



MOCNÍ TULENI
PODBOŘANY

STARŠÍ ŽÁCI – JUNIOŘI

HERNÍ A MORÁLNÍ HODNOTY

HERNÍ HODNOTY

1. Hlava nahoře

Neustále se snažíme hrát bez zrakové kontroly míčku. Získáme tak přehled o dění na hřišti, o pozicích soupeře a pohybu spoluhráčů. Už při zpracování míčku je třeba zvedat hlavu a přemýšlet nad další herní situací. Vedení míčku se zvednutou hlavou je třeba neustále trénovat, protože získáme nad soupeřem výhodu a velmi nám to usnadní naší hru.

3. Snažím se vždy co nejlépe vyhodnotit herní situace

Málokdy se stane, že bych neměl kam s míčkem běžet, nebo kam přihrát. Většinou mám několik variant co s míčkem udělat v závislosti na pohybu mých spoluhráčů, nebo mého vlastního. Já se pořád snažím mít nad hrou přehled a číst soupeřovy kroky, dříve než je udělá. Díky tomu se vždy snažím zvolit v daný moment nejefektivnější/nejvhodnější/nejjistější/nelepší variantu.

5. Bez míčku jsme aktivní a agresivní, abychom ho co nejdříve získali

Svým pohybem se snažím donutit soupeře k chybě, díky které nám odevzdá míček. Když vidím, že nemá míček pevně pod kontrolou, agresivně napadám podporován všemi mými spoluhráči. Soupeř tak dostanu pod tlak a buď míček přímo vybojuje, nebo ho soupeř odevzdá nepřesnou přihrávkou.

7. Jsme odvážní, chladnokrevní a důrazní v zakončení, vždy a každé střídání chceme být hrozbou pro soupeře

Soupeře se nebojíme a za žádnou cenu ho nehodláme šetřit. Chceme dávat mnoho gólů a víme, že pro vstřelení takové branky je třeba zachovat chladnou hlavu, nepanikařit a klidně i za cenu drobného rizika donutit soupeře chybovat. Jeho chybu pak nekompromisně trestáme.

2. Všichni hráči útočí a všichni brání

Je nesmírně důležité, abychom hráli jako tým. V týmu táhnou všichni za jeden provaz, ať už se brání, nebo se útočí. Pět hráčů má mnohem větší šanci, že odvrátí útok soupeře, než pouze dva-tři hráči. To samé platí i při hře „dopředu“. Obránci podporují své útočníky a snaží se o vytváření dalších nebezpečných brankových situací.

4. Soustředím se pouze na svůj výkon a výkon svého týmu

Věřím naší hře a svým spoluhráčům! Hru soupeře, či výkon rozhodčích beru jako jasně danou věc a věnuji se pouze svému vlastnímu výkonu, abych odvedl co nejlepší výkon, kterého jsem schopen. Své spoluhráče respektuji a veškeré spory odložím na dobu, kdy nebudeme v hale.

6. Chceme celou hru zrychlovat svým pohybem a prudkými – přesnými přihrávkami

Míček, který přihráji, je rychlejší než míček vedený na florbalce. Prudkými a přesnými přihrávkami nedám soupeři čas na to, aby se přemístil a mohl nám zabránit ve vstřelení gólu. Vše se odvíjí od dobrého pohybu hráčů bez míčku, vzájemné komunikaci a přehledu o hře, který je pro rychlou kombinaci nezbytný.

8. Trénujeme, jako když hrajeme

Co všechno se naučím v tréninku, potom dělám i v utkání. Proto ke každému cvičení a hře při tréninku přistupuji maximálně soustředěný. Bez toho je velmi těžké dále rozvíjet a posunovat své dovednosti. Pokud tedy, budu trénovat na půl plynu, budu pak hrát i v utkání na půl plynu a tvrdě trénující soupeř mě snadno porazí. Na tréninku tedy trénuju na 110% a snažím se vyhrát všechny souboje a proměnit všechny své šance. Být nejlepší!

#supersila

MORÁLNÍ HODNOTY

1. Vždy a všude, přesně a včas

Na každý trénink, sraz i utkání přicházím včas. Vím, že pokud na trénink přijdu pozdě, spoluhráči musejí vše připravit i za mě a nemohu jim s tím pomoci. Během tréninku, kdykoliv si nás trenér svolá, jdu rovnou k němu, ať nebrzdím svůj tým. Dochvilnost je důležitá i na poradě před utkáním, jelikož bez kompletního týmu nezačne příprava na utkání a spoluhráči tak na mě musejí čekat.

