



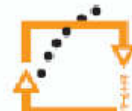
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Nebojme se házené

(didaktika házené)

Jan Bělka
Kristýna Salčáková

OBSAH

1 Úvod

2 Věkové a vývojové zvláštnosti dětí mladšího školního věku

- 2.1 Periodizace lidského věku
- 2.2 Charakteristika mladšího školního věku (6 až 11 let)
- 2.3 Biologický a kalendářní věk
- 2.4 Pohybová omezení ve vztahu k věku dětí
- 2.5 Senzitivní období
- 2.6 Zásady při zatěžování mladého organismu

3 Didaktické formy ve sportovních hrách

- 3.1 Metodicko-organizační formy
- 3.2 Sociálně-interakční formy
- 3.3 Organizační formy

4 Systematika házené

- 4.1 Individuální činnosti jednotlivce
- 4.2 Herní kombinace
- 4.3 Herní systémy

5 Postup při nácviu specifických dovedností v házené

- 5.1 Manipulace s míčem
 - 5.1.1 Manipulační cvičení zaměřená na kutálení
 - 5.1.2 Manipulační cvičení zaměřená na držení míče a podávání míče
 - 5.1.3 Manipulační cvičení zaměřená na házení a chytání míče
- 5.2 Házení (přihrávání, střelba) a chytání míče
 - 5.2.1 Přihrávání
 - 5.2.2 Chytání míče
 - 5.2.3 Střelba
- 5.3 Průpravná cvičení a hry pro nácviu a zdokonalení vrchní střelby (přihrávky) jednoruč na místě a v pohybu
 - 5.3.1 Průpravná cvičení na vrchní střelbu jednoruč ze země a ve výskoku
 - 5.3.2 Průpravné a pohybové hry
- 5.4 Průpravná cvičení pro nácviu vrchní přihrávky jednoruč ze země a z výskoku na místě a v pohybu
 - 5.4.1 Průpravná cvičení
- 5.5 Průpravná cvičení a hry pro nácviu vrchní střelby (přihrávky) jednoruč ze země a z výskoku v pohybu
 - 5.5.1 Průpravná cvičení
 - 5.5.2 Průpravné a pohybové hry
- 5.6 Uvolnění hráče s míčem – driblink
 - 5.6.1 Driblink na místě (průpravná cvičení)
 - 5.6.2 Driblink v pohybu
 - 5.6.2.1 Průpravná cvičení
 - 5.6.2.2 Průpravné a pohybové hry
 - 5.6.3 Přihrávání a střelba jednoruč vrchem po jednoúderovém a po víceúderovém driblinku
 - 5.6.3.1 Průpravná cvičení
 - 5.6.3.2 Herní cvičení
- 5.7 Uvolnění hráče bez míče s následnou střelbou nebo přihrávkou, obsazování hráče (osobní obrana)
 - 5.7.1 Průpravná cvičení
 - 5.7.2 Herní cvičení
- 5.8 Obranné činnosti jednotlivce

5.9 Uvolnění hráče s míčem – klamavé činnosti

5.10 Miniházená

5.10.1 Pravidla miniházené a její modifikace

6 Referenční seznam

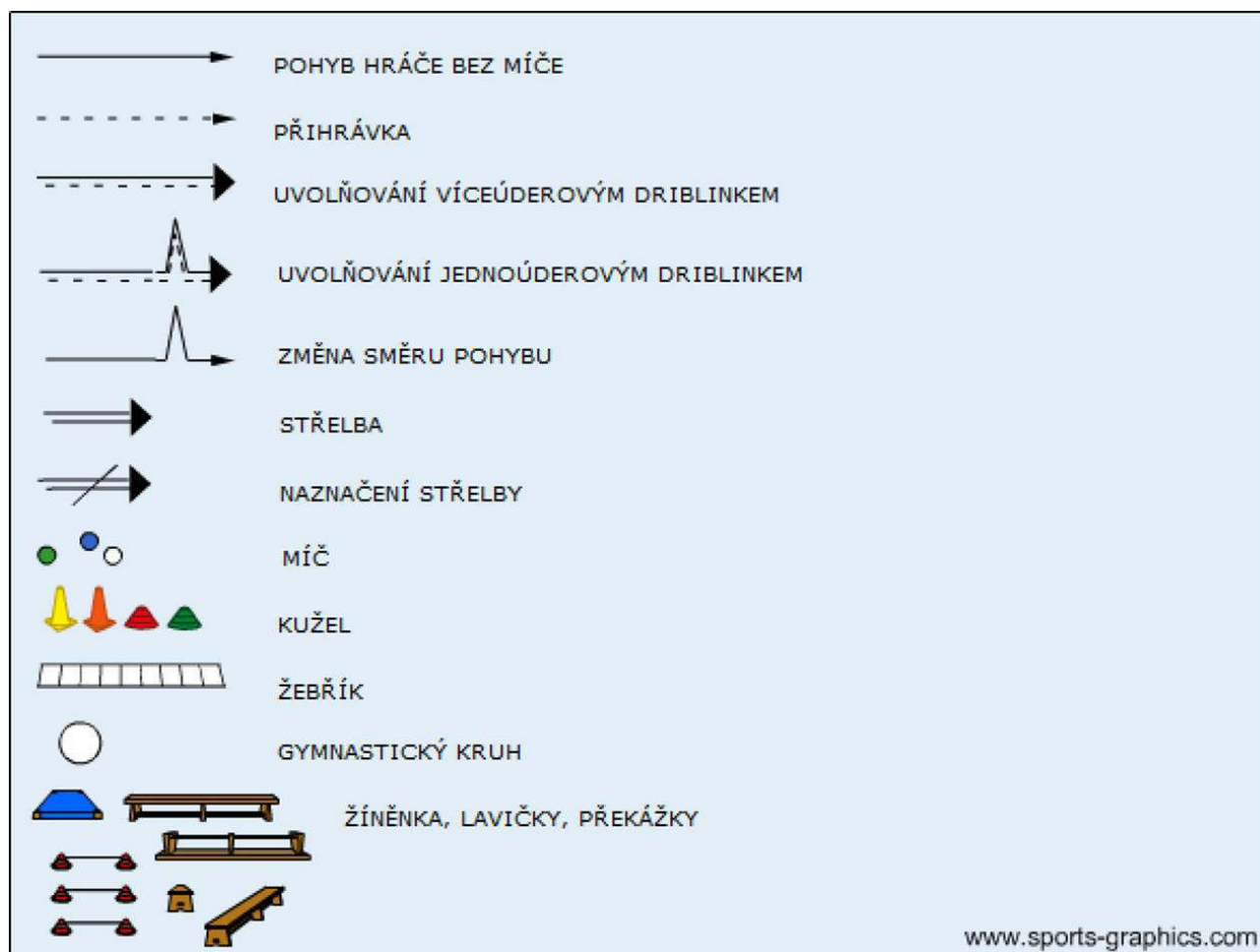
1 Úvod

Házená je sportovní hra, ve které se uskutečňují mistrovství světa, kontinentální mistrovství a je součástí Olympijských her. Přesto se tato sportovní hra v posledních letech vytrácí z výuky tělesné výchovy na základních a středních školách. Jedním z důvodů poklesu zájmu o házenou je absence technického vybavení potřebného pro její provozování. Pouze na malém množství škol se nachází oficiální hrací plocha házené či velké házenkářské branky. Mezi další důvody patří dovednostní náročnost specifických herních činností házené, složitá pravidla, ovšem také nebezpečí úrazu při hře. V neposlední řadě učitelé postrádají česky psanou odbornou literaturu, která by jim pomohla s nácvikem základních herních dovedností v házené.

Předložená publikace se pokouší pomoci učitelům a studentům tělesné výchovy výše uvedené důvody minimalizovat nebo úplně eliminovat (např. modifikací pravidel miniházené) a nabízí inspiraci pro vlastní výuku házené především na prvním, případně na druhém stupni základních škol a na školách středních. Publikace je zaměřena tak, aby cvičení byla prováděna herní formou. Dále má dopomoci k nácviku základních herních dovedností specifických pro házenou (házení, chytání a driblování s míčem). Nácvik specifických dovedností je metodicky uspořádán, ale při jeho samotné aplikaci ve výuce je možné, aby se jednotlivé dovednosti překrývaly. Výběr průpravných cvičení a her je sestaven tak, aby je byly schopny zvládnout děti jak na základních, tak i středních školách.

Doufáme, že publikace pomůže učitelům, studentům tělesné výchovy případně i trenérům ke zvýšení jejich zájmu o miniházenou a ke zlepšení jejich přípravy na hodiny tělesné výchovy.

Základní grafické značení použité v publikaci



Pozn.: Uvolňování s míčem (víceúderový driblink) se graficky značí vlnovitou čarou, ale použitý grafický software toto značení nemá a značí se jako v obrázku.

2 Věkové a vývojové zvláštnosti dětí mladšího školního věku

Věkové a vývojové zvláštnosti dětí mladšího školního věku se podle Dovalila et al. (2009, 242) projevují „ve změnách tělesných rozměrů a proporcí, ve stavbě i funkci tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování a výkonnosti“.

2.1 Periodizace lidského věku

Rozdělením lidského věku se kromě Riegerové, Přidalové a Ulbrichové (2006) zabývalo mnoho biologů, lékařů a pedagogů, kteří se jej pokoušeli rozdělit do přesně vymezených období, ovšem poukazují na fakt, že striktní hranice neexistují. Následující údaje o délce a trvání jednotlivých životních období jsou tedy přibližné a informativní.

Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) rozdělují lidský věk na:

- *první dětství* – Infans I (končí v 7 letech po prořezání M1)
 - novorozenec (do 28 dní)
 - kojeneček (do 12 měsíců)
 - batole (od 1 roku do 3 let)
 - předškolní věk (od 4 do 6–7 let)
- *druhé dětství* – Infans II (končí ve 14–15 letech do prořezání M2)
 - mladší školní věk (od 6–7 do 11 let)
 - starší školní věk (od 11–15 let)
- *dospělost*
 - dorostenecký věk Juvenis (od 15–18 let)
 - plná dospělost (do 30 let)
 - zralost (do 45 let)
 - střední věk (do 60 let)
 - stárnutí (do 75 let)
 - stáří (do 90 let)
 - kmetský věk (nad 90 let)

Charakteristika dětství

Dětství a adolescenci charakterizují podle Periče (2005, 25) tyto důležité znaky:

- *intenzivní růst* – děti v tomto období vyrostou i o 50 a více centimetrů a přirozeně zároveň zvýší svou hmotnost i o více než 30 kg
- *vývoj a dozrávání různých orgánů těla* – orgány nejen rostou (srdce, plíce apod.), ale mohou výrazně měnit i svou funkčnost a úlohu (změna práce srdce, činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s vnitřní sekrecí apod.)
- *psychický a sociální vývoj* – dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich
- *pohybový rozvoj* – výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, jestli dítě sportuje, nebo ne

2.2 Charakteristika mladšího školního věku (6 až 11 let)

Langmeier a Krejčířová (2006) označují tuto etapu jako dobu od 6 až 7 let do 11 až 12 let. Období mladšího školního věku nastává podle Špaňhelové (2008) v době nástupu do školy a jeho konec je spojen s počátkem tělesného a psychického dospívání dětí. Podle Martense (2006) je tato životní etapa nejdynamičtějším obdobím lidského života. V literatuře můžeme také najít i jiná pojmenování pro toto období. Školní věk lze podle Vágnerové (2000) rozdělit na tyto tři fáze: raný školní věk (začíná nástupem do školy, tj. asi od 6–7 let do 8–9 let), střední školní věk (trvá od 8–9 let do 11–12 let) a starší školní věk (od 11–12 let asi do 15 let). Perič (2008) toto relativně dlouhé vývojové období mladšího školního věku vnitřně rozděluje do dvou samostatných období, a to na dětství a prepubescenci, či také dětství a pozdní dětství, s hranicí kolem devátého roku.

Tělesný vývoj

Podle Válkové (1980) je mladší školní věk obdobím významné přestavby těla, tzv. obdobím „první vytáhlosti“. Přetrvává plynulý růst všech orgánů, které se úměrně mění s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla (Dovalil & Choutková, 1988). „Navzdory rychlé osifikaci jsou kosti a kloubní spojení velmi měkké a pružné“ (Rychtecký & Fialová, 2002, 47). Kostra ještě není zdaleka vyvinutá. Trvalé není rovněž zakřivení páteře (Dovalil et al., 2009). Prevence vadného držení těla má proto dle Kouby (1995) základní význam. Zvyšuje se také celková odolnost dětského organismu (Dovalil et al., 2009).

Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. I když nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby (Perič, 2005, 26).

Psychický vývoj

Podle Periče (2008) přibývá nových vědomostí, rozvíjí se představivost a paměť. Dítě se při myšlení a poznávání soustřeďuje spíše na jednotlivé prvky, souvislosti mu unikají. Dovalil et al. (2009) to označuje jako věk realistického nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Chápání abstraktních pojmů se objevuje až koncem tohoto období.

Jak uvádí Perič (2008), vlastnosti jedince ještě nejsou ustáleny, děti jsou impulzivní a rychle přecházejí z radosti do smutku a naopak. Vůle je zatím slabě vyvinutá, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to hlavně tehdy, má-li překonávat určité nezdary. Plně se děti dokážou koncentrovat jen velmi krátkou dobu, tj. přibližně 4–5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost. Dítě silně citově prožívá veškerou činnost a je velmi vnímavé k okolnímu prostředí. Pro toto období je typická malá sebekritičnost k vlastnímu jednání a vystupování.

Sociální vývoj

V mladším školním věku se v průběhu vývoje dítěte projevují podle Periče (2005) dvě významná období: jde o vstup do školy a období kritičnosti. Dochází k začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným pravidlům a zákonitostem, dítě prožívá postupné období socializace. Ve vztazích začínají působit i formální autority (např. učitelé, trenéři), které svým vlivem mohou zastínit i rodiče (Perič, 2005). Dítě se stává jedním z mnoha členů skupiny, kolektiv (třída, tréninková skupina či družstvo) klade vyšší požadavky na jeho zařazení či podřízení. Vznikají první silnější kamarádské vztahy (Dovalil et al., 2009).

Na konci tohoto období se snižuje přirozená autorita dospělých, která bývá často nahrazena autoritou z řad vrstevníků, a vzrůstá kritičnost v hodnocení podnětů a jevů ze sociálního prostředí (Rychtecký & Fialová, 2002). Dítě si také začíná osvojovat základní kulturní návyky, postupně prohlubuje svoje zapojení do nových sociálních skupin a přebírá stále větší zodpovědnost za svoji činnost (Perič, 2005).

Pohybový vývoj

Mladší školní věk se podle Riegerové, Přidalové a Ulbrichové (2006) vyznačuje vysokou spontánní pohybovou aktivitou (cca 6 hodin denně), hovoří se o tzv. pohybovém luxusu. „V učení nových pohybových dovedností i složitějších činnostech se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky (běh, skoky, šplh aj.)“ (Rychtecký & Fialová, 2002, 49).

Jak Perič (2005) uvádí, rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik motorických dovedností, zpočátku ještě herní formou s využitím imitačního učení. Nové pohybové dovednosti děti zvládají rychle a lehce, ale při méně častém opakování mohou být opět rychle zapomenuty. Dále se rozvíjí dynamika nervových procesů, stále však převažují procesy podráždění nad procesy útlumu.

Podle Křištofiče (2006) je období mezi 7.–10. rokem vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností. Často je dle Periče (2005) nazýváno „**zlatým věkem motoriky**“ a je typické právě schopností rychle se naučit nové pohyby. Dětem mnohdy stačí jen dokonalá ukázka určitého pohybu k tomu, aby jej byly schopny učinit. Na počátku mladšího školního věku se ještě mohou vyskytovat problémy se složitějšími koordinačními pohyby, na konci tohoto období ovšem poměrně rychle mizí a děti jsou schopny provádět i koordinačně náročná cvičení. Dovalil et al. (2009) upozorňuje na nevhodné podmínky pro soustředěnější rozvoj vytrvalosti a síly v mladším školním věku. Pohybová výkonnost stále roste a rozdíly mezi chlapci a děvčaty jsou minimální.

Pohyb dětem působí radost a není třeba je nutit (Dovalil & Choutková, 1988). Mají smysl pro fair-play a spravedlnost (Válková, 1980).

Trenérský přístup

Hra stále zůstává podstatnou složkou motoriky dítěte mladšího školního věku (Válková, 1980). Proto musí, podle Dovalila et al. (2009), v tréninku a soutěžení dominovat **herní princip**, tzn. radostný charakter veškerého počínání spojený s příjemnými zážitky ze spontánního pohybu. Schopnost soustředit se ještě není dostatečně vyvinutá, proto by měla být činnost pestrá a obměňovaná.

Při formování vztahu k pohybové činnosti a sportu by se mělo využívat toho, že se děti dokážou nadchnout pro správně volenou činnost. Dospělí jsou pro ně po většinu doby přirozenou autoritou, jejíž názory snadno přejímají. Trenér by proto na ně měl působit především vlastním příkladem, ať už v oblasti hygieny, denního režimu či správné životosprávy. Důležitý je také neustálý rozvoj koncentrace, posilování vůle, formování vlastností osobnosti nebo kolektivního citění (Perič, 2008). Elán dětí může trenér vhodně usměrnit a postupně přivádět od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě, včetně osvojování norem chování ve sportu, zejména svým optimismem a zájmem o ně (Dovalil et al., 2009). Obsahem negativního hodnocení trenérem či rodiči by neměly být porážky. Dítě je tak zbytečně vystaveno stresujícím situacím (Perič, 2008).

2.3 Biologický a kalendářní věk

Kouba (1995) odvozuje kalendářní věk (chronologický věk) stejně jako Perič (2005) od data narození. Biologický věk podle Kouby (1995) posuzuje, zda motorický vývoj odpovídá kalendářnímu věku určitého jedince, či nikoliv. „Rozumí se jím skutečně dosažený stupeň vývoje“ (Dovalil et al., 2009, 244). Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) upozorňují na to, že v určitých věkových obdobích může mezi věkem biologickým a kalendářním nastat značný nesoulad.

Podle Dovalila (2009) existují dva odlišné případy individuálně různého tempa vývoje:

- *vývojové zrychlení* (akcelerace) = biologický věk je vyšší než věk kalendářní
- *vývojové zpoždění* (retardace) = kalendářní věk převyšuje věk biologický

Biologický věk můžeme podle autorek Riegerové, Přidalové a Ulbrichové (2006) rozdělit také na věk kostní, růstový, zubní, vývinový a proporcionální.

2.4 Pohybová omezení ve vztahu k věku dětí

Nedokončený vývoj především kostní soustavy je příčinou některých omezení v pohybu. Je však třeba si uvědomit, že problematickým se může stát vše, co nevyhází z dětské potřeby, do čeho jsou děti nuceny a co jsou nuceny opakovat dlouhodobě a často. Běžné pohybové aktivity při svém střídání nemají negativní účinek (Dvořáková, 2007, 44).

Dvořáková (2007, 45) dále uvádí, že „pro užití cviku také není rozhodující jen pohyb sám, ale i to, jak je prováděn, tedy dynamicky – staticky, pomalu – švihem, opakovaně – s výdrží. Nelze tedy již uvažovat o „nevhodných cvicích“ pro daný věk, ale o možných rizicích při pohybu obecně, tato rizika znát a dokázat se jich vyvarovat, aniž by děti a jejich aktivity a hry byly omezovány“.

Rizika:

Nedokončená osifikace kostí a nedokončený vývoj kloubů omezuje jejich zátěž, proto nejsou podle Dvořákové (2007, 45) vhodné:

- jednostranné zátěže, prosté visy a vzpory – spontánně však děti na prolézačkách tyto činnosti provádějí; v řízených činnostech však preferujeme visy a vzpory smíšené, tomu by měla odpovídat i dětská zařízení hřišť, tedy náradí a prolézačky s více žerděmi v různých výškách pro oporu rukou i nohou
- zvětšování rozsahu kloubního nad fyziologickou mez (rozštěpy, mosty apod. jsou součástí gymnastické přípravy)
- nošení těžkých břemen, více než je 10 % hmotnosti těla
- dlouhodobé setrvání v polohách – dlouhodobé stání a sezení

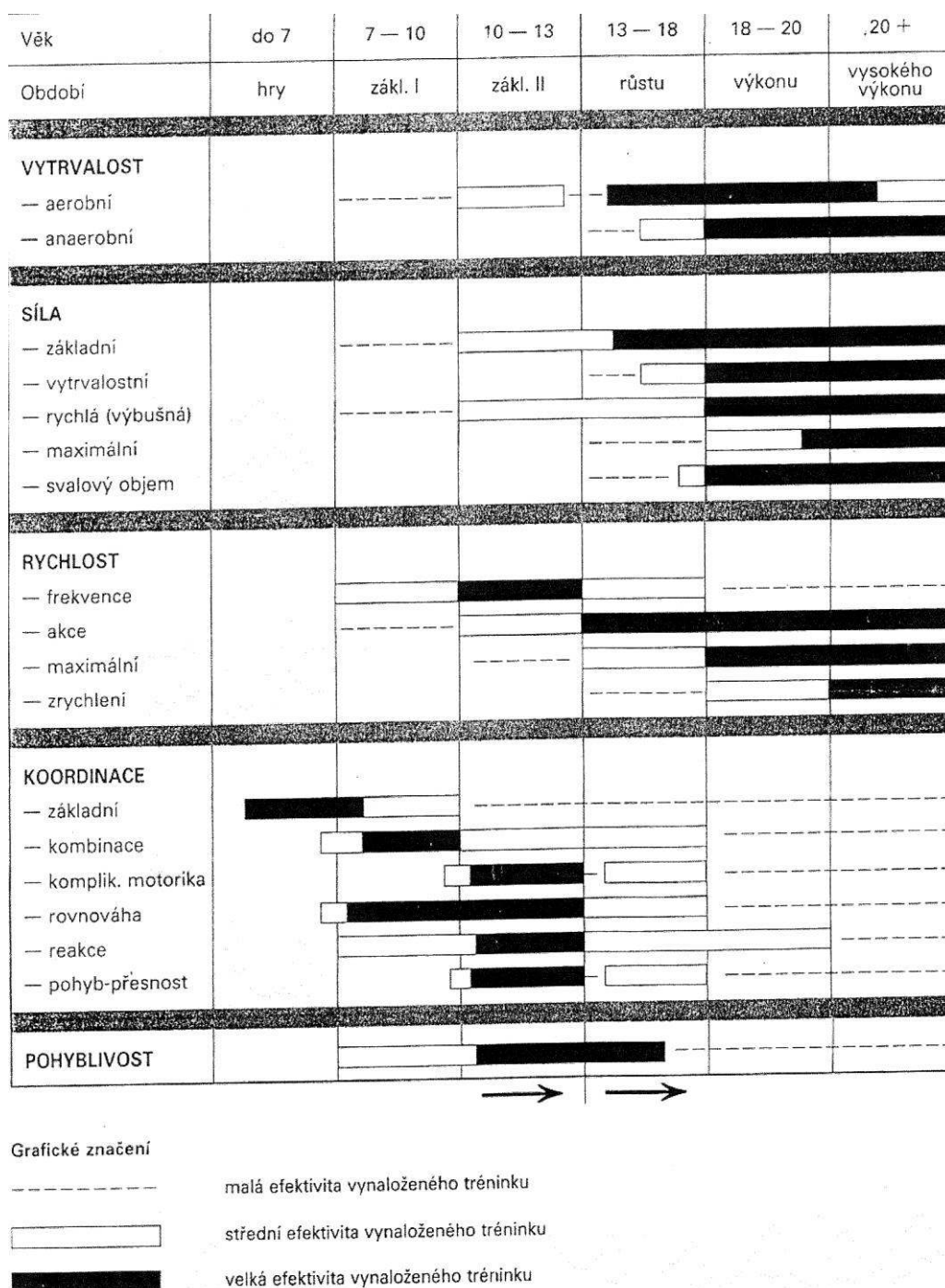
Dvořáková (2007) dále uvádí, že z hlediska intenzity zátěže se vzhledem k nižší kapacitě laktátového metabolismu nedoporučují po delší dobu činnosti s maximálním výkonem. Jelikož má dítě vyšší dechovou i srdeční frekvenci, není jeho rychlý dech znakem přetížení, mělo by však dýchat pravidelně, ne popadat dech či kašlat. „Dítě nemá ještě dostatečnou termoregulaci, a proto se méně potí. Výrazné zčervenání, případně tedy i pocení, je pak již znakem přehřátí“ (Dvořáková, 2007, 46).

2.5 Senzitivní období

Dovalil et al. (2009) definuje senzitivní období jako časové etapy ve vývoji dítěte, které jsou optimální pro rozvoj dané schopnosti (viz obrázek níže).

Důležitým předpokladem efektivního rozvoje pohybových funkcí bez zdravotních rizik je podle Křištofiče (2006) znalost těchto věkových intervalů. Jejich nevyužití může podle Periče (2005) vést k pomalému či nekvalitnímu projevu dané schopnosti. Protože se vývoj jedinců pohlavně liší (děvčata dozrávají biologicky dříve než chlapci), mělo by být příznivé vývojové období orientováno spíše na biologický než na kalendářní věk dětí.

Senzitivní období pro jednotlivé pohybové schopnosti (Perič, n. d., 7).



Dovalil et al. (2009, 291) podle Danielsona uvádí, že stimulace pohybových schopností v dětském věku dosahuje různé efektivity:

- Vysokou efektivitu má trénink:
 - základní koordinace pohybu v 6–8 letech
 - kombinace pohybů v 7–10 letech
 - rovnováhy v 8–13 letech
- Střední efektivitu má trénink:
 - správné a rychlé reakce v 7–11 letech
 - rychlosti frekvence pohybu v 7–10 letech
 - pohyblivosti v 7–10 letech

Zásady při zatěžování mladého organismu podle Rychteckého a Fialové (2002):

- Symptomy, které jsou typické pro reakci na adekvátní zátěž (zrudnutí, srdeční frekvence aj.), mohou být i příznaky přepětí.
- Je třeba vycházet z limitů dětských možností.
- Je vhodné rozvíjet spíše široký záběr pohybových zkušeností.
- Volit cvičení spíše krátká a jednoduchá.
- V praktickém nácviku jasně a srozumitelně vysvětlit požadavek. Nejdříve nacvičovat velké a jednoduché pohyby.
- Žákům je třeba dát dostatečnou příležitost a čas k praktickým cvičením.
- V nácviku nových dovedností je třeba zachovat trpělivost.
- Vést žáky k reálným aspiracím.
- Pro soutěže sestavovat vždy vyrovnané skupiny.

2.6 Obecné zásady sportovní přípravy dětí

Jedním z předpokladů pro úspěšné vedení družstva dětí je podle Pavliše et al. (1995) dodržování určitých zásad, které jsou od práce s dospělými zcela odlišné.

➤ **Široká základna** – odhad budoucí výkonnosti závodníka je podle Dovalila et al. (2009) velmi komplikovaný a hlavně dlouhodobý. Navíc potřebná míra talentu se dle Pavliše et al. (1995) vyskytuje jen u malého počtu jedinců. Proto se trenér musí bezpodmínečně vzdát představ, že v době prvního náboru dětí již na první pohled rozpozná jedince s dobrými předpoklady.

➤ **Nutnost vyučovat (ne trénovat)** – sportovní příprava dětí by měla být zaměřena, jak uvádí Pavliš et al. (1995), především na výuku nových dovedností, nikoliv na dávkování zátěže. Trenér by měl děti neustále opravovat a učit je dovednosti ve správné posloupnosti podle metodických řad a postupů.

➤ **Dobrý vztah k dětem** – pozitivní motivace v podobě pochvaly či povzbuzení je podle Dovalila et al. (2009) pro malé sportovce důležitým faktorem, díky němuž v kolektivu vzniká atmosféra pohody a spontánního projevu. Jestliže dojde k tomu, že musíme dítě kritizovat, je vhodné před negativním hodnocením říci nejprve něco pozitivního. Poměr pozitivních a negativních hodnocení by měl být podle Pavliše et al. (1995) v poměru 3–4:1, tzn. 3–4x pochválit a jednou kritizovat. Trenér by se měl při hodnocení dítěte snažit být konkrétní.

➤ **Skupinové vyučování** – při tréninku nejmladších věkových kategorií je největším problémem různá úroveň jejich dovedností, proto je podle Pavliše et al. (1995) vhodné využívat tzv. skupinové vyučování. Děti jsou většinou na základě výkonostních kritérií rozděleny do

skupin, které jsou na sobě relativně nezávislé. Jestliže dítě v dané skupině nestačí tempu učení, může jednoduše přejít do skupiny, kde je tempo nižší a naopak.

➤ **Velký počet asistentů** – jak Pavliš et al. (1995) uvádí, pro individuální práci s dětmi (opravování, korigování, hodnocení) je při vstupu do přípravy potřeba zapojit dostatečné množství asistentů. Jako asistenti mohou s trenérem spolupracovat a dohlížet na děti i aktivní sportovci, rodiče či příbuzní dětí v družstvu.

➤ **Využití času tréninku** – jak uvádí Pavliš et al. (1995), využití času v tréninku je možné zlepšit v několika oblastech jako je *přiměřená individualizace výuky a její kontrola* (viz skupinové vyučování a počet asistentů), *využití času mimo trénink* (např. provést rozcvičení nebo vysvětlení cvičení mimo tréninkovou plochu), *využití času při přestávkách a odpočinku* (během této doby provádět energeticky a koordinačně nenáročnou činnost, např. vyrovnávací cvičení, přihrávky ve dvojicích) nebo *provádět relativně složitá cvičení* (zařazovat do tréninku takové činnosti, které zvýší náročnost cvičení a tím i počet opakování jednotlivých dovedností).

➤ **Materiální vybavení (pomůcky apod.)** – pro pozdější speciální dovednosti má podle Dovalila et al. (2009) velký význam využití různých pomůcek ve cvičeních. Důležitou rolí však hraje jejich dostatečný počet pro každou tréninkovou skupinu. Z těch modernějších je to hlavně videotechnika.

➤ **Činnost na malém prostoru** – tréninkové hry na malém prostoru vytváří dle Pavliše et al. (1995) předpoklady pro neustálé kontakty žáků a jejich reakce na ně. Tím jsou do hry zapojeny všechny děti a zároveň narůstá i počet opakování dovedností.

➤ **Využití herního principu** – jak Dovalil et al. (2009, 296) uvádí, „využití herního principu znamená vést zejména u nejmladších dětí přípravu tak, aby veškerá činnost nebo alespoň většina byla realizována formou hry...“. Dovalil et al. (2009) se dále zmiňuje, že při cvičeních by děti měly prožívat určité emoce, bez kterých se pro ně tato cvičení stávají nezáživná a velmi rychle je omrzí. Dokud si děti hrají, jsou schopny bez větší únavy a dlouho vykonávat danou činnost.

➤ **Učit nejen útočné, ale i obranné činnosti** – někteří trenéři dávají v tréninku podle Pavliše et al. (1995) často přednost útočným činnostem před obrannými. Jelikož je při normálním průběhu závodu či utkání počet útočných činností přibližně stejný jako obranných, je zcela nutné učit a nacvičovat také obranu. Ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy by ale měly být preferovány útočné činnosti před obrannými.

➤ **Zájem o školu** – pro budoucnost dětí není dle Pavliše et al. (1995) vhodné stavět sport na první místo. Trenér je pro děti výraznou autoritou, která by měla pravidelně sledovat jejich prospěch a chování, měla by se zajímat o školní výsledky či problémy. Tento zájem by však neměl přerůst v situaci, kdy se trenér bude věnovat jen škole na úkor trénování.

3 Didaktické formy ve sportovních hrách

Pod pojmem didaktické formy rozumíme vnitřní uspořádání řízení didaktického procesu žáků ve vyučovacích hodinách (Nykodým, 2006, Dobrý 1988). Mezi didaktické formy patří:

Metodicko-organizační formy:

- pohybové hry
- průpravná cvičení
- herní cvičení
- průpravné hry

Sociálně- interakční formy:

- hromadná forma
- skupinová forma

- individuální forma

Organizační formy:

- tréninková jednotka nebo vyučovací jednotka

3.1 Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační forma (MOF) je podle Dobrého (1988) způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Především se jedná o vztah mezi vnějšími faktory – podmínkami (rozdělení žáků, vymezení prostoru a času). Ve výuce sportovních her v tělesné výchově uplatňujeme při nácvičce a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů v různém rozsahu následující metodicko-organizační formy:

- pohybové hry
- průpravná cvičení
- herní cvičení
- průpravné hry

Pohybové hry – „Pohybová hra je prostorem a časem ohraničená, alespoň jedním předem stanoveným pravidlem usměrněná organizovaná pohybová aktivita minimálně dvou žáků. Je provázána veselím, napětím, radostí, uplatňováním pohybových dovedností a tvořivou činností“ (Sigmund, 2010, 3).

Zjednodušené pohybové činnosti jsou např. štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod. Využívají se především při nácvičce pohybu žáka bez míče a klamavých pohybů, rozvoji pohybových schopností i rychlosti reakce a pro osvojování manipulace s míčem na základní úrovni (Votík, 2005).

Průpravná cvičení – jsou specifická nepřítomností soupeře (nejčastěji obránce) a předem určenými a relativně neměnnými vnějšími podmínkami. Především se zaměřují na opakování pohybového úkolu, jehož cílem je zdokonalení provedené pohybové činnosti. Mívají obvykle přesnou posloupnost přemístování žáků a náčiní.

Dělení průpravných cvičení podle Dobrého (1988):

- průpravná cvičení 1. typu – jsou charakteristická nepřítomností soupeře a předem určenými částečně neměnnými podmínkami
- průpravná cvičení 2. typu – jsou charakteristická nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými, avšak limitovanými podmínkami

Hlavními úkoly průpravných cvičení jsou:

- a) Naučit žáka, že jsou částí týmu, v němž existují sociálně interakční vztahy.
- b) Přiblížit žákům aktivní pojetí útočné hry a participaci na základě autonomního rozhodování.

Nacvičujeme-li herní dovednosti s míčem, musíme brát na vědomí minimální počet hráčů na jeden míč, tj. 1 hráč – 1 míč; 2 hráči – 1 míč; 3 hráči – 2 míče; 4 hráči – 2 míče atd. Pokud nemáme dostatek míčů, neorganizujeme průpravná cvičení např. pro 10 hráčů, ale pro 5 dvojic (každá dvojice má míč). Podle charakteru úlohy se mohou skupiny v realizaci úkolu buď střídát,

nebo ji řešit současně. Průpravná cvičení by neměla být složitá. O výsledné úrovni dovednosti rozhoduje množství praxe a počet opakování.

Herní cvičení – jsou charakteristická přítomností soupeře. Herní podmínky jsou předem určeny nebo jsou náhodně proměnlivé. Lze je provádět soutěživou formou. Složitost herních situací je dána počtem zúčastněných hráčů, vymezeným prostorem, případně velikostí časového úseku potřebného k realizaci dané herní činnosti.

Dobry (1988) rozděluje herní cvičení na:

- herní cvičení 1. typu – jsou charakterizovaná přítomností soupeře a předem určenými situačně herními podmínkami i určeným průběhem řešení herní situace. Soupeřova činnost je přesně stanovena
- herní cvičení 2. typu – jsou specifická přítomností soupeře a náhodně proměnlivými situačními podmínkami, které jsou omezeny prostorově i časově

Z hlediska počtu zapojených žáků rozlišujeme herní cvičení (Dobry, 1988, 50):

- s početní převahou útočníků nad obránci, nebo obránců nad útočníky
- s vyrovnaným počtem útočníků a obránců
- s vyrovnaným počtem útočníků a obránců a s jedním nebo více pomocníky

Základní pravidla pro použití všech herních cvičení (Dobry, 1988, 51):

- Činnost útočníků, obránců a organizace celého herního cvičení je přesně stanovena.
- Počet opakování, případně doba trvání cvičení jsou předem stanoveny.
- Počet opakování činnosti v roli útočníků a obránců by měl být stejný.
- Zakončení akcí střelbou musí být uvážené a odůvodněné, ve cvičeních by se neměly objevovat unáhlené („hazardní“) pokusy o střelbu.
- V jednotlivých cvičeních bychom měli sledovat úspěšnost jednotlivce a skupiny.
- Vedeme žáky k tomu, aby využívali většího prostoru k delším únikům bez míče, náhlým změnám, k trvalé aktivitě s míčem i bez míče.
- Při zdokonalování v různých činnostech připomínáme žákům individuální využívání soupeřovy chyby.
- Výkon skupiny a jednotlivce průběžně sledujeme a hodnotíme.
- Úkoly, které mají žáci v herním cvičení plnit, formulujeme jednoduše s minimálním počtem slov, např. nestřílet, nepřebírat atd.
- Ve všech herních cvičeních se snažíme docílit vysoké intenzity obranné činnosti, která donutí útočníky ke kvalitativně jiné činnosti.
- Zvažujeme, jakým způsobem můžeme žáka motivovat.

