

GRADA

# florbal

ZDENĚK SKRUŽNÝ A KOLEKTIV



technika, trénink, pravidla hry

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





**Zdeněk Skružný a kolektiv**

## **Florbal**

Autorský kolektiv:

Petr Alina, Diana Brennerová, Petr Harapát, Kateřina Hladíková, Aleš Imramovský, Marie Jestřibková, Petr Lisý, Zuzana Martínková, Zdeněk Skružný, Vilém Svoboda, Lucie Šafaříková, Karolína Šatalíková, Martin Vaculík

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

jako svou 2147. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2005

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Jazyková úprava Magdaléna Jimelová

Grafická úprava Jiří Pros

Sazba Jaroslav Kolman

Fotografie Pavel Lebeda

Ilustrace Monika Wolfová

Fotografie na obálce Pavel Lebeda

Návrh obálky Trilabit s.r.o.

Grafická úprava obálky FPS REPRO

Počet stran 120

První vydání, Praha 2005

Vytiskla tiskárna Pratr a.s.

Náchodská 524, Trutnov

ISBN 80-247-0383-1 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6465-8 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

▶ Grafické značení . . . . .	8
▶ Předmluva . . . . .	9
▶ Historie českého florbalu . . . . .	11
Český florbal se rodil ve Finsku . . . . .	11
Mantinely přišly z Maďarska . . . . .	12
Od skromných začátků až k první lize . . . . .	13
Historie světového florbalu . . . . .	13
▶ Florbalová výstroj a výzbroj . . . . .	15
Výstroj a výzbroj hráče v poli . . . . .	15
Výstroj brankáře . . . . .	17
Vývoj nové výstroje . . . . .	19
▶ Pravidla hry . . . . .	20
Hřiště . . . . .	20
Hrací doba . . . . .	20
Hráči a ostatní zúčastněné osoby . . . . .	22
Výstroj . . . . .	22
Obecná pravidla ke standardním situacím . . . . .	23
Vhazování . . . . .	23
Rozehrání . . . . .	25
Volný úder . . . . .	25
Trestné střelení . . . . .	27
Tresty . . . . .	28
Uznání a zapsání branky . . . . .	31
▶ Herní činnosti jednotlivce . . . . .	32
Držení hokejky . . . . .	33
Základní postoj . . . . .	33
Útočné herní činnosti . . . . .	34
Driblink . . . . .	34
Vedení míčku . . . . .	35
Uvolňování s míčkem . . . . .	36
Zpracování a přihrávání míčku . . . . .	37
Uvolňování bez míčku . . . . .	39
Střelba . . . . .	40
Dorážení a tečování míčku . . . . .	44
Vhazování míčku . . . . .	45



Obranné herní činnosti . . . . .	45
Obsazování hráče s míčkem . . . . .	45
Obsazování hráče bez míčku . . . . .	47
Obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru . . . . .	47
Blokování střel . . . . .	49
▶ Činnost brankáře . . . . .	50
Rozcvičení . . . . .	50
Základní postoj brankáře . . . . .	51
Pohyb brankáře . . . . .	52
Chytání a vyrážení střel . . . . .	53
Zmenšování střeleckého úhlu . . . . .	55
Hra za brankou . . . . .	56
Clonění brankáři a tečování střel . . . . .	58
Činnost brankáře při přečíslení . . . . .	58
Výhozy a zakládání útoku . . . . .	58
Činnost při standardních situacích . . . . .	60
▶ Herní kombinace . . . . .	62
Útočné herní kombinace . . . . .	62
Přihraj a běž . . . . .	62
Křížení . . . . .	63
Clonění . . . . .	64
Zpětná přihrávka . . . . .	65
Nahození . . . . .	66
Vhazování . . . . .	66
Rozehrání standardní situace . . . . .	67
Obranné herní kombinace . . . . .	68
Zajišťování . . . . .	68
Přebírání . . . . .	68
Zdvojování . . . . .	69
Odstupování . . . . .	69
Osobní bránění . . . . .	70
▶ Herní systémy . . . . .	71
Útočné herní systémy . . . . .	71
Postupný útok . . . . .	71
Rychlý útok . . . . .	71
Protiútok . . . . .	73
Přesilová hra . . . . .	73

