



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.

Malé Buldočky získávají kladný vztah ke sportu a k pohybu samotnému.

Vnímají také, že je důležité dodržovat disciplínu a pravidla.

2/10

PRAVIDLA
NASAZENÍ

2/10

VŠESTRANNOST
POSTOJ

2/10

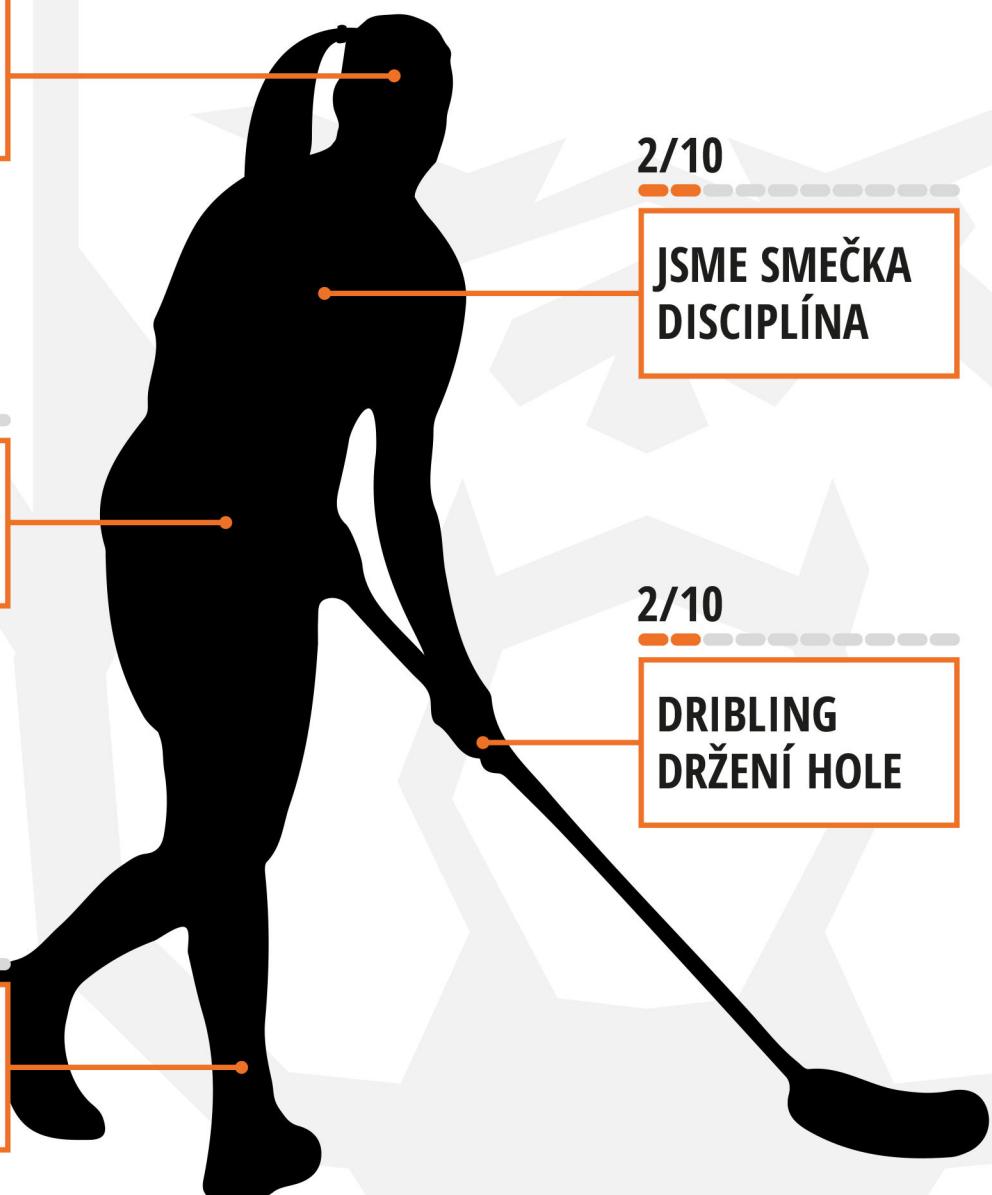
OBUV
ATL. ABCD

2/10

JSME SMEČKA
DISCIPLÍNA

2/10

DRIBLING
DRŽENÍ HOLE





ELÉVKY

— 10-11 let —

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

Všeobecnou atletickou přípravu doplňujeme o všeobecnou atletickou přípravu a rozšiřujeme sortiment pohybů.