Průpravné hry – jsou prostředkem nejbližším vlastní hře v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Žáci v nich procvičují obranné i útočné činnosti, zdokonalují se v řešení herních situací a učí se vybrat nejvhodnější řešení. Průpravné hry mají souvislý herní děj a proměnlivé podmínky. Vznikají úpravami pravidel sportovních a malých pohybových her a přibližováním jejich obsahu herním cvičením (Dobry, 1988).

Průpravná hra je řízená (rozvíjí herní děj bez respektu ke konečnému bodovému výsledku), soutěživá (cílem obou účastníků – soupeřů je zvítězit), nebo volná.

Obsahem metodicko-organizačních forem jsou podle Dobrého (1988) různě složitě herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy, které jsou přenášeny v různých situačních souvislostech z utkání do těchto forem.

3.2 Sociálně-interakční formy

Základním kritériem sociálně-interakčních forem je interakce učitel (subjekt) x žák – hráč (objekt).

Rozlišujeme tyto sociálně-interakční formy:

- hromadná (kolektivní) forma
- skupinová forma
- individuální forma

Hromadná (kolektivní) forma – všichni hráči nebo celé družstvo vykonává stejnou pohybovou činnost pod kontrolou učitele. Výhodou této formy je jednoduchá organizace s přímým působením učitele na žáka a řízení činnosti hráčů bez prostojů, možnost rytmizace a dávkování jednotlivých cvičení.

Skupinová forma – žáci jsou rozděleni do menších skupin. Skupiny plní buď stejný pohybový úkol, nebo má každá skupina svou specifickou pohybovou činnost. Skupiny mohou cvičit souběžně nebo diferenciovaně. Skupinová forma se uplatňuje např. při specializované přípravě žáků podle hráčských funkcí (např. brankář, smečář, křídlo, spojka, pivot) nebo při herních cvičeních 1 proti 1. Výhodou skupinové formy je optimálnější využití prostoru, tréninkových pomůcek, ale také rozvoj samostatnosti a tvořivosti. Nevýhodou skupinové formy jsou vysoké nároky na organizační, řídicí a realizační činnost učitele.

Individuální forma – každý žák cvičí samostatně podle svého individuálního tempa. Provedení pohybové činnosti se liší kvalitativně i kvantitativně. Nejčastěji používáme individuální formu při tréninku jednotlivých hráčských funkcí, specialistů na hraní standardních situací, hráčů po zranění. V individuální formě může být trénink zaměřen na odstranění individuálních herních a kondičních nedostatků. Z hlediska učitele dochází k individuálním kontaktům, korekci hráčů. Podle Psoty a Velenského (2009) není individuální forma pro školní TV typická.

3.3 Organizační formy v tělesné výchově

Organizační formu lze chápat jako „vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces“ (Rychtecký & Fialová, 1998, 138). Všechny organizační formy lze podle Rychteckého a Fialové (1998) začlenit do pohybových činností:

- a) povinné (**vyučovací jednotka**, výchova v přírodě, zdravotní vyučovací jednotka, sportovní kurzy, plavecký výcvik)
- b) nepovinné (nepovinné předměty, volitelné předměty)
- c) doplňkové (cvičení v hodinách jiných předmětů, pohybově rekreační přestávky, rekreační cvičení)
- d) zájmové (školní soutěže, jednorázové akce, zájmové kroužky, zájezdy, výlety)

Vyučovací jednotka TV nebo tréninková jednotka

Vyučovací jednotka (VJ) je podle Vilímové (2002, 74) „relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností“.

Je základní organizační formou v TV, a to v rozsahu 45, případně 90 minut. Vyučovací jednotka je přímo řízena učitelem (trenérem) a je specifická svou vnitřní strukturou, tj. souhrnem částí v jejich vzájemných vztazích (Vilímová, 2002). Členění vyučovací jednotky se v odborných publikacích liší, autoři udávají členění na 3 a více částí.

Doporučená struktura vyučovací jednotky:

Úvodní část

Formální část:

- délka trvání je 3–8 min
- začátek je věnován nástupu, evidenci, seznámení s obsahem a cílem hodiny, motivaci žáků

Rušná část:

- probíhají pohybové činnosti vhodné k uvedení žáků do další tělocvičné aktivity (např. běžecká abeceda v různých směrech – bokem, pozpátku, zařazování náčiní, honičky, přesun běhu na signál atd.)

Průpravná část

Průpravnou částí rozumíme „přípravu žáků po tělesné i psychické stránce na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky a v rámci možností i k plnění cílů školní TV“ (Frömel, 38, 1986). Obsahem průpravné části VJ jsou průpravná cvičení a speciální průpravná cvičení jednotlivých sportovních odvětví, např. ve sportovních hrách jsou to individuální činnosti jednotlivce.

- délka trvání je 5–12 min
- probíhá preventivní příprava hybného systému (prokrvení, zvýšení tonu), zvýšení srdeční frekvence, plicní ventilace
- následují protahující cvičení – nejprve statické protažení, potom dynamická část protažení, dosažení co nejlepší kloubní pohyblivosti

Všeobecná část:

- je orientována především na plnění obecných cílů
- musí do určité míry respektovat požadavky herních vyučovacích jednotek a kondiční požadavky
- může mít charakter strečinku

Speciální část:

- plní speciální úkoly vyplývající ze specifčnosti obsahu
- probíhá speciální rozcvičení vzhledem k obsahu hlavní části
- v herních vyučovacích jednotkách se vyznačuje zařazením míčů do průpravy (např. driblink, přihrávání)

Hlavní část

„Je základem vyučovací jednotky a zejména na ní záleží, jaká bude úroveň celé vyučovací jednotky“ (Frömel, 54, 1986). Délka hlavní části je 20–30 min. Obsah hlavní části je vymezen Školním vzdělávacím plánem. Struktura hlavní části je následující, ale nejsou v ní téměř nikdy obsaženy všechny níže uvedené části:

- na začátku zařazujeme nácvik nových pohybových dovedností
- v další fázi probíhají koordinační cvičení, případně rychlostní cvičení
- v následující části by se měla zařadit silová cvičení
- v závěru hlavní části je vhodné zařadit cvičení na zvýšení aerobní kapacity organismu (např. utkání, průpravné hry) nebo opakování pohybových dovedností

Závěrečná část

Hlavním cílem je uklidnit žáka po tělesné i psychické stránce, zhodnotit splnění cílů a formálně ukončit vyučovací jednotku (Frömel, 1986).

- délka trvání je 3–9 min
- součástí jsou strečinková cvičení s výdrží do 15 s v submaximálních polohách (Alter, 1999)

Uklidňující část

- má relaxační, kompenzační, uklidňující, kontrolní ale i soutěživý charakter (např. střelba na koš, na bránu v družstvech)

Formální část

- probíhá nástup a hodnocení hodiny; učitel by měl vyzdvihnout klady a nedostatky žáků, pochválit a motivovat žáky pro další vyučovací hodiny

4 Systematika v házené

Rozdělení herních činností podle vztahu k míči:

- útočné
- obranné

Rozdělení herních činností podle počtu žáků potřebných k její realizaci:

- herní činnosti jednotlivce – HČJ
- herní činnosti skupiny (kombinace)
- herní činnosti týmové (systémy)

Základní dělení herních činností v házené

1. Herní činnosti jednotlivce	
<p>Útočné:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaujímání útočného postavení (bez míče) • uvolňování útočníka bez míče • přihrávání • uvolňování útočníka s míčem • střelba • útočné činnosti brankáře 	<p>Obranné:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaujímání obranného postavení • obsazování útočníka bez míče • získávání míče • obsazování útočníka s míčem • jednoblok • obranné činnosti brankáře

2. Herní kombinace	
<p>Útočné:</p> <ul style="list-style-type: none"> • přihrávání • odlákávání • přebíhání (křížení) • clonění • zřetězování ÚK – náhodné 	<p>Obranné:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zajišťování • proklouzávání • přebírání • vícebloky (skupinový blok)
3. Herní systémy	
<p>Útočné:</p> <ul style="list-style-type: none"> • protiútok • rychlý útok • postupný útok 	<p>Obranné:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zónové obranné systémy • osobní obranné systémy • kombinované obranné systémy

4.1 Herní činnosti jednotlivce (HČJ)

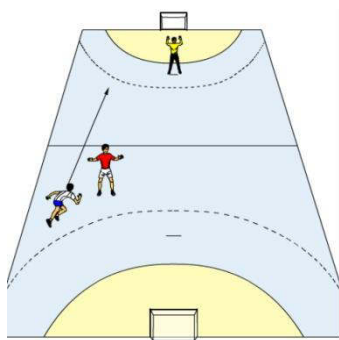
Herní činnosti jednotlivce jsou záměrné pohyby, pro něž je charakteristické neustálé spojení s vnímáním a interpretací dané herní situace na úrovni odpovídajících herních úkolů a s rozhodováním hráče. Pohybová složka herní činnosti jednotlivce představuje technické provedení. Interpretaci herní situace a rozhodování označujeme jako stránku taktickou (Dobry, 1977).

a) Útočné činnosti jednotlivce (ÚČJ):

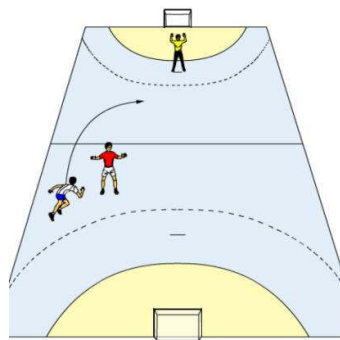
- *Zaujímání útočného postavení (bez míče)*
 - cílem je včas zaujmout výhodné postavení pro útočné činnosti
- *Uvolňování útočníka bez míče*
 - cílem je odpoutat se od obranné činnosti soupeře pro bezpečné převzetí přihrávky od spoluhráče a pro získání co nejúčinnějšího střeleckého postavení (zabíhání, vbíhání, přebíhání, vybíhání, odbíhání, nabíhání)

Úniky – podle dráhy běhu

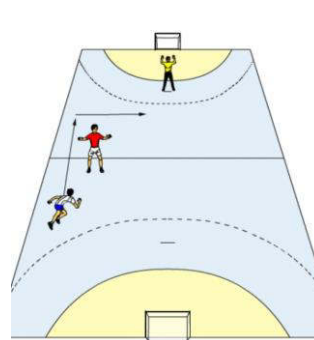
a) přímý



b) obloukovitý

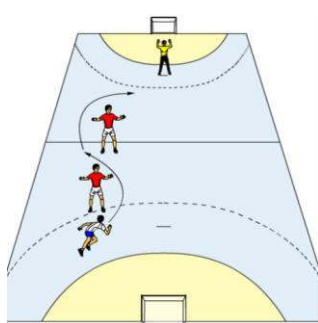


c) L

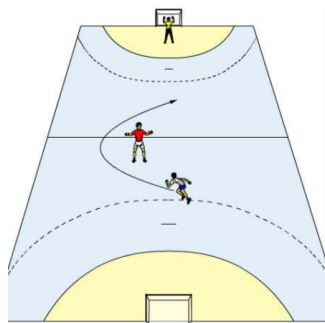


Úniky - podle délky dráhy

a) S



e) C



a) dlouhý (obrana x útok)

b) krátký

➤ Přihrávání

- cílem je zpracovat a dopravit míč spoluhráči
- zahrnuje chytání a sbírání míče, držení míče, přihrávky

Druhy přihrávek:

- přihrávka jednoruč vrchem
- spodní přihrávka pravouč (levouč) vpravo (vlevo) stranou
- spodní přihrávka pravouč (levouč) za tělem, před tělem
- vrchní přihrávka pravouč (levouč) za hlavou
- speciální přihrávky – obouruč trčením od prsou, spodní přihrávka obouruč
- další dělení přihrávek: o zem, přímá, dlouhá a krátká

➤ Uvolňování útočníka s míčem

- cílem je odpoutat se od obránce a získat výhodné postavení a postoj pro střelbu nebo přihrávku

- „klička“ v základní terminologii házené neexistuje!!!
- obrátka (styk jedné nohy se zemí) x otočka (bez styku se zemí)
- uvolňování s míčem, který je v držení obouruč nebo jednoruč (krok, výkrok, dvojtakt, trojtakt, obrátka, výskok)
- uvolňování s vedením míče (nejčastěji při protiútoky, rychlém útoku)

➤ *Střelba*

- cílem je dopravit míč do soupeřovy branky podle povolených pravidel
- rozdíl mezi střelbou a přihráváním – v intenzitě, rychlosti a síle provedení hodu

Druhy střelby:

- vrchní střelba jednoruč ze země
- vrchní střelba jednoruč ve výskoku (odhod míče se provádí ve třech fázích hned po odrazu, v nejvyšším místě, těsně před dopadem)
- střelba v pádu
- střelba v naskoku nad brankoviště
- střelba v letu

➤ *Útočné činnosti brankáře*

- zaujímání útočného postavení na 7metrové a 9metrové hranici, 7. útočník
- vyhazování, provádění volných hodů, vhazování, výhoz

Klamavé činnosti

Klamání je souhrn všech činností a opatření sloužící k utajení účelu, prostoru a okamžiku realizace perspektivní herní činnosti.

Mezi klamavé činnosti patří:

- náznak zastavení a rychlé vystartování v původním směru (i obrana)
- náznak uvolnění jedním směrem a uvolnění do jiného směru (i obrana)
- naznačení přihrávky vpravo x vlevo
- náznak přihrávky a střelba
- náznak střelby ve výskoku, potom driblink
- náznak střelby jednoruč vrchem, potom spodní přihrávka
- vrchní střelba jednoruč vrchem, potom spodní střelba jednoruč
- umístění míče jinam, než se dívá střelec

b) Obranné činnosti jednotlivce (OČJ)

➤ *Zaujímání obranného postavení*

- cílem je dosáhnout po ztrátě míče místa určeného funkcí hráče v systému obrany

➤ *Obsazování útočníka bez míče*

- cílem je udržování účelného obranného postavení mezi útočníkem a brankou nebo míčem a bránění útočníkovi při uvolňování se pro míč:
 - a) těsné obsazování (do 2 m)
 - b) volné obsazování (nad 2 m)

➤ *Získávání míče*

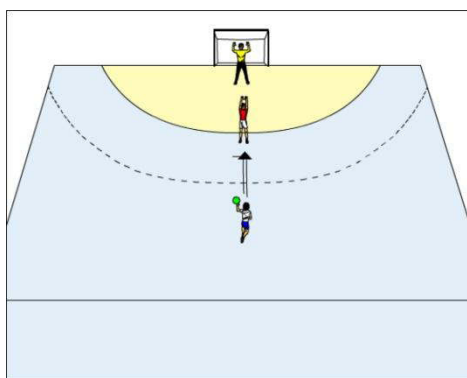
- cílem je získat míč do držení a pod kontrolu
- rozlišení odebrání míče:
 - a) z držení nebo z driblinku
 - b) zachycení přihrávky
 - c) volný míč

➤ *Obsazování útočníka s míčem*

- cílem je zabránit útočníkovi v účinné střelbě, v uvolnění pro střelbu a v přihrávce
- od 9 m se doporučuje obsazování útočníka s míčem těsně

➤ *Jednoblok*

- cílem je zabránit vystřelení, popř. zastavit vystřelený míč
- podle polohy paží:
 - a) jednou rukou, dvěma rukama, nad hlavou, stranou, spodní
 - b) ve výskoku, ze země



➤ *Obranné činnosti brankáře*

- zaujímání obranného postavení a postoje (závisí na místě míče na hřišti) – rozdíl mezi postojem (v rámci těla a jeho segmentů) a postavením (v rámci prostoru)
- chytání, vyrážení a srážení vystřelených míčů

4.2 Herní kombinace (HK)

Herní kombinace jsou záměrné a cílené jednání dvojice až n-tice hráčů při řešení herních úkolů (Dobry, 1977).

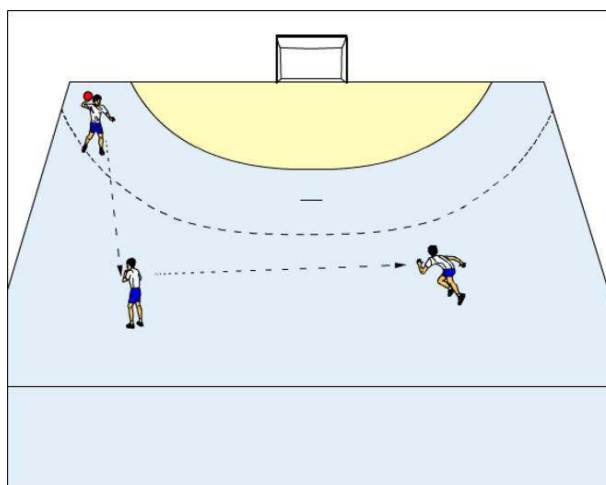
Nácvik herních kombinací probíhá v posloupnosti:

- a) dva hráči
- b) tři hráči
- c) čtyři hráči
- d) n – hráčů

a) **Útočné kombinace (ÚK)** založené na:

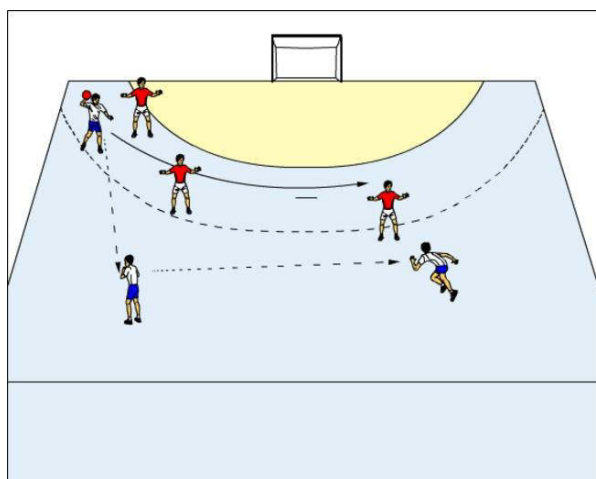
➤ *Přihrávání*

- úkolem je předat míč výhodněji situovanému spoluhráči



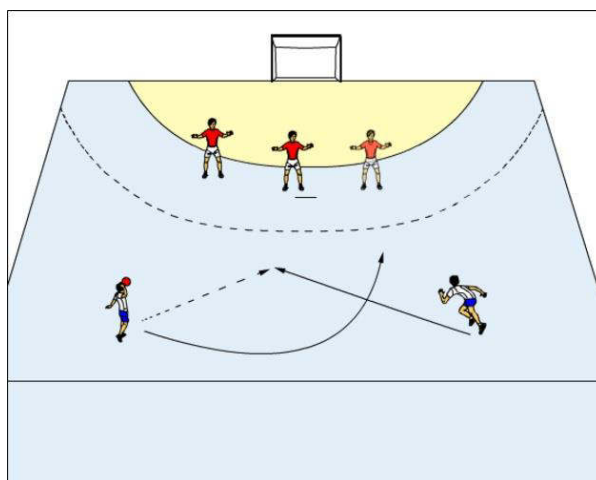
➤ *Odlákávání*

- úkolem je odvést pozornost a činnost obránců mimo klíčový prostor



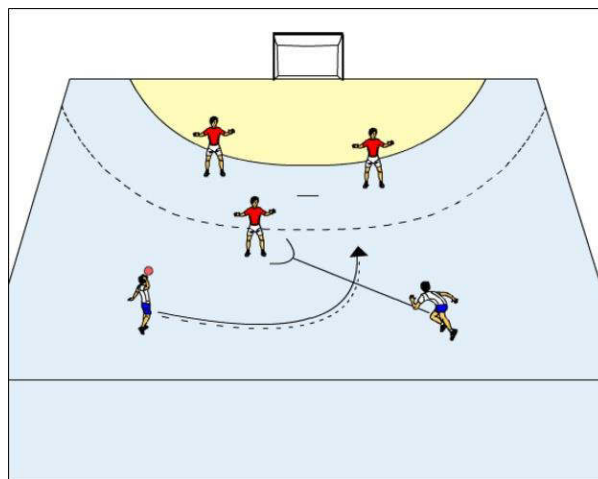
➤ *Přebíhání (křížení)*

- úkolem je narušit součinnost obránců při obsazování útočníků v prostoru



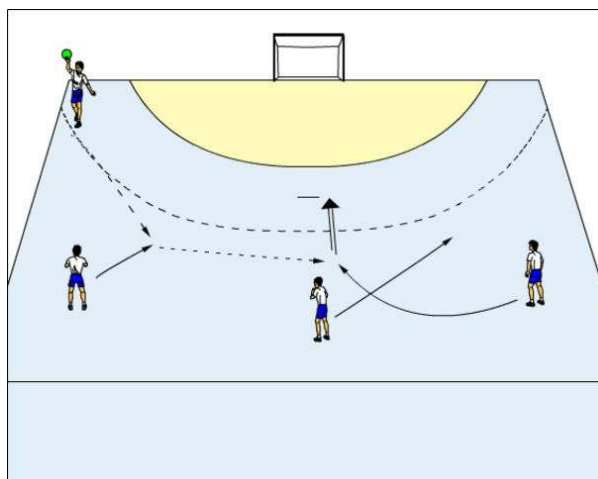
➤ *Clonění*

- úkolem je zabránit obránci v pohybu určitým směrem



➤ *Kombinace na signál* – nacvičené

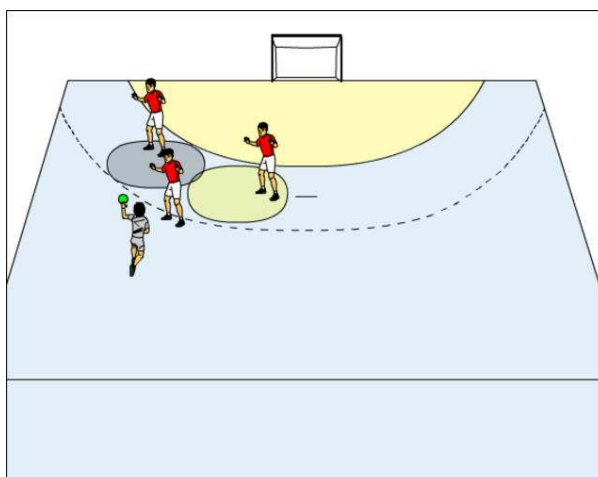
➤ *Zřetězování ÚK* – náhodné



b) Obranné kombinace (OK) založené na:

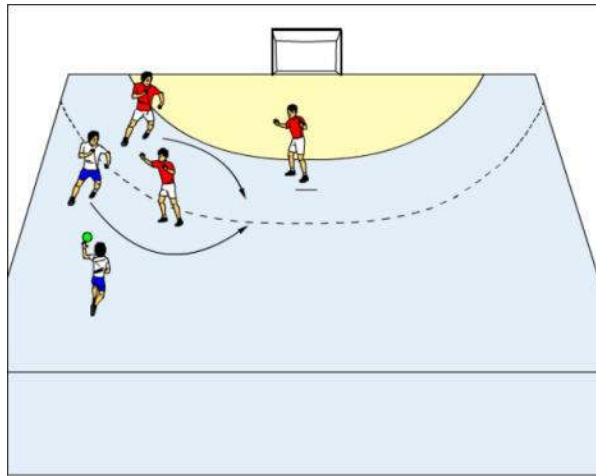
➤ *Zajišťování*

- cílem je zesílit obranu (zmenšit prostor) v místech, kde hrozí největší nebezpečí, tedy kde je míč



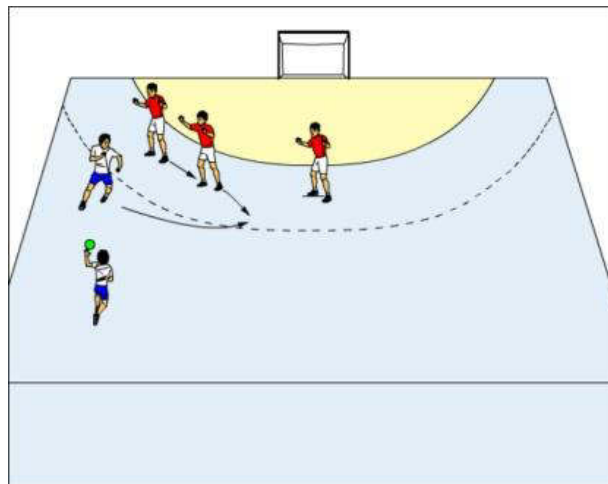
➤ *Proklouzávání*

- je založeno na vzájemném vyhýbání dvou obránců při obsazování a bránění útočníků bez míče nebo s míčem



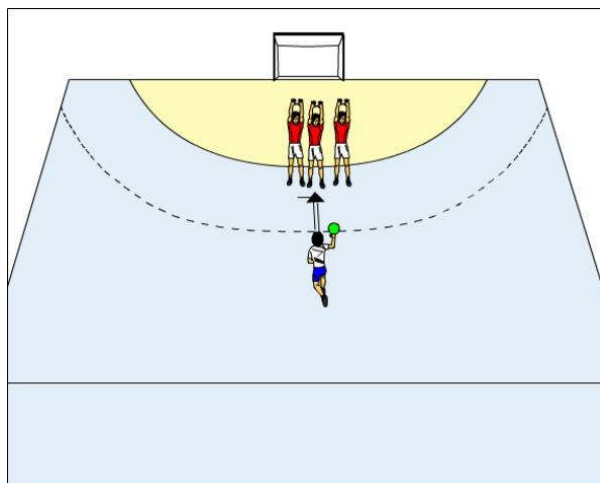
➤ *Přebírání*

- dva obránci si vyměňují obsazování dvou útočníků, kteří si mění postavení, provádějí křížení, clonění



➤ *Vícebloky (skupinový blok)*

- dva nebo více obránců ve spolupráci s brankářem zakrývají postavením a vzpaženými rukama část branky proti přímé střele při provádění volného hodu nebo při střelbě bez předchozího přerušení



4.3 Herní systémy (organizace) (HS)

Herní systémy jsou organizace vztahů mezi hráči jednoho družstva při předpokládané opozici soupeře, zaměřené na dosažení konečného cíle družstva v utkání či na společném úkolu útoku nebo obrany v úsecích utkání (Dobry, 1977).

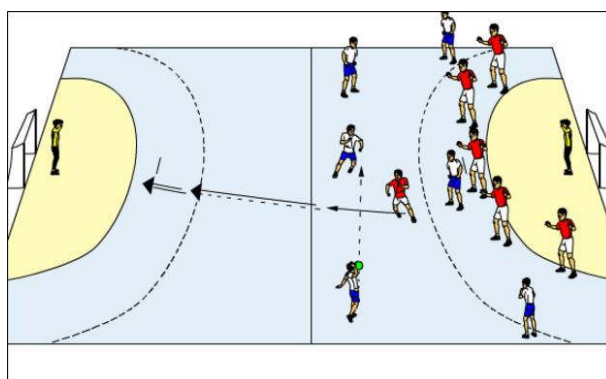
- pojmenování hráčských funkcí z hlediska obrany: krajní obránce (křídla), vysunutý a zasunutý obránce
- pojmenování hráčů z hlediska útoku: pivot, křídlo, spojka atd.

a) Útočné herní systémy (ÚS)

- po výměně hráčů by měla být zachována šířka a hloubka v rozestavení hráčů

➤ *Protiútok*

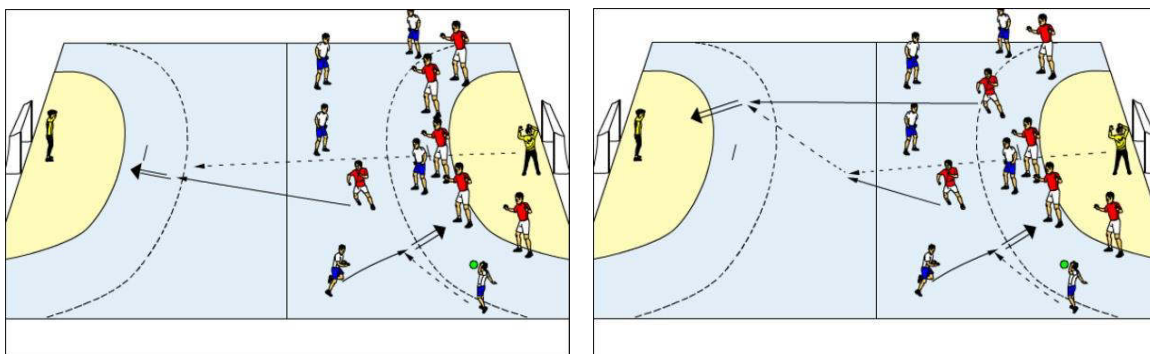
- brankářem
- hráčem v poli



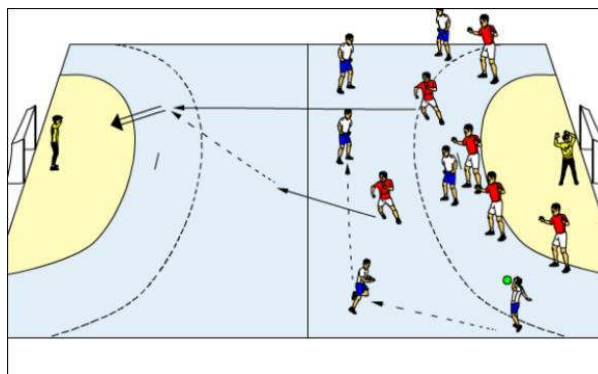
➤ *Rychlý útok*

a) brankářem a jedním hráčem v poli

b) brankářem a více hráči v poli



c) hráči v poli



➤ *Postupný útok*

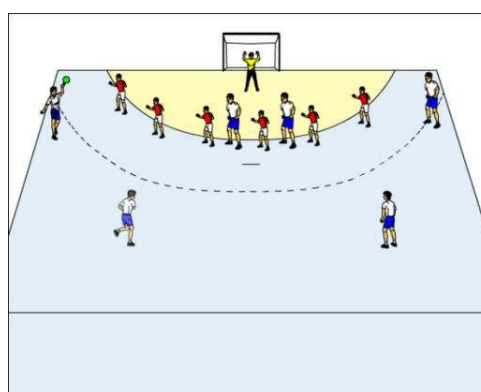
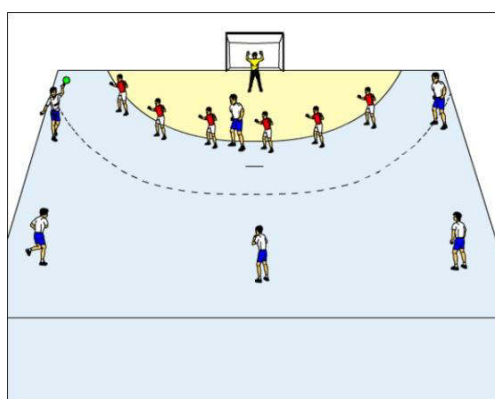
- hráči zaujímají postavení neboli hráčské funkce, které plní specifické herní úkoly

Poziční systémy

- pivotman (je na 6 metrové hranici mezi obránci) x postman (je před obránci v prostoru mezi 8.–9. m)

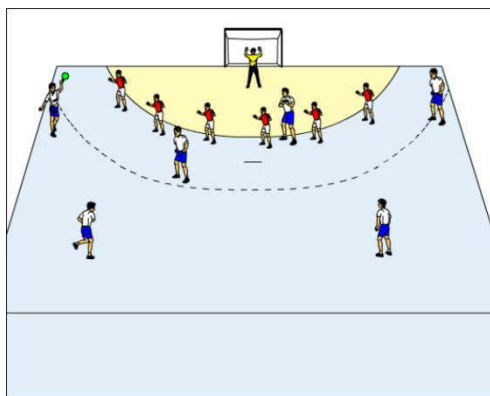
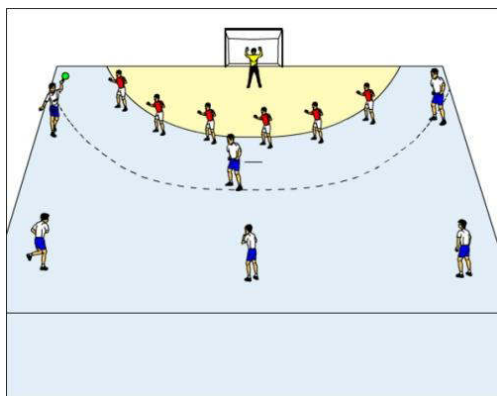
a) systém s 1 pivotem

b) systém se 2 pivoty



c) systém s 1 postmanem

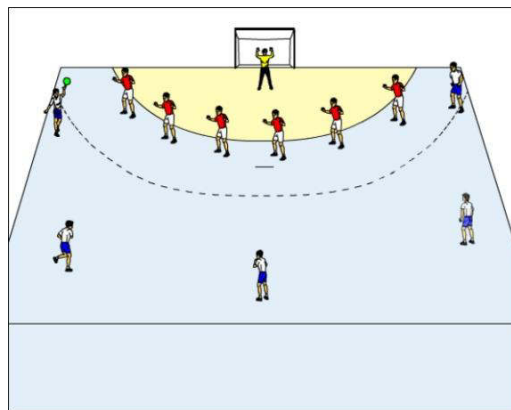
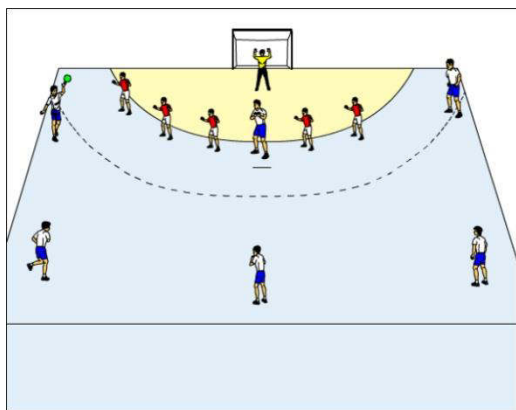
d) systém s 1 pivotem a 1 postmanem



➤ *Útočné systémy v početní nerovnováze*

při vlastní početní převaze

při vlastním početním oslabení



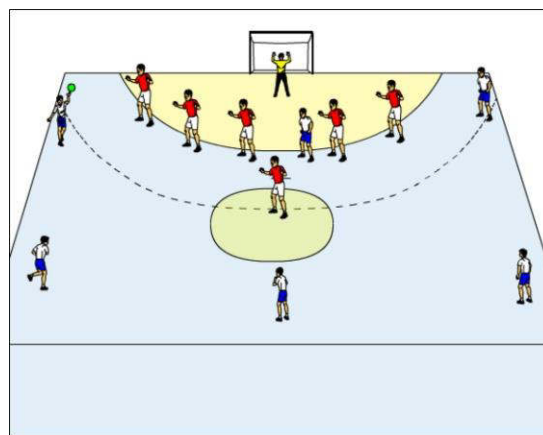
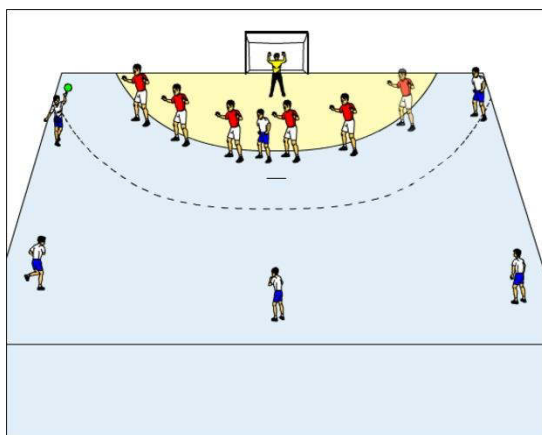
b) Obranné systémy (OS)