Obranné herní systémy . . . . .	74
Osobní obrana . . . . .	74
Zónová obrana . . . . .	75
Kombinovaná obrana . . . . .	76
Zónový presink . . . . .	77
Hra v oslabení . . . . .	78
▶ Začínáme s florbalom . . . . .	79
Základní technika . . . . .	79
Driblink a vedení míčku . . . . .	79
Vedení míčku s úkoly . . . . .	82
Přihrávky . . . . .	83
Střelba . . . . .	85
Kombinace driblinku, přihrávek a střelby . . . . .	86
Štafetové závody . . . . .	92
Cvičení pro brankáře . . . . .	93
Modifikované hry . . . . .	95
Věkové zvláštnosti dětských kategorií . . . . .	97
Florbal ve školní tělesné výchově . . . . .	98
▶ Úrazová prevence a hygiena sportu . . . . .	100
Příčiny úrazů . . . . .	100
Nejčastější úrazy a zdravotní obtíže ve florbalu . . . . .	102
Regenerace . . . . .	105
Výživa a pitný režim . . . . .	106
▶ Florbal handicapovaných . . . . .	109
Vozíčkářská florbalová liga . . . . .	109
Florbal stojících . . . . .	110
Florbal na elektrických vozících . . . . .	110
▶ Závěrem . . . . .	111
▶ Příloha 1 – Czech Open . . . . .	112
▶ Příloha 2 – Struktura florbalových soutěží . . . . .	114



# Grafické značení

Grafické značení se používá při záznamu herních cvičení nebo pro zachycení různých herních situací. Využívá se při popisu činnosti hráčů, organizaci tréninku a poskytuje názornou představu o záměrech trenéra. Zobrazuje způsoby řešení herních situací.

- útočník
- △ obránce
- ▶ běh bez míčku
- ∞▶ běh s míčkem, vedení míčku
- ∞∞ běh pozadu
- ↘▶ naznačení pohybu
- ┊ zastavení
- ▶ otočka
- - - -▶ přihrávka
- ⇨ střelba
- × kužel
- ┌┐ lavička
- ⇨▶ naznačení střely

# Předmluva



Ahoj kamarádi!

Je mi velkou ctí, že mohu napsat pár slov na úvod. V České republice pravděpodobně nenajdete člověka, který by tolikrát vysvětloval, co je to **florbal**. Postupem času jsem začal nenávidět věty: „*Je to takový sálový hokej, který se hraje s lehkou plastickou hokejkou a děrovaným míčkem; jedná se o bezkontaktní sport, který pochází ze Skandinávie...*“ Nyní florbal překročil druhou desítku let své existence a já už to nikomu vysvětlovat nemusím. Na dobu před třinácti lety vzpomínám moc rád.

Jak to tedy vlastně začalo? Mimořádnou zásluhu na vzniku **florbalu** u nás má jeden člověk, kterému bych touto cestou moc rád poděkoval. Je jím ředitel švédské cestovní kanceláře Excalibur Tours z Göteborgu pan Bengt Holmquist, který na jaře roku 1991 přivezl do Prahy florbalové hokejky, pomohl uspořádat první florbalové utkání mezi Československem a Švédskem a hlavně věnoval Tatranu Střešovice první florbalové mantinely. Tyto mantinely pak putovaly několik let po celém území ČR a hrála se s nimi úplně všechna florbalová utkání.

Také díky Bengtovi jsem dostal v listopadu roku 1991 v Malmö šanci navštívit mezinárodní seminář pořádaný při příležitosti desátého výročí založení Švédské florbalové federace. Tam jsem získal mnoho cenných poznatků a také jsem zhlédl mezinárodní utkání mezi Švédskem, Finskem a Švýcarskem. Výsledky si už nepamatuji, ale pochopil jsem, jakou má **florbal** obrovskou perspektivu. Takto motivován jsem se rozhodl, že takový sport u nás opravdu rozjedeme. Když nám na zpáteční cestě ještě firma Unihoc věnovala 100 hokejek, nebylo co řešit. Mohly se rozběhnout první turnaje, kvalifikace na první ligu a tak dál. Byly to časy, kdy se všichni florbalisté znali jménem, válčilo se „fiberkami“ a když nebyly na turnaj dresy, tak se čísla napsala fixem rovnou na záda.

