



#spartagirls

ŽENSKÁ SLOŽKA 2020 – 2025

**Organizační a sportovní koncepce pro strategický rozvoj
ženské složky klubu v horizontu pěti let**

We Can Do It!



**vlastní identita
v rámci zavedené značky**

**organizační autonomie
na celku**

silný sportovní příběh

Agenda

1. Elévky nově trénují pouze v akademiích
2. Mladší žákyně si nově volí, zda trénují společně s chlapci v akademii, nebo v rámci ženské složky
3. Starší žákyně a Dorostenky rostou a osamostatňují se
4. Juniorky směřujeme do první celostátní ligy – od soutěžního ročníku 2021/22
5. Ženy postupují do první celostátní ligy, dlouhodobým cílem je Extraliga
6. Tréninkový rozvrh pro sezónu 2020/21
7. Novinky pro sezónu 2020/21
8. Nová image ženské složky
9. Trenérský tým

Elévky nově trénují pouze v akademiích

Poslání	Náplň	Cíle
- Sport jako zábavná pohybová aktivita - Budování obecného vztahu ke sportu	- Všeobecná sportovní příprava - Herní činnosti jednotlivce	- Baví mě sportovat, orientuji se na hřišti, chápu princip hry a její základní pravidla - Schopnost sehrát soutěžní zápasy

Sezóna	Soutěžní cíle	Tréninkový plán
2018/19	Liga elévek 3+1 – všechny hráčky Liga elévů 3+1 – vybrané hráčky	2x týdně týmový v akademiích
2019/20		1x týdně týmový GU11
2020/21		3x týdně týmový v akademiích
2021/22		
2022/23		
2023/24		
2024/25		

V době, kdy se děti se hrou teprve seznamují, **není třeba činit zásadních rozdílů mezi dívkami a chlapci. Mentalita většinově chlapeckého prostředí pomůže dívky ke sportování lépe přitáhnout, část z nich i lépe motivovat k práci v tréninku.**

V širším kolektivu akademie lze děti lépe dělit do výkonnostně vyrovnaných skupin. Díky tomu **připravíme takové tréninkové jednotky**, které budou **vhodně rozvíjet hráčky všech úrovní schopností a dovedností.**

Aby se dívky v kolektivu akademie cítily komfortně, bude **na většině tréninkových jednotek součástí trenérského týmu žena – trenérka.**

Trénování pouze v akademii = **snížení logistické náročnosti pro rodiče hráček.**

Nejšikovnější a nejpracovitější dívky primárně nastupují v chlapecké soutěži a zároveň v lize mladších žákyň.

V případě deseti a více aktivních hráček na soupisce každé z akademií, budou mít PM a BAR své vlastní soutěžní dívčí tým, jinak hrají dívky z obou akademií v jednom společném týmu.



Mladší žákyně si nově volí, zda trénují společně s chlapci v akademii, nebo v rámci ženské složky

Poslání	Náplň	Cíle
- Sport jako zábavná pohybová aktivita - Budování specifického vztahu k florbalu - Příprava na budoucí výkonnostní úroveň	- Všeobecná sportovní příprava - Specifická sportovní příprava - Herní činnosti jednotlivce	- Mám zájem rozvíjet své florbalové dovednosti - Schopnost konkurovat v soutěžních zápasech soupeřkám obdobné úrovně

Sezóna	Soutěžní cíle	Tréninkový plán
2018/19	Liga mladších žákyně 3+1 – všechny hráčky	2x týdně týmový v akademiích
2019/20		1x týdně týmový GU13
2020/21	Liga mladších žáků 3+1 / 5+1 – vybrané hráčky	3x týdně týmový v akademiích <i>nebo</i> 3x týdně týmový v rámci GU15
2021/22		
2022/23		
2023/24		
2024/25		

Dívky ve věku 12 a 13 let primárně **pokračují v trénování v rámci akademií společně s chlapci**. Aby se hráčky v kolektivu akademie cítily komfortně, bude **na většině tréninkových jednotek součástí trenérského týmu žena – trenérka**.