➤ *Zónové obranné systémy*

- hráči si hlídají prostor

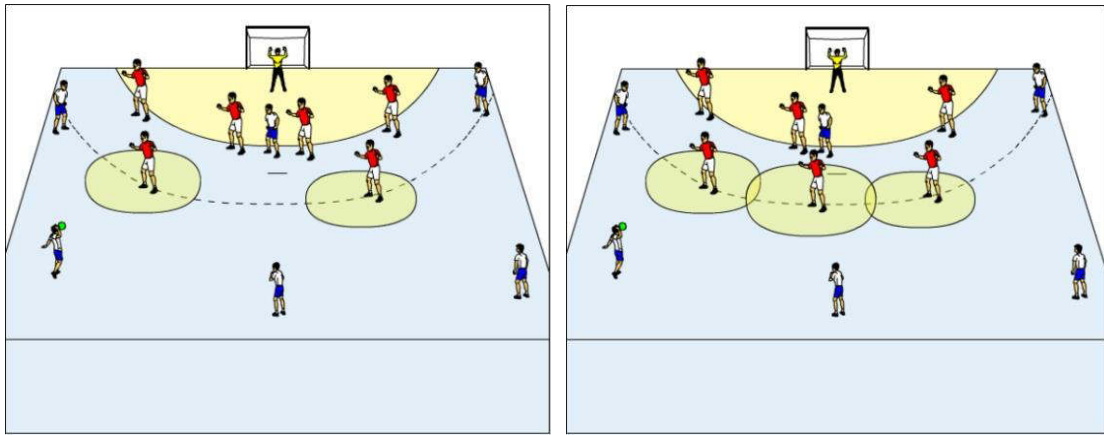
system 0:6

system 1:5

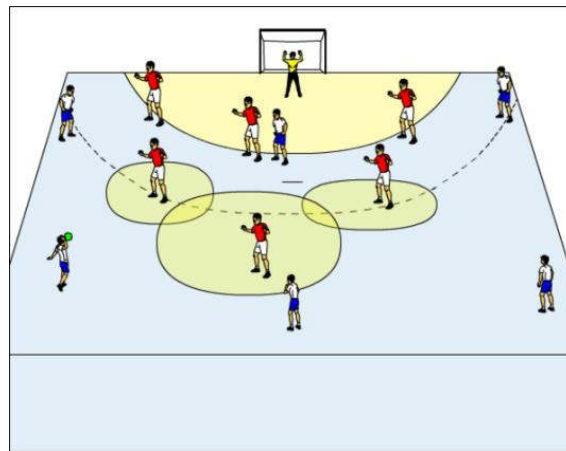


system 2:4

system 3:3



system 1:2:3

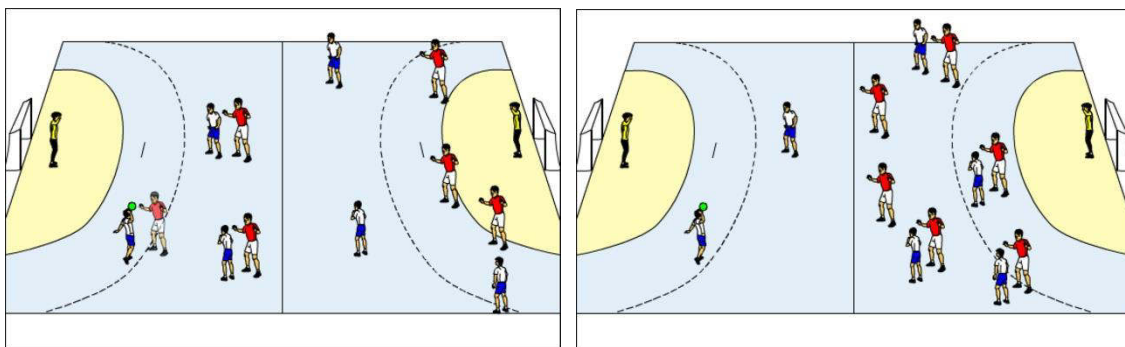


➤ *Osobní obranné systémy*

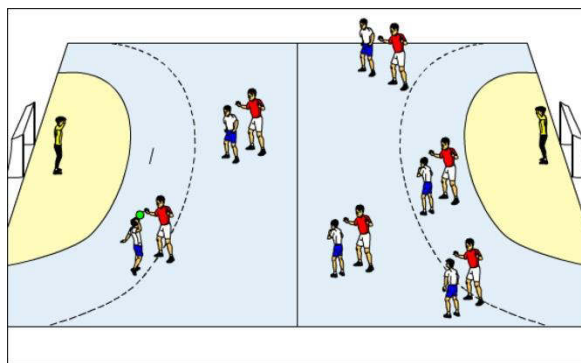
- hráči si hlídají protivníka

na útočné polovině

na obranné polovině



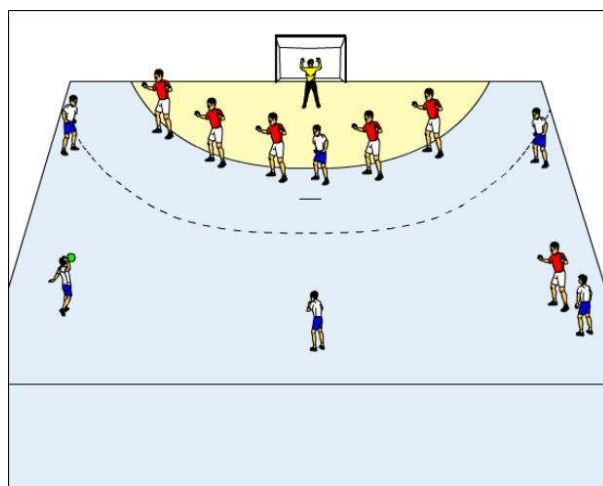
po celém hřišti



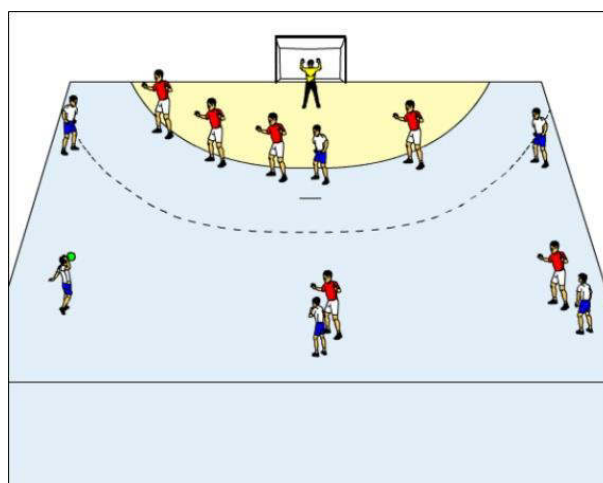
➤ *Kombinované obranné systémy*

- kombinace dvou předchozích osobních systémů

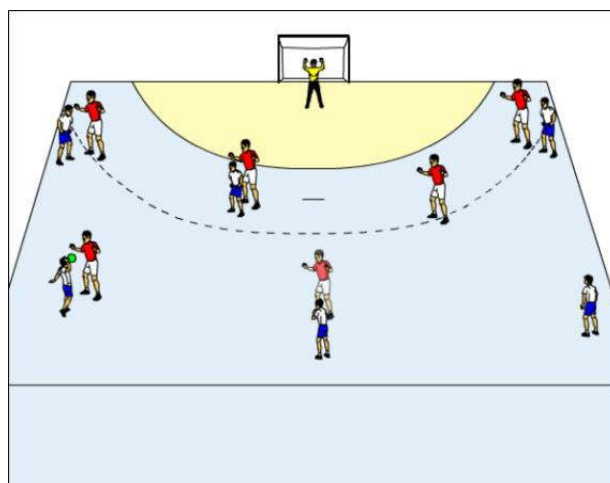
system 1 + 5 (jeden obránce brání osobně)



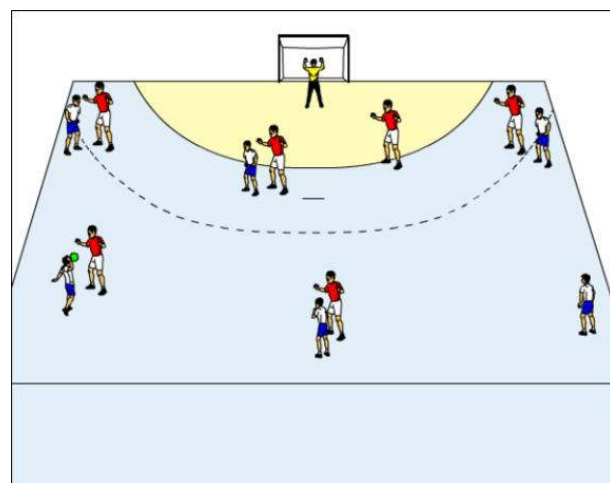
system 2 + 4 (dva obránci brání osobně, čtyři obránci jsou na 6 m)



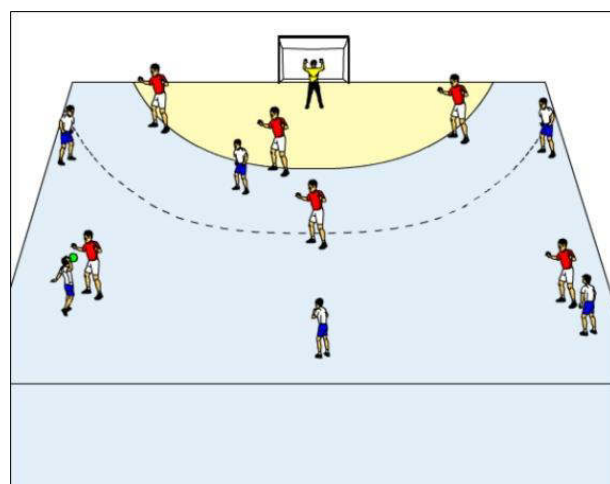
system 5 + 1 (pět obránců brání osobně, jeden obránce brání zónově na 9 m)



system 5 + 0:1 (pět obránců brání osobně, jeden obránce brání zónově na 6 m)



system 2 + 1:3 (dva obránci brání osobně, jeden zónově na 9 m a tři brání zónově na 6 m)



5 Postup při nácviku specifických dovedností v házené

Mezi základní dovednosti házené patří útočné a obranné činnosti jednotlivce. Za herní činnosti jednotlivce považujeme poměrně jednoduché komplexy psychomotorických úkonů (dovednosti), zaměřené na plnění herního úkolu a prováděné jedním hráčem bez přímé pomoci spoluhráčů (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989).

Je velmi důležité, aby jejich nácvik a osvojení bylo prováděno podle metodických pravidel, která jsou mimo jiné v souladu s didaktickými zásadami tréninkového procesu. Žádná část nácviku by neměla být vynechána nebo nedostatečně osvojena. Je ale možné, aby se jednotlivé body nácviku nacvičovaly souběžně a prolínaly se, ale podle určité posloupnosti. Záleží osvojených dovednostech hráčů.

Detailní metodická řada nácviku a osvojení individuálních činností jednotlivce, herních kombinací a miniházené 4+1 pro děti do 10 let (nebo pro začátečníky na 2. stupni ZŠ)

- 1) **Manipulace s míčem**
 - a) manipulační cvičení zaměřená na kutálení
 - b) manipulační cvičení zaměřená na držení míče a podávání míče
 - c) manipulační cvičení zaměřená na házení a chytání míče
- 2) **Házení (přihrávání, střelba) a chytání míče**
 - a) házení + nácvik techniky házení ze země (bez kroku, po 1–2–3 krocích) + chytání míče
 - b) házení (přihrávání, střelba) + nácvik správné techniky házení z výskoku (po 1–2–3 krocích)
- 3) **Přihrávání a střelba**
 - a) po jednoúderovém driblinku
 - b) po víceúderovém driblinku + uvolnění jeden na jednoho driblinkem
 - c) střelba (přihrávka) po chycení přihrávky v pohybu + zaměření se na správné chycení přihrávky
- 4) **Uvolnění hráče bez míče (přihrávání, střelba po uvolnění hráče bez míče), bránění hráče + správné obranné postavení, obranné činnosti jednotlivce, osobní obrana**
- 5) **Uvolnění s míčem 1:1**
- 6) **Driblink**
 - a) driblink + nácvik správné techniky, driblink na místě
 - b) driblink + nácvik správné techniky, driblink v pohybu
- 7) **Herní cvičení a průpravné hry 2 proti 1 + zaměření se na základní možné situace z pohledu obránce a útočníka (hod' a běž)**
- 8) **Herní cvičení a průpravné hry 2 proti 2**
- 9) **Různé varianty hry (3 proti 2 / 4 proti 2, 3 proti 3, 4 proti 3 / 4 proti 4)**
- 10) **Hra miniházené 4+1**

Kolem 9–10 roku lze s nácvikem pokračovat:

- 11) **Herní funkce v házené – střelba, hra z hlediska útoku a obrany**
- 12) **Základy házené 6+1**

5.1 Manipulace s míčem

Manipulace s míčem umožňuje začínajícím hráčům, aby si zvykli na jeho vlastnosti a nenásilnou formou získali „pocit míče“, také se někdy uvádí „cit pro míč“. Manipulace s míčem je důležitým předstupněm přihrávání, střelby a driblinku s míčem. V posloupnosti nácviku a osvojení IČJ, HK a miniházené 4+1 by měla manipulace s míčem patřit do první etapy nácviku. Většinu cvičení lze provádět i dvěma míči najednou.

Rozdělení manipulačních cvičení podle Mužíka (1993):

- manipulační cvičení zaměřená na kutálení
- manipulační cvičení zaměřená na držení míče a podávání míče
- manipulační cvičení zaměřená na házení a chytání míče

5.1.1 Manipulační cvičení zaměřená na kutálení

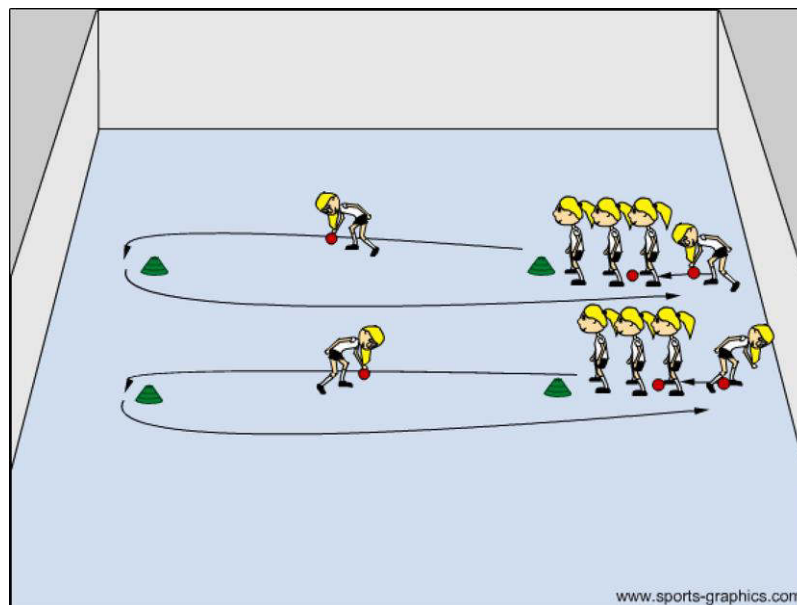
V této fázi je důležitý nácvik a pochopení správného sbírání ležícího nebo kutálejícího míče.

Kutálení po zemi nebo po jiných předmětech (Mužík, 1993)

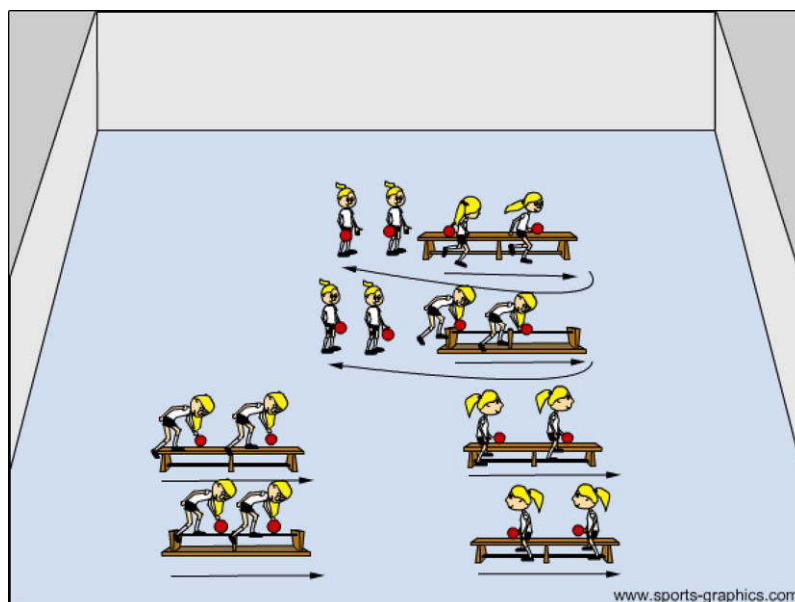
Do této skupiny patří všechna cvičení, při kterých hráči kutálejí míč po zemi kolem nohou, kolem jedné nohy, mezi nohama ve tvaru osmičky. Hráči si mohou kutálet míč i ve dvojicích, a to v různých pozicích, např. ve stoji, v kleku, v sedu, v lehu s jedním nebo více míči najednou. Všechna cvičení lze provádět v různých polohách (vpřed, vzad, bokem atd.). Zatížení obou horních končetin by mělo být rovnoměrné!

Dále sem patří:

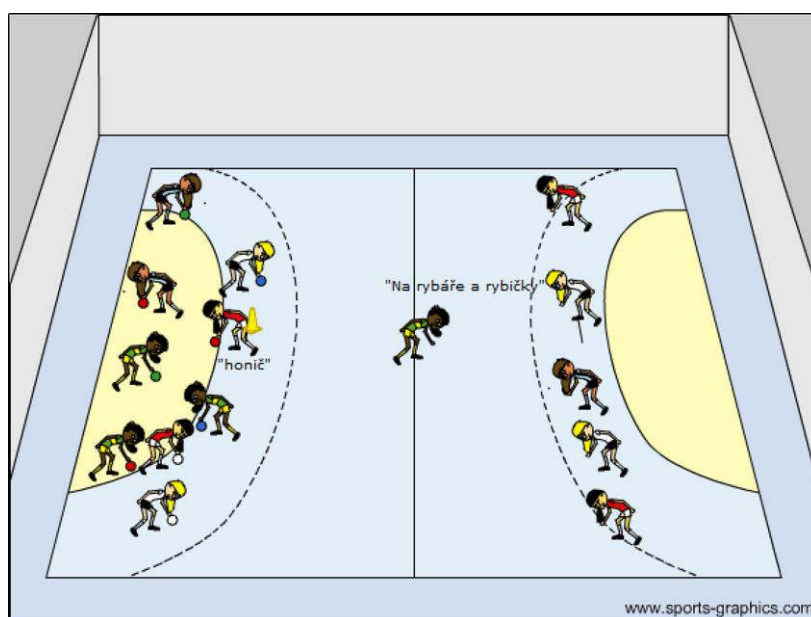
- závodivé štafety, kdy závodníci kutálejí míč (případně více míčů) kolem met



- slalomové dráhy (slalom kutálením mezi sedícími spoluhráči)
- kutálení po lavičce (i obrácené), po švédské bedně atd.



- honičky ve vymezeném území nebo hra na „rybáře“, kdy hráč kutálí míč po zemi jednou rukou (pravá, levá), nebo oběma rukama najednou



- kutálení míče ve dvojicích (po podlaze, po lavičce, po gymnastickém koberci, v lehu, sedu, kleku, měnit vzdálenost)
- kutálení míče různými částmi těla (hlavou, nohou, rukou) a v různých polohách (ve vzporu, v lehu, v sedu, v kleku atd.)

Kutálení po vlastním nebo cizím těle (Mužík, 1993)

Do této skupiny patří následující cvičení:

- Mírný stoj rozkročný, spojené paže předpažíme a míč položíme na ně, změnou úhlu paží se míč po pažích kutálí, nesmí spadnout.

- Stejné postavení (jen trup je mírně předkloněn) paže jsou upaženy a míč je umístěn za krkem. Můžeme chodit a měnit pozice (klek, leh na břicho), ale míč nesmí spadnout.
- Stejné postavení, trup je mírně předkloněn, míč si položíme za krk, skutálíme jej po páteři a v křížové oblasti zad jej chytíme oběma rukama. Prohodíme míč ze zadu mezi nohama a můžeme toto cvičení opakovat.
- Sed, skrčit přednožmo, míč položit na nártu. Opakovaným propnutím nohou v kolenou si skutálíme míč do klína, uchopíme ho rukama a položíme na nártu nohou, které jsme mezi tím zase pokrčili. Nedotýkáme se země nohama ani rukama.
- Leh, míč sevřít ploskami nohou. Opakovaným přednožením pokládáme nohy s míčem co nejdále za hlavu a zpět.
- Žáci leží na zádech, upaží a chytí se za ruce, čímž utvoří řetěz. Další žák kutálí míč po roztažených pažích a po hrudníku z jednoho konce na druhý.

5.1.2 Manipulační cvičení zaměřená na držení a podávání míče (Mužik, 1993)

Do této skupiny patří následující cvičení:

- Kroužení míče kolem jedné nohy střídavě oběma směry. Míč se předává z jedné ruky do druhé.
- Předávání míče z pravé ruky do levé před tělem a za tělem.
- Kroužení kolem celého těla – začíná se kolem kotníků, přechází se kroužením kolem pokrčených kolen na kroužení kolem pasu a na závěr kolem hlavy. Mění se směr pohybu míče
- Kroužení míče ve tvaru osmičky – z ruky do ruky – mezi pokrčenými koleny, hlava vzhůru.
- Kroužení míče kolem stehen v sedu při zvednutých nohách.
- Stoj na lopatkách, míč je předáván z jedné ruky do druhé po kruhové dráze kolem trupu.
- Skipink, při každém zvednutí nohy předání míče pod stehnem z jedné ruky do druhé. Můžeme provádět na místě i za pohybu (vpřed, vzad, bokem).
- Balancování jednoho míče na druhém, provádíme ve stoji, v dřepu, v sedu, v lehu, za pohybu (vpřed, vzad, bokem, poskoky).
- Točíme míčem na ukazováčku, postupně střídáme ostatní prsty. Pokročilí žáci mohou míč předávat z pravé ruky do levé, točit před i za tělem.
- Mírný stoj rozkročný. Míč držíme mezi pokrčenými nohama tak, že jedna ruka je na míči před tělem a druhá za tělem. Pustíme míč a měníme pozici rukou, aniž míč spadne na zem.
- Stejné postavení, míč držíme oběma rukama vpředu před koleny. Míč lehce nadhodíme směrem dozadu a opět ho chytíme před dopadem na zem, tentokrát oběma rukama vzadu za tělem. Provádíme i opačným směrem.
- V mírném stoji rozkročném držíme míč jednou rukou ve vzpažení. Pokrčíme ruku v lokti tak, že míč dáme za hlavu mezi lopatky. Tam míč předáme do druhé ruky. Nedosáhneme-li za zády na míč, necháme ho sklouznout po zádech.
- Míč držíme oběma rukama před hlavou. Provedeme rychlé tlesknutí nad míčem a padající míč chytíme dřív, než se dotkne země.
- Stoj, pokrčit předpažmo, míč držet obouruč vrchem před obličejem. V poklusu sklápět zápěstí.
- Stoj rozkročný, klek nebo dřep, ruce v týl, míč za hlavou. Střídavě otáčej trup vpravo a vlevo.

- Stoj rozkročný, míč držíme obouruč nad hlavou, lokty propnuty. Střídavě předklon, kmit a vzpřim, vzpažit, kmit.
- Stoj rozkročný, míč držíme volně před tělem. Střídat hluboký předklon, ruce mezi nohama, hmit a prohnutý předklon se vzpažením, hmit.
- Stoj, míč držíme obouruč před tělem ve výši pasu. V této výšce předáváme míč z levé ruky do pravé před tělem a z pravé do levé za tělem, kroužíme míčem kolem těla. Nepohybovat pánví.
- Stoj, špičky nohou vlevo, míč držíme obouruč volně vpravo ve výši pravého ramene. Opakovanými poskoky střídáme výchozí polohu s polohou opačnou, tj. špičky nohou vpravo a míč vlevo.
- Stoj spatný, míč držíme obouruč nad hlavou. Přednožit pravou, výpon na levé, současně předpažit, špičkou se snažit kopnout do míče, přinožit pravou a vzpažit. Totéž levou.
- Sed roznožný, zvednutá chodidla, míč držíme obouruč nad hlavou. Střídavě hluboký předklon k pravé noze, vzpřim a k levé noze, vzpřim. Snažíme se dostat míč za chodidlo napjaté nohy.
- Stoj, míč držíme obouruč před obličejem. Za mírného poklusu na místě střídavě provádíme nápřah pravou a levou.

Cvičení ve dvojicích:

- Dvojice žáků stojí vedle sebe, míč ve vzpažení. Úkolem je odevzdat míč spoluhráči nad hlavou směrem zprava doleva. Totéž zpět.
- Žáci leží na břicho s hlavami k sobě na vzdálenost vzpažení. Předávají si míč, trup je co nejvýše. Po předání následuje převal na záda a zpět na břicho, opět předání.
- Žáci ve stoji rozkročném zády k sobě na vzdálenost 0,5 m. Každý má míč. Vzpažují a zaklánějí se tak, aby si mohli míče opět předat. Následuje hluboký předklon a předání míčů vzadu mezi nohama.
- Ve dvojici – jeden drží míč před tělem a různě jím pohybuje do stran nahoru a dolů, druhý střídá ruce proti míči a stínuje ho co nejrychleji.
- Stínování ve dvojici – čelem k sobě (zrcadlový pohyb), za sebou po celém hřišti (zrychlení, zpomalení, sed, změna směru, ruky apod.) .
- Žáci stojí zády k sobě a zátylkem k sobě přitlačují míč. Jeden ustoupí, druhý se snaží míč chytit.
- Žáci stojí čelem k sobě a přitlačují čelem k sobě míč. Jeden ustoupí a druhý se snaží zachytit míč.
- Žáci stojí zády k sobě a hýžděmi k sobě přitlačují míč. Jeden ustoupí a druhý se snaží míč chytit.
- Žáci sedí zády k sobě a podávají si míč kolem dokola. Totéž provádíme ve stoje.
- Dvojice žáků stojí zády k sobě, předávají si míč zprava či zleva vytočením trupu.
- Dvojice žáků v postavení zády k sobě, stoj rozkročný, hluboký předklon. Žák A předá míč levou rukou mezi nohama do levé ruky žáka B, ten míč levou rukou vrací kolem levé nohy žákovi A do pravé ruky. Žák A opět podá míč mezi nohama pravou rukou žákovi B do jeho pravé a ten mu ho vrací kolem pravé nohy do levé ruky.
- Štafety s předáváním míče, kombinace předešlých cvičení.

5.1.3 Manipulační cvičení zaměřená na házení a chytání míče (Mužík, 1993)

V této fázi je důležité provést nácvik a pochopení správného chytání letícího míče (vrchním způsobem a spodním způsobem).

- Stoj, pokrčit předpažmo, míč držet obouřuč vrchem před hrudníkem. V poklusu na místě opakovaně co nejrychleji přehazovat míč z jedné ruky do druhé jako „horkou bramboru“.
- Leh na břiše, míč držet obouřuč ve vzpažení. Opakovaně v mírném záklonu lehce obouřuč vyhazovat míč vzhůru a chytat ho.
- Stoj, míč držet obouřuč před tělem. Opakovaně házet míč obouřuč (jednoruč) před sebe na zem a snažit se ho chytit obouřuč co nejdříve po odrazu od země.
- Míč držíme pravou rukou za tělem a přehazujeme za zády přes levé rameno. Míč chytáme levou rukou. Totéž opačně.
- Přehazování míče nad hlavou z pravé do levé ruky. Paže jsou po celou dobu napnuté. Cvičíme i v sedu.
- Stoj spatný, vyhodit míč nad hlavu, obrat o 360 stupňů, chytit míč.
- Stoj spatný, vyhodit míč, tlesk do hýždí i do stehen, chytit míč.
- Hráč si nadhodí míč nad sebe, provede klek – stoj a chytá míč.
- Hráč si nadhodí míč nad sebe, provede sed – stoj a chytá míč.
- Hráč si nadhodí míč nad sebe, provede leh – stoj a chytá míč.
- Stoj spatný, vyhodit míč nad sebe, sed, chytit míč v sedu, znovu ho vyhodit nad sebe, vztyk a opět jej chytit ve stoji.
- Vyhodíme míč z úrovně prsou nad hlavu a chytíme ho za tělem. Provádíme i v opačném směru.
- Ve stoji vyhodit míč, tlesknout před tělem a za tělem a chytit míč.
- Mírný stoj rozkročný, vzpažit, míč je v rukou. Paže mírně pokrčit za hlavu, pustit míč, udělat obrat a chytit míč dříve, než spadne na zem.
- Míč držíme za hlavou, nohy ve stoji rozkročném. Pustíme míč tak, aby za zády padal k zemi. Předkláníme trup a snažíme se míč chytit zepředu mezi nohama.
- Dva míče. Přehazujeme míče z pravé ruky do levé před tělem a z levé do pravé obloukem nad hlavou.
- Střídavé vyhazování dvou míčů do vzduchu oběma rukama. Vyhodíme první míč, zatímco letí, vyhazujeme druhý míč a chytáme první.
- Střídavé vyhazování dvou míčů do vzduchu oběma rukama. Vyhodíme první míč, zatímco letí, obtočíme druhý míč kolem pasu, vyhodíme ho do vzduchu a chytáme první, obtáčíme kolem pasu atd.
- Žonglování se třemi míči.
- Leh na zádech, držení míče v úrovni prsou. Trčením vyhodit míč vzhůru před sebe, převalit se o 360 stupňů a chytit míč dříve, než dopadne na zem.
- Hodit míč o zeď, provést dva výskoky, po dopadu na zem chytit míč oběma rukama.
- Žák stojí zády ke zdi, široký stoj rozkročný, prohodí míč mezi nohama na zeď, obrátí se a chytá oběma rukama.
- Ve stoji vyhodit míč, sed, vztyk a chytit míč.
- Ve stoji vyhodit míč, leh na břicho, vztyk a chytit míč.
- Ve stoji vyhodit míč, kotoul vpřed a chytit míč.
- Žák si přihrává o zeď dvěma míči najednou, po odrazu je současně i chytá.
- Stoj mírně rozkročný, vyhodit míč, provést stoj na rukou a chytit míč.
- Žák s míčem stojí zády ke stěně (vzdálenost 1–2 m), provádí výskok skrčmo (kolena vysoko) a zároveň míč prudce přihrává o zem pod nohy šikmo vzad, provádí obrat a chytá míč od stěny.
- Dva žáci si přihrávají míč. Třetí stojí mezi nimi a pod přihrávkou přechází do dřepu. Po každé přihrávce provede vzpřímení.

- Dva žáci stojí naproti sobě, mají vlastní míč. Žák A přihrává míč žákovi B, ten si hodí svůj míč nad sebe, chytá míč od spoluhráče, vrací mu jej zpět a chytá svůj nadhozený míč. Totéž provádí i druhý žák. Lze provádět i se třemi míči.
- Žáci jsou ve stejném postavení jako v předchozím cvičení. V průběhu nadhození míče si žáci přidají libovolnou manipulaci s míčem. Postupně se zvyšuje obtížnost a počet manipulací.
- Žáci ve stejném postavení. Žák A přihrává žákovi B. Ten si nadhodí vlastní míč a než jej chytí, vymění si se spoluhráčem co největší počet přihrávek.
- Žák má dva míče, jedním dribluje, během toho druhý míč vyhazuje a chytá.

5.2 Házení (přihrávání, střelba) a chytání míče

5.2.1 Přihrávání

Cílem je zpracovat a dopravit míč spoluhráči, což zahrnuje chytání a sbírání míče, držení míče a přihrávky. Přihrávka by měla být přesná, rychlá, včasná, zpracovatelná (pro spoluhráče) a překvapivá (pokud před ní následuje klamavá činnost).

Další dělení přihrávek je: o zem, přihrávka přímá, dlouhá a krátká

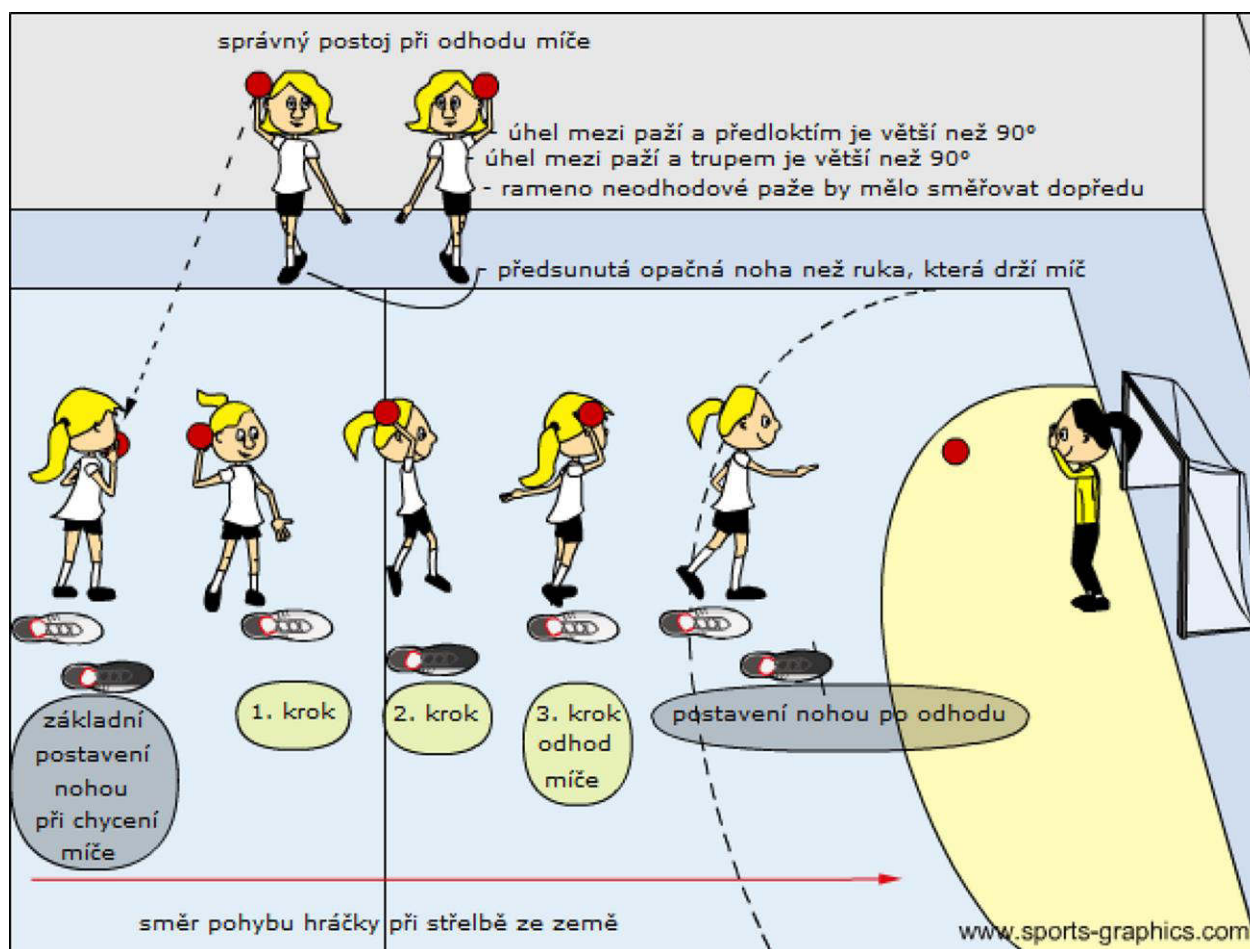
Základním hodem v házené je **vrchní hod jednoruč ze země**. Celý hod má dvě fáze. Fázi náprahu a fázi odhodu. Nejdůležitější je nezaměňovat tento hod s trčením míče jednoruč nebo vrháním míče a klást důraz na správné provedení hodu.