Počet florbalistů rostl, a tak i florbal najednou potřeboval své vedení, někdo jej musel zaštitit, řídit a bojovat o jeho místo mezi ostatními sporty. Ustavující schůzka přípravného výboru České florbalové unie se konala restauraci Harlekýn v Dejvicích. Michal Bauer, Vít Pečínka a známá bratrská dvojice Tomáš a Martin Vaculíkovi se dohodli, že vytvoří pro **florbal** zázemí, finančně podpoří vývoj tohoto sportu a hlavně věnují svůj čas a úsilí zrodu nového sportovního svazu. Sedm dlouhých let jsem působil jako prezident České florbalové unie, nejprve samozvaný a později i řádně zvolený.





Mimořádným katalyzátorem vývoje českého **florbalu** se stal letní turnaj Czech Open. Je to událost, která udává tempo dříve jen českému, ale dnes i světovému florbalu. Již deset let jsem členem nejvyššího vedení Mezinárodní florbalové federace IFF. Je to dlouhá doba, ale stále cítím, že jsem schopen pomoci naplnit vytyčenou vizi IFF – aby se florbal stal olympijským sportem.

**Florbal** změnil můj život, už dávno nehraji první ligu, neznám všechny florbalisty a „fíberkou“ bych už taky newystřelil. Všude ale potkávám kluky a holky s hokejkami a to je důvod, proč se florbalu stále věnuji a chci se mu věnovat i nadále. **Florbal** je prostě sport, který přináší mnohonásobnou radost, a já si přeji, aby vám ji také dlouho přinášel. Tato knížka se může stát dobrým průvodcem a pomocníkem nejen pro trenéry, ale pro všechny, kteří se dají do objevování krás a záludností našeho sportu.

Za všechny nadšené hráče a hráčky: *Thank you, Bengt!*

Martin Vaculík



## Historie českého florbalu



Snad každý, kdo v Česku propadl kouzlu florbalu, občas trochu zalituje, proč tenhle krásný, dynamický sport nezačal hrát už mnohem dříve. Uchvácení rychlou, atraktivní hrou s děravým míčkem mezi mantinely míváme totiž často mylný pocit, že florbal tu byl odjakživa. A přitom jeho historie v Čechách a na Moravě je poměrně mladá, neboť od chvíle, kdy k nám dorazila tato líbivá sportovní podívaná, uplynulo teprve dvacet let!

## Český florbal se rodil ve Finsku



Vůbec první setkání s florbaelem v České republice se pravděpodobně stalo díky výměnnému pobytu studentů VŠE v Praze se studenty helsinské univerzity KY v roce 1984, které má dodnes v živé paměti **Michal Bauer**, jeden z průkopníků florbalu v Čechách a dnes šéf ligového týmu TJ JM Chodov. „Tehdy, v roce 1984, jsem studoval na pražské VŠE, která měla velmi dobré kontakty na Finsko, a proto jsme ve zmíněném roce odjeli na výměnnou stáž na univerzitu KY do Helsinek. Bylo nás asi patnáct. Na závěr bohatého programu nás Finové vzali do haly a tam jsme poprvé v životě viděli florbal. Asi hodinu jsme si ho zkusili zahrát a byli jsme z toho sportu strašně nadšeni, ale tím jedním přátelářkem to pro nás zase rychle skončilo. Asi za tři měsíce pak Finové přijeli na výměnu zase do Prahy a jako dárek nám slavnostně předali sadu florbalových hokejek! Vůbec jsme to nečekali, u nich v Helsinkách se nám florbal sice líbil, ale byl to jen jeden z mnoha bloků tamního bohatého programu, ovšem Seveřané si pamatovali naše nadšení a florbal nám do Čech do slova přivezli! Jediná slušná a volná tělocvična byla tehdy ve staré budově ekonomky a právě tam se v roce 1984 uskutečnilo první mezinárodní florbalové utkání Československo – Finsko! Přesný výsledek už nevím, ale určitě jsme dostali na zadek, protože Finové to opravdu uměli. Ohlas však měl tenhle zápas obrovský, a jelikož nám zůstalo dvanáct vlastních hokejek a deset míčků, až do konce školního roku se pravidelně jednou týdně chodilo na florbal. Prvotní nadšení však zanedlouho opadlo z ryze materiálních důvodů – postupně se totiž začaly lámat hokejky, kterých bylo jen dvanáct a náhradní žádné... V závěru té první české florbalové vlny už nezbylo ani osm kompletních hokejek, končilo se se šesti dobrými a šesti polámanými a v roce 1985 tak florbal v Česku prostě usnul. A spal dobrých šest let! Teprve v roce 1991 mi zavolal jeden z kamarádů tehdejší průkopnické skupiny, Petr Chaloupka, že při vyklizení sklepa našel ty staré hokejky a že by stálo za to si zase občas zajít plácnout. Tak jsme začali pravidelně chodit do tělocvičny pražského