Vzhledem k jednostranné florbalové zátěži je zapotřebí věnovat pozornost také kompenzačním aktivitám.

Elévka by měla chápát zásady kolektivního sportu (spolupráce, týmovost).

4/10

KREATIVITA
VOLNOST

3/10

KOORDINACE
POSTOJ

3/10

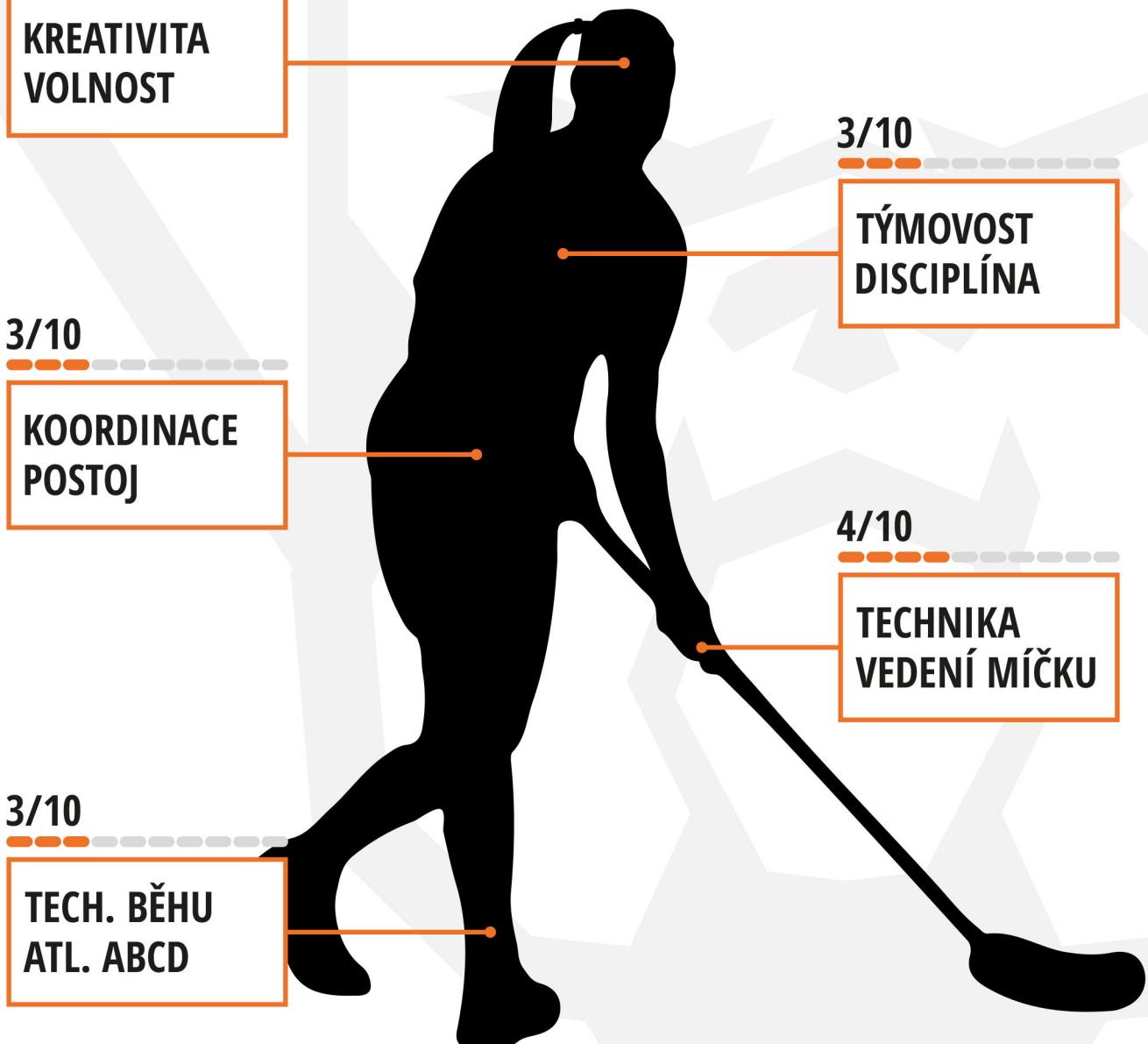
TECH. BĚHU
ATL. ABCD

3/10

TÝMOVOST
DISCIPLÍNA

4/10

TECHNIKA
VEDENÍ MÍČKU





MLADŠÍ ŽÁKYNĚ

12-13 let

Hráčka 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 žákyně 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 ŽÁKYNĚ

14-15 let

Sebevědomá a po individuální stránce téměř hotová hráčka.