Popis techniky:

Při dlouhém náprahu přechází ruka s míčem nejkratší drahou do zapažení s pootočením stejnohlého ramene vzad. Hod začíná pohybem boku vpřed, plynule navazuje pohyb stejnohlého ramene, lokte, předloktí a zápěstí ve směru přihrávky. Přesnost umístění získává míč v okamžiku, kdy opouští prsty pohybem ruky v zápěstí. Při přihrávání (střelbě) vpřed je paže v okamžiku, kdy míč opouští prsty, téměř v předpažení. Při přihrávce vpravo (u přihrávky pravoruč) je paže v okamžiku, kdy míč opouští prsty, téměř v upažení. Při přihrávce vlevo (u přihrávky pravoruč) se otáčí trup vlevo, loket, předloktí a zápěstí směřují míč vlevo stranou a protínají předozadní rovinu těla (Jančálek, Tábořský, & Šafaříková, 1989).

Z hlediska vlastního utkání je u hráčů důležitá variabilita použití přihrávek.

Správný postoj při odhodu a odhod míče po třech krocích



5.2.2 Chytání míče

Techniku chytání míče ovlivňuje celá řada situačních faktorů (např. směr, délka a výška přihrávky, situace, která zpracovávání předchází). Nejbezpečnějším a nejčastějším způsobem chycení míče v házené je obouruč vrchem.

Popis techniky (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989):

Chytání míče vrchním způsobem – z postoje v útočném střehu se hráč otáčí trupem do směru, odkud se míč pohybuje. Natahuje paže do směru míče dlaněmi vpřed, s prsty vějířovitě roztaženými a palci u sebe. V okamžiku styku bříšek prstů s míčem se paže pokrčují v loktech, ruce plynule stáhnou míč před prsa nebo do náprahu na přihrávku.

Chytání spodním způsobem – letí-li míč k útočníkovi pod úroveň pasu, hráč natahuje paže do směru letu míče dlaněmi vpřed s prsty vějířovitě roztaženými a s malíky u sebe. Po dosednutí míče na bříška prstů následuje stažení míče před prsa nebo do náprahu.

Chyby při chytání míče (zvyšují riziko nechycení, nezpracování míče nebo snižují efektivitu další činnosti):

- 1) srážení míče jednou rukou

- 2) nedůsledná kontrola míče
- 3) postoj na napjatých dolních končetinách
- 4) nevhodný výběr typu chycení přihrávky

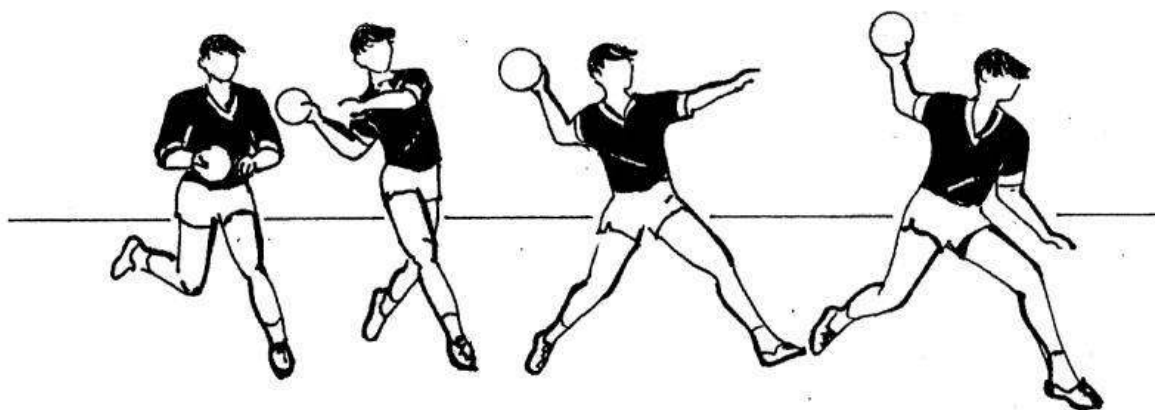
5.2.3 Střelba

Zásadní rozdíl mezi přihrávkou a střelou je především v rychlosti a síle provedení hodů. V technickém provedení se vrchní střelba jednoruč ze země a ve výskoku téměř neliší od provedení vrchní přihrávky jednoruč ze země a ve výskoku (viz výše). Nejdůležitější střelby v házené a miniházené jsou vrchní střelba jednoruč ze země a ve výskoku a střelba v náskoku nad brankoviště. Pro potřeby tělesné výchovy by žáci měli tyto tři typy střelby zvládnout.

Dělení střelby podle biomechanické struktury pohybu při střelbě (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989):

- 1) vrchní střelba (přihrávka) jednoruč ze země (po kroku, dvou a třech krocích)
- 2) vrchní střelba (přihrávka) jednoruč ve výskoku (po kroku, dvou a třech krocích) – odhod míče se provádí ve třech fázích hned po odrazu nebo v nejvyšším místě těsně před dopadem
- 3) střelba v pádu
- 4) střelba v náskoku nad brankoviště
- 5) střelba v letu

Vrchní střelba jednoruč ze země má dvě fáze – nápřah a odhod. Při nápřahu se pravák natočí dopředu levým ramenem a paží s míčem natáhne dozadu. Ta je mírně ohnuta v lokti, který nesmí klesnout pod úroveň ramene. Odhod začíná vykročením levé nohy a protlačováním souhlasného boku, dále pak ramene, lokte a ruky s míčem vpřed, přičemž přesný směr míči dodají zápěstí a prsty. Návčik by měl být zahájen uvolněním s míčem v tříkrokovém rytmu s nápřahem při druhém a odhodem při třetím kroku. Dále hráč při uvolňování sbírá míč z ruky pomocníka, poté se uvolňuje a střílí po přihrávce (Černý, 2007). Nejdůležitější je nezaměňovat tento hod s trčením míče jednoruč a klást důraz na správné provedení hodu.



Vrchní střelba jednoruč ze země (Tůma & Tkadlec, 2002).

U **vrchní střelby jednoruč ve výskoku** dochází současně s odrazem (buď jedno nož z nesouhlasné nohy, nebo snožmo) k nápřahu. Při výskoku se provádí odhod. Při střelbě pravou (resp. levou) rukou se provádí odraz z levé (resp. pravé) nohy. Odraz by měl být orientován spíše do výšky než do dálky, dopad bývá obvykle na obě nohy nebo opět na odrazovou nohu (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989).



Vrchní střelba jednoruč ve výskoku (Tůma & Tkadlec, 2002).

5.3 Průpravná cvičení a hry pro nácvik a zdokonalení vrchní střelby (přihrávky) jednoruč na místě a v pohybu s držení míče

Vrchní hod jednoruč ze země je nejjednodušší formou střelby a způsobu přihrávání, proto by měl nácvik začínat touto dovedností. Po správném zvládnutí techniky vrchního hodu jednoruč ze země lze nacvičovat tento hod z výskoku. Nácvik by měl nejprve probíhat na místě, potom by měli hráči přejít s míčem do pohybu (1–3 kroky).

Uvedená průpravná cvičení a hry jsou především soutěžního charakteru. I přesto je nutné dbát na správnou techniku vrchní střelby (přihrávky) jednoruč vrchem. Hráči by se měli učit střílet jak pravou rukou, tak i levou rukou!

Průpravná cvičení:

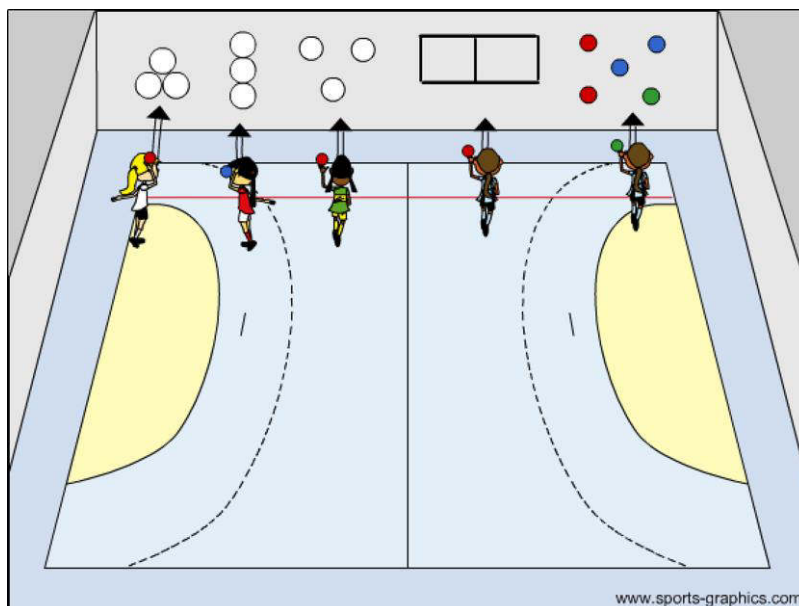
- střelba (přihrávka) se provádí na místě nejprve bez kroků, potom po jednom, dvou a třech krocích
- každé uvedené průpravné cvičení by se nejprve mělo provádět bez kroků, potom následuje střelba po jednom, dvou a na závěr po třech krocích
- vzdálenost od předmětů, na které hráči střílí, je třeba měnit podle věku a osvojených dovedností hráčů; u začátečníků se doporučuje menší vzdálenost (např. 1 m, 2 m atd.)
- ve všech cvičeních je důležité klást důraz na správnou techniku hodu!
- nejideálnějším míčem pro nácvik hodu u začátečníků je gumový míč

Možné obměny v uvedených cvičeních:

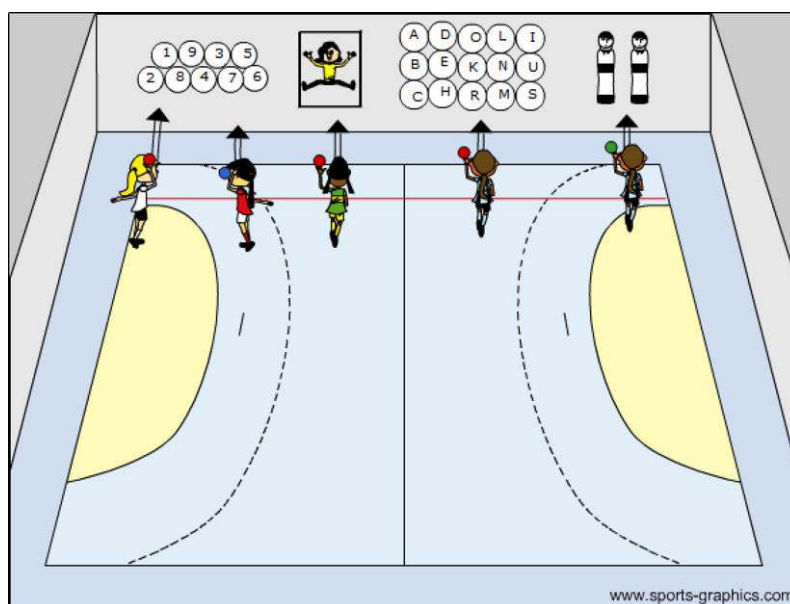
- lze použít různé míče (reakční, pyramidové, pěnové)
- střílet se může pouze opačnou rukou nebo pouze z výskoku (pro pokročilejší hráče)

5.3.1 Průpravná cvičení na vrchní střelbu jednoruč ze země a z výskoku

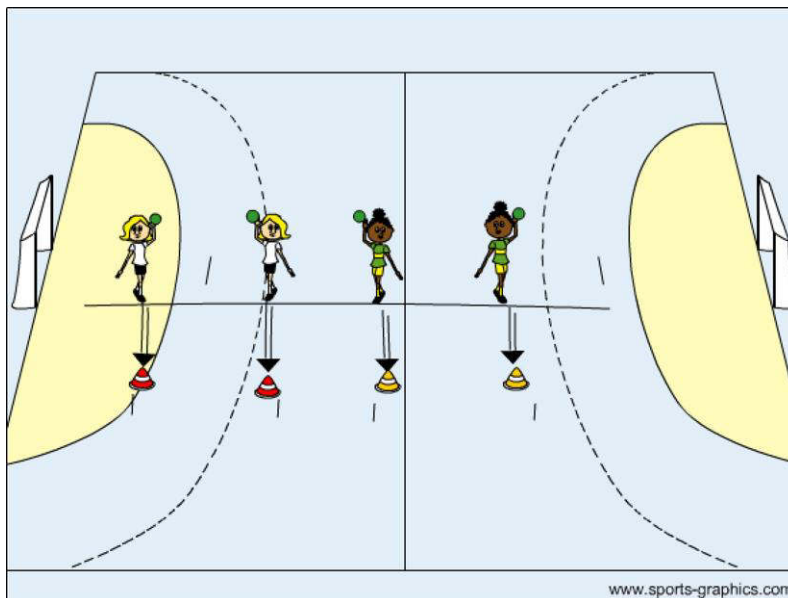
- 1) Hráči stojí proti stěně ve správném postavení a střílí na stěnu. Tam mohou mít umístěný např. barevný papírový čtverec, kolečko, trojúhelník, obrázek, který se snaží strefit.



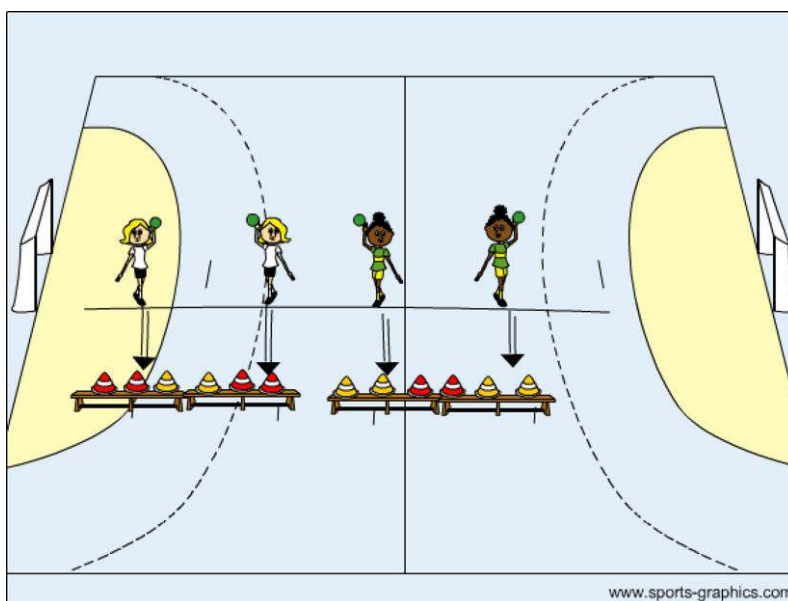
- 2) Na stěně mají hráči umístěná písmena z abecedy a snaží se míčem trefit postupně do písmen podle toho, jak se jmenují, např. MIREK (nejprve se musí trefit do M, potom do I atd.). Místo písmen mohou být na stěně umístěny číslice (hráči mohou počítat matematické úkoly a výsledné číslo musí trefit míčem) nebo obrázky se zvířátky. Nejprve se trénuje technika hodu, po jejím zvládnutí mohou hráči mezi sebou soutěžit, kdo rychleji splní střelecký úkol.



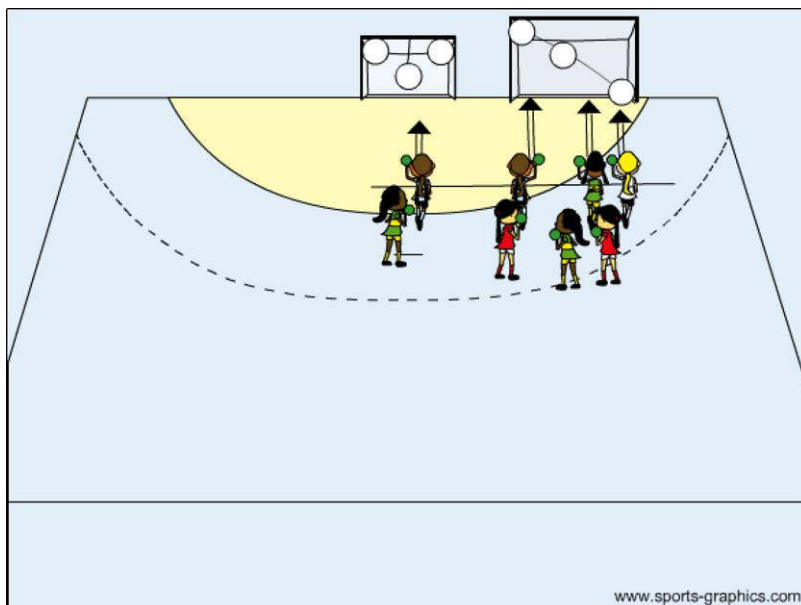
- 3) Hráči stojí u čáry, kterou nesmějí překročit, a snaží se strefit do kuželu stojícího naproti nim (po každém zásahu kuželu jej hráči musí vrátit do výchozí pozice). Po zvládnutí správné techniky lze opět soutěžit, např. kdo první 3x strefí svůj kužel, kdo se z pěti pokusů vícekrát strefí, kdo bude mít za časový limit (max. 1 min) více zásahů kuželu. Mohou soutěžit jednotlivci, dvojice, trojice, ale i družstva mezi sebou.



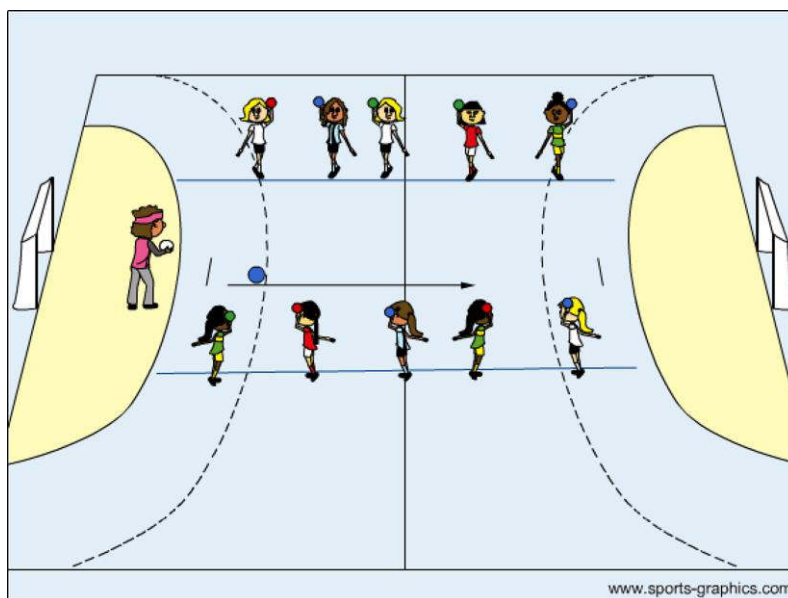
- 4) Dvojice, trojice nebo družstvo hráčů stojí naproti lavičce a snaží se míčem zasáhnout kužely stojící na ní. Hráči nesmějí překročit čáru odhodu. Mohou mezi sebou soutěžit jednotlivci, dvojice, trojice nebo i družstva.



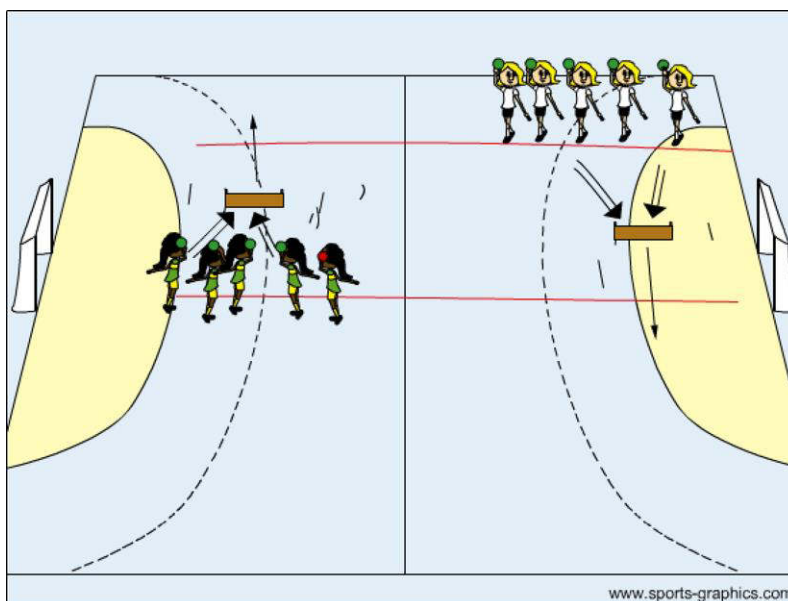
- 5) Dvojice hráčů nebo dvě družstva stojí naproti bráně, ve které jsou zavěšeny 2–3 kruhy. Hráči střílí do kruhů z určité vzdálenosti (označené čarou). Čím menší děti, tím je vzdálenost bližší. Mohou soupeřit jednotlivci, dvojice nebo družstva mezi sebou, např. kdo se víckrát z deseti pokusů strefí do kruhu.



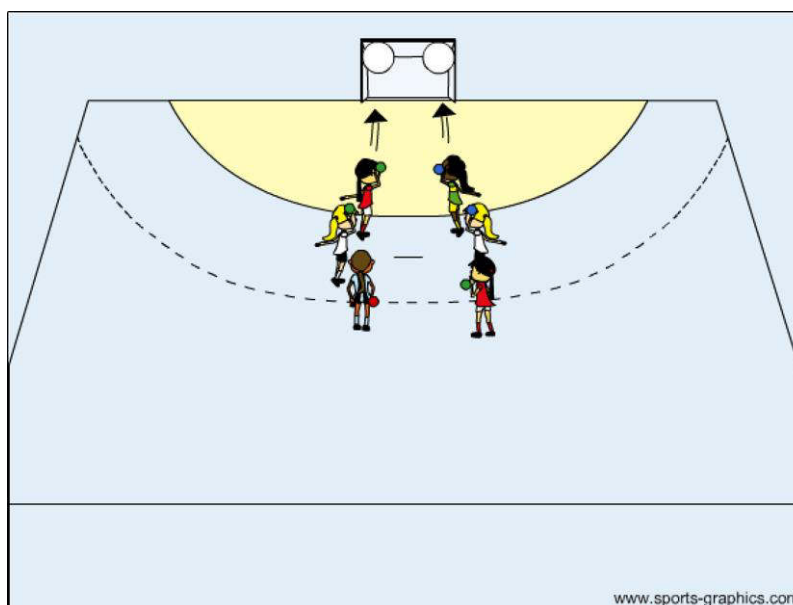
- 6) Každý hráč stojí za čarou a má míč. Cílem cvičení je zasáhnout míčem kutálející se medicinbal (overball, gymball atd.). Každý zásah míče je bod pro hráče. Hráči nesmějí překročit čaru odhodu.



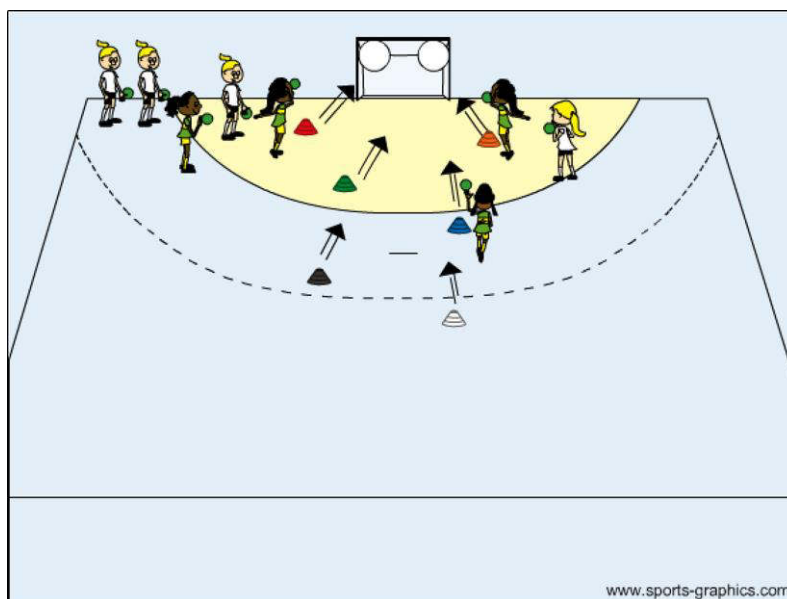
- 7) Hráči s míči stojí na odhodové čáře cca pět metrů od jedné části švédské bedny, která leží na zemi. Hráči hází na bednu tak dlouho, dokud ji nepřesunou přes cílovou čáru. Mohou mezi sebou soupeřit družstva i jednotlivci. Hráči nesmějí překročit čáru odhodu. Obměna: můžeme použít i více částí švédské bedny, u větších dětí lavičky.



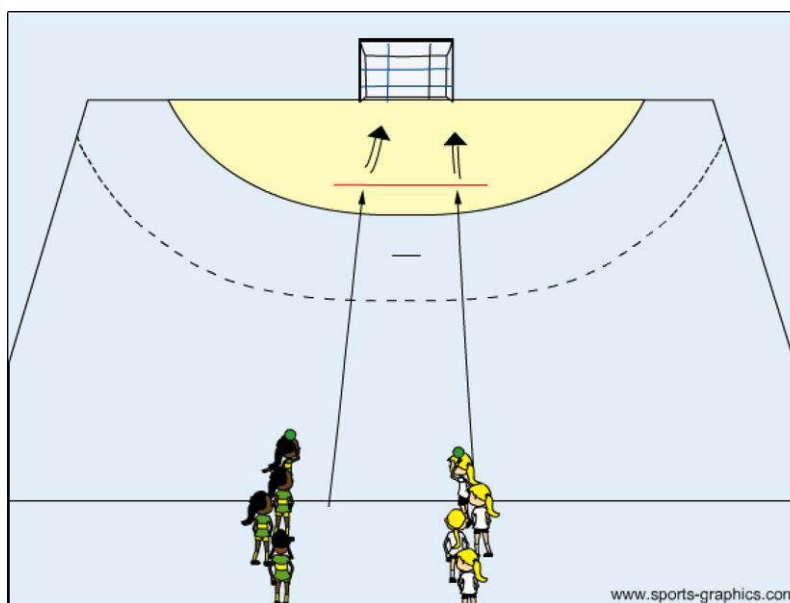
- 8) Každé družstvo se postaví do zástupu proti cíli (desce od basketbalového koše, švédské bedně, zavěšenému kruhu na žebřině atd.). První hráč vystřelí, běží pro míč, přihrává tomu, kdo je na řadě, a zařadí se na konec zástupu. Druhý hází v té chvíli, kdy první běží pro míč. Hráči nesmějí překročit čáru odhodu. Vítězí družstvo, které ve stanoveném čase nastřílí více bodů-zásahů. Je vhodné, aby každé družstvo hrálo se dvěma až třemi míči.



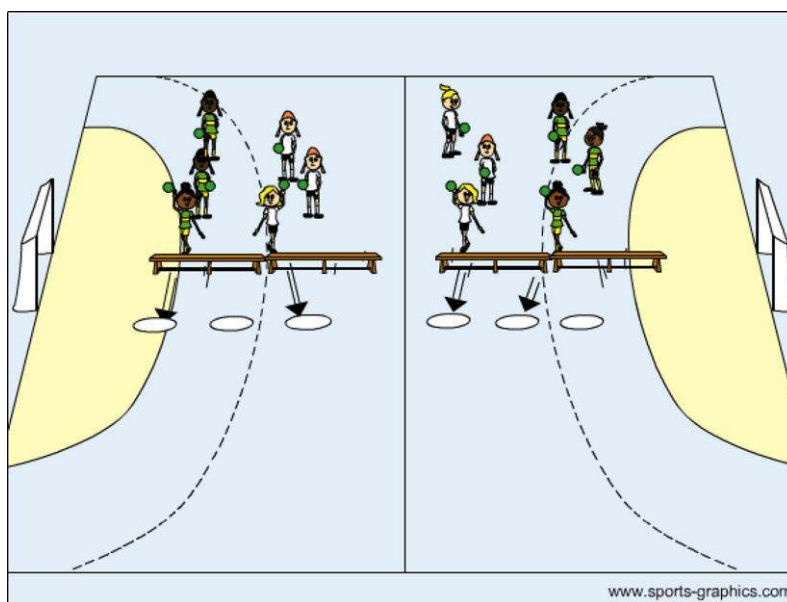
- 9) V bráně jsou zavěšeny různě veliké kruhy a hráči se do nich trefují z různých vzdáleností (úměrných věku a výkonnosti). Kdo se trefí z jedné pozice, postupuje na další střeleckou pozici, jinak musí čekat a střílet až ve chvíli, kdy na něj dojde řada. Vyhrává hráč, který se trefí z poslední nejvzdálenější pozice. Hraje se na body, soutěží jednotlivci nebo družstva. Hráči nesmějí překročit čáru odhodu.



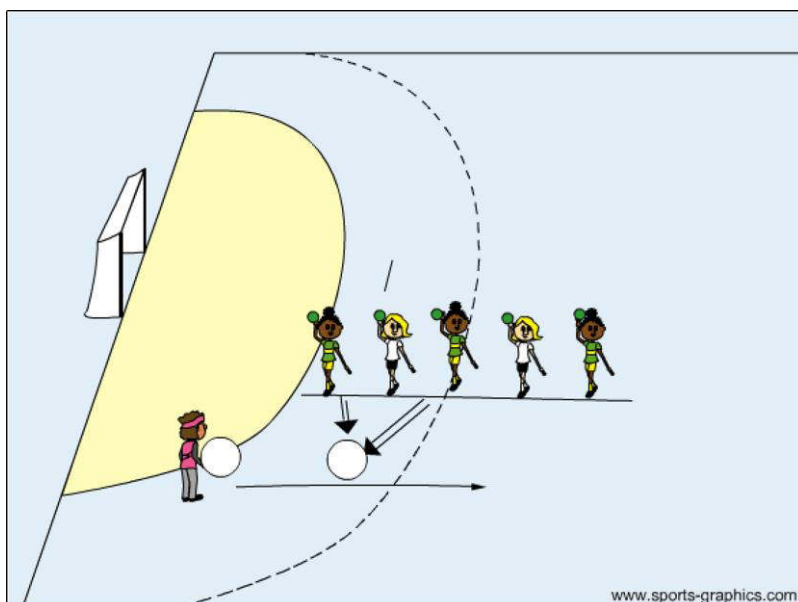
- 10) Brána je vodorovně a svisle rozdělena gumou do jednotlivých sektorů. Hráč s míčem běží k čáře odhodu a snaží se trefit míč do určitého sektoru. Cvičení může probíhat i jako soutěž družstev. Hráči nesmějí překročit čáru odhodu.



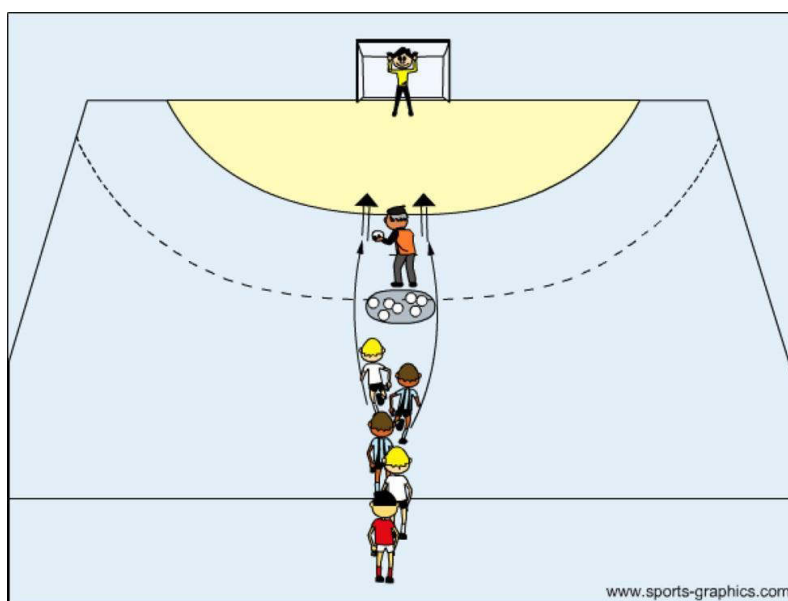
- 11) Mezi dvojicemi hráčů je umístěno náčiní nebo nářadí, které znázorňuje cíl (lavičky, díly bedny, kruhy, žíněnka, kužely). Hráči se snaží zasáhnout cíl, přitom nesmějí překročit čáru odhodu.
- 12) Každé družstvo (dva a více hráčů) se postaví za startovní čáru na jedné straně hřiště. V každém družstvu je jeden míč. Na druhé straně hřiště je umístěna brána (terč na zdi, visící kruh, kužel, medicinbal, švédská bedna, koza atd.). Úkolem je, aby se hráč s míčem co nejrychleji přesunul (např. kutálením, předáváním míče mezi nohama) k odhodové čáře na protilehlé straně hřiště a vstřelil gól nebo strefil tyč brány (nebo aby se trefil do terče, kruhu, kuželu, švédské bedny atd.). Hráč střílí tak dlouho, dokud nevstřelí gól nebo netrefí tyč brány. Vždy musí házet od odhodové čáry. Po úspěšném pokusu se vrací zpět (stejným způsobem, nebo jen během s míčem) a předává míč dalšímu hráči v družstvu. Vítězí družstvo, ve kterém se nejrychleji vystřídají všichni hráči.
- 13) Hráči stojí na lavičce a snaží se střílet do kruhů položených před ní. Toto cvičení se může provádět i jako soutěž jednotlivců nebo družstev (kdo se vícekrát strefí do kruhu). Vzdálenost kruhů od lavičky se může měnit.



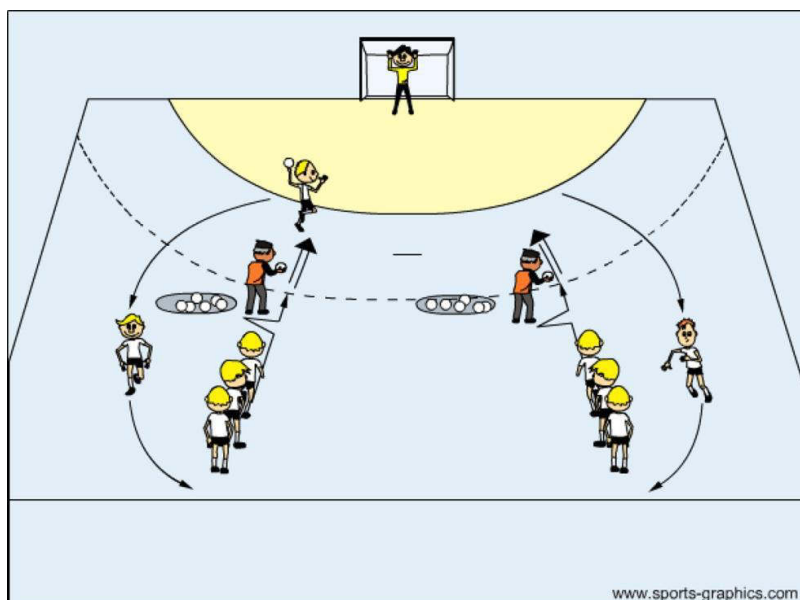
- 14) Hráči stojí u čáry odhodu a snaží se trefit do kutálejícího kruhu tak, aby jím míč proletěl, aniž by se ho dotknul. Hráči střílí na kruh až ve chvíli, kdy se kutálí před nimi. Kruh uvádí do pohybu učitel. U začátečníků by se kruh měl pohybovat co nejbližší hráčům.