gymnázia v Přípotoční a díky jediným šesti hokejkám se ustálila sestava tři na tři. A zase vznikla pravidelná florbalová tradice, začali se nabalovat další zájemci a často se hrálo i za účasti žen. Někdy tou dobou jsme se poprvé setkali se skupinou bratří Martina a Tomáše Vaculíků, kteří hráli florbal nezávisle na nás, a na Proseku jsme sehráli první florbalový turnaj v Čechách na mantinelech, které právě Vaculíci přivezli spolu s novými hokejkami ze zahraničí.“



## Mantinely přišly z Maďarska

Každá nově vzniklá věc musí mít své jasně dané mantinely. Pro český florbal v tomto směru určitě udělali největší kus práce **bratři Martin a Tomáš Vaculíkoví**, kteří ze zájezdu střešovických florbalových průkopníků do Maďarska přivezli v roce 1992 první opravdové florbalové mantinely. Díky tomu se tak v Česku mohly začít hrát regulérní turnaje a nový atraktivní sport se od té doby u nás usadil už natrvalo.

„Náš první kontakt s florbalem se odehrál v létě roku 1991. Ředitel švédské pobočky cestovní kanceláře Excalibur Tours v Göteborgu – Benqt Holmquist – totiž tehdy přivezl do Prahy na ukázkou florbalové hokejky a na Tatranu Střešovice jsme sehráli první utkání mezi švédskými učiteli, kteří byli tehdy v Praze jako turisté, a naší tehdejší střešovickou partičkou. Ta hra se nám hned napoprvé zalíbila, a jelikož Benqt byl sám velký florbalový nadšenec a měl zájem rozšířit tento sport i do dalších zemí, tak nám tu těch asi dvacet hokejek nechal. Další velký impulz pro rozvoj florbalu v Česku přišel v listopadu 1991, kdy Martin odjel na firemní jednání do Švédska a přímo na místě byl navíc pozván na celosvětový florbalový seminář v Treleborgu. Tam potkal zástupce specializované florbalové firmy Unihoc, který ho pozval do jejich továrny v Göteborgu a přímo tam mu dali asi sto florbalových hokejek, aby je v rámci prezentace firmy zkusil rozšířit v Česku! I díky tomu se tak mohly rozjet již zmíněné pražské turnaje.

V létě roku 1992 jsme startovali na pro český florbal opravdu historickém turnaji v Budapešti, z něhož jsme si nakonec odvezli naprosto nečekanou odměnu! Švédové tam už asi třetí rok pořádali neoficiální mezinárodní mistrovství Maďarska a ve spolupráci s Unihocem tam švédská pobočka Excaliburu dodávala mantinely. Bylo to poprvé, kdy jsme si zahráli florbal na „mantácích“, nakonec to dopadlo tak, že náš již dobrý známý Benqt ztratil důvěru v to, že florbal má v Maďarsku nějakou budoucnost a jelikož jsme mu padli do oka, nebylo těžké ho přesvědčit, že tenhle turnaj musí pořádat Praha! A tak to dopadlo tak, že mantinely, na nichž se v Budapešti hrálo, jsme si odvezli do Čech! Byli jsme tam tehdy Karosou, tak jsme prostě jen vyndali zadní sedadla, mantinely po skončení turnaje naložili do uličky a vyrazili