Perfektně zvládnuté vedení a kontrola míčku, přihrávka i zpracování.

Všestranná sportovkyně, která je připravena na navýšení nároků na fyzickou kondici v následujících kategoriích. Hráčka vnímá potřebu samostatné tréninkové morálky a životosprávy.

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

8/10

KREATIVITA
VOLNOST

7/10

KOORDINACE
POSTOJ

7/10

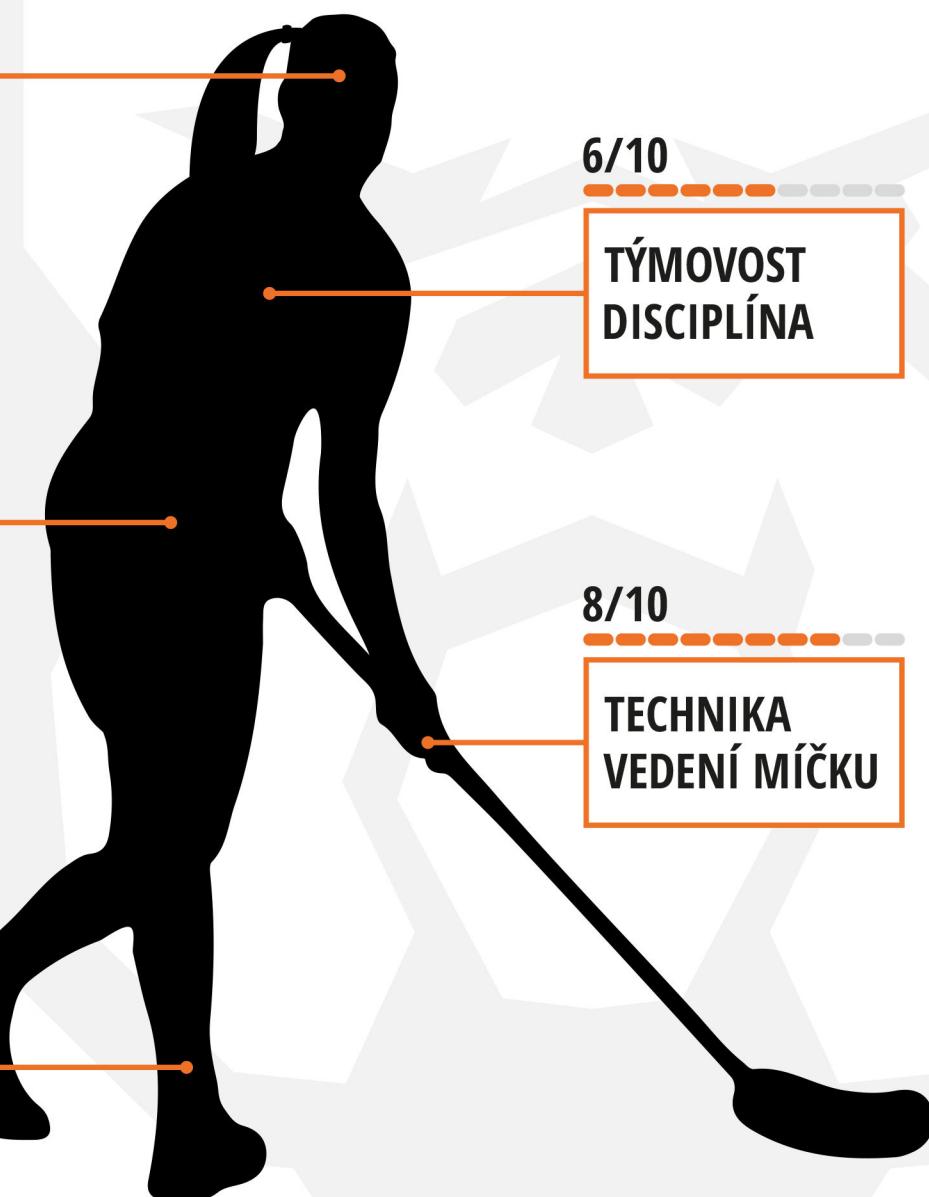
TECH. BĚHU
ATL. ABCD

6/10

TÝMOVOST
DISCIPLÍNA

8/10

TECHNIKA
VEDENÍ MÍČKU





DOROSTENKY

16-17 let

Kreativní florbalistka, nebezpečná s míčem i bez něj kdekoli na hřišti.
Obratnost a rychlosť dopňuje síla a vytrvalosť. Hráčka poslouchá své tělo a ví jak o něj pečovat.
Sportovkyně, která chápe a ctí hodnoty svého klubu, respektuje všechny jeho členy a je připravena
kdykoliv komukoliv pomoci.

9/10

ŽIVOTOSPRÁVA
TVOŘIVOST

8/10

RESPEKT
POMOC

9/10

KOMPENZACE
SÍLA

9/10

KOMPLEXNOST
KVALITA

9/10

HBITOST
SÍLA



JUNIORKY

18-19 let

Komplexní a individuálně skvěle vybavená florbalistka, která je schopna zařadit se na jakoukoliv pozici v jakémkoliv systému. Zdravá, fyzicky perfektně připravená hráčka po stránce rychlostní, silové i vytrvalostní. Hlavním cílem je dosažení maximální úrovně výkonnosti. Dospělá, sebevědomá sportovkyně s pokorou, která ji umožní nadále na sobě pracovat a zlepšovat se.