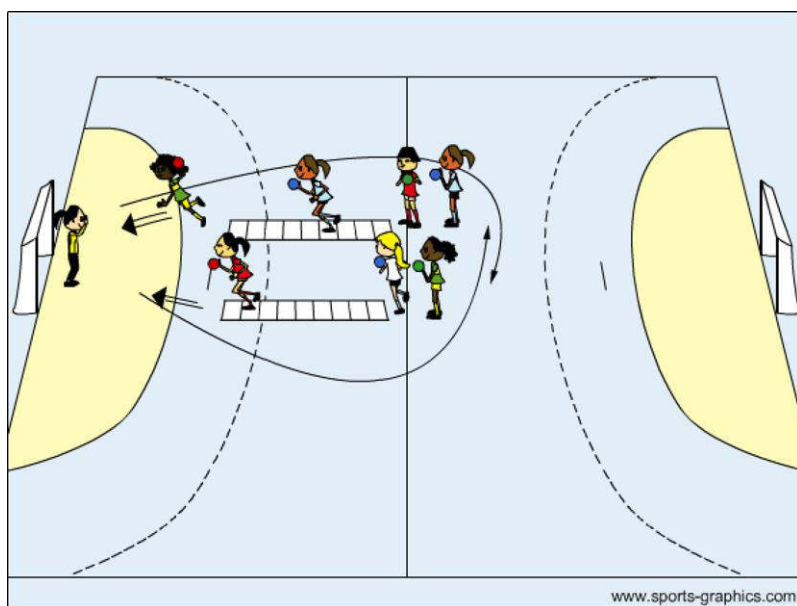
- 15) Učitel (trenér) drží v ruce dva míče. Hráči se rozbíhají a vyberou si jeden míč, chytí ho v běhu (v chůzi) a střílí na bránu, ve které chytá brankář, nebo se snaží strefit tyč, umístěný kruh atd. Trenér může stát i v prostoru křídla u čáry brankoviště.



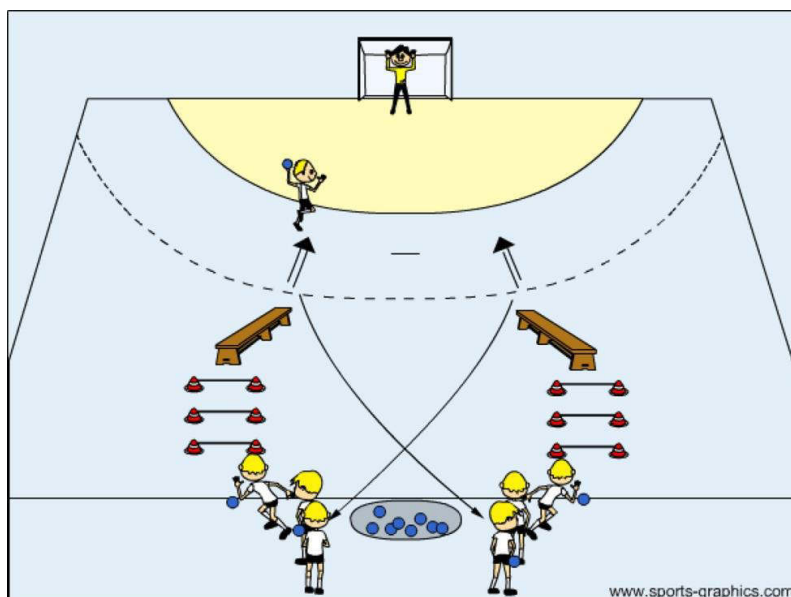
- 16) Učitelé (trenéři) drží míč a hráč se uvolňuje před učitelem pomocí změny směru a změnou rychlosti, sbírá míč a střílí na bránu.



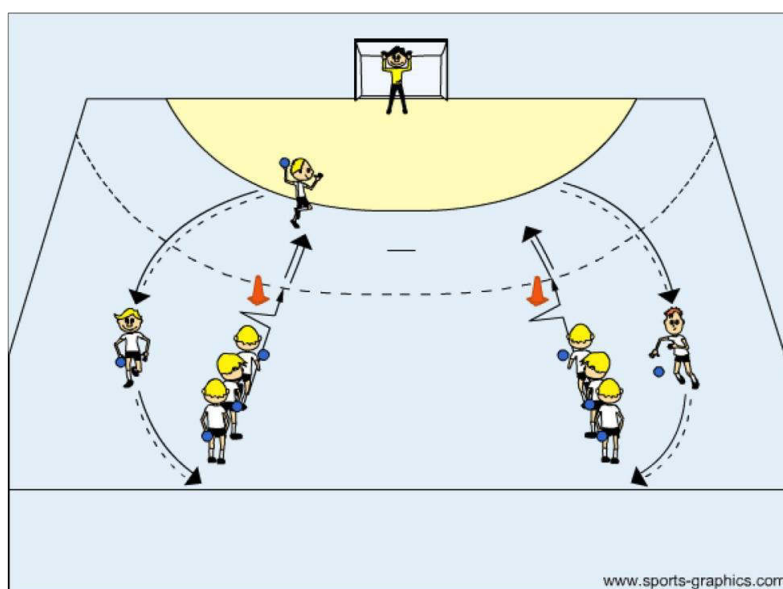
17) Střelba po proběhnutí žebříku (různé koordinační variace) s držení míče.



18) Hráči střílí po přeběhnutí překážek a lavičky.



- 19) Hráči stojí s míčem ve dvou zástupech, uvolňují se jedním krokem a změnou směru kolem kuželů a střílí na bránu po dalších max. dvou krocích. Hráči z jednotlivých zástupů se střídají. Driblinkem se vracejí zpět do stejného zástupu.



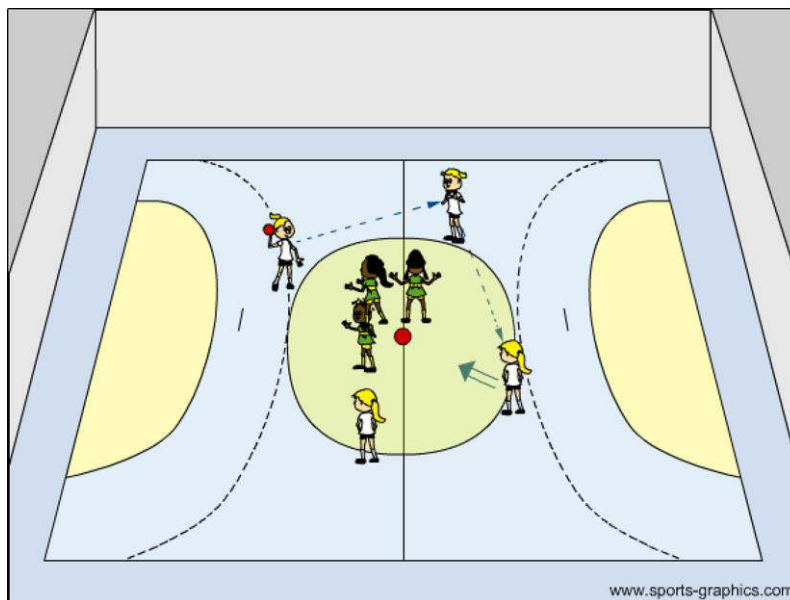
5.3.2 Průpravné a pohybové hry

1) Chraň svůj míč!

Dva čtyřčlenné týmy jsou rozestaveny do dvou soustředných kruhů, v jejichž středu je medicinbal. Útočníci ve vnějším kruhu si přihrávají tak dlouho, dokud mezi obránci nevznikne místo, aby mohl být medicinbal zasažen. Po dosažení určitého počtu zásahů si týmy vymění role.

Obměny:

- a) Uprostřed kruhu je jen jeden bránící hráč. Nastřelení medicinbalu je možné až po třech přihrávkách.
- b) Jako cíl může posloužit prostřelení prostoru mezi nohama kozy.
- c) Jeden bod získává tým při zasažení kozy míčem, dva body v případě zasažení medicinbalu, který je položen na koze.



2) Bago

Určený hráč se snaží ve vymezeném prostoru dotknout míče, který si mezi sebou přihrávají tři (čtyři) hráči rozestavení po obvodu kruhu (čtverce). Chybná přihrávka znamená výměnu hráče v kruhu.

Obměny:

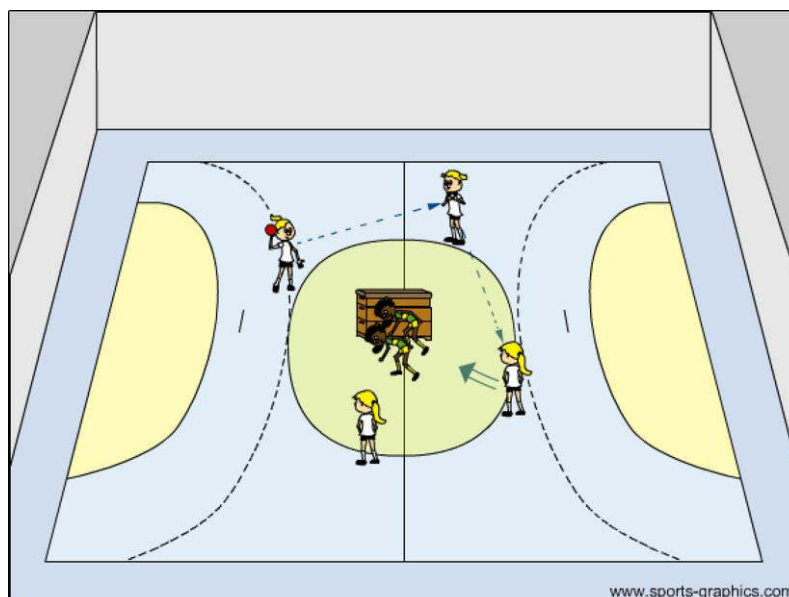
- a) Hráči, kteří si přihrávají, stojí na místě a nesmí se pohnout.
- b) Hráči si přihrávají pouze úderem o zem přes kruh (čtverec).

3) Na bednáře

Hráči stojící po obvodu kruhu se snaží trefovat hráče uprostřed (bednář), který se schovává za švédskou bednou. Komu se podaří bednáře zasáhnout, mění si s ním pozici.

Obměna:

Komu se nepodaří bednáře zasáhnout nebo komu bednář chytí přihrávku, resp. střelu, vymění si s ním svou pozici.



5.4 Průpravná cvičení na vrchní přihrávku jednoruč ze země a z výskoku na místě a v pohybu s držením míče

Nácvik přihrávky by se měl provádět v této posloupnosti:

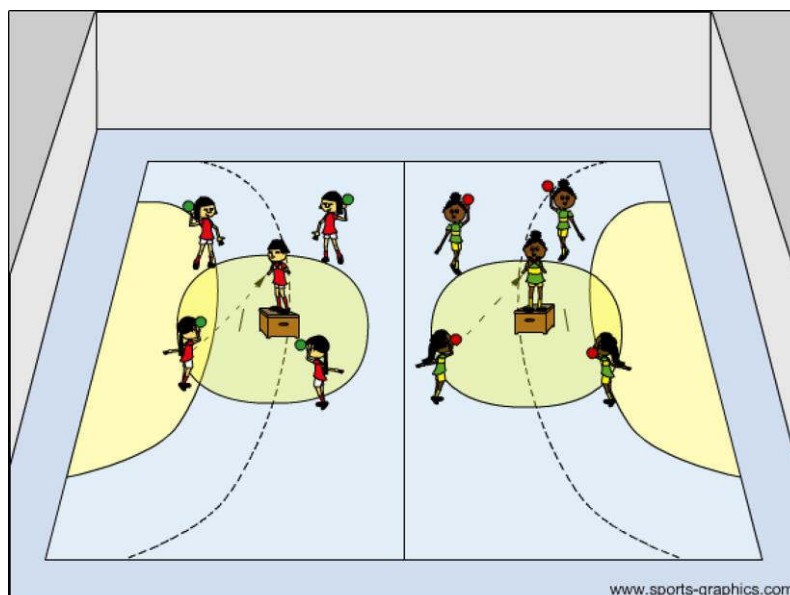
- a) přihrávka stojícímu spoluhráči ze země po jednom, dvou a třech krocích
- b) přihrávka stojícímu spoluhráči z výskoku po jednom, dvou a třech krocích
- c) přihrávka běžícímu spoluhráči ze země či z výskoku
- d) přihrávka v pohybu na běžícího spoluhráče

Vzdálenosti mezi jednotlivými hráči by se měly přizpůsobit jejich technické zdatnosti. Hráči by se měli učit přihrávat jak pravou rukou, tak levou rukou!

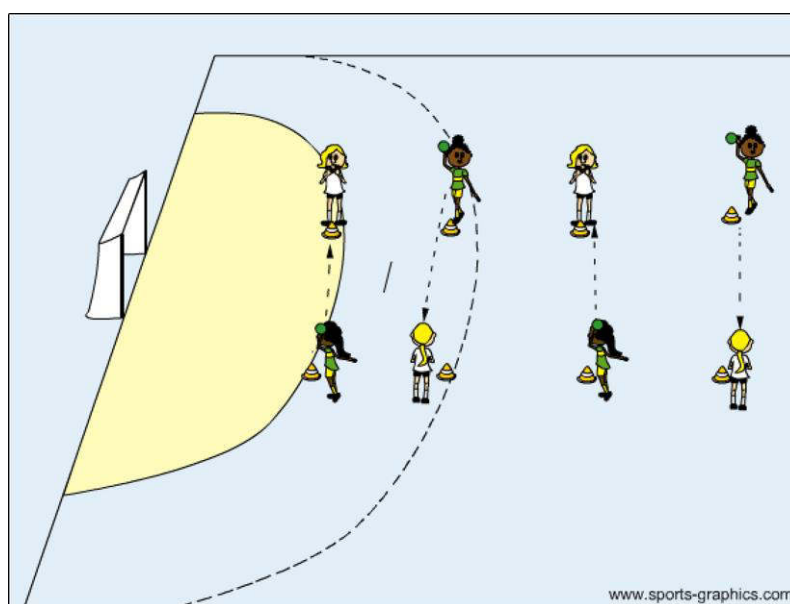
5.4.1 Průpravná cvičení

1) Házená s věží

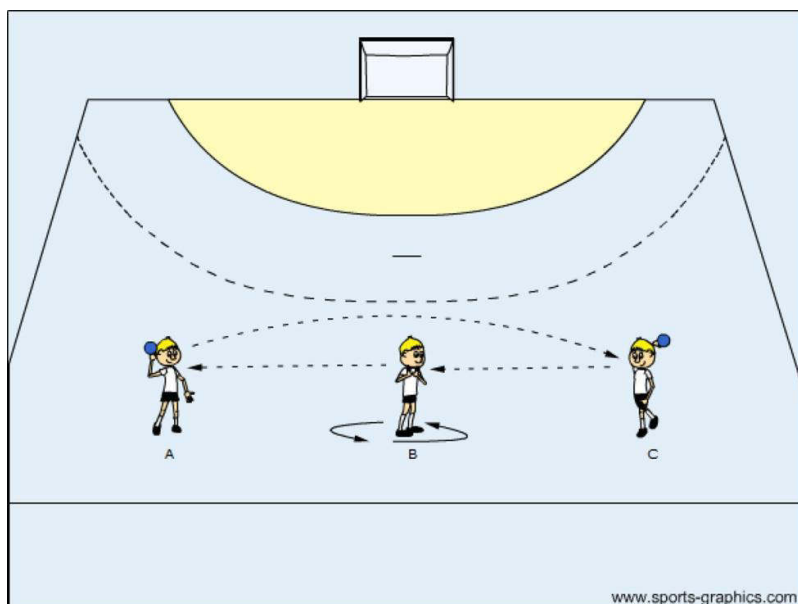
Dva týmy jsou rozestaveny do dvou soustředných kruhů. Ve středu kruhů stojí hráč na bedýnce. Bod získává to družstvo, které tomuto hráči přesně přihraje. Hráč na bedýnce nesmí chytat míč ve výskoku, kvůli bezpečnosti. Kdo mu správně přihraje, střídá ho.



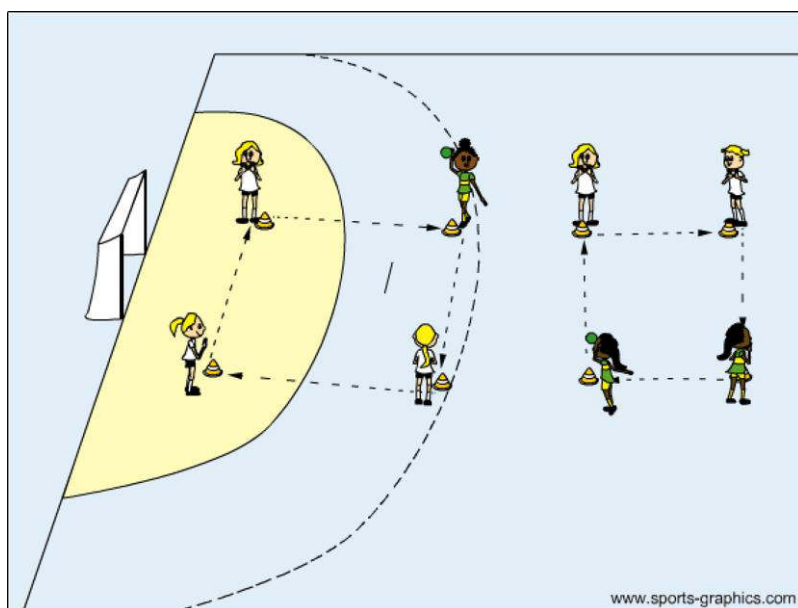
- 2) Dva hráči si přihrávají mezi sebou. Nejprve je vzdálenost minimální, např. 2 m. Po zvládnutí správné techniky hodu a chycení míče se může vzdálenost zvětšit. Hráči by měli dodržovat správnou techniku hodu (např. v předkročení je opačná noha než je odhodová paže). Stejně cvičení lze provést po jednom, dvou a na závěr po třech krocích.



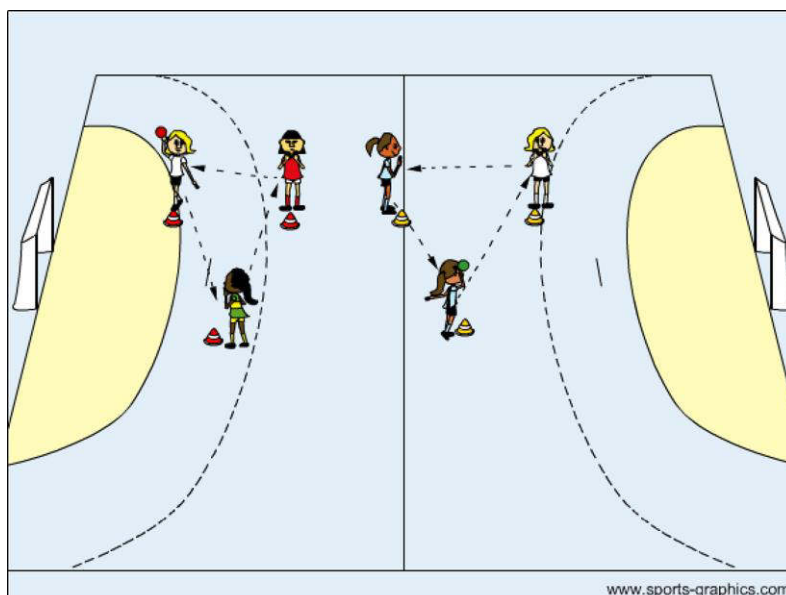
- 3) Tři hráči, dva míče: hráč A přihrává míč hráči C, hráč C přihrává hráči B a hráč B přihrává hráči A. Ve hře jsou oba míče současně.



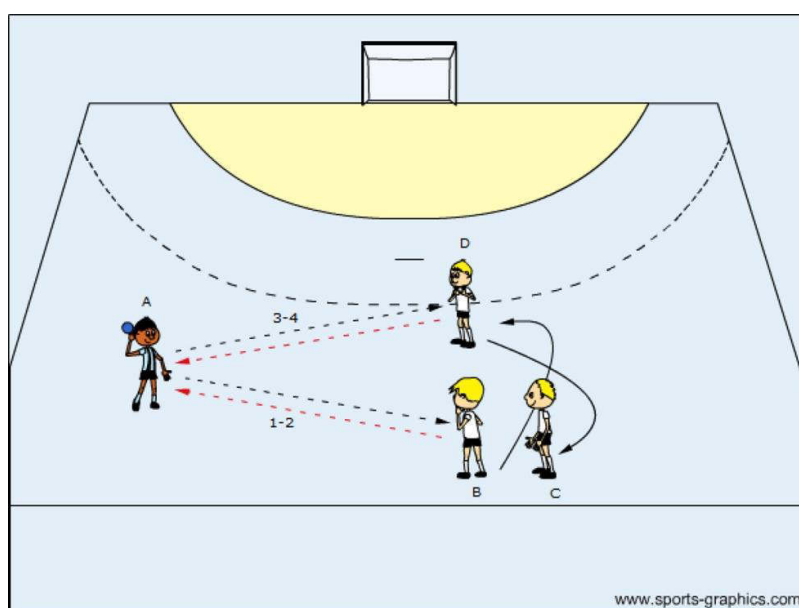
- 4) Hráči si přihrávají po obvodu čtverce. Pokud budou oba čtverce stejně velké, lze závodit v tom, která čtveřice si dokola (např. 1x, 2x 3x) přihráje rychleji. Pro zdatnější hráče lze připojit do přihrávek dva nebo více míčů.



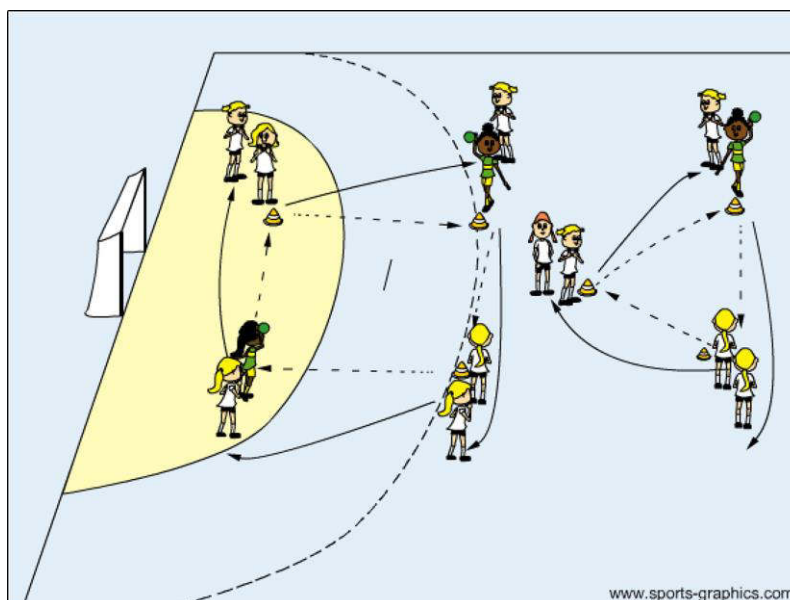
- 5) Hráči si přihrávají po obvodu trojúhelníku. Pokud budou oba trojúhelníky stejně velké, lze soutěžit v tom, která trojice si dokola (např. 1x, 2x, 3x) přihráje rychleji. Pro zdatnější hráče lze připojit do přihrávek dva nebo více míčů.



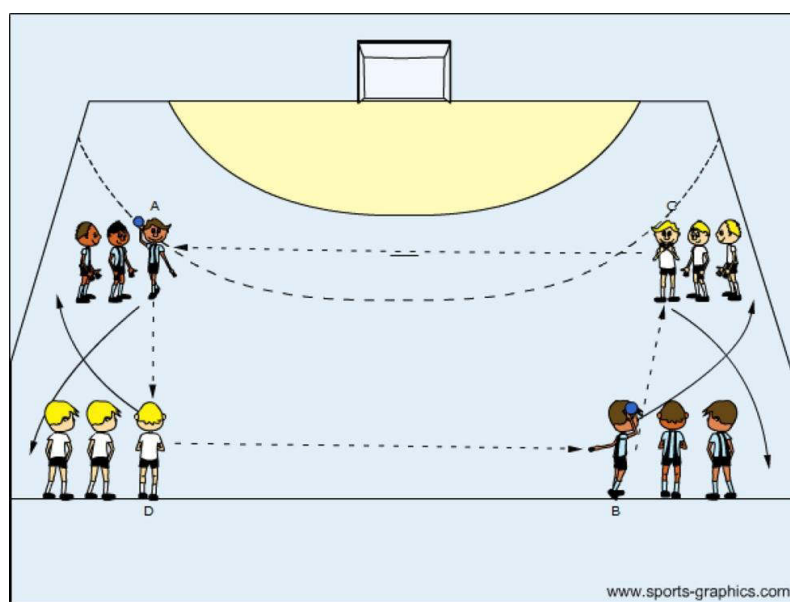
- 6) Čtyři hráči, jeden míč: hráči B, C, D přihrávají hráči A a po odehrání si mění svá místa.



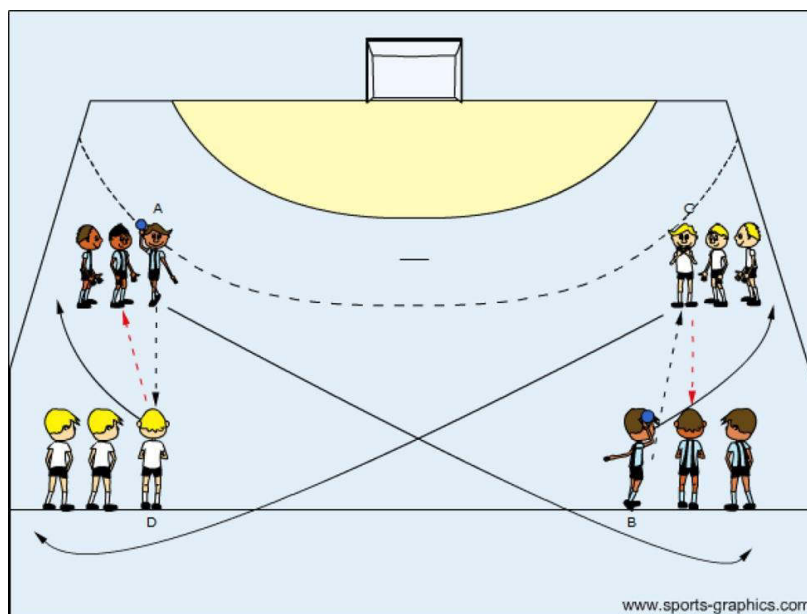
- 7) Hráči si přihrávají po obvodu trojúhelníku (čtverce, vícestranného lichoběžníku). Kam hráč přihraje, tam se běží postavit. Pokud budou oba trojúhelníky (čtverce, vícestranné lichoběžníky) stejně velké, lze soutěžit v tom, která trojice (skupina hráčů) si dokola (např. 1x, 2x, 3x) přihraje rychleji. Pro zdatnější hráče lze připojit do přihrávek dva nebo více míčů.



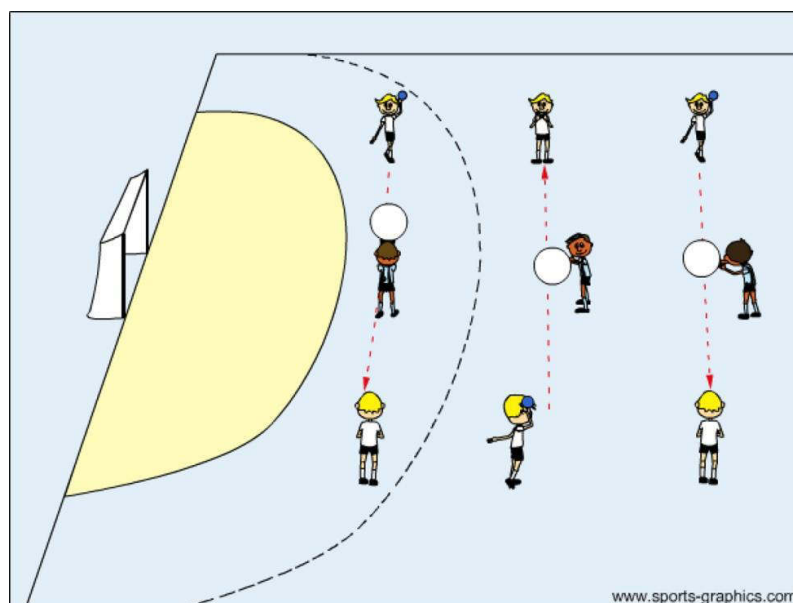
- 8) Hráči vytvoří čtyři zástupy a přihrávají si dvěma míči proti směru hodinových ručiček. Po odehrání míče se přemísťují ze zástupu A do zástupu D a naopak a ze zástupu B do C a naopak.



- 9) Hráči vytvoří čtyři zástupy a přihrávají si dvěma míči ze zástupu A do D a z C do B. Po odehrání míče se dále přemísťují ze zástupu A do zástupu B, z B do C, z C do D, z D do A atd. Poté můžeme směr pohybu i přihrávky změnit.

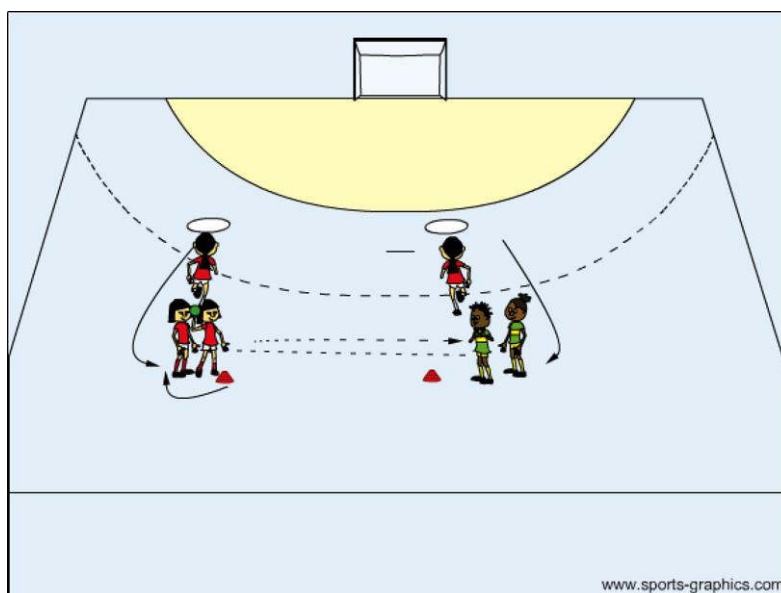


- 10) Dva hráči stojí naproti sobě, třetí mezi nimi drží v ruce kruh. Krajní hráči si přihrávají tak, aby míč proletěl kruhem. Kruhy mohou být v různé poloze. Cvičení může probíhat i jako soutěž jednotlivců nebo družstev.

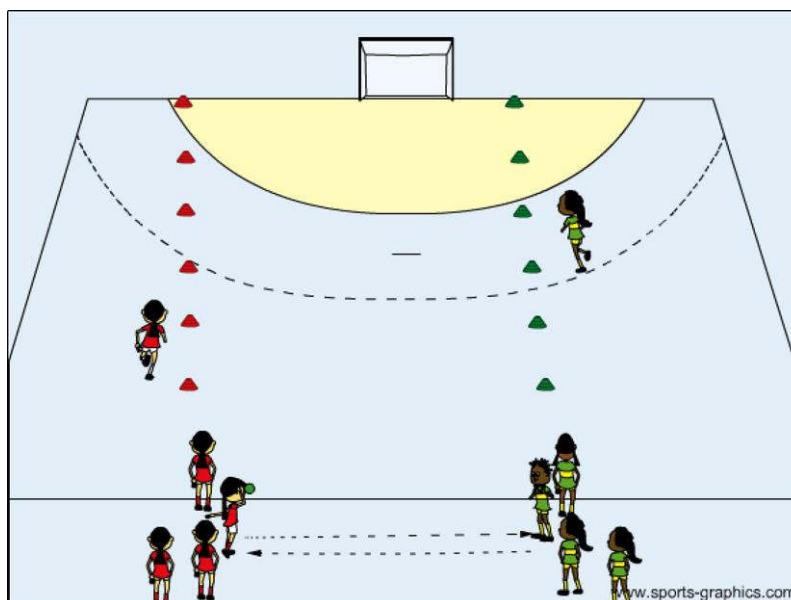


- 11) Dvojice hráčů si přihrává o stěnu tak, že se jeden z nich snaží chytit míč po odrazu o stěnu dříve, než se dotkne podlahy (nebo až se dotkne podlahy).
- 12) Na stěně jsou umístěny kruhy a hráči se do nich střelují míčem. Další hráč se snaží chytit míč po odrazu od stěny.
- 13) Šestice hráčů si přihrává. Po odhození míče běží hráč skládat puzzle (max. 32 částí). Může přiložit pouze jeden dílek. Další hráč běží pouze tehdy, pokud se vrátil hráč před

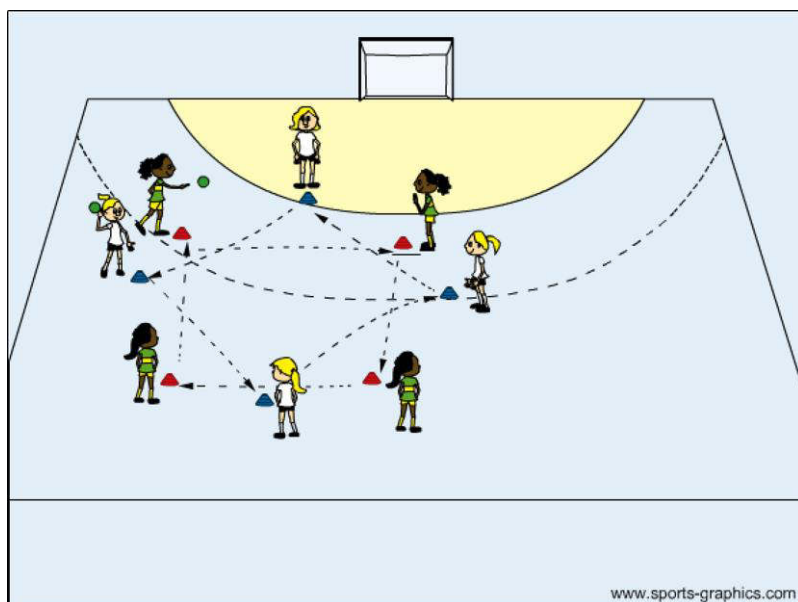
ním, jinak musí být stále v zástupu a přihrávat si s protihráči. Po odhodu se hráči v přihrávání vystřídají. Vyhrává trojice, která složí puzzle jako první.



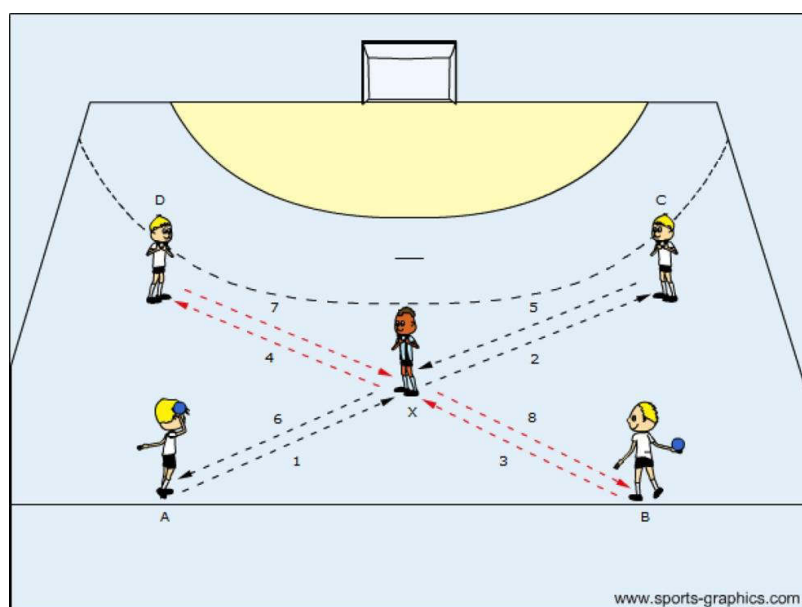
- 14) Dva zástupy hráčů. Druhá dvojice hráčů si přihrává. První dvojice hází kostkou. Po hození kostkou běží k té metě, která má stejné číslo, jako padlo na kostce. Metu obíhají. Další hráč vyběhává, až se hráč před ním vrátí do cíle (z místa odkud vyběhl). Mezitím si dvojice hráčů stále přihrává, než na ně dojde řada (hod kostkou). Míč předají hráči stojícímu za nimi.