*domů. Byla to opravdu hrozná patálie, převézt je přes hranice! Tady v Česku nikdo nic podobného neznal, byl toho navíc plný autobus, takže nás s tím samozřejmě nechtěli pustit a formality po celní stránce jsme pak vyřizovali ještě další čtyři roky...*

Ale právě dovoz mantinelů do Čech byl základním kamenem dnes již tradičního turnaje Czech Open, který byl pro rozvoj domácího florbalu tím rozhodujícím zlomem. Jako sport u nás tehdy florbal ještě nic neznamenal, ale celá akce už se dala veřejnosti prezentovat jako opravdu velký mezinárodní turnaj a jeho první ročník koncem srpna 1993 byl v tomto směru bombastický – startovalo 43 družstev z 5 zemí!

## Od skromných začátků až k první lize



Cesta florbalu do Čech je spojena také s východočeskou Jaroměří, kam přivezli švýcarskou obdobu florbalu – unihockey – hráči klubu Mettmensstetten Unicorns, kteří byli ve východních Čechách na předsezonním soustředění v roce 1992. Rozšíření florbalu na Moravu potom zajistil **Marcel Pudich**, který spolupracoval ve firmě VDG s prvními průkopníky florbalu v Čechách okolo Michala Bauera. Přivezl z Prahy florbalové vybavení do Ostravy a díky jeho iniciativě byly uspořádány na severu Moravy první florbalové turnaje. Během dalších let se florbal rozšířil do všech koutů Čech, velká florbalová centra vznikla kromě Prahy a Ostravy také v Liberci a v Brně. Rozmach českého florbalu vyvrcholil v roce 1994, kdy proběhl 1. ročník oficiální první florbalové ligy mužů. Ještě předtím, v roce 1992, také vznikla Česká florbalová unie (ČFbU), v jejímž čele tehdy stanul právě Martin Vaculík. Během jediného roku své existence zastřešila 40 registrovaných oddílů s bezmála 700 hráči. Dnes, počátkem roku 2005, eviduje ČFbU již 30 000 registrovaných hráčů!

## Historie světového florbalu



Florbalový míček v dnešní podobě paradoxně nevyvinuli florbalisté, ale baseballisté v USA. Plastový děrovaný míček podobných rozměrů totiž sloužil k tréninku amerických baseballových nadhazovačů. Přestože první křůčky zaznamenala hra podobná dnešnímu florbalu v zámoří, počátky organizovaného florbalu jsou spojeny zejména se skandinávskými zeměmi. Ve Švédsku se počátky hry zvané innebandy datují na začátek sedmdesátých let, finské salibandy o několik let později. Již od počátku také tyto dvě země, ale především Švédsko, udávaly florbalu směr vývoje a stejně jako je ve fotbale považována za kolébku tohoto sportu Anglie, ve florbale přísluší stejná pocta Švédsku.



Vlastní cestou se florbal ubíral ve Švýcarsku. Tam se tomuto sportu říká **unihockey** a dlouhou dobu bylo pro Švýcary charakteristické, že brankář hrál po vzoru hokeje s hokejkou. Díky velké členské základně a částečnému nedostatku velkých hal se ve Švýcarsku začal prosazovat florbal na dvou různých velikostech hřiště. Dnes se ale Švýcarsko řadí, vedle Skandinávců, k nejvyspělejším florbalovým zemím.

Florbal se dostával do povědomí stále více zemí, a to bylo motivem pro vytvoření zastřešující florbalové organizace, která by vzala pod svá křídla národní florbalové svazy. International Floorball Federation (IFF) je organizace, která sdružuje země, kde se hraje organizovaně florbal. Byla založena v roce 1986 ve švédské Huskvarně největšími propagátory florbalu v Evropě – Švédskem, Finskem a Švýcarskem. Mezi členské země se postupně zařadilo v roce 1991 Dánsko a Norsko, v roce 1992 Maďarsko a v roce 1993 společně s Ruskem také Česko. Dnes má IFF již 32 členů.

