**FLORBAL – HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE**

**Vedení míčku**

**Driblink s míčkem v pohybu** - nejen v přímém směru, nýbrž ve všech. Opět využíváme oba způsoby driblinku,pro stabilizaci dovedností využíváme cvičení bez zrakové kontroly.

**Vedení míčku tažením a tlačením** – míček je buďto tažen za tělem na straně držení hole (tažení), anebo sunut před tělem zpravidla bekhendem na straně druhé (tlačení). Tlačení se používá při rychlých přesunech a hokejka je držena pouze

jednou nataženou paží. Naproti tomu při tažení vedeme míček za tělem, chráníme si jej tak a využíváme zásadně držení obouruč. Důležitý je úhel náklonu hokejky, kdy čepel by měla být pro dobrou kontrolu přiklopena k míčku.

**Otočky** - ve florbalu často využíváme. Při otočení na forhendovou stranu je nutné mít čepel k míčku správně přiklopenu. Při otočce na bekhend máme na výběr ze dvou způsobů. Použití bekhendové strany čepele je pomalejší. Rychleji se s míčkem otočíme, budeme-li jej ovládat forhendovou špičkou čepele, která je k míčku rovněž přiklopena. Začátek pohybu je prakticky totožný jako při florbalovém driblinku, otáčení můžeme kdykoliv zastavit rychlým pohybem zápěstí spodní ruky a zaseknutí míčku jako při dokončení driblinku.

**Cvičení** - vedení míčku různými způsoby, s využitím slalomových drah, otoček, překážek. Nejlépe procvičujeme soutěžním způsobem.

**Florbalová abeceda** - cvičení rozvíjející cit pro míček a technické dovednosti hráčů.

- zvednutí míčku ze země

- žonglovat s míčkem ve vzduchu, o zeď či o zem forhendovou, bekhendovou stranou čepele nebo střídavě

- míček z čepele lehce vyhodit a chytit jej před dopadem země

- driblovat na hraně čepele, na žerdi hole, či zachytit míček po vyhození

Vedení míčku tažením

- osmičky mezi nohama

- otáčení míčku okolo nohy či kuželu (lepší jsou nízké mety).

- prohození rukou na hokejce může sloužit i jako částečné kompenzační cvičení