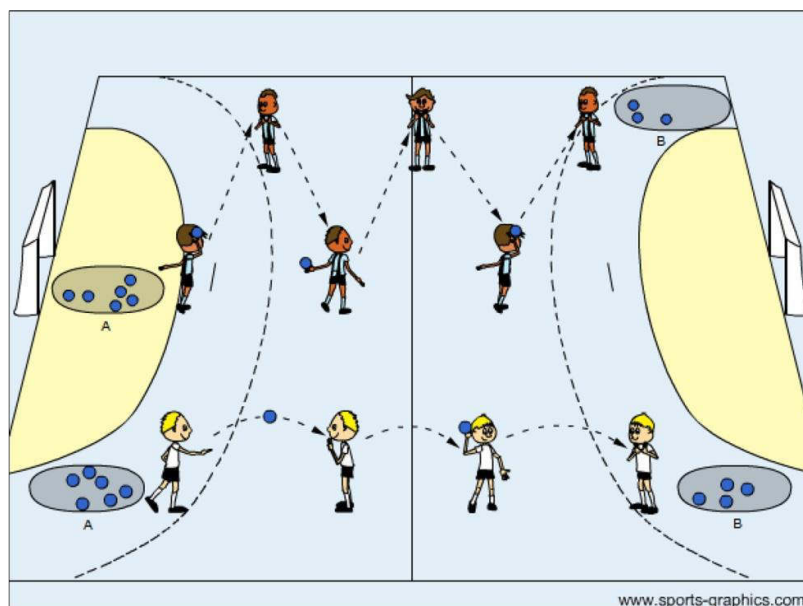
- 15) Hráči jsou rozděleni na dvě družstva, jsou v kruhu a přihrávají si míč. Vyhrává družstvo, které si jako první přihráje po obvodu (1x, 2x atd.)



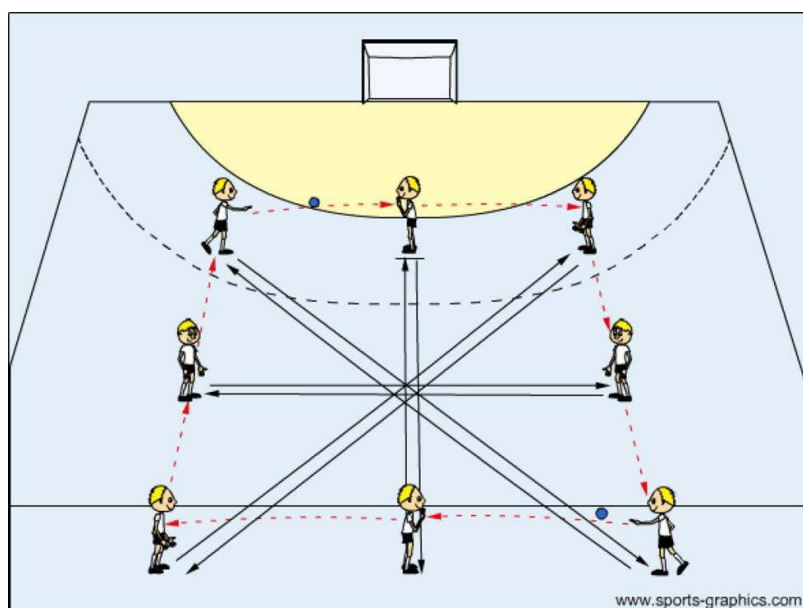
16) Pět hráčů, dva míče: jeden míč je přihrávkami veden přes hráče X mezi hráče A a C, druhý míč opět přes hráče X mezi hráče B a D podle instrukcí na obrázku.



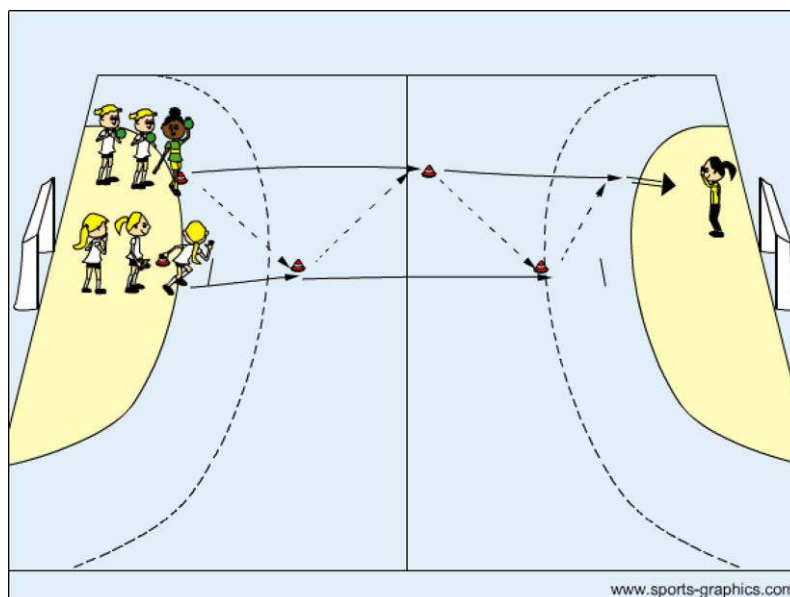
17) Každé družstvo se snaží co nejrychleji dostat všechny míče z místa A do místa B přihrávkami od hráče k hráči.



- 18) Osm hráčů tvoří tzv. Klímův čtverec. Míče mají dva hráči stojící proti sobě a začínají přihrávat míče ve směru pohybu hodinových ručiček, po odehrání míče si mění místa po úhlopříčce nebo s hráčem naproti.



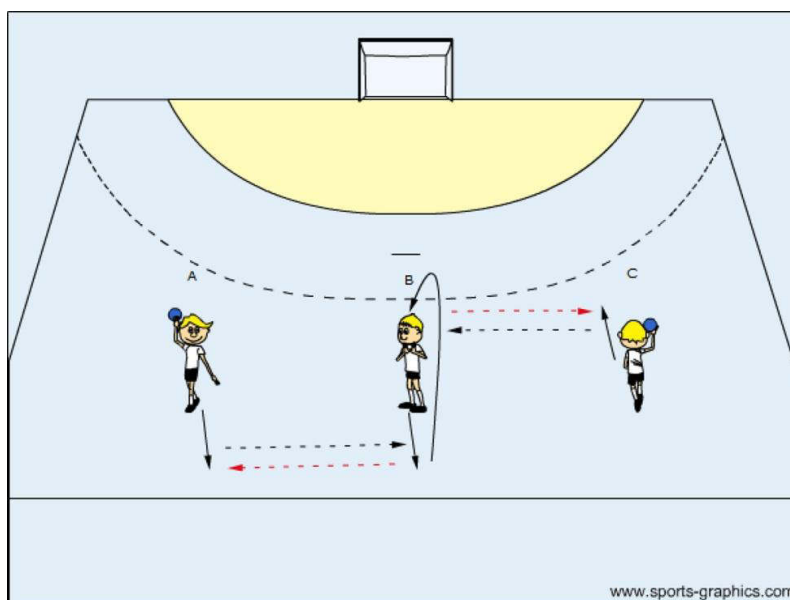
- 19) Hráč bez míče běží k prvnímu kuželu, kde se zastaví, a spoluhráč mu přihrává. Po chycení míče hráč opět přihraje spoluhráči, který mezitím vyběhl směrem ke kuželu. Cvičení je zakončené střelbou, např. na bránu, postavené kužely nebo do kruhů. Opět lze soutěžit mezi dvojicemi (kdo dá gól, kdo se strefí do kuželu, kruhu atd.).



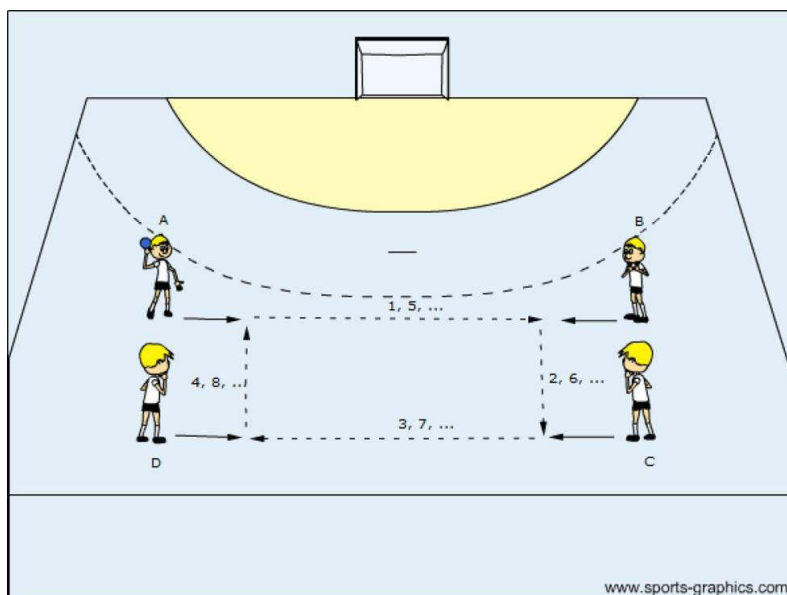
5.5 Průpravná cvičení a hry na vrchní střelbu (přihrávku) jednoruč ze země a z výskoku v pohybu

5.5.1 Průpravná cvičení

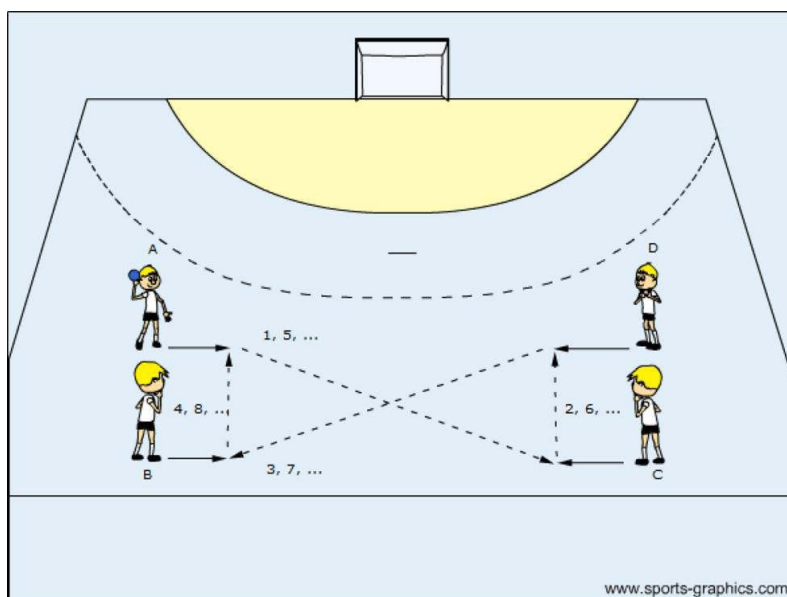
- 1) Tři hráči, dva míče: hráč B si vyměňuje přihrávky s hráči A a C podle instrukcí na obrázku.



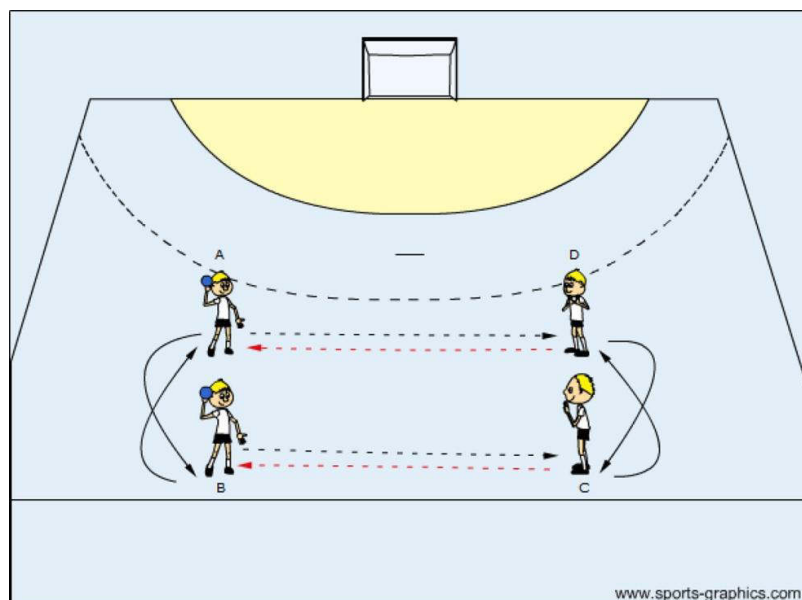
- 2) Čtyři hráči, jeden míč: přihrávky po (proti) směru hodinových ručiček.



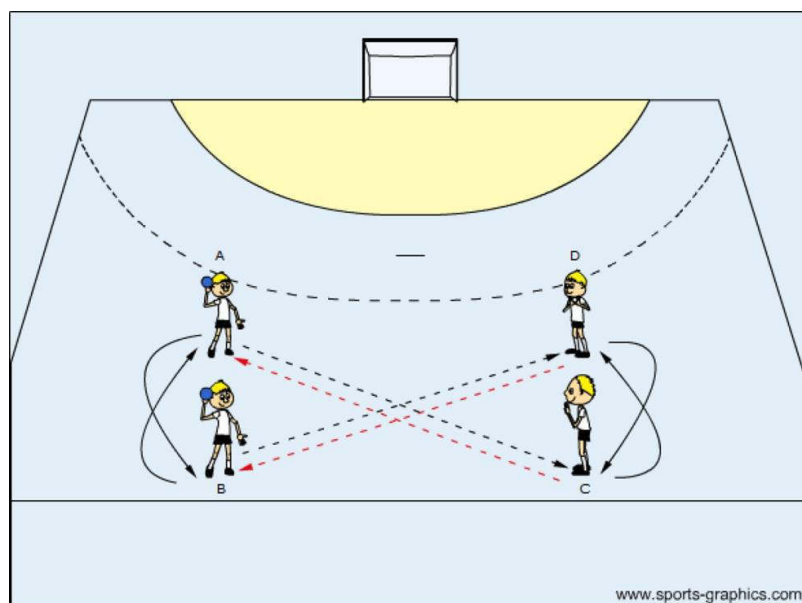
- 3) Čtyři hráči, jeden míč: míč koluje přihrávkami v následujícím sledu mezi hráči A, C, D, B, A atd.



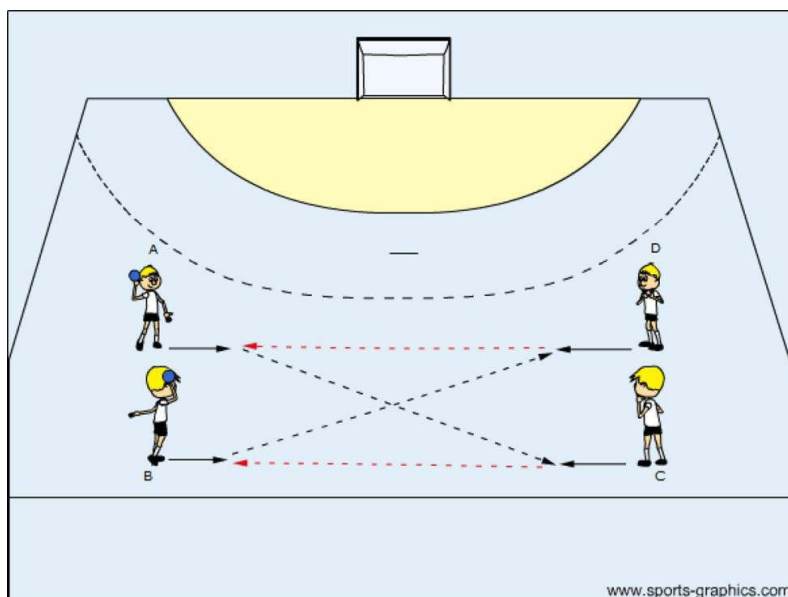
- 4) Čtyři hráči, dva míče: všichni hráči přihrávají míč rovně před sebe. Hráč A si mění místo s hráčem B, hráč C s hráčem D.



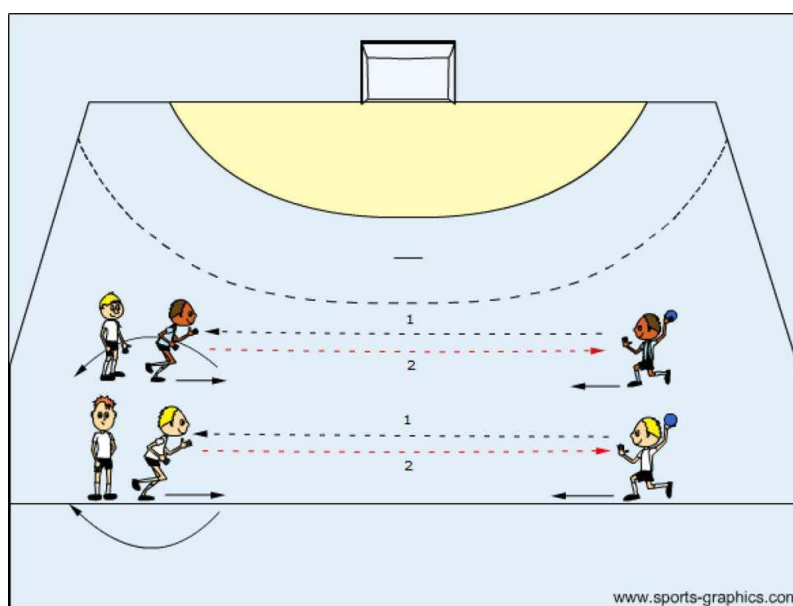
- 5) Čtyři hráči, dva míče: všichni hráči přihrávají míč úhlopříčně na protější stranu. Hráč A si mění místo s hráčem B, hráč C s hráčem D.



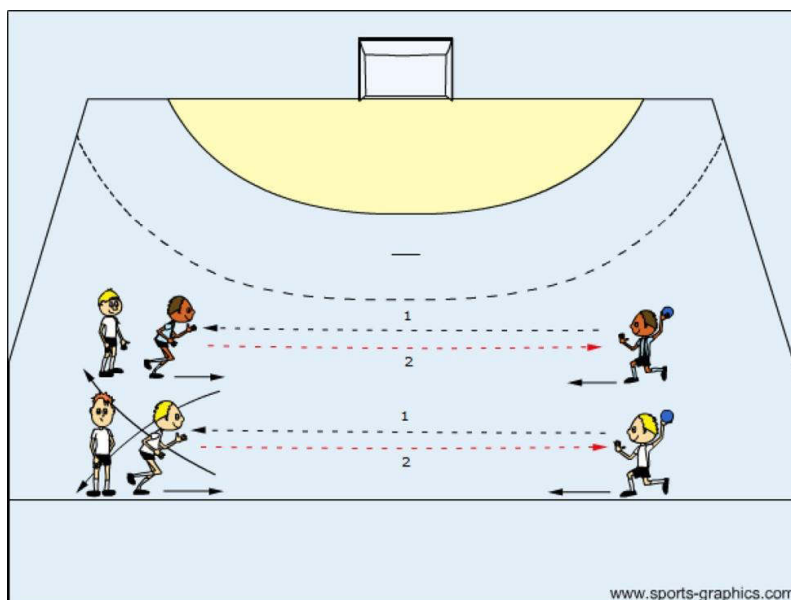
- 6) Čtyři hráči, dva míče: hráči A a B přihrávají míč úhlopříčně na protější stranu hráčům C a D, hráči C a D přihrávají míč rovně před sebe hráčům A a B. Poté si hráči dráhu přihrávek vymění.



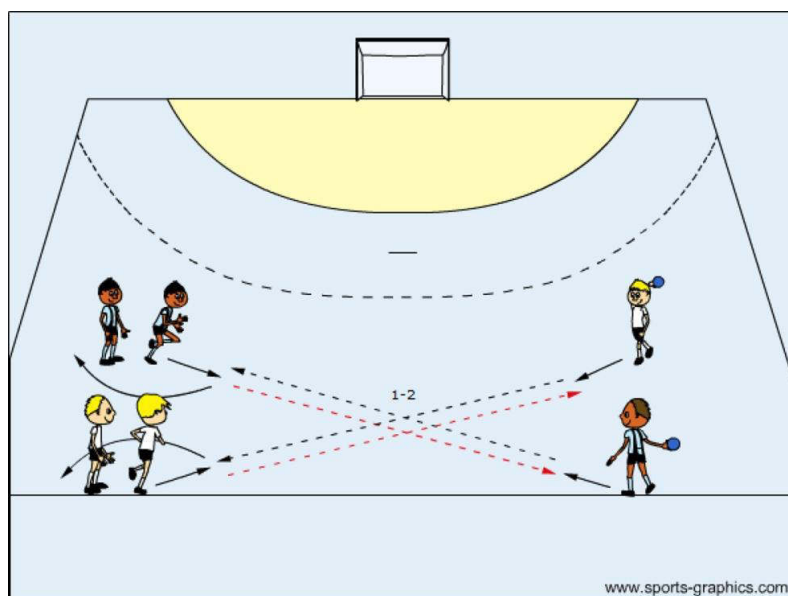
- 7) Hráči si přihrávají a chytají míč. Po odehrání míče na protější stranu hráč vycouvá a řadí se zpět do zástupu.



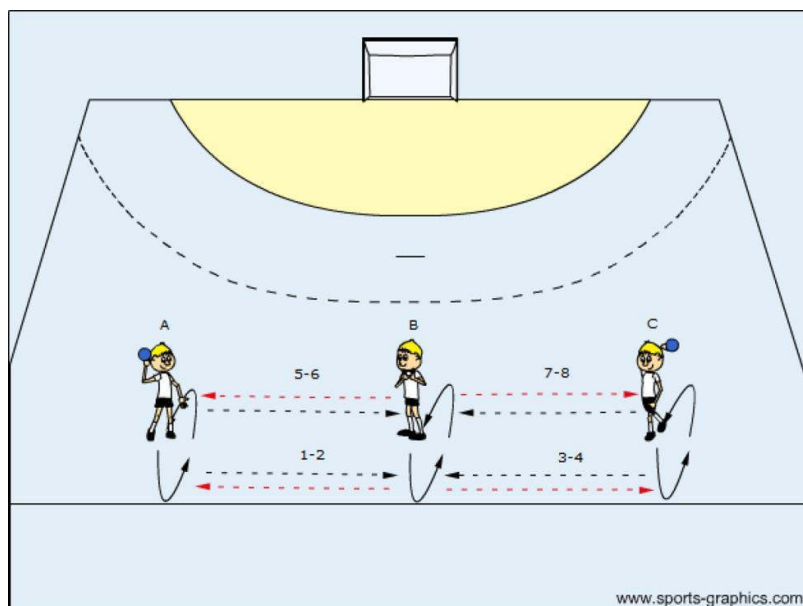
- 8) Hráči si přihrávají a chytají míč. Po odehrání míče na protější stranu hráč úhlopříčně vycouvá do vedlejšího zástupu.



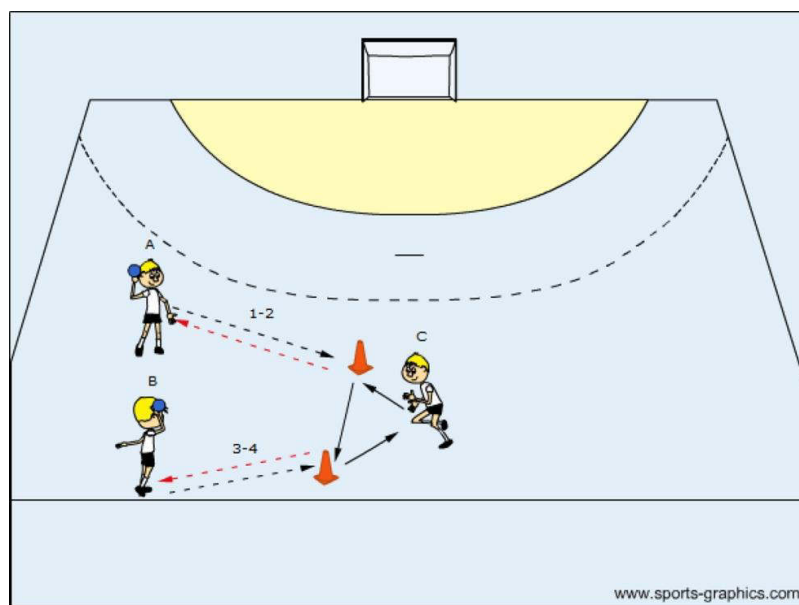
- 9) Hráči si přihrávají a chytají míč po úhlopříčce. Po odehrání míče na protější stranu hráč vycouvá a řadí se zpět do zástupu.



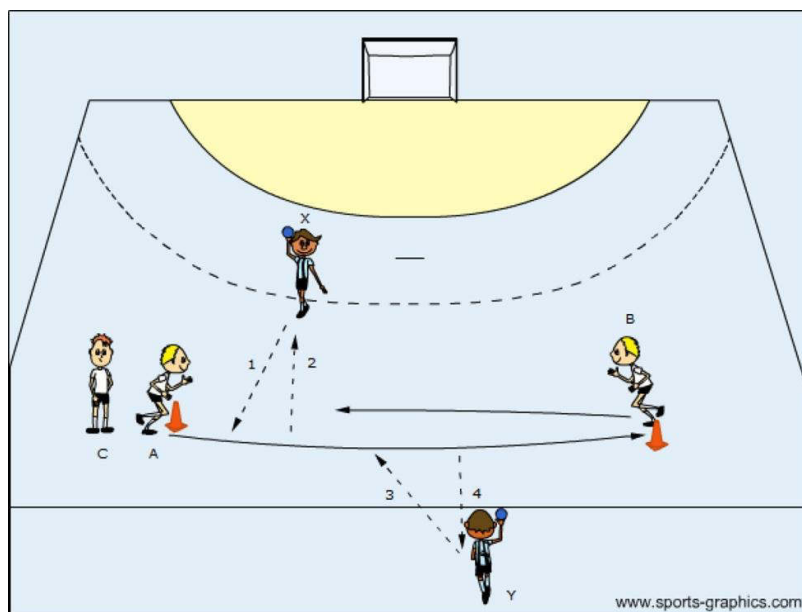
- 10) Tři hráči, dva míče: hráč B si střídavě přihrává s hráči A a C, hráči střídají náběh čelem ke středové čáře a čelem k brance.



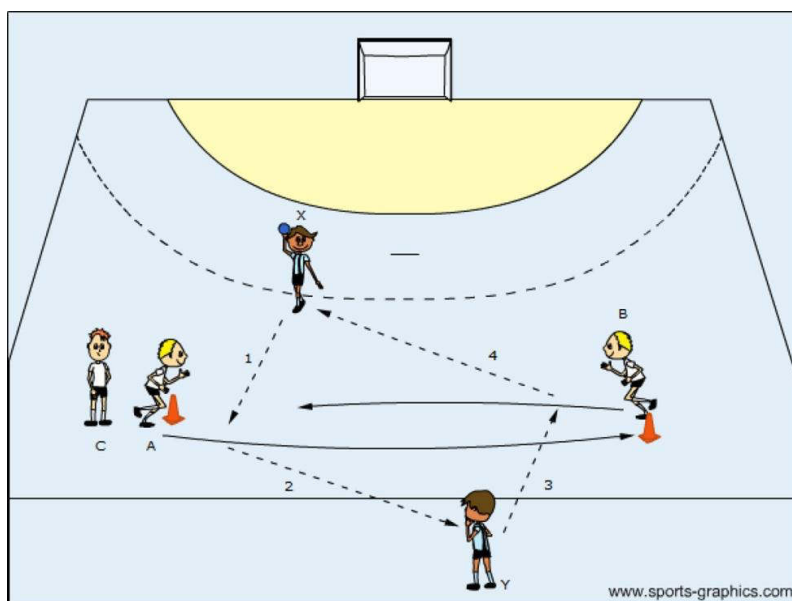
11) Tři hráči, dva míče: hráč C střídá přihrávku mezi hráči A a B.



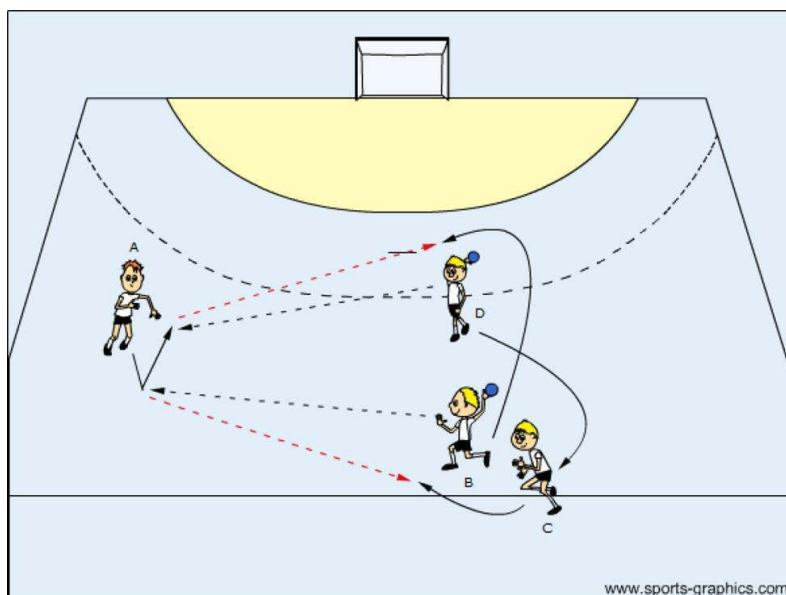
12) Pět hráčů, dva míče: zatímco se hráči A, B, C co nejrychleji přemísťují ke kuželu, vymění si přihrávku s hráči X a Y.



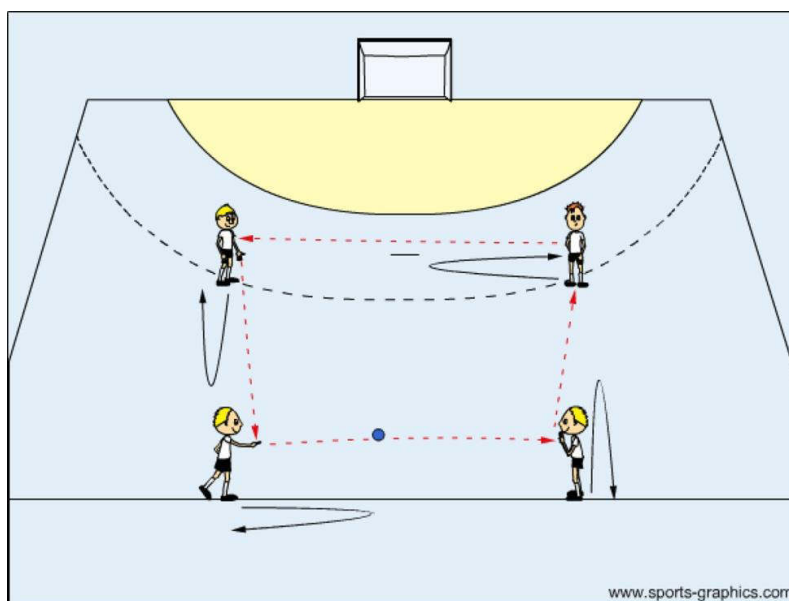
- 13) Pět hráčů, jeden míč: hráč A dostává míč od hráče X a přihrává hráči Y, hráč B dostává míč od hráče Y a přihrává hráči X.



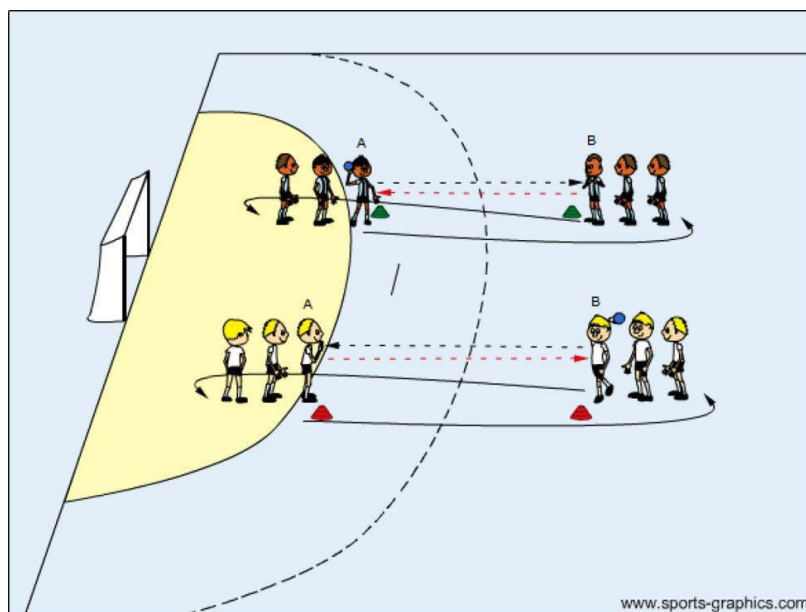
- 14) Čtyři hráči, dva míče: hráč B přihrává hráči A a ten vrací míč hráči C, poté hráč D přihrává hráči A a ten vrací míč hráči B. Hráči B, C, D si mění místa podle instrukcí na obrázku.



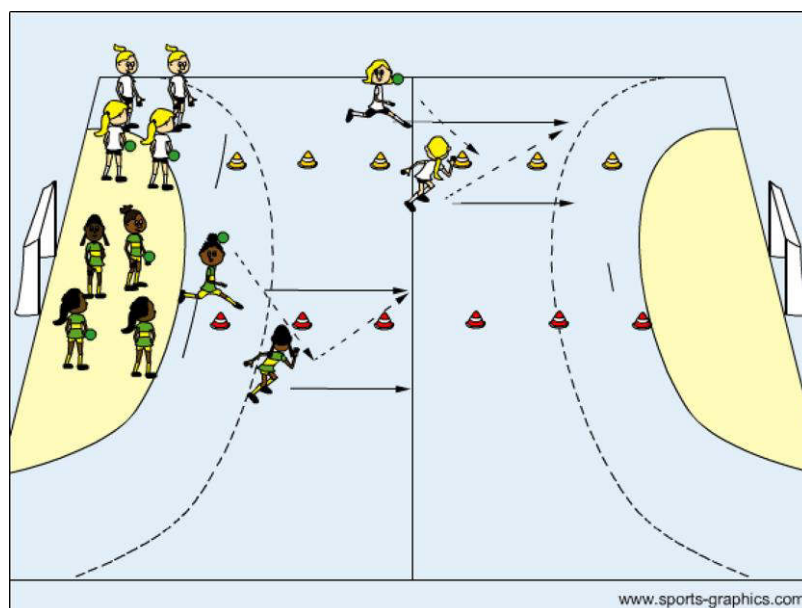
- 15) Hráči si přihrávají po obvodu čtyřúhelníku, po odhodu běží ve směru přihrávky do poloviny vzdálenosti ke spoluhráči a zpět do původního postavení.



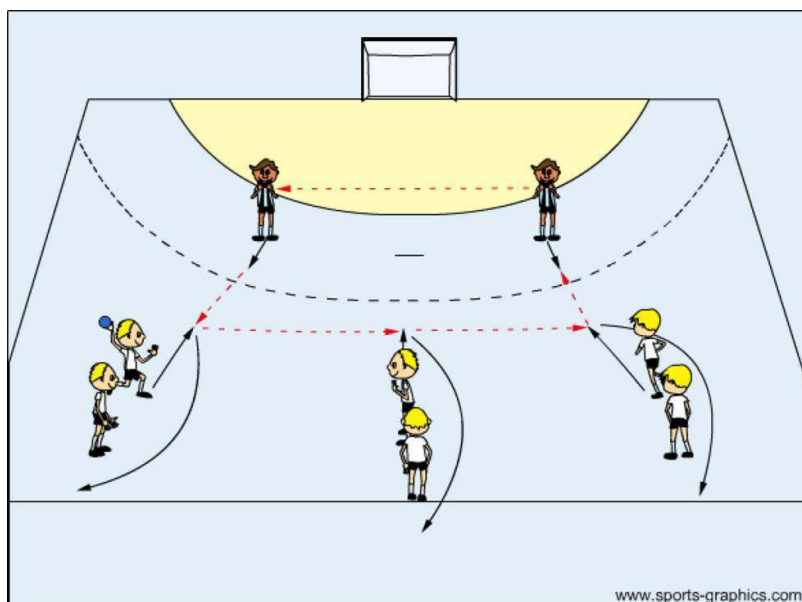
- 16) Dva zástupy v kolmém postavení; hráč bez míče vybíhá a po chycení míče dribluje do druhého zástupu. Přihrávající hráč se řadí za hráče bez míče.
- 17) Dva zástupy hráčů stojí proti sobě a přihrávají si míčem. Po přihrávce se přemístí do protilehlého zástupu. Přihrávky lze provádět i o zem nebo z výskoku.



