



## YOUNG STARS WEEKEND 2024

Toto jsou propozice YSW Českého florbalu. Na tomto finálním kempu budeme každý rok propojovat týmy východu a západu na jednom místě.

Cílem našeho setkání je vzájemné propojení obou týmů, poznání se, a zároveň i poměření obou týmů a jednotlivců. Chceme monitorovat, jaký za rok udělali progres ve svém vývoji. Testovat budeme jak fyzickou připravenost, tak florbalový výkon hráče/brankáře v utkání systému 3:3 a 5:5.

Níže v tomto dokumentu naleznete obecný program YSW, bodování jednotlivých kondičních testů i bodování florbalového výkonu. V něm můžete sbírat body nejenom svým individuálním výkonem v zápase (hodnocení + - při vašem působení na hřišti), ale i za týmový výkon (výsledek celého zápasu).

Maximální počet bodů jednotlivce je 35 za kondiční část a 35 za florbalový výkon. Celkově tak jedinec může získat až 70 bodů. Tyto body jednotlivec přináší i týmu. Výsledkem YSW je pak jedno číslo týmu východu a jedno číslo týmu západu, které je konečným výsledkem YSW dané kategorie.

## ZÁKLADNÍ INFORMACE K FYZICKÉMU TESTOVÁNÍ

### POŘADÍ REALIZACE TESTŮ YSW 2023

č.	Test	Den/info
1.	Obecné informace (věk, držení hole)	1. /nebodovaný test
2.	Tělesná analýza	1. /nebodovaný test
3.	Testy flexibility	1. /nebodovaný test
4.	Sprint 20 metrů	1.
5.	Skok z místa	1.
6.	Illinois bez florbaluky	1.
7.	Yo-Yo test level 1	1.
8.	Vznos	2.
9.	Dřep se zátěží	2.
10.	Bench press se zátěží	2.



## BLIŽŠÍ INFORMACE K JEDNOTLIVÝM TESTŮM

- ve speciálním dokumentu

# BODOVÁNÍ KONDIČNÍCH TESTŮ YSW 2024

### SPRINT 20m

kategorie	20 M			
	5b	3b	2b	1b
BU14	2,94	3,22	3,49	3,77
BU15	2,73	3,01	3,29	3,56
BU16	2,76	2,96	3,16	3,36
BU17	2,74	2,95	3,15	3,35
GU15	3,36	3,49	3,63	3,77
GU17	3,29	3,43	3,57	3,71

### SKOK Z MÍSTA

kategorie	SKOK			
	5b	3b	2b	1b
BU14	249	227	206	184
BU15	256	237	219	200
BU16	261	246	232	218
BU17	264	250	235	221
GU15	220	204	189	173
GU17	222	209	197	185

### ILLINOIS BEZ FLORBALKY

kategorie	ILLINOIS			
	5b	3b	2b	1b
BU14	13,74	14,58	15,41	16,25
BU15	13,39	14,13	14,88	15,62
BU16	13,2	13,79	14,37	14,96
BU17	13,12	13,68	14,25	14,81
GU15	13,77	14,86	15,95	17,04
GU17	14,4	14,91	15,42	15,93



## YO-YO TEST LEVEL 1

kategorie	YOYO			
	5b	3b	2b	1b
BU14	2289	1709	1130	550
BU15	2542	2005	1469	932
BU16	2856	2290	1724	1158
BU17	2914	2308	1701	1094
GU15	1297	1004	700	418
GU17	1433	1118	802	487

## VZNOS

kategorie	VZNOS			
	5b	3b	2b	1b
BU14	6	3	1	0
BU15	6	3	1	0
BU16	12	8	3	1
BU17	12	8	3	1
GU15	3	2	1	0
GU17	6	3	1	0

## DŘEP SE ZÁTĚŽÍ

Výpočet se provádí na základě přepočtu Beachle a hmotnosti sportovce. Sportovec provede na dřepu 3-5 opakování s vahou, se kterou je zvyklý pracovat v kondičním tréninku.

Tzn. Sportovec přichází na test zvednou tu zátěž, kterou zdvihá v tomto počtu opakování standardně. (stejný princip i pro bench)

kategorie	DŘEP (KG/KG)			
	5b	3b	2b	1b
BU14	1,5	1,25	1	0,75
BU15	1,5	1,25	1	0,75
BU16	1,7	1,4	1,15	0,85
BU17	1,7	1,4	1,15	0,85
GU15	1,1	0,9	0,7	0,5
GU17	1,2	1	0,8	0,6



## BENCH SE ZÁTĚŽÍ

kategorie	BENCH (KG/KG)			
	5b	3b	2b	1b
BU14	1,2	1	0,8	0,6
BU15	1,2	1	0,8	0,6
BU16	1,4	1,15	0,95	0,7
BU17	1,4	1,15	0,95	0,7
GU15	0,7	0,55	0,45	0,35
GU17	0,8	0,6	0,5	0,4

## BODOVÁNÍ FLORBALOVÉHO VÝKONU

### HRA 3:3

- **5 bodů** - člen vítězného týmu (hráč/brankář)
  - o př. hráč hraje utkání 3:3, celkové skóre utkání je 5:4 pro jeho tým, získává tedy 5 bodů
- **8 bodů** – osobní statistika plus minus v hraném utkání (hráč/brankář)
  - o př. hráč je na ploše při 2 obdržených a 4 vstřelených brenkách, je tedy +2 a získává tedy 8 bodů

### HRA 5:5

- **8 bodů** - člen vítězného týmu (hráč/brankář)
  - o př. hráč hraje utkání 5:5, celkové skóre utkání je 5:4 pro jeho tým, získává tedy 8 bodů
- **14 bodů** – osobní statistika plus minus v hraném utkání (hráč/brankář)
  - o př. hráč je na ploše při 2 obdržených a 4 vstřelených brenkách, je tedy +2 a získává tedy 14 bodů

## STRUČNÝ PROGRAM YSW

### ČTVRTEK

- příjezd na akci
- první den testování

### PÁTEK

- dopolední tréninky západ východ samostatně
- přednáška/debata

## YOUNG STARS WEEKEND



- odpolední tréninky propojeně západ + východ
- druhý den testování

## SOBOTA

- dopolední tréninky propojeně západ + východ
- přednáška/debata
- odpolední utkání 3:3, 3x15 čistý čas, pauza 3min., v případě remízy 5 nájezdů, pískají si hráči

## NEDĚLE

- dopolední utkání 5:5, 3x15, čistý čas, pauza 5min., v případě remízy 5 nájezdů, pískají si hráči
- vyhodnocení a odjezd

## PRAVIDLA UTKÁNÍ 3:3 A 5:5

- hráči si dělají samostatnou přípravu na utkání včetně porady a rozcvičky (možnost využití trenérů pokud tým chce)
- hráči si utkání sami koučují včetně střídání, time-outu, komunikace na střídačce atd. (hráči mají přístup ke trenérům pokud něco potřebují dle předchozí dohody)
- hráči po zápase dělají poradu o daném zápase pro svoje trenéry a druhou půlku týmu