Hráčkám, které nebudou chtít pokračovat v trénování s chlapci, **dáváme nově možnost přejít do ženské složky dříve – již ve věku mladších žákyně**. Podmínkou je sportovní výkonnost dostatečná pro plnohodnotné zapojení se v tréninkové skupině starších žákyně.

Trénování pouze v akademii = **snížení logistické náročnosti pro rodiče hráček**.

V případě alespoň 10 aktivních hráček na soupisce každé z akademií, budou mít PM a BAR své vlastní soutěžní dívčí tým, jinak hrají dívky z obou akademií v jednom společném týmu, který budou doplňovat dívky trénující v rámci ženské složky.

Nejšikovnější a nejpracovitější dívky mají možnost nastupovat zároveň v chlapecké soutěži a také v lize starších žákyně.



Starší žákyně (a Dorostenky) rostou a osamostatňují se

Poslání	Náplň	Cíle
• Výkonnostní sport • Příprava pro budoucí vrcholovou úroveň	• Všeobecná sportovní příprava • Specifická sportovní příprava • Herní činnosti jednotlivce • Týmové herní kombinace • Osobnostní rozvoj	• Baví mě rozvíjet své florbalové dovednosti, chci v tom pokračovat • Schopnost konkurovat v soutěžních zápasech nejkvalitnějším týmům celé soutěže hrané košovým systémem

Sezóna	Soutěžní cíle	Tréninkový plán	
2018/19	Liga starších žákyň 5+1 2. výkonnostní koš	• 3x týdně týmový GU15+GU17	
2019/20			
2020/21	Liga starších žákyň 5+1 1./2. výkonnostní koš		
2021/22	Liga starších žákyň 5+1 1. výkonnostní koš		• 3x týdně týmový GU15+GU17
2022/23			• 1x týdně individuální skills pro vybrané hráčky
2023/24			
2024/25			

Z pohledu sportovního rozvoje mládeže jde o neklíčovější kategorie – dochází v nich k nastartování přechod od výkonnostního k vrcholovému sportu. Proto maximalizujeme kvalitu a efektivitu jejich tréninkového procesu a budujeme pro ně výjimečné prostředí a zázemí.

Oddělujeme aktivity tréninkové skupiny starších žákyň a dorostenek od skupiny juniorek a žen. Jak organizačně, tak obsahově.

Od kategorie starších žákyň nebudeme do klubu přijímat nové hráčky, které za sebou nemají žádnou předchozí sportovní průpravu.

Pokud budeme mít v klubu dostatek aktivních hráček, **založíme méně sportovně ambiciózním dívkám B-týmy, v nichž budou moci pokračovat v dalším aktivním sportování co možná nejdéle, byť jejich tréninkové nasazení nebude špičkové.**

Nejšikovnější a nejpracovitější starší žákyně hrají paralelně i ligu dorostenek.



Dorostenky (a Starší žákyně) rostou a osamostatňují se

Poslání	Náplň	Cíle
Přechod od výkonnostního k vrcholovému sportu	- Specifická sportovní příprava - Herní činnosti jednotlivce - Týmové herní kombinace - Osobnostní rozvoj	- Cílevědomě pracuji na svém florbalovém rozvoji - Schopnost konkurovat v soutěžních zápasech nejvyšší kvality týmům vrcholové soutěže

Sezóna	Soutěžní cíle	Tréninkový plán	
2018/19	2. Liga dorostenek	• 3x týdně týmový GU15+GU17	
2019/20	1. Liga dorostenek		
2020/21			
2021/22	1. Liga dorostenek		• 3x týdně týmový GU15+GU17
2022/23			• 1x týdně individuální skills pro vybrané hráčky
2023/24			
2024/25			

Z pohledu sportovního rozvoje mládeže jde o nejdůležitější kategorie – dochází v nich k nastartování přechodu od výkonnostního k vrcholovému sportu. Proto maximalizujeme kvalitu a efektivitu jejich tréninkového procesu a budujeme pro ně výjimečné prostředí a zázemí.