10/10

ZNALOST
TVOŘIVOST

10/10

TVRDOST
SÍLA

10/10

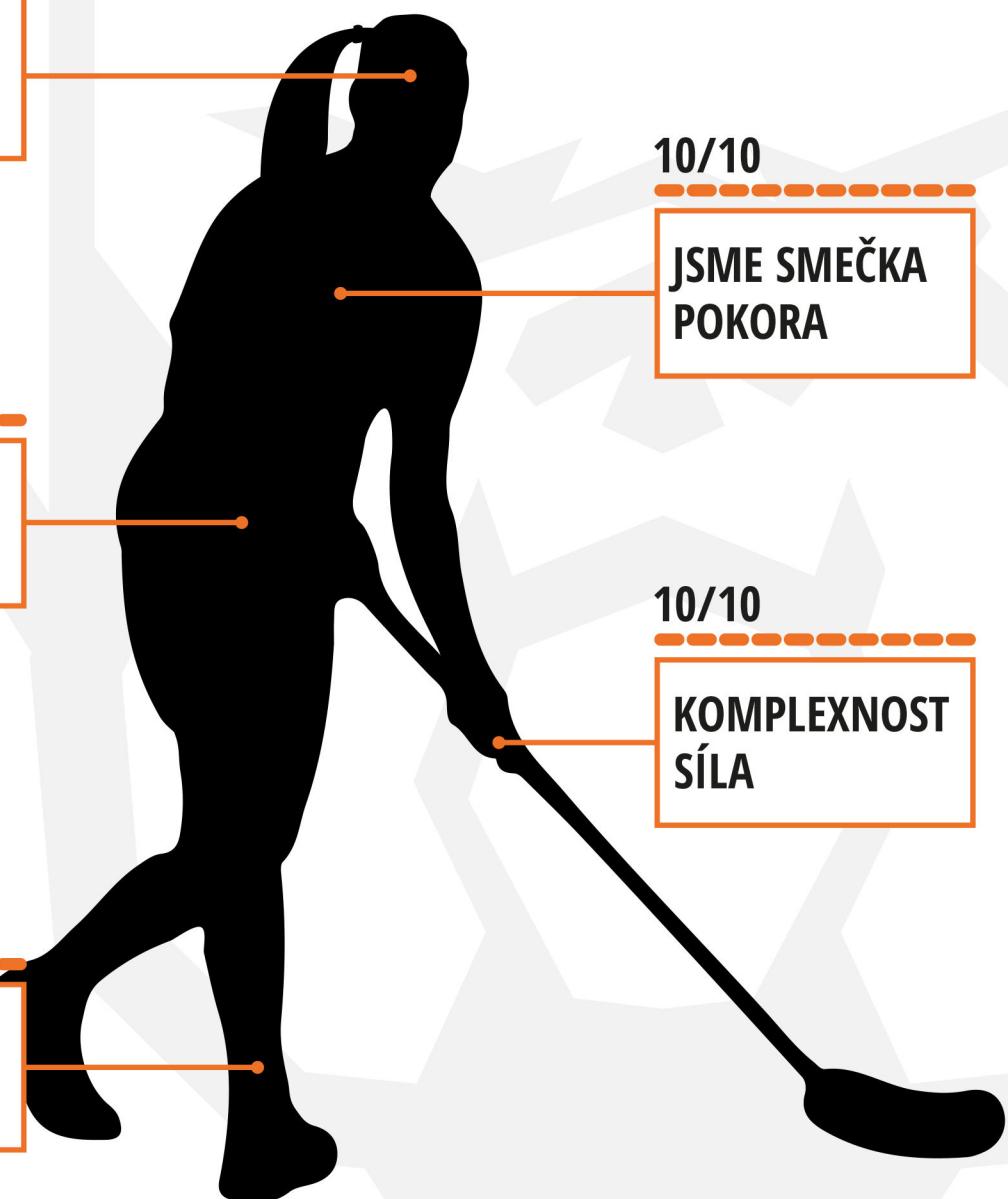
VYTRVALOST
SÍLA

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 tvorivost
10. Znalost systémů

Pro rozvoj hráčky 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 svázaný pokyny rodičů, na hřišti se pohybuje svobodně. Buldok má mnoho různých řešení, která umí použít v nelehkých situacích. Rozhodování je na hráče samotné, 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. Tvrdost

Všeestrannost je základním předpokladem pro dokonalejší rozvoj florbalových dovedností. Správný postoj pomůže hráčce k nácviku dalších prvků a získání správných návyků. Buldočka je schopna provádět komplikované pohyby v neočekávaně se měnících situacích. Hráčka je zdravá a je připravena navýšit objem a intenzitu tréninku. Každá buldočka ví, že je potřeba pečovat o své tělo a zná základy kompenzace. Hráčka 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. Hráčka dokáže smysluplně pečovat o své tělo a samostatně se zdokonaluje v oblasti kompenzace. Trénink v posilovně je neodmyslitelnou součástí přípravy. Buldočka neuhrne před střelou, soupeřem ani před jakoukoliv překážou 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. Hráčka ovládá základní typy driblinku. Je schopna míček zvednout a kontrolovat ve vzduchu. Florbalistka dokáže vést míček forhendem i behendem do všech stran. Umí rychle měnit směr