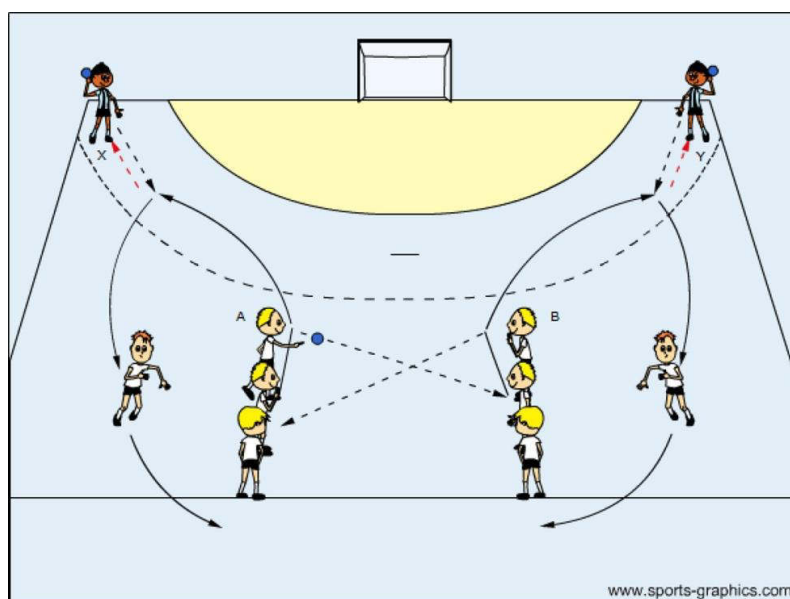
- 18) Dvojice hráčů si přihrává v pohybu a běží k metě podle toho, jakou hodnotu hodili kostkou. Příklad: hráči hodí hodnotu 3, musí tedy běžet ke třetímu kuželu a zpět, během toho si přihrávají. Mezi oběma hráči jsou kužely, mezi kterými si přihrávají. Vyhrává družstvo, ve kterém se nejrychleji vystřídají všichni hráči.



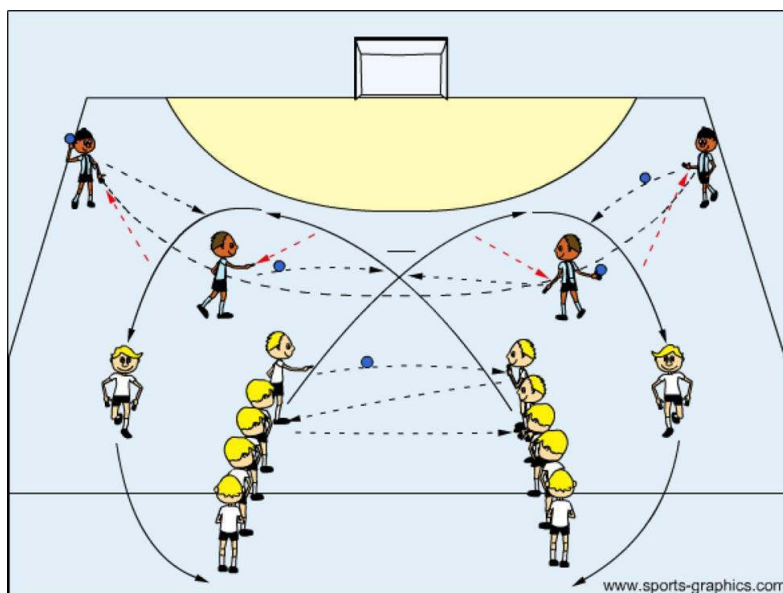
- 19) Hráči si přihrávají míč proti (po) směru hodinových ručiček, po odehrání míče se vrací zpět do svého zástupu.



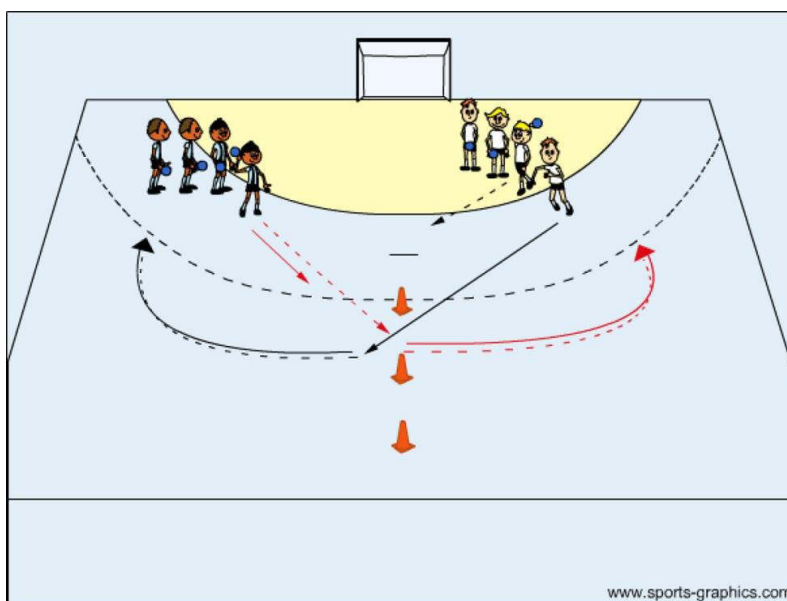
- 20) Cvičení se třemi míči současně. Skupina A si vyměňuje míč se skupinou B a s hráčem X. Skupina B si vyměňuje míč se skupinou A a s hráčem Y.



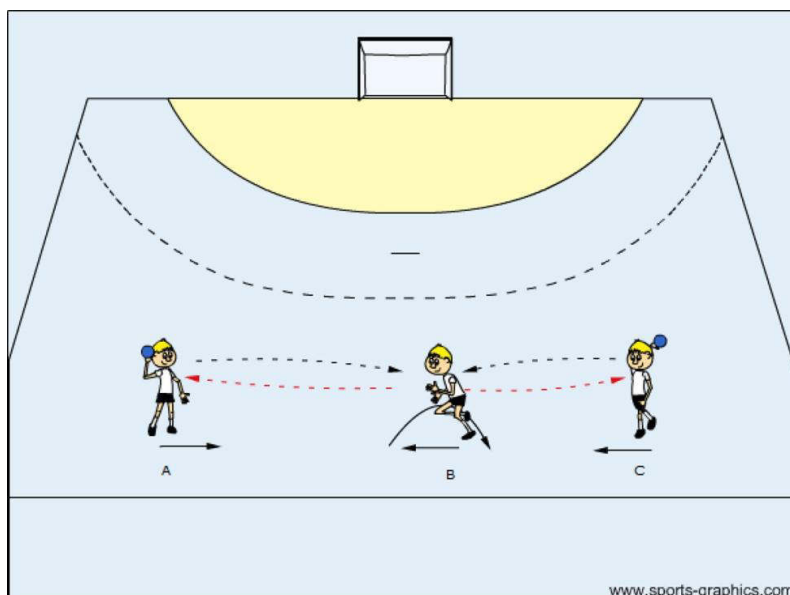
- 21) Dva zástupy hráčů a čtyři pomocníci s míči jsou rozestaveni po ploše. Míč má jen první hráč v levém zástupu, který přihrává prvnímu v pravém zástupu, ten poté druhému v levém zástupu atd. Po přihrávce hráči ze zástupu vyběhají a vyměňují si přihrávky se dvěma z pomocníků, po doběhnutí se zařazují do opačného zástupu.



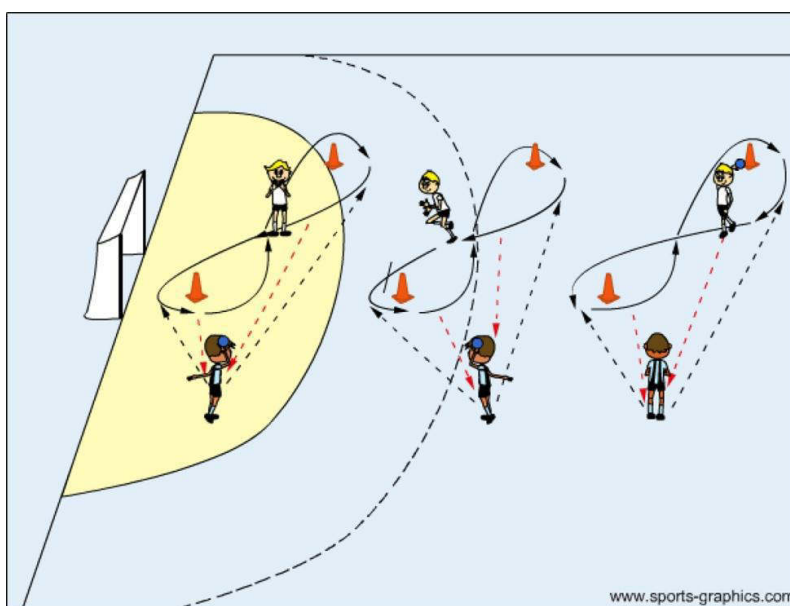
- 22) Všichni hráči mají míč kromě prvního v levém zástupu. Hráč bez míče vybíhá a dostává přihrávku do pohybu od prvního z vedlejšího zástupu. Po obdržení přihrávky dribluje do druhého zástupu. Obdobně vybíhají ostatní hráči. Lze upravovat vzdálenost mezi zástupy i vzdálenost, na kterou má být přihráváno.



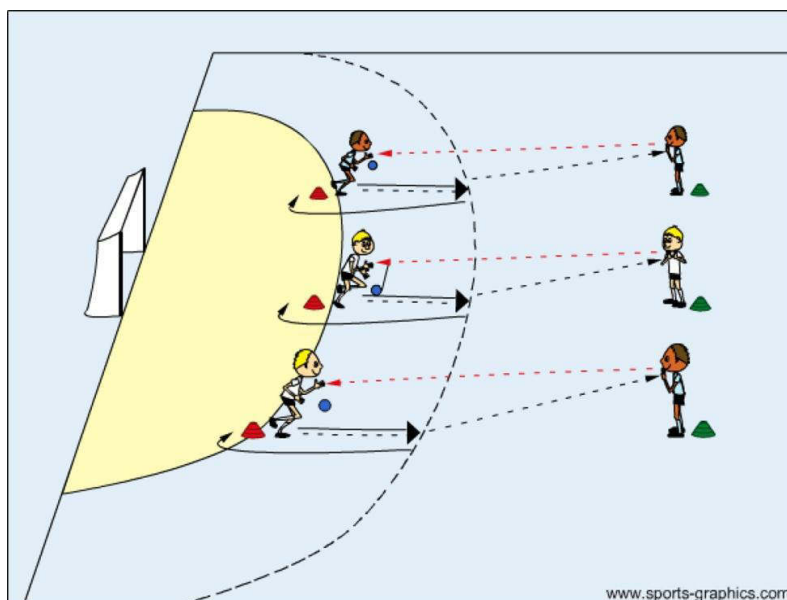
- 23) Tři hráči, dva míče: hráč B si střídavě přihrává s hráči A a C.



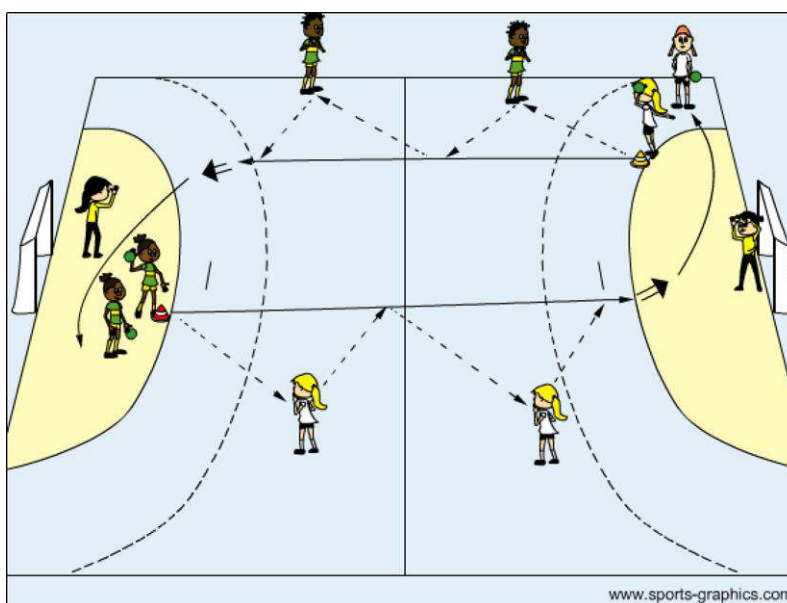
- 24) Dvojice hráčů mají k dispozici dva kužely a míč. Jeden z hráčů se postaví mezi oba kužely, druhý hráč s míčem se postaví proti němu na vzdálenost cca 5 metrů. První hráč obíhá kužely po osmičkové dráze, při každém oběhu dostává přihrávku a hned ji vrací zpět. Po určitém počtu oběhů se hráči vymění.



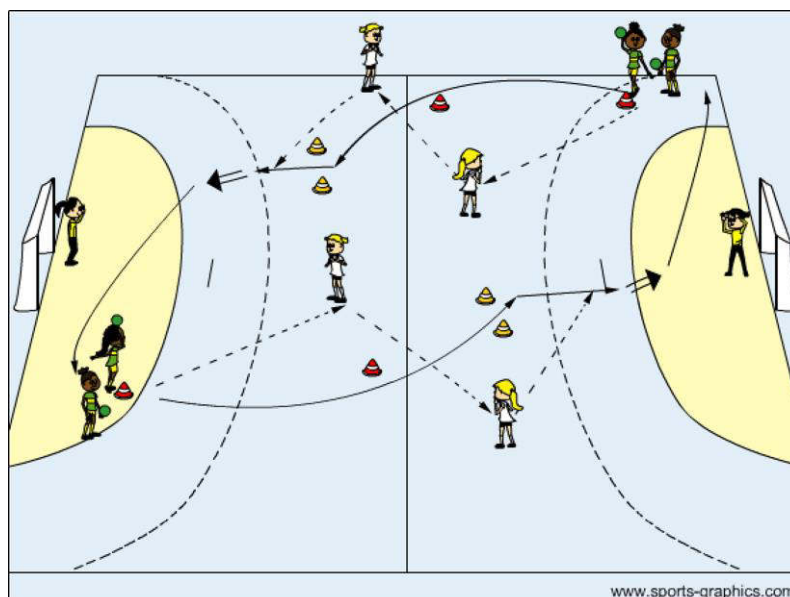
- 25) Dva hráči stojí proti sobě, jeden přihrává po jednoúderovém driblinku a druhý přihrává z místa. Po určité době si role vymění.



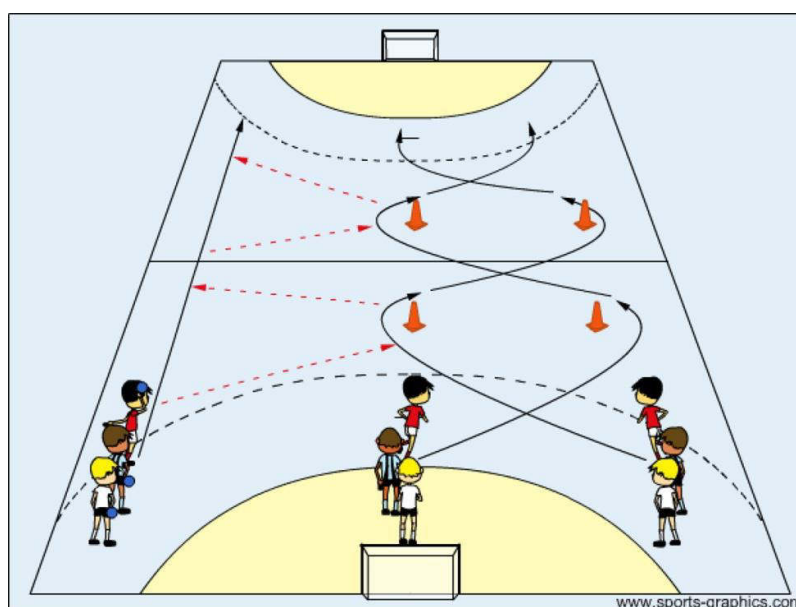
- 26) Hráči s míčem stojí ve dvou zástupech, čtyři jsou podél postranních čar bez míče. Hráč s míčem přihrává hráči u postranní čáry, běží vpřed a dostává zpět přihrávku. V pohybu opět přihrává. Po poslední přihrávce střílí na bránu.



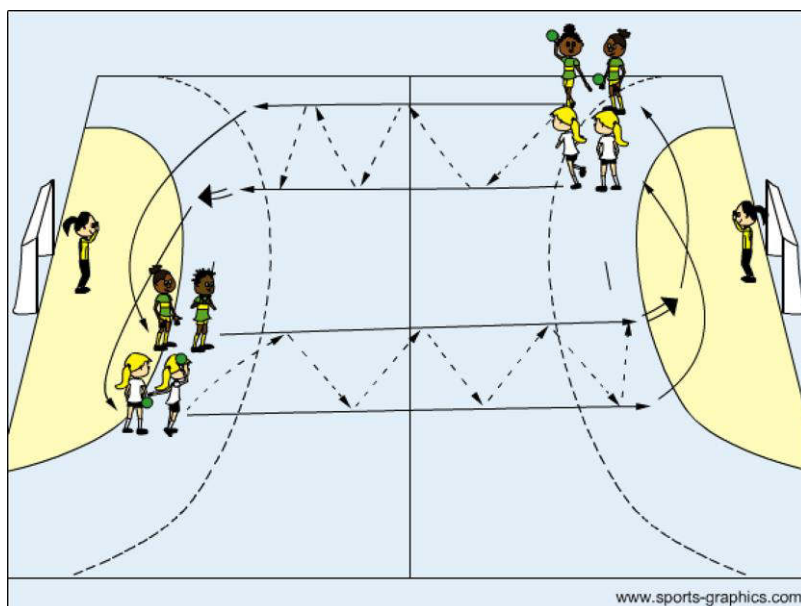
- 27) Hráči stojí s míčem ve dvou zástupech, přihrávají míč stojícímu hráči a běží kolem kuželu. Stojící hráč přihrává dalšímu stojícímu hráči u postranní čáry, ten přihrává běžícímu hráči, který zakončuje střelbou na bránu. Potom se zařadí s míčem do zástupu.



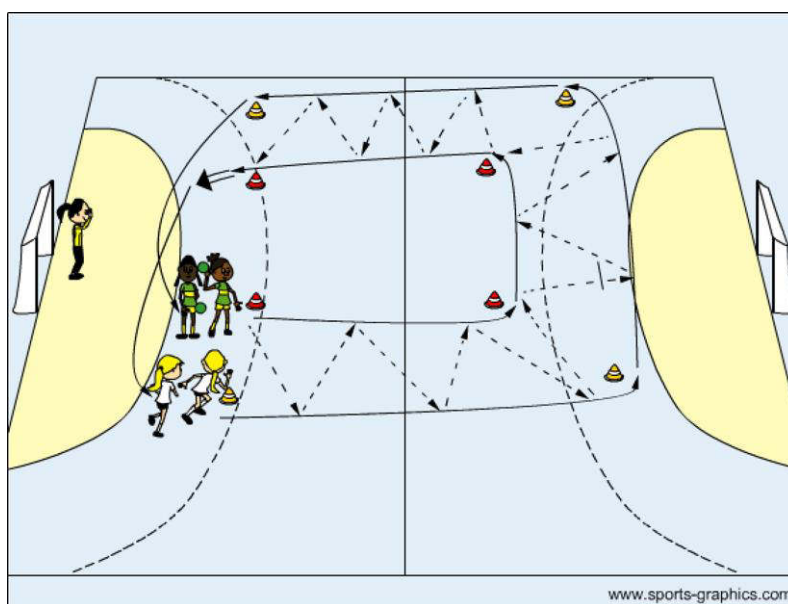
28) Trojice hráčů stojí v řadě; krajní běží přímo vpřed a přihrávají si střídatě se dvěma zbývajícími hráči, kteří si po každé přihrávce mění místo.



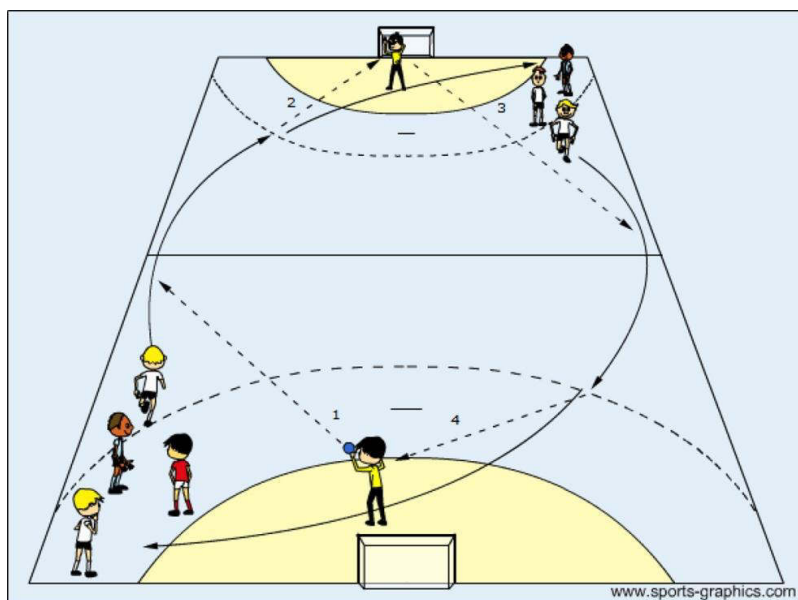
29) Dvojice hráčů s jedním míčem stojí ve dvou zástupech na půlkách hřiště. Běží na druhou stranu hřiště, přihrávají si a před čarou odhodu vždy zakončuje hráč, který běží uvnitř hřiště. Hráči si vyměňují zástupy.



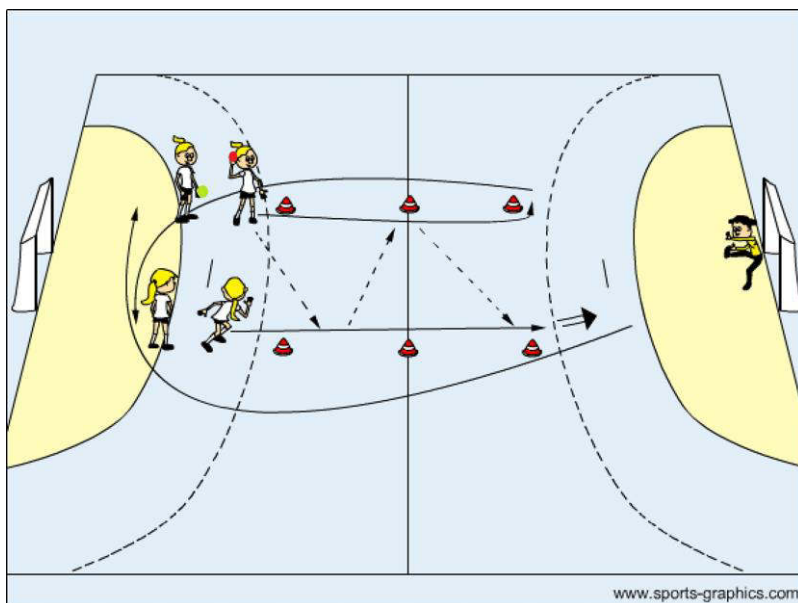
- 30) Hráči si mezi sebou přihrávají, běží kolem kuželů a hráč uvnitř hřiště vždy střílí na bránu. Hráči se v zástupech vyměňují.



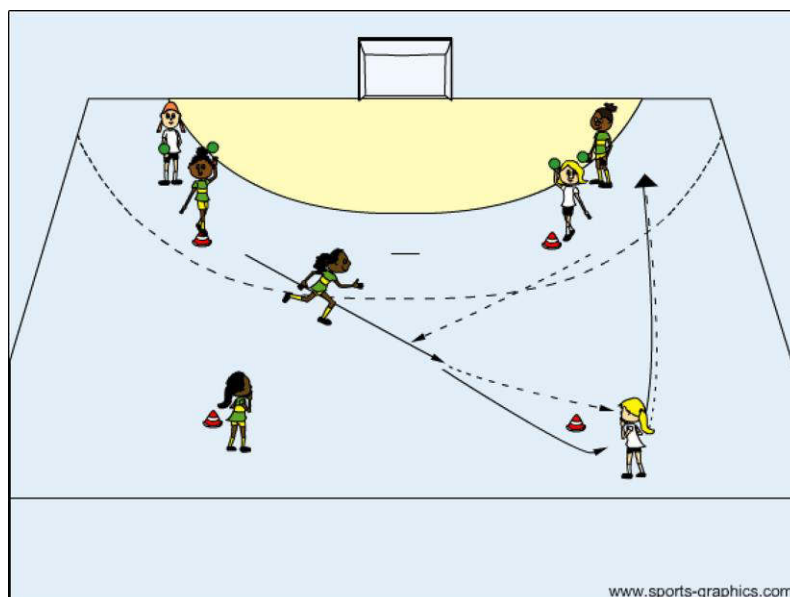
- 31) Vybíhající hráč dostává dlouhou přihrávku od prvního brankáře a přihrává míč druhému brankáři.



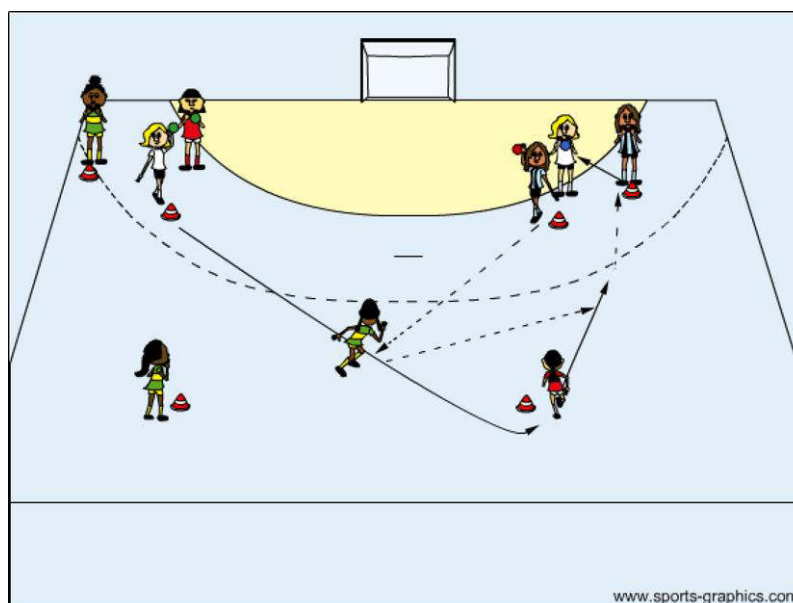
32) Hráči stojí s míčem ve dvou zástupech. V běhu kolem kuželů si přihrávají míč, jeden z hráčů vystřelí na bránu před čarou odhodu.



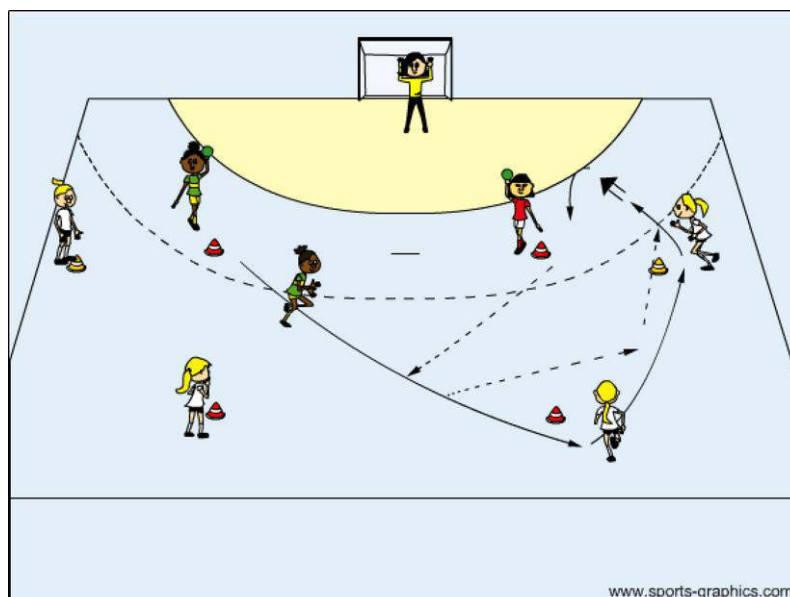
33) Dva zástupy hráčů s míčem, u půlící čáry stojí dva hráči bez míče, každý u svého kuželu. V jednom zástupu je první hráč bez míče. Rozbíhá se, dostává přihrávku od hráče s míčem z druhého zástupu. Po zpracování míče přihrává hráči u kuželu (ten se driblinkem přemístí do zástupu) a zaujme jeho místo. Střídá se pravý a levý zástup.



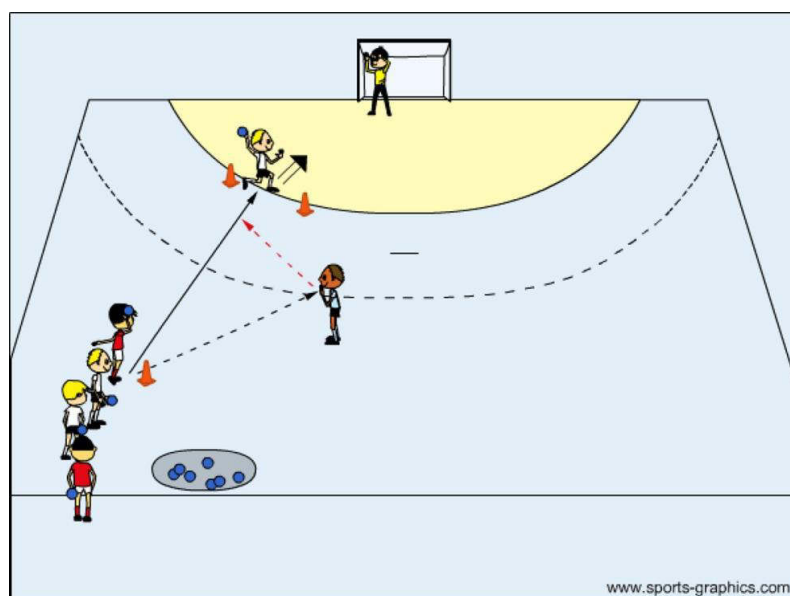
- 34) Dva zástupy hráčů s míčem, u kuželů stojí dva hráči bez míče. V jednom zástupu je první hráč bez míče. Hráči v zástupech se střídají. Hráč bez míče se ze zástupu rozbíhá, po chycení míče přihrává na běžícího hráče od kuželu (potom zaujme jeho místo), ten přihrává dalšímu hráči stojícímu u kuželu (potom opět zaujme jeho místo) a ten se s míčem zařadí do zástupu.



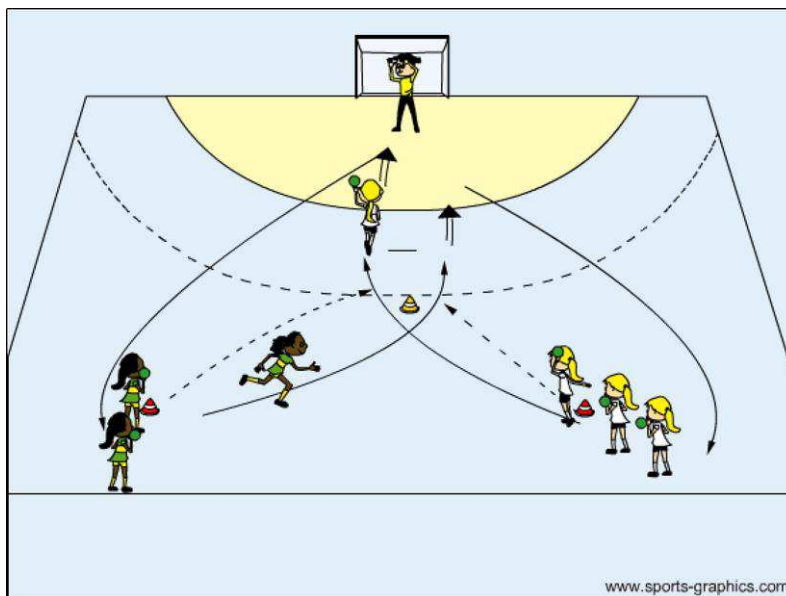
- 35) Dva zástupy hráčů s míčem, u kuželů stojí dva hráči bez míče. V jednom zástupu je první hráč bez míče. Hráči v zástupech se střídají. Ze zástupu vyběhne hráč, chytá míč a přihrává jej hráči, který vyběhl od kuželu (potom zaujme jeho místo). Hráč s míčem přihrává dalšímu hráči stojícímu u kuželu (potom opět zaujme jeho místo) a ten střílí na bránu.



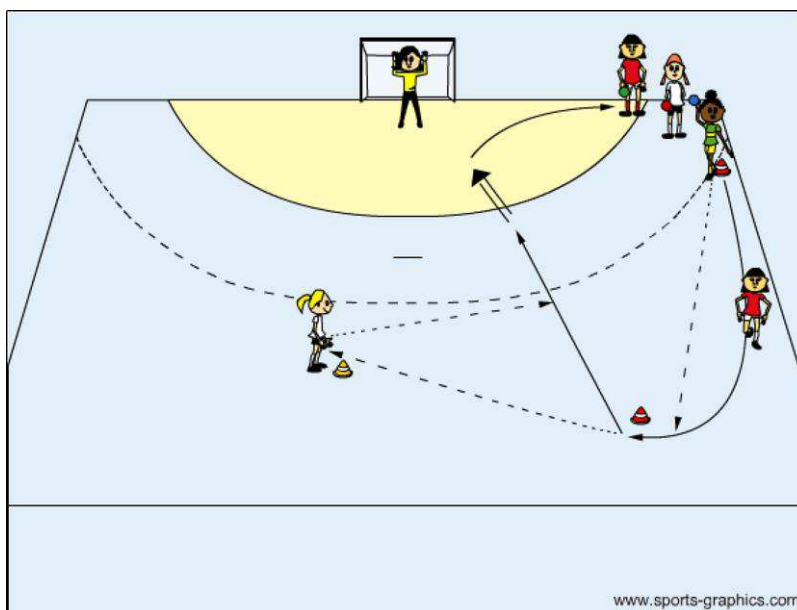
- 36) Střelba po přihrávce z různých pozic a vzdáleností od házenkářské brány (žíněnky, florbalové brány atd.). Hráči stojí s míčem v zástupu. Přihrávají spoluhráči nebo trenérovi. Běží směrem k bráně, dostávají zpět přihrávku a střílí na bránu nejvýše po třech krocích. Cvičení může probíhat jako soutěž (např. kdo dá více gólů, nebo pokud není v bráně brankář, kdo strefí vícrát tyč či břevno).



- 1) Hráči stojí ve dvou zástupech. Každý hráč má míč. Bez míče je pouze první hráč v jednom zástupu. Hráč bez míče se rozbíhá ke kuželu, obíhá jej a chytá míč, který mu přihrává hráč z druhého zástupu. Maximálně po třech krocích střílí na bránu. Odraz je před čarou odhodu. Hráč, který střílel, se zařadí do opačného zástupu. Je vhodné, aby si hráči během přihrávání míče střídali odhodovou paži!

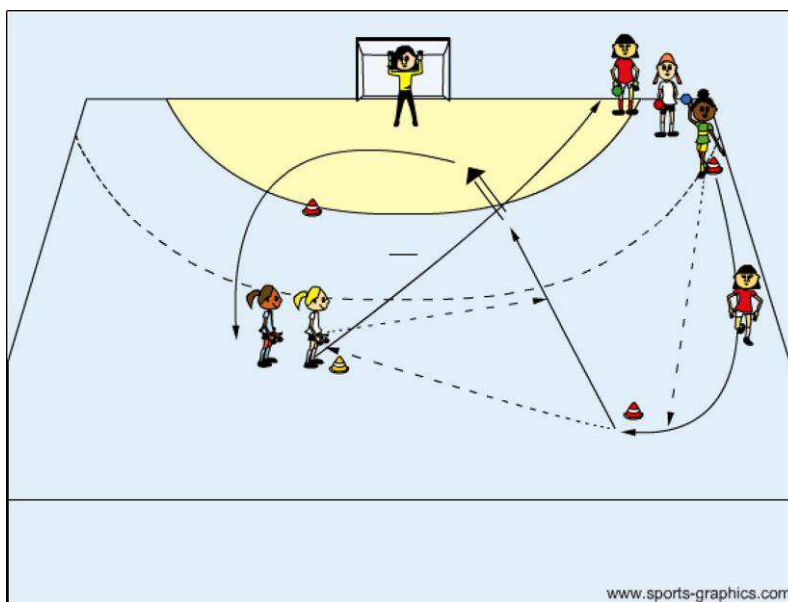


- 2) Hráči stojí s míčem v zástupu za sebou. První hráč je bez míče. Běží ke kuželu a v běhu chytá míč, který mu přihrává za ním stojící hráč. Míč přihrává hráči, který stojí u dalšího kuželu. Zatímco běží směrem k bráně, dostává přihrávku zpět a střílí na bránu. Potom se řadí zpět do zástupu.

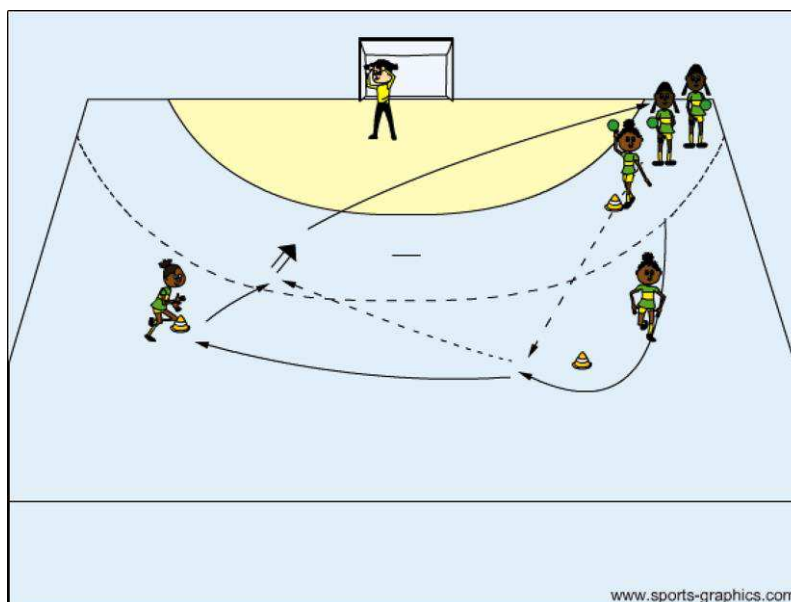


- 3) Jeden zástup hráčů s míčem a jeden zástup bez míče. První hráč v zástupu s míčem je vždy bez míče. Rozbíhá se, dostává přihrávku od hráče stojícího za ním, obíhá kužel

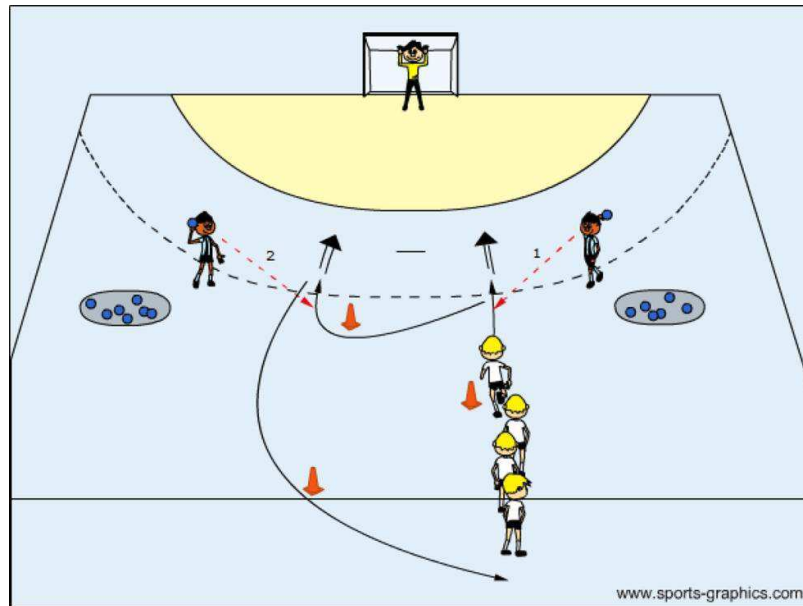
a přihrává hráči stojícímu u kuželu. Dostává přihrávku zpět a střílí na bránu. Na závěr se zařadí na místo hráče ze zástupu bez míče.



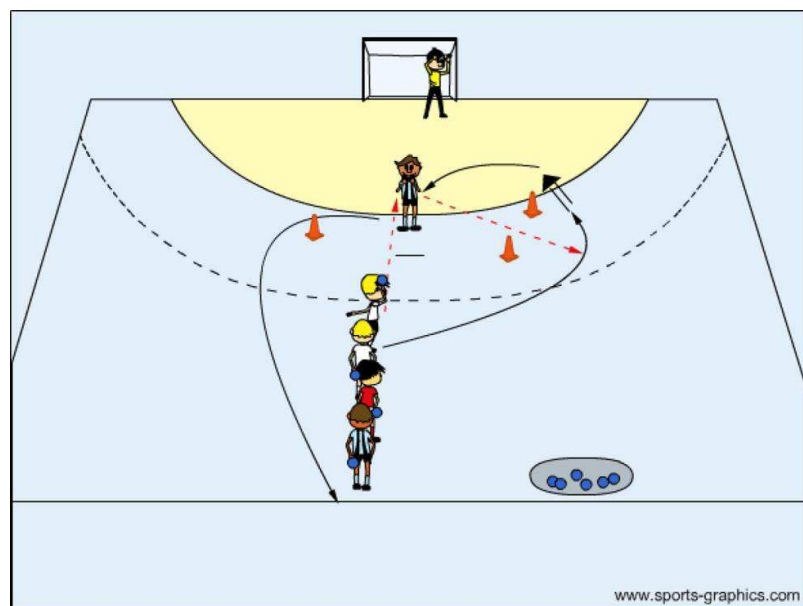
- 4) Hráči stojí s míčem v zástupu za sebou. První hráč je bez míče. Běží ke kuželu a v běhu chytá míč, který mu přihrává za ním stojící hráč. Po chycení míče přihrává míč nabíhajícímu hráči, který stojí u dalšího kuželu a běží směrem k bráně, na kterou střílí. Potom se s míčem zařadí do zástupu. Přihrávající hráč se přesouvá na místo hráče, kterému přihrával.



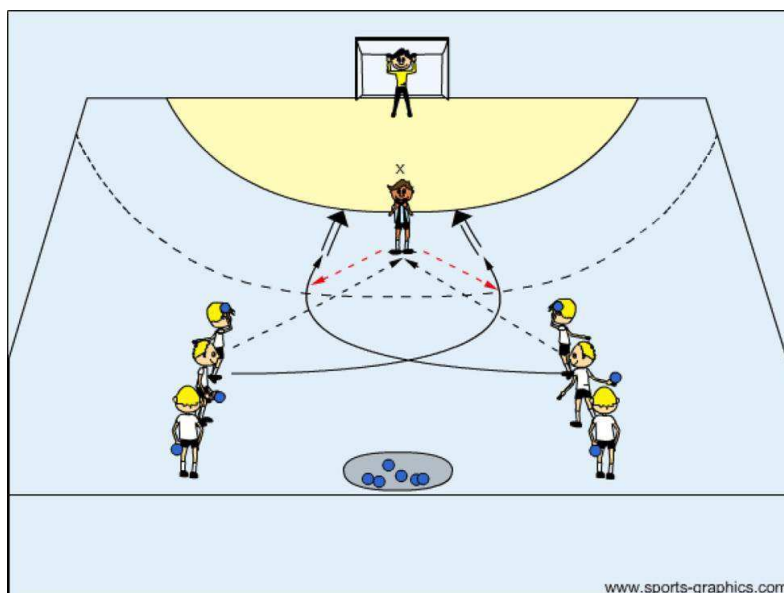
- 5) Hráči stojí bez míče v zástupu za sebou. První hráč si nabíhá k bráně a dostává přihrávku. Potom střílí na bránu (bez driblíngu), běží kolem kuželu, kde zpracovává další přihrávku, a opět střílí na bránu. Po střelbě se zařadí zpět na konec zástupu.



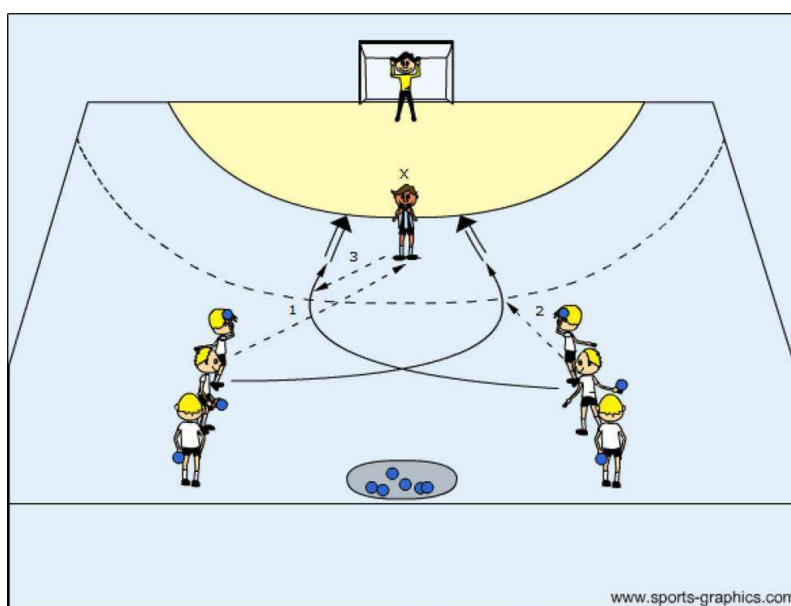
- 6) Hráč přihrává spoluhráči stojícímu před ním. Běží kolem kuželu, zpracovává zpětnou přihrávku a střílí na bránu (bez driblinku). Po střelbě vystřídá hráče, který mu přihrával.



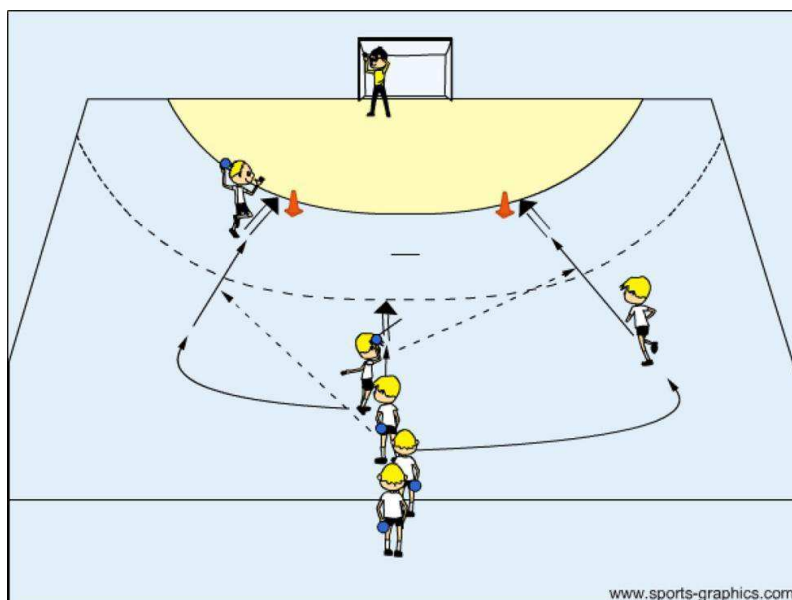
- 7) Střelba po obloukovitém oběhu hráče X, který střelci vrací přihrávku.



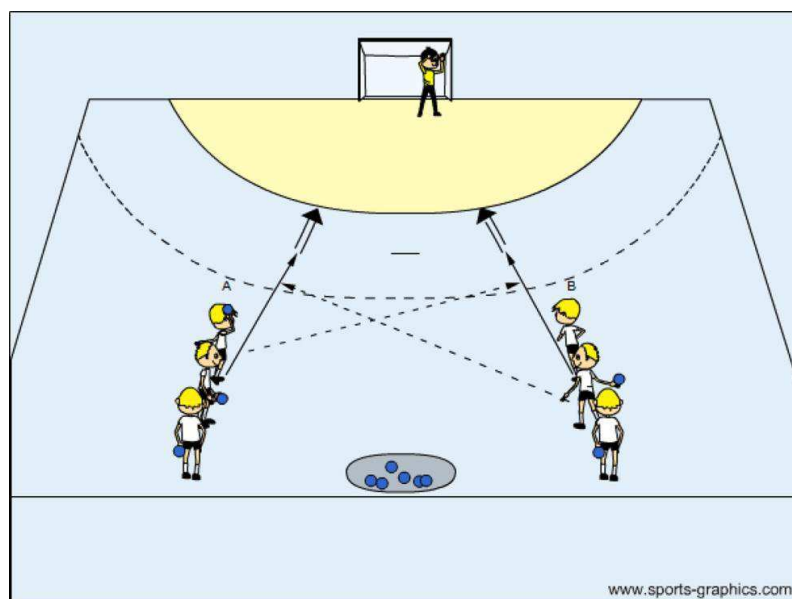
- 8) Levá spojka přihrává hráči X, poté ho diagonálně obíhá, dostává přihrávku od pravé spojky a střílí. Nato hráč na postu pravé spojky diagonálně obíhá hráče X, od kterého dostává míč, a střílí na branku jako druhý.



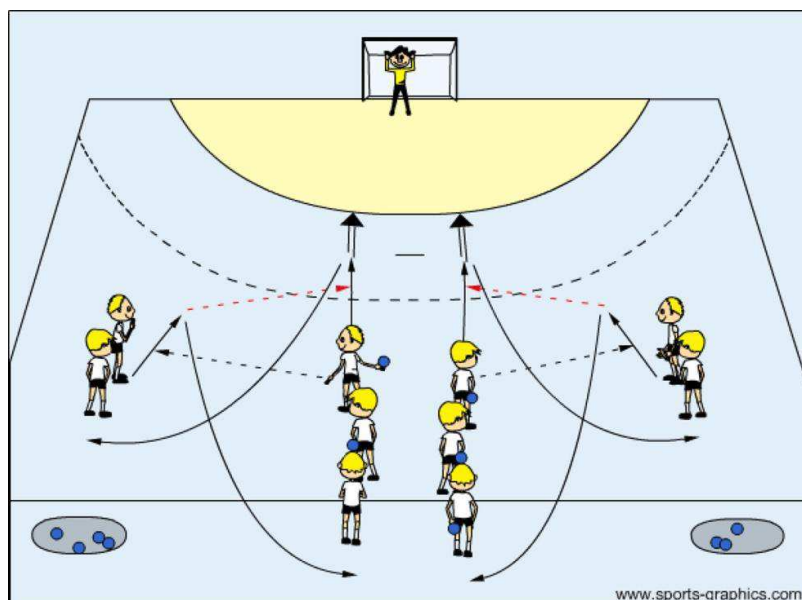
- 9) Hráči s míčem na střední spojce po náznačce střelby přihrávají střídatě na pravou a levou spojku, která střílí. Po odehrání míče se přesouvají na post opačné spojky.



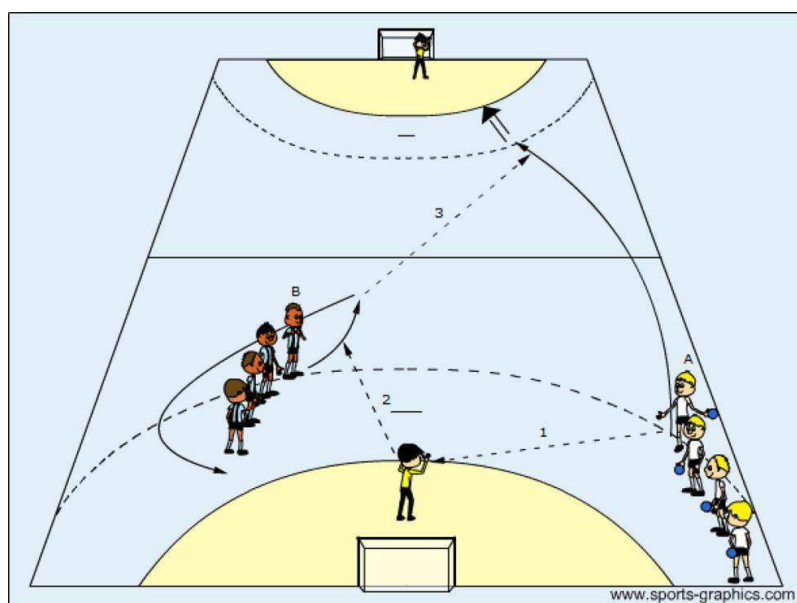
10) Hráč ze skupiny B dostává přihrávku od hráče ze skupiny A a střílí na branku. Poté střílí hráč ze skupiny A, který dostal přihrávku od hráče ze skupiny B atd.



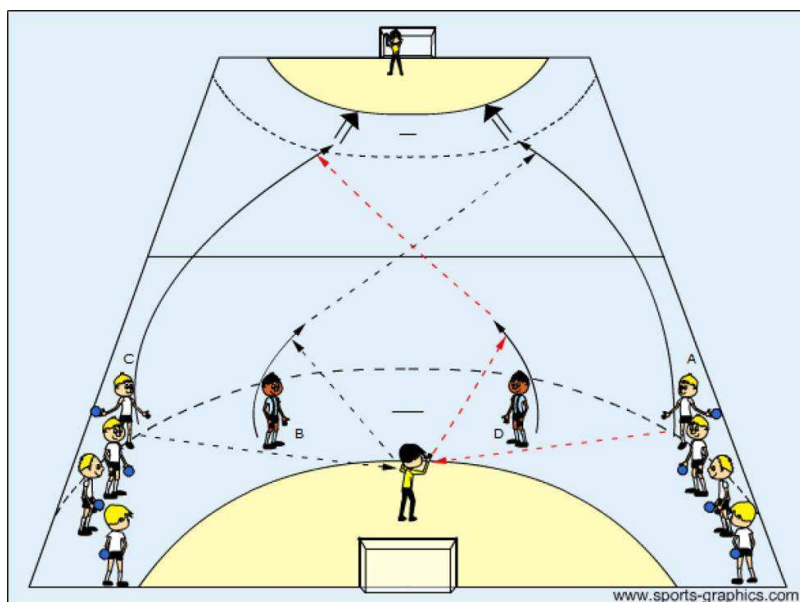
11) Na levé i pravé straně jsou dva nahrávači, kteří přihrávají střelcům uprostřed. Po střelbě si nahrávači mění místo se střelci.



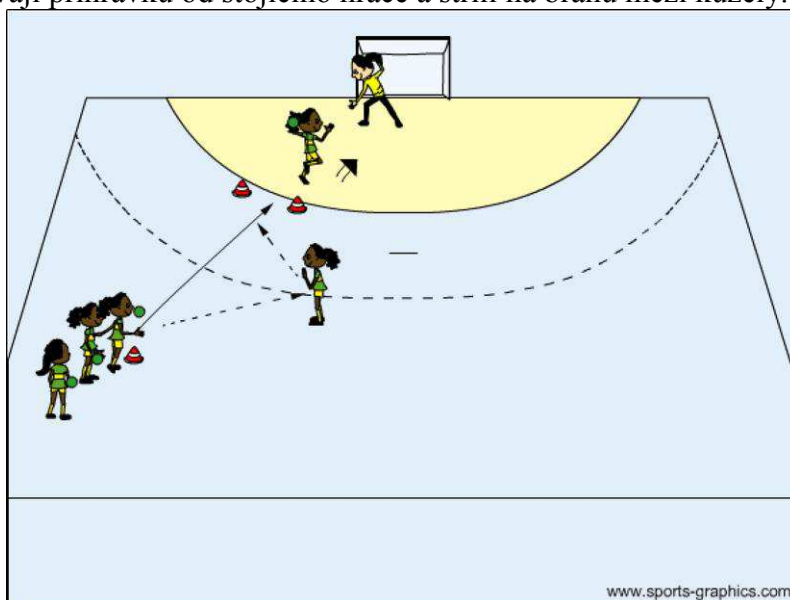
- 12) Hráč ze skupiny A přihrává míč brankáři a startuje dopředu. Brankář přihrává hráči ze skupiny B, který prodlužuje přihrávku na hráče A, a ten zakončuje útok střelbou.



- 13) Cvičení podobné předchozímu, ale hráč ze skupiny B vždy přihrává hráči ze skupiny A a hráč ze skupiny D vždy přihrává hráči ze skupiny C.



14) Hráči s míčem stojí v jednom zástupu. Přihrávají míč stojícímu hráči, běží vpřed, zpracovávají přihrávku od stojícího hráče a střílí na bránu mezi kužely.



5.5.2 Průpravné a pohybové hry

Pravidla v níže uvedených hrách nejsou zcela jednoznačně definovaná, a to z důvodu variability uvedených her. Pravidla lze různě modifikovat vzhledem k věku a počtu hráčů, jejich herní vyspělosti, velikosti a vybavení tělocvičny atd.

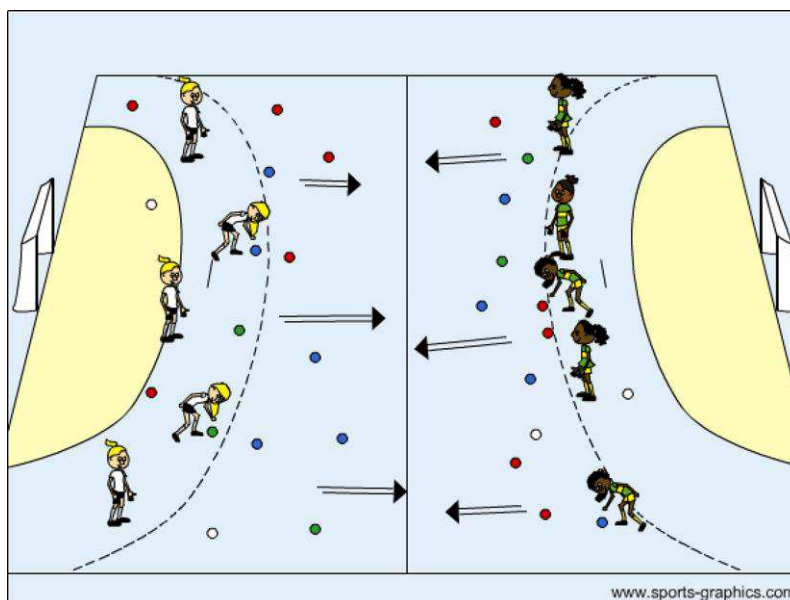
Hry rozvíjejí kromě vrchní střelby (přihrávky) jednoruč také chytání míče, uvolnění hráče bez míče a s míčem a obranné činnosti jednotlivce.

Možné obměny v uvedených hrách:

- Přihrávat lze i opačnou rukou.
- Přihrávat se smí pouze o zem.
- Střílet se může pouze nepreferovanou rukou nebo jen ve výskoku (pro pokročilejší hráče).
- Můžeme měnit míče (házenkářský, volejbalový, ragbyový, reakční, pyramidový atd.). Preferujeme ale gumový míč na házenou.
- Gól, případně sestřelení předmětu nepreferovanou rukou, je za dvojnásobný počet bodů.
- Lze měnit vzdálenosti (pásma, brankoviště), kam hráči nesmějí.
- Můžeme měnit počet míčů či hráčů.
- Můžeme měnit počet branek, kruhů, laviček, do kterých hráči střílí.

1) Míčová bitva

Hráče rozdělíme do dvou početně i výkonnostně stejných družstev. Každé družstvo stojí na své polovině herní plochy a má stejný počet míčů. Na signál učitele (trenéra) hráči odhazují nebo kutálejí všechny míče na soupeřovu stranu soupeře tak, aby na jejich polovině bylo co nejméně míčů. Trenér za určitou dobu zastaví hru jasným signálem. V tuto chvíli už hráči nesmějí odhazovat či kutálet míče. Vítězí družstvo, na jehož polovině bude méně míčů.



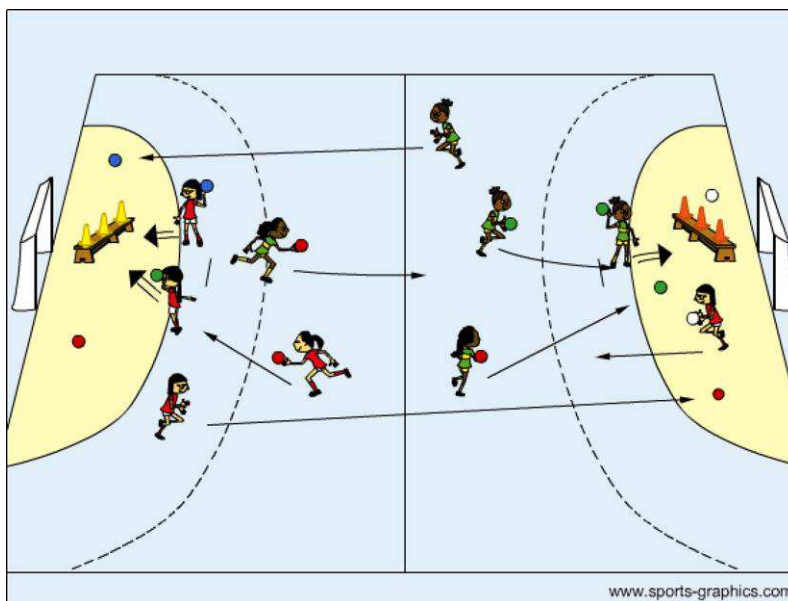
2) Přehazovaná

Hrajeme podle minivolejbalových pravidel, míč se místo odbití chytá a hází. S míčem se mohou udělat max. 3 kroky. První kontakt s míčem: míč je chycen a po úpravě postoje je bez delší časové prodlevy přihráván spoluhráčům, a to podle dovednostní úrovně hráčů buď hodem obouřuč, nebo jednoruč (spodem nebo vrchem). Druhý kontakt: míč je chytán a přehazován přes síť jakýmkoliv způsobem (preferován je hod jednoruč). Tento sled činností je vyžadován, jiný (například okamžité přehození) se pokládá za chybu. Dotek sítě není chybou.

3) Sestřel kužele

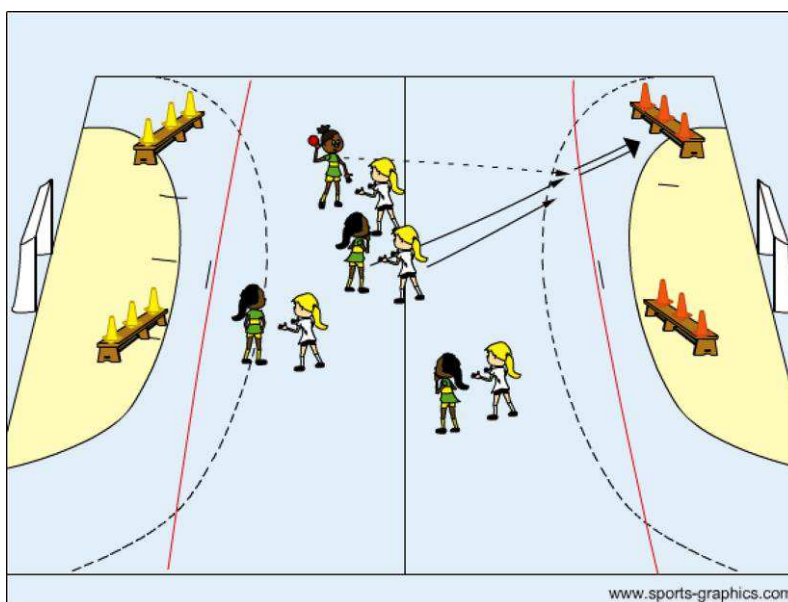
Hrají dvě družstva proti sobě, každý hráč má na začátku svůj míč. Cílem je co nejrychleji sestřelit kužely ze soupeřovy lavičky. Hráči se s míčem mohou volně pohybovat, ale jakmile se dostanou k čáře odhodu před soupeřovou lavičkou, musí zastavit a postavit se do správného střeleckého postoje. Poté mohou střílet na soupeřovy kužely. Po odhodu

běží zpět ke své lavičce a tam si vezmou jakýkoliv volně ležící míč, který tam odhodil některý ze soupeřů. Hra končí, až jedno družstvo sestřelí všechny soupeřovy kužely.



4) Sestřelování kuželů na družstva

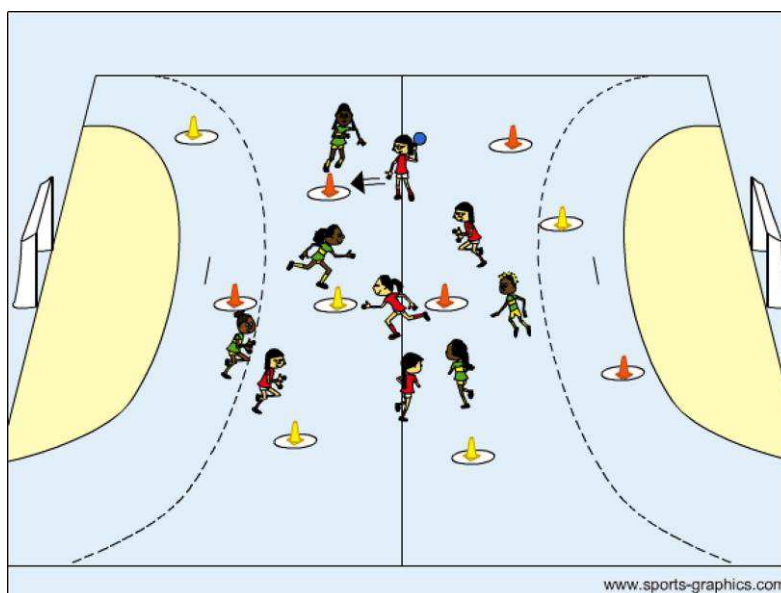
Dvě družstva hrají proti sobě, brání lavičku, na které jsou postaveny kužely. Před lavičkou je území, do kterého se nesmí vstoupit. Hraje se s jedním míčem, povolen je pouze jednoúderový driblink. Hráč s míčem může udělat maximálně tři kroky. Vítězí družstvo, které jako první sestřelí všechny soupeřovy kužely.



5) Střelovaná kužele v kruhu

Po hrací ploše jsou rozmístěny kruhy. Uvnitř každého kruhu je umístěn jeden kužel. Obě družstva mají stejný počet kruhů s barevně odlišenými kužely. Hraje se s jedním míčem, je povolen pouze jednoúderový driblink. Hráč s míčem smí udělat maximálně tři kroky. Hráči nesmí vstoupit dovnitř kruhu. Hraje se na postranní čáry (auty). Vítězí družstvo,

kteře sestřelí všechny kužely z kruhů soupeře. Můžeme hrát i o to, které družstvo sestřelí více kuželů. V této hře je nutné dodržet osobní obranu.



6) Kruhová

Pod každým basketbalovým košem je zavěšen kruh. Pravidla jsou stejná jako u basketbalu, ale dovolen je pouze jednoúderový driblink. Hráč s míčem může udělat max. tři kroky. Vítězí družstvo, které se vícekrát trefí do zavěšeného kruhu.

7) Basketbalová deska

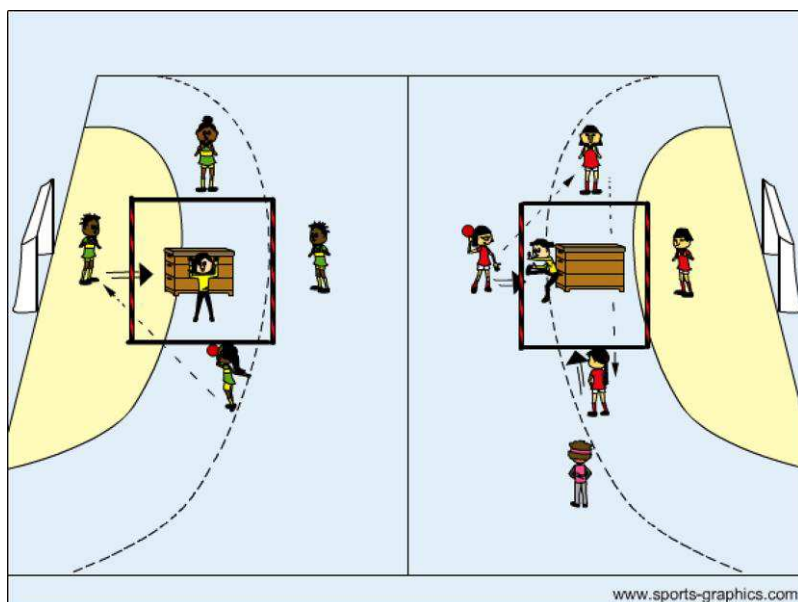
Na basketbalovém hřišti hrají proti sobě dvě družstva. Úkolem je zasáhnout soupeřovu basketbalovou desku. Pravidla jsou stejná jako v předchozí hře. Vyhrává družstvo s větším počtem zásahů, případně ten tým, který se první trefí, např. 6x. Možná obměna: bod získá družstvo až tehdy, pokud spoluhráč chytí odražený míč od desky.

8) Lavičková

V hracím poli jsou proti sobě položeny dvě lavičky (cca 10 m od sebe, vzdálenost závisí na počtu hráčů) a jsou otočeny horní částí na bok. Hrají proti sobě dvě družstva. Cílem je zasáhnout horní plochu (bok) soupeřovy lavičky. Hráči se mohou neomezeně pohybovat po celém hřišti. Povolen je pouze jednoúderový driblink a max. tři kroky s míčem. Vítězí družstvo, které se vícekrát trefí do lavičky nebo dá rychleji určitý počet „branek“. Hráči mohou nohama bránit vstřelení gólu.

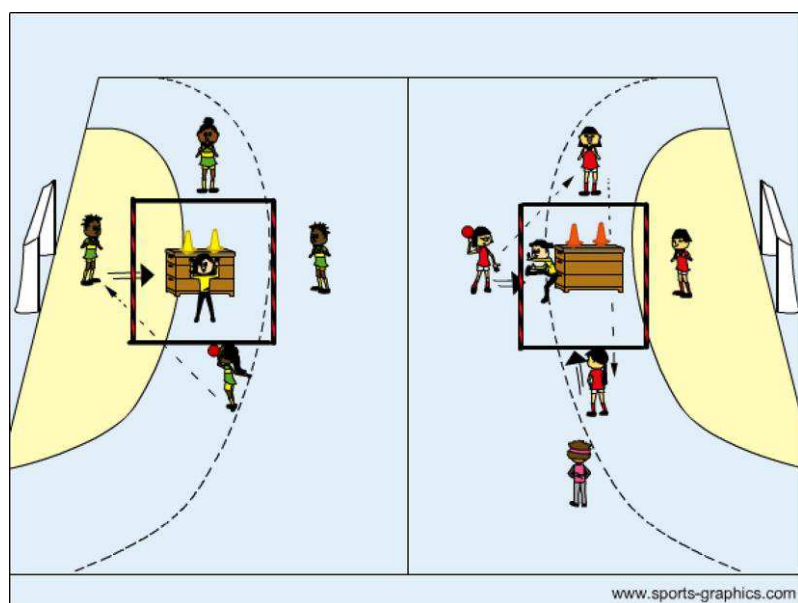
9) Hlídej si svůj hrad

Vytvoříme dvě hřiště (kruhová, čtvercová), uprostřed každého je gymnastická koza (stoleček, švédská bedna). Obvodové čáry hřiště jsou cca 4–5 m od gymnastické kozy. Hráči každého družstva se postaví po obvodu jednoho hřiště. Jeden hráč dělá brankáře uvnitř hracího pole soupeře. Jeho úkolem je zabránit vstřelení gólu. Hráči mají k dispozici jeden míč, který si mohou mezi sebou přihrávat, a musí vstřelit gól mezi nohy kozy. Můžou střílet z jakékoliv strany. Brankář nesmí chytat přihrávky. Vítězí družstvo, které za časový limit vstřelí více gólů – zásah do bedny.



10) Hlídej věže hