

Florbal

Florbal je v současnosti jedním z nejdynamičtěji se rozvíjejících sportů u nás. Hrají ho již tři desítky tisíc registrovaných hráčů a tisíce a tisíce školou povinných kluků i holek a dalších zájemců. Všem zájemcům o tento krásný sport s lehkou hokejkou a plastovým míčkem je určena kniha, ve které naleznou popis základního vybavení, pravidel i techniky. Autoři, přední florbaloví trenéři a specialisté, posbírali na základě svých zkušeností mnoho zajímavých rad, cvičení a her pro nácvik techniky hráčů v poli i brankáře a pro zvládnutí herních kombinací i systémů, velkou část knihy věnovali základnímu tréninku mládeže a neopomněli ani možnost zranění a důležitost výživy a pitného režimu.