a poradit si s překážkou. Hráčka perfektně ovládá florbalu s míčkem na zemi i ve vzduchu. Střelba tahem, zápfětím, golfem, ale také behendem. Kontrolovat míček bez zrakové kontroly je nepostradatelnou dovedností pro zvládnutí složitějších situací na hřišti. Buldočka perfektně kontroluje míček v maximální rychlosti. Přesnost, razance, načasování Každá buldočka zvládne zakončit v jakémkoliv herní situaci či pozici jakýmkoliv způsobem. Síla v rukou umožní hráčce tvrdší střelu a nahrávku nebo manipulaci s florbalou (bulky).

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

Kvalitní sportovní sálová obuv
Předpokladem rychlé běžkyně je správná technika běhu, které docílíme speciálními běžeckými cvičeními
Běhat technicky správně znamená běhat zdravěji, efektivněji a rychleji
Rychlosť je alforu 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 neustále se 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. Nezíštná 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.
Každá buldočka je zodpovědná za své chování, na hřišti i mimo něj.
Hráčka ví, proč hraje florbal, proč je v Bulldogs Brno a jaký je její cíl.
Není to jen fair-play na hřišti, ale i mimo něj.
Buldoci se navzájem respektují.
Pro klub je buldočka vždy nápadná a pomůže klubu když je potřeba.
I ta nejlepší hráčka se může stále zlepšovat. S pokorou může docílit lepších výkonů.
Jsme smečka! Společně táhneme za jeden provaz!!!