOST
KVALITA**

9/10

**HBITOST
SÍLA**





JUNIORI

— 18-19 let —

Komplexní a individuálně skvěle vybavený hráč, který je schopen zařadit se na jakoukoliv pozici v jakémkoliv systému. Zdravý, fyzicky perfektně připravený hráč po stránce rychlostní, silové i vytrvalostní. Hlavním cílem je dosažení maximální úrovně výkonnosti. Dospělý, sebevědomý hráč s pokorou, která mu umožní nadále na sobě pracovat a zlepšovat se.

10/10

ZNALOST
TVORIVOST

10/10

TVRDOST
SÍLA

10/10

VYTRVALOST
SÍLA

10/10

JSME SMEČKA
POKORA

10/10

KOMPLEXNOST
SÍLA



1. Nasazení
2. Pravidla
3. Volnost
4. Kreativita
5. Rozhodování
6. Odvaha
7. Sebevědomí
8. Životospráva
9. Herní tvořivost
10. Znalost systémů

Pro rozvoj hráče a podávání kvalitních výkonů je 100% nasazení při všech činnostech klíčové. Než vyběhne buldok na hřiště, musí znát alespoň základní pravidla florbalu. Především ty, které se týkají bezpečnosti. Buldok není svázáný pokyny rodičů, na hřišti se pohybuje svobodně. Buldok má mnoho různých řešení, která umí použít v nelehkých situacích. Rozhodování je na hráči samotném, je ale velmi důležité, aby to bylo rychle a správně. Buldok se nebojí soupeře, udělat chybu či být nebezpečný. Buldok disponuje schopnostmi a dovednostmi, které nabyl v průběhu tréninkového procesu. Je si jich vědom a dokáže je využít. Správný sportovec upravuje stravu, regeneraci a další faktory životního stylu tak, aby si udržel sportovní výkonnost a zdraví. Kreativní sebevědomí hráč, jenž využívá inteligenci a zkušenosti k rozvíjení hry. Hráč je schopný hrát v jakémkoliv systému, na jakékoli pozici.

1. Všeestrannost
2. Správný postoj
3. Koordinace
4. Obecná zdatnost
5. Péče o tělo
6. Technika posilování
7. Stabilita
8. Kompenzace
9. Síla
10. Tvrďost

Všeestrannost je základním předpokladem pro dokonalejší rozvoj florbalových dovedností. Správný postoj pomůže buldokovi k nácviku dalších prvků a získání správných návyků. Buldok je schopen provádět komplikované pohyby v neočekávaně se měnících situacích. Hráč je zdravý a je připraven navýšit objem a intenzitu tréninku. Každý buldok ví, že je potřeba pečovat o své tělo a zná základy kompenzace. Hráč ovládá správnou techniku cviků, která je nezbytná pro zvládnutí zátěže v následujících kategoriích a také jako prevence zranění. Florbal je kontaktní sport, stabilita je nepostradatelná. Hráč dokáže smysluplně pečovat o své tělo a samostatně se zdokonaluje v oblasti kompenzace. Trénink v posilovně je neodmyslitelnou součástí přípravy. Buldok neuhne před střelou, soupeřem ani před jakoukoliv překážkou či výzvou.

1. Držení hole
2. Driblink
3. Vedení míčku
4. Technika
5. Základy střelby
6. Práce s míčkem bez zrakové kontroly
7. Rychlosť
8. Kvalita přihrávky
9. Komplexnost zakončení
10. Síla

Správné držení hole umožní přirozenější a kvalitnější kontrolu míčku s většími rozsahy pohybu. Hráč ovládá základní typy driblinku. Je schopen míček zvednout a kontrolovat ve vzduchu. Buldok dokáže vést míček forhendem i bekhendem do všech stran. Je schopen rychle měnit směr a poradit si s překážkou. Hráč perfektně ovládá florbalu s míčkem na zemi i ve vzduchu. Střelba tahem, zápěstím, golfem, ale také bekhendem. Kontrolovat míček bez zrakové kontroly je nepostradatelnou dovedností pro zvládnutí složitějších situací na hřišti. Buldok perfektně kontroluje míček v maximální rychlosti. Přesnost, razance, načasování. Každý buldok zvládne zakončit v jakémkoliv herní situaci či pozici jakýmkoliv způsobem. Síla v rukou umožní buldokovi tvrdší střelu a nahrávku nebo manipulaci s florbalou (bulky).

1. Obuv
2. Atlet. abcd
3. Technika běhu
4. Rychlosť
5. Mobilita
6. Výbušnost
7. Koordinace
8. Hbitost
9. Síla
10. Vytrvalost

Kvalitní sportovní sálová obuv
Předpokladem rychlého běžecké je správná technika běhu, které docílíme speciálními běžeckými cvičeními
Běhat technicky správně znamená běhat zdravěji, efektivněji a rychleji
Je alfou a omegou florbalu. Chceš-li vyhrát, musíš mít míček. Míček získává ten, kdo je u něj první.
Hybnost kloubů je základem stability těla, rozsahu pohybu i síly.
Nejdůležitější jsou první tři kroky.
V průběhu růstu se koordinace vytrácí a je potřeba na ni zapracovat.
Florbal je rychlá a stále měnící hra. Nohy musí být schopné stále měnit směr.
Silový trénink neslouží jen pro navýšení výkonnosti a efektivity svalů dolních končetin, ale také jako prevence proti zranění a odolnost vůči zátěži.
Nohy musí vydržet fungovat po celou dobu utkání.

1. Jsme smečka
2. Disciplína
3. Týmovost
4. Zodpovědnost
5. Vím, co chci
6. Čestnost
7. Respekt
8. Nezištná pomoc
9. Pokora
10. Jsme smečka

Buldočí štěně ví v jakém je prostředí, co hraje za sport a jaká je barva našeho klubu.
Pozdrav a poděkování je samozřejmost, stejně jako včasný příchod na trénink a další povinnosti související se sportovním růstem.
V naší smečce společně vítězíme i prohráváme. Bojujeme nejen za sebe, ale také za své spoluhráče.
Každý buldok je zodpovědný za své chování, na hřišti i mimo něj.
Hráč ví, proč hraje florbal, proč je v Bulldogs Brno a jaký je jeho cíl.
Není to jen fair-play na hřišti, ale i mimo něj.
Buldoci se navzájem respektují.
Pro klub je buldok vždy nápomocný a pomůže klubu když je potřeba.
I ten nejlepší hráč se může stále zlepšovat. S pokorou může docílit lepších výkonů.
Jsme smečka! Společně táhneme za jeden provaz!!!