Oddělujeme aktivity tréninkové skupiny starších žákyň a dorostenek od skupiny juniorek a žen. Jak organizačně, tak obsahově.

Do kategorie dorostenek nebudeme do klubu přijímat nové hráčky, které za sebou nemají žádnou předchozí sportovní přípravu a alespoň základní herní zkušenost s florballem.

Pokud budeme mít v klubu dostatek aktivních hráček, založíme méně sportovně ambiciózním dívkám B-týmy, v nichž budou moci pokračovat v dalším aktivním sportování co možná nejdéle, byť jejich tréninkové nasazení nebude špičkové.

Nejúspěšnější a nejpracovitější dorostenky hrají paralelně i ligu juniorek.



Juniorky směřujeme do první celostátní ligy - od soutěžního ročníku 2021/22

Poslání	Náplň	Cíle
Vrcholový sport	- Specifická sportovní příprava - Herní činnosti jednotlivce - Týmové herní kombinace - Herní systémy - Osobnostní rozvoj	- Cílevědomě pracuji na svém florbalovém rozvoji - Schopnost konkurovat v soutěžních zápasech nejkvalitnějším týmům hrané soutěže, příprava na posun do vrcholové soutěže

Sezóna	Soutěžní cíle	Tréninkový plán
2018/19	2. regionální Liga juniorek	2x týdně týmový GU19+W
2019/20		2x týdně týmový GU19+W 1x týdně individuální skills pro vybrané
2020/21		2x týdně týmový GU19+W 1x týdně individuální skills pro vybrané 1x týdně dobrovolný týmový trénink s GU17
2021/22	1. celostátní Liga juniorek	3x týdně týmový GU19+W
2022/23		
2023/24	1. celostátní Liga juniorek	1x týdně individuální skills pro vybrané
2024/25		

Jakmile do kategorie juniorek dorostou **hráčky ročníků 2003 a 2004**, které se jako první spartánská generace etablovaly ve vrcholové soutěži dorostenek, **budou dále pokračovat na špičkové úrovni – ve vrcholové soutěži juniorek.**

Prostředí pro tento kvalitativní posun začínáme budovat již nyní. **Oddělujeme aktivity tréninkové skupiny juniorek a žen** od skupiny starších žákyň a dorostenek. Jak organizačně, tak obsahově.

Postupně budeme **zvyšovat sportovní kvalitu a náročnost tréninkového procesu juniorek** tak, aby odpovídal úrovni vrcholové soutěže.

Vedle 2 povinných týmových tréninků týdně (a skills tréninku pro vybrané hráčky) budou moci juniorky v sezóně 2020/21 absolvovat **nepovinně třetí herní trénink týdně** – společně s dorostenkami. **Od další sezóny pak budou mít 3 vlastní tréninky týdně.**

Nejšikovnější a nejpracovitější juniorky budou paralelně hrát ligu žen.



Ženy - dlouhodobým cílem je Extraliga!

Poslání	Náplň	Cíle
Vrcholový sport	- Specifická sportovní příprava - Herní činnosti jednotlivce - Týmové herní kombinace - Herní systémy - Osobnostní rozvoj	- Nadále nepřetržitě pracuji na svém florbalovém rozvoji, nechci začít stagnovat - Schopnost konkurovat v soutěžních zápasech nej kvalitnějším týmům hrané soutěže, příprava na posun do vrcholové soutěže

Sezóna	Soutěžní cíle	Tréninkový plán
2018/19	2. regionální Liga žen	2x týdně týmový GU19+W
2019/20		2x týdně týmový GU19+W 1x týdně individuální skills pro vybrané 1x týdně dobrovolný týmový trénink s GU17
2020/21	1. celostátní Liga žen	2x týdně týmový GU19+W 1x týdně individuální skills pro vybrané 1x týdně dobrovolný týmový trénink s GU17
2021/22		2x týdně týmový GU19+W 1x týdně individuální skills pro vybrané 1x týdně dobrovolný týmový trénink s GU19
2022/23	1. celostátní Liga žen	3x týdně týmový GU19+W 1x týdně individuální skills pro vybrané
2023/24		3x týdně týmový GU19+W 1x týdně individuální skills pro vybrané
2024/25	Extraliga žen	

Věříme, že zásadní kvalitativní růst ženského týmu započne dříve než za dva roky, kdy do kategorie dospějí dnešní dorostenky, tou dobu hrající celostátní vrcholovou soutěž juniorek. Proto akceptujeme nabídku Českého florbalu na postup do 1. celostátní Ligy žen od sezóny 2020/21!

Následně už bude záležet především na motivaci samotných hráček, jak rychle se týmu podaří splnit dlouhodobý klubový cíl, jímž je **postup do nejvyšší ženské soutěže – Extraligy.**

Při budování podmínek pro dosažení tohoto cíle i následnou stabilizaci a další rozvoj špičkové úrovně ženského týmu, **budeme navazovat na již nastartovaný kvalitativní i objemový progres tréninkového procesu dorostenek a juniorek.**

Na začátek oddělujeme aktivity tréninkové skupiny juniorek a žen od mladších skupiny. Postupně budeme adekvátně přidávat objem i intenzitu samotných tréninkových jednotek.



Tréninkový rozvrh pro sezónu 2020/21*

Od nové sezóny upravujeme rozložení tréninků všech týmů ženské složky v průběhu týdne na **pondělí – středa – čtvrtek**. Přesun tréninků na tyto z pohledu soutěžního kalendáře vhodnější dny zároveň umožní pravidelnou docházku brankářek ženské složky na specializované klubové brankářské tréninky, které se budou konat v úterý na Podvinném mlýně.

Skills tréninky pro vybrané starší žákyně a dorostenky budou probíhat po pondělním tréninku na Barrandově (30 min, 19:15 až 19:45). Skills tréninky pro vybrané juniorky a ženy budou dle časových možností hráček zaplánovány v září. Vybrané elévky a mladší žákyně se účastní skills tréninků v rámci akademií.

Navíc přidáváme **možnost individuálních tréninků v hale Barrandov** po předchozí termínové dohodě se šéftrenérem ženské složky.

	(Mlžky +) Stržky + Dorky		Junky + Ženy	
	časová dotace	časový slot	časová dotace	časový slot
Pondělí BAR	105 min	17:45 – 19:30	120 min	18:30 – 20:30
Středa PORG	90 min	18:00 - 19:30	x	x
Čtvrtek PORG	90 min	18:00 - 19:30	120 min	18:30 – 20:30

Novinky v ženské složce pro sezónu 2020/21



#spartagirls

- **Girl's Skills Brunch** – 3x ročně (říjen, únor, červen) pořádaná akce pro hráčky ženské složky a jejich rodiče za účasti sportovního ředitele klubu Jaroslava Berky, šéftrenéra individuálního rozvoje Marka Vojty, šéftrenéra ženské složky Tomáše Kozlíka, trenérů ženské složky, vybraných hráčů mužského A-týmu a dalších hostů. Zatímco hráčky trénují něco navíc, je pro rodiče připravena zajímavá prezentace. Následuje společné občerstvení...
- 1x měsíčně pravidelná **sauna nebo bazén** pro jednotlivé týmy, ať už místo klasického tréninku nebo jako akce navíc
- 1x měsíčně **klubový kondiční trenér na trénincích ženské složky**; vede warm-up a coll-down, sleduje trénink, dává hráčkám individuální zpětnou vazbu
- **Individuální tréninky v průběhu celé sezóny** pod vedením šéftrenéra ženské složky Tomáše Kozlíka v hale Barrandov
- 1x týdně **klubový halový trénink v průběhu letních prázdnin** pro vybrané starší žákyně a dorostenky, všechny juniorky a ženy
- Nové **kroužky SPARTA KIDS GIRLS** určené výhradně pro dívky v partnerských školách
- **Institut poradního sboru** pro management ženské složky složený z kapitánek a asistentek kapitánek všech týmů