# Florbalová výstroj a výzbroj



## Výstroj a výzbroj hráče v poli

Mezinárodní florbalová unie (IFF) přijala rozhodnutí o povinném atestu florbalového vybavení (hole, brankářské masky, mantinely, branky, míčky), které má chránit hráče florbalu na celém světě. Testování florbalového vybavení je prováděno za nejpřísnějších podmínek s důrazem na technické provedení, bezpečnost a zdraví hráčů. Ochranná známka na něm zaručuje odpovídající technické parametry. Výrobci z každé známky odvádějí určitou částku na konto IFF a tyto prostředky jsou použity na rozvoj florbalu na celém světě.

### Florbalová hůl



Jedním z hlavních kritérií pro výběr hole je její tvrdost a délka. Optimální délku hole zjistíme tak, že ji postavíme čepelí na zem – její horní konec by měl sahat do oblasti břicha. Délka hole se pohybuje v rozmezí 70–100 cm. Její tvrdost by měla být vybírána v závislosti na fyzických dispozicích a stylu hry hráče. Tvrdost se pohybuje v rozmezí 23–32 mm a je na holi vyznačena (23 mm je průhyb zatížení tyče, tudíž největší povolená tvrdost, 32 mm, je nejměkčí). Čím větší je síla hráče, tím se doporučuje tvrdší hůl. Nicméně výběr hole je individuální i vzhledem ke stylu hry. Všechny světové značky nabízejí široký výběr holí všech tvrdostí lišících se v technologii výroby, materiálu a váze.



Obr. 1 Florbalové hole



Totéž platí i pro výběr **čepel**. Existuje celá škála čepelí, zahrnující všechny tvrdosti (soft – měkká, medium – středně tvrdá, hard – tvrdá). Opět se liší technickým zpracováním, materiálem, tvarem a velikostí. Čím tvrdší čepel, tím vyšší nároky na technickou vyspělost hráče.

### **Obecný návod pro výběr holí:**

- začátečníci – měkká hůl (29–32 mm) a soft čepel;
- pokročilí hráči – střední hůl (26–29 mm) a medium čepel;
- závodní hráči muži – hůl 23–26 mm a medim nebo hard čepel;
- závodní hráči ženy – hůl 26–29 mm a medium nebo hard čepel.



### ▶▶▶ **Obuv**

Ideální typ obuvi se pohybuje mezi basketbalovou a házenkářskou, popř. volejbalovou botou. Basketbalová je většinou kotníková s odpružením. Její nevýhodou je větší váha a menší kontakt s palubkovou. Výhodou je ochrana kotníku. Házenkářská, popř. volejbalová obuv je většinou nižší a má tvrdší podrážku. Nevýhodou je větší zatížení kloubního aparátu dolních končetin. Výhodou je menší váha a možnost agresivnějších změn pohybu. Několik firem již vyrábí speciální florbalovou obuv s protiskluzovou podrážkou a zesílenou stranovou stabilitou. Pro zjednodušení, basketbalová nebo házenkářská bota s podrážkou ze surové gumy by měla splňovat požadavky na přilnavost, stabilitu a zdraví hráče.



### ▶▶▶ **Chrániče**

Používají se speciální florbalové chrániče pouze na ochranu holení, ale je možné použít i fotbalové.



### ▶▶▶ **Míčky**

Míčky se nabízejí v nejrůznějších barevných kombinacích, v České republice je však podle pravidel ČFbU povolen pouze míček bílý. Z hlediska uživatele je nejdůležitější ochranná známka IFF, která zaručuje maximální kvalitu. Míčky se liší materiálem a technologií výroby, což má vliv na dráhu jejich letu, přesnost hry a především na životnost.



Obr. 2 Florbalové míčky

### Doplňky



Nezbytnou součástí každé kolekce všech firem jsou doplňky – nátepníky, členky, vaky na hokejky, tašky atd. Všechny světové značky nabízejí široký výběr těchto produktů.