3. Komunikace

Pokud s něčím nejsem spokojen, nebojím se to říct. Jsem schopen mluvit se spoluhráči, s rodiči i s trenérem. Vše, co říkám, říkám s respektem ke druhému a s pochopením. Nenadávám si a snažím se se zůstat nad věcí. Snažím se, abychom si pomohli a zlepšovali se spolu jako tým. Poskytujeme si tedy rady, jak daný problém zlepšit a společně se zdokonalit.

5. Stojíme při sobě za každých okolností i mimo hřiště

Na florbalu jsme jeden tým, jedna parta, kde jeden bojuje za všechny a všichni za jednoho. Za svými spoluhráči stojíme za každých okolností a nenecháme je na holičkách jak na hřišti, tak mimo něj. Vzájemně se respektujeme a nenecháváme nikoho odstrčeného, jelikož i z něho se můj tým skládá.

7. Fair-play

Nikdy se neponížím k podvodu. Jsme čestní a vždy chceme vyhrát férově v rámci pravidel. Pokud se rozhodčí spletl a my máme možnost se přiznat, uděláme to. Nehrajeme zákeřně a raději přijmeme prohru nežli vyhrát s úmyslným porušením pravidel. Vždy respektuji soupeře ať už je lepší, nebo horší než já. Do soubojů chodím s cílem získat míček, nikdy s úmyslem zranit.

2. Koncentrace

Na cokoliv, co dělám, se maximálně soustředím. Jedině tak se mohu zlepšit. Je důležité být koncentrován i mimo hrací plochu. Vykazovat maximální soustředění i na poradách před utkáním, střídačce nebo po utkání. Se svými spoluhráči řeším jenom hru a vyskytlé herní situace a nezajímá mě nic jiného. Během tréninku se plně soustředím na dané cvičení a na pokyny, které mi zadá trenér. Tak probudím ten pravý zápal pro věc.

4. Profesionalismus / Jsme sportovci

Všichni jsme do florbalu zapálení a všichni florbalu obětujeme mnoho. Na florbalu trávíme většinu ze svého volného času a hodiny pracujeme na neustálém zlepšování. Víme, že pokud k věci nepřistoupíme jako sportovci, nebude veškerý čas, který v hale trávíme, využit na plno. Je zbytečné pro sport tolik obětovat a nedostat z něj maximum, kvůli selhání v doplňujících stavebních prvcích sportovce jako je strava, regenerace apod.

6. Nikdy se nevzdáváme, bojujeme až do konce a vždy chceme uspět

Na tréninky chodíme, protože se chceme zlepšovat. Zlepšujeme se, protože chceme hrát lépe během utkání, hrájeme lépe během utkání, protože chceme vyhrávat a uspět. Při utkání tedy vynakládáme veškeré své síly k co nejlepšímu výkonům a děláme maximum pro úspěch svého týmu.

8. Pracovitost

Jsem pracovitý a snažím se plnit pokyny trenéra po celou dobu tréninku. Ten ví, co je pro mě nejdůležitější a snaží se ze mě vychovat sportovce. Snažím se vydržet koncentrován a dělat to, co mi říká. Pokud místo plnění zadání budu dělat něco jiného, zdržuji nejen sebe, ale i celý svůj tým.

FILOZOFIE KLUBU MOCNÍ TULENI PODBOŘANY

Základem dobře fungujícího klubu jsou trenéři, kteří se posouvají, pracují na sobě, což se přenáší na jejich svěřence. Klub vytváří trenérům a hráčům ty nejlepší podmínky pro jejich rozvoj. Naším hlavním úkolem je pracovat s mládeží, snažit se o sportovní všestrannost a budovat v dětech smysl pro fair play, posouvat je lidsky i zdravotně. Již od přípravy se věnovat sportovním základům atletiky, gymnastiky a různým pohybovým hrám, tak aby děti byly sportovně připraveny. Dbát na to aby děti sportovaly zdravě.

Důležitým úkolem je pro nás pořádání náborů, a to na různých akcích pořádaných klubem, noví členové se mohou do klubu zařadit v průběhu celého roku. U mladších kategorií dbáme hlavně o zábavu, výsledek je až na druhém místě. Jsme připraveni na diskusi s rodiči a fanoušky, nebráníme se, naopak vítáme jejich postřehy a připomínky. Jsme otevření každé spolupráci s okolními kluby, školami a trenéry z jiných sportů.

#supersila