Nová identita ženské složky ... #spartagirls

- Unikátní barevná kombinace tréninkových setů, kterou bude využívat pouze ženská složka klubu = **žluté triko a modré trenky**
- **Dostupnost** vybraného **klubového oblečení** pro hráčky včetně zápasových dresů **ve zúženém dámském střihu**
- **Speciální kolekce oblečení** pro hráčky a rodiče s motivem **#spartagirls**
- Větší viditelnost ženské složky na sociálních sítích Sparty, plus vlastní IG kanál [sparta.praha.girls](https://www.instagram.com/sparta.praha.girls)
- Pravidelné zařazování témat ženské složky do klubového newsletteru formou samostatné sekce
- **Zintenzivnění komunikace náboru do ženské složky**, vlastní náborové letáky a bannery



Trenérský tým pro sezónu 2020/21

Elévky GU11	Mladší žákyně GU13	Starší žákyně GU15	Dorostenky GU17	Juniorky GU19	Ženy W	Gólmanky
TOMÁŠ KOZLÍK Michaela Tyllerová Gabriela Beránková Natálie Jirková Kristýna Novotná	TOMÁŠ KOZLÍK Michaela Tyllerová Gabriela Beránková Natálie Jirková Kristýna Novotná	FRANTIŠEK KOVAČ Tomáš Kozlík (Natálie Jirková)	FRANTIŠEK KOVAČ Jan Skála (Tomáš Kozlík)	JAN SKÁLA František Kovač (Tomáš Kozlík)	JAN SKÁLA Tomáš Kozlík (František Kovač)	TOMÁŠ FIBIGER Doe Vogelesang



**ZAPIŠ SE DO HISTORIE KLUBU.
BUĎ TO PRÁVĚ TY,
KDO DOVEDE SPARTU DO EXTRALIGY!**



STAŇ SE LEGENDOU SPARTY





#spartagirls



Poslání, náplně a cíle jednotlivých kategorií

	Elévky GU11	Mladší žákyně GU13	Starší žákyně GU15	Dorostenky GU17	Juniorky GU19	Ženy W
Poslání	Sport jako zábavná pohybová aktivita, budování obecného vztahu ke sportu	Sport jako zábavná pohybová aktivita, budování specifického vztahu k florbalu, příprava na budoucí výkonnostní úroveň	Výkonnostní sport, příprava pro budoucí vrcholovou úroveň	Přechod od výkonnostního k vrcholovému sportu	Vrcholový sport	Vrcholový sport
Náplň	Všeobecná sportovní příprava	Všeobecná sportovní příprava	Všeobecná sportovní příprava	Specifická sportovní příprava	Specifická sportovní příprava	Specifická sportovní příprava
	Herní činnosti jednotlivce	Specifická sportovní příprava	Specifická sportovní příprava	Herní činnosti jednotlivce	Herní činnosti jednotlivce	Herní činnosti jednotlivce
		Herní činnosti jednotlivce	Herní činnosti jednotlivce	Týmové herní kombinace	Týmové herní kombinace	Týmové herní kombinace
			Týmové herní kombinace Osobnostní rozvoj	Osobnostní rozvoj	Herní systémy Osobnostní rozvoj	Herní systémy Osobnostní rozvoj
Cíle	Baví mě sportovat, orientuji se na hřišti, chápu princip hry a její základní pravidla	Mám zájem rozvíjet své florbalové dovednosti	Baví mě rozvíjet své florbalové dovednosti, chci v tom pokračovat	Cílevědomě pracuji na svém florbalovém rozvoji	Cílevědomě pracuji na svém florbalovém rozvoji	Nadále nepřetržitě pracuji na svém florbalovém rozvoji, nechci začít stagnovat
	Schopnost sehrát soutěžní zápasy	Schopnost konkurovat v soutěžních zápasech soupeřkám obdobné úrovně	Schopnost konkurovat v soutěžních zápasech nejkvalitnějším týmům celé soutěže hrané košovým systémem	Schopnost konkurovat v soutěžních zápasech všem soupeřkám, důstojně působit ve vrcholové soutěži kategorie	Schopnost konkurovat v soutěžních zápasech nejkvalitnějším týmům hrané soutěže, příprava na posun do vrcholové soutěže	Schopnost konkurovat v soutěžních zápasech nejkvalitnějším týmům hrané soutěže, příprava na posun do vyšší soutěže

Dlouhodobé soutěžní cíle kategorií

Sezóna	Elévky GU11	Mladší žákyně GU13	Starší žákyně GU15	Dorostenky GU17	Juniorky GU19	Ženy W
2018/19	Liga elévek 3+1 – všechny hráčky Liga elévů 3+1 – vybrané hráčky	Liga mladších žákyň 3+1 – všechny hráčky Liga mladších žáků 3+1 / 5+1 – vybrané hráčky	Liga starších žákyň 5+1 2. výkonnostní koš	2. Liga dorostenek	2. regionální Liga juniorek	2. regionální Liga žen
2019/20			Liga starších žákyň 5+1 2. výkonnostní koš	1. Liga dorostenek		1. celostátní Liga žen
2020/21			Liga starších žákyň 5+1 1./2. výkonnostní koš		1. celostátní Liga juniorek	
2021/22			Liga starších žákyň 5+1 1. výkonnostní koš	1. Liga dorostenek		1. celostátní Liga žen
2022/23					1. celostátní Liga juniorek	
2023/24				1. celostátní Liga žen		
2024/25					Extraliga žen	

Tréninkový plán pro jednotlivé kategorie

Sezóna	Elévky GU11	Mladší žákyně GU13	Starší žákyně GU15	Dorostenky GU17	Juniorky GU19	Ženy W
2018/19	• 2x týdně týmový v akademiích • 1x týdně týmový GU11	• 2x týdně týmový v akademiích • 1x týdně týmový GU13	• 3x týdně týmový GU15+GU17	• 3x týdně týmový GU15+GU17	• 2x týdně týmový GU19+W	• 2x týdně týmový GU19+W
2019/20					• 2x týdně týmový GU19+W • 1x týdně individuální skills pro vybrané	• 2x týdně týmový GU19+W
2020/21	• 2x týdně týmový GU19+W • 1x týdně individuální skills pro vybrané • 1x týdně dobrovolný týmový trénink s GU17	• 2x týdně týmový GU19+W • 1x týdně individuální skills pro vybrané • 1x týdně dobrovolný týmový trénink s GU17				
2021/22	• 3x týdně týmový GU19+W • 1x týdně individuální skills pro vybrané	• 2x týdně týmový GU19+W • 1x týdně individuální skills pro vybrané				
2022/23		• 1x týdně dobrovolný týmový trénink s GU19				
2023/24		• 3x týdně týmový GU19+W • 1x týdně individuální skills pro vybrané			• 3x týdně týmový GU19+W • 1x týdně individuální skills pro vybrané	
2024/25						

- Hráčky trénující v rámci ženské složky mají při odpovídající sportovní úrovni možnost nad rámec vlastních tréninkových jednotek trénovat navíc ještě s chlapci. GU15 a GU17 se staršími žáky, GU19 a W s dorostenci.
- Brankářky se mohou navíc účastnit klubové brankářské akademie.