## Výstroj brankáře



Výstroj brankáře může být používána pouze za účelem ochrany těla a nesmí obsahovat části určené pro zakrývání branky. Povinná je celoobličejová ochrana, je dovoleno užívat masku. Světoví výrobci mají v nabídce opět širokou škálu masek, vest, brankářských dresů, kalhot, chráničů a dalších prvků.

### Maska



Brankářská maska se vyrábí z akrylátů nebo laminátů v několika tvarech. Základní rozdíl je ve váze a v použité ochranné mřížce. Lehká maska dokonale kopíruje pohyb hlavy a nepřináší větší fyzickou zátěž. Těžší maska potřebuje více síly pro pohyb hlavou. Součástí masky je ochranná mříž, která má za úkol chránit oči a zabránit případnému kontaktu hokejky s obličejem brankáře. Mříž musí umožňovat optimální výhled, ale zároveň chránit. Lépe je vidět přes slabší mříž, i na barvě mříže záleží. Bílá má tendenci odrážet světlo, černá naopak pohlcuje nežádoucí odlesky. Nejdůležitější je pak ochranná známka IFF, která zaručuje požadovanou bezpečnost i kvalitu brankářské masky.





Obr. 3 Maska brankáře



### ▶▶▶ Chrániče

Chrániče nohou se rozdělují na kolenní a koleno-holenní. Kolenní chrániče mají funkční plochu na koleni a brankář si musí pomáhat nártem tak, aby měl větší stabilitu při zákrocích a základním postoji. Koleno-holenní chrániče mají funkční plochu na celé délce nohy od kolene po nárt, a tím mají nejvyšší možnou stabilitu. Jako nepovinnou součást výstroje mohou brankáři používat i chránič krku a suspensor (hokejový nebo přímo z nabídky florbalových firem).



### ▶▶▶ Rukavice

Rukavice u brankáře zvýší pohodlí, ale sníží cit pro míček. Velké procento brankářů je proto nepoužívá.



### ▶▶▶ Dres a kalhoty

V nabídce je bezpočet řešení dresů, které jsou uzpůsobeny pro ochranu a pohodlí brankáře. Často bývá dres doplněn ochrannou vestou. Kalhoty jsou posuzovány především z hlediska ochrany a pohyblivosti. Ochrana u kalhot je provedena zesílením v zátěžových částech těla.



### ▶▶▶ Boty

Používá se běžná sálková obuv.

## Vývoj nové výstroje



V posledních letech s rozvojem florbalu světové firmy pracují intenzivně na vývoji nových technologií za použití nových materiálů. Celkově vývoj směřuje ke snižování hmotnosti a vyšší kvalitě používaných materiálů. Uholí se začínají vyvíjet technologie využívající poznatky z fyziky a aerodynamiky. Tyto technologie se zaměřily na průhyb tyče, tzn. na její lepší vyváženost a menší odchylky při zatížení (střelba, přihrávka), což poskytuje větší komfort při hře i pro méně zdatné hráče. To samé platí i pro vývoj čepele – nízká váha, hledání ideálního tvaru a velikosti, zamezení nežádoucím rotacím a nepřesnostem při přihrávce a střelbě. Výzvou pro vývoj míčku je zlepšení dráhy letu, využívající poznatků aerodynamiky a především kvality a výroba míčku, který se svým tvarem co nejvíce blíží ideální kouli. Vývoj brankářské výstroje půjde další cestou hledání ideálního poměru ochrany a komfortu v pohybu brankáře.



# Pravidla hry

Stejně tak, jako vznikaly nové florbalové federace a vzrůstal počet registrovaných hráčů, procházela a stále procházejí vývojem i pravidla florbalu. Při založení Mezinárodní florbalové federace (IFF) v roce 1986 vznikla první verze oficiálních pravidel. Vstup nových federací do IFF s sebou přinášel i různé modifikace pravidel, podle nichž jednotlivé členské federace hrály. Také vývoj hry přispěl k tomu, že v roce 2002 vznikla zatím poslední verze pravidel florbalu, která vstoupila v platnost 1. července 2002. Vývoj florbalu je tak rychlý, že v posledních dvou letech zaznamenal nové požadavky na zkvalitnění pravidel a některé členské země tato nová pravidla zkoušejí ve svých soutěžích. Mezinárodní florbalová federace uvažuje o tom, že by nová ustanovení pravidel reagovala na vývoj hry. Nelze však očekávat velké změny, vždy půjde jen o některé články již stávajících pravidel, které zkvalitní samotnou hru a uspokojí požadavky růstu florbalu.

V České republice doznala pravidla florbalu také velkých změn. Oficiální pravidla vydaná IFF jsou platná pro všechny úrovně seniorských, juniorských i žákovských soutěží organizovaných Českou florbalovou unií.



## Hřiště

### Rozměry hřiště

Hřiště má rozměry 40 metrů na délku a 20 metrů na šířku. Je ohraničeno mantinely 50 cm vysokými.

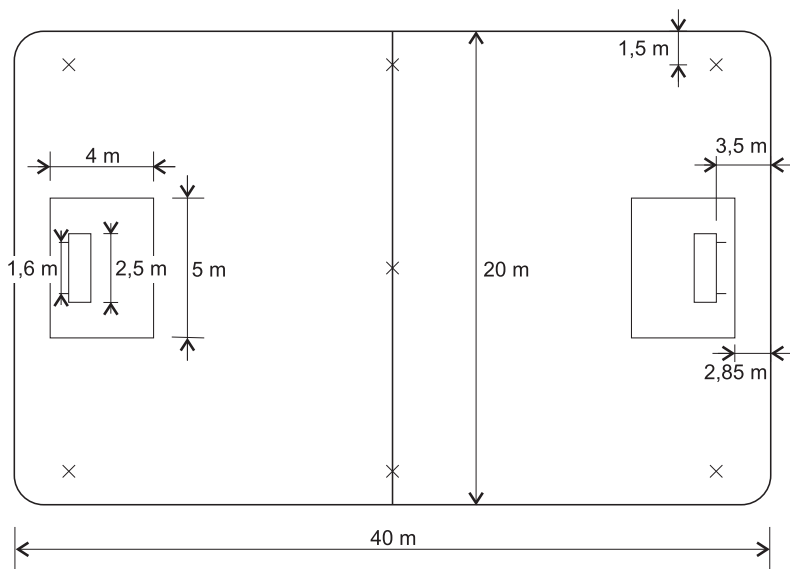
### Branky

Branky jsou 160 cm široké, 115 cm vysoké, hluboké 65 cm v dolní části a 40 cm v horní části. Mají měkkou obvodovou a chytací síť.



## Hrací doba

**Normální hrací čas** je 3× 20 minut se dvěma desetiminutovými přestávkami, během nichž si týmy vymění strany a hráčské lavice. Hrací čas je čistý, je tedy zastavován vždy, když je hra přerušena signálem rozhodčích, a znovu spuštěn, když je míč uveden do hry.



**Obr. 4** Florbalové hřiště

Každý tým má právo na jeden třicetisekundový **time out** během normálního hracího času. Time out může být vyžádán kdykoliv, ale začne až na pokyn rozhodčího při nejbližším přerušení hry.

Pokud musí být utkání, které skončí nerozhodně, rozhodnuto, prodlužuje se, dokud jeden tým neskóruje – náhlá smrt. Doba prodloužení je 10 minut. Pokud není utkání rozhodnuto ani v prodloužení, provádí pět hráčů z každého družstva trestné střelení. Družstva se ve střelbě střídají po jednom hráči. Pokud ani série pěti trestných střelení nerozhodne, stejní hráči pokračují v jejich provádění v sérii po jednom do konečného rozhodnutí. Trestná střelení nemusí být v extra sériích prováděna ve stejném pořadí hráčů jako během prvních pěti sérií, ale hráč nesmí provést druhé trestné střelení, dokud všichni ostatní nestřídali alespoň jednou, nesmí provést třetí dříve, než všichni ostatní provedli dvě, atd. Jakmile je dosaženo konečného rozhodnutí během trestných střelení, zápas je ukončen a vítězné družstvo vyhrálo s konečným výsledkem plus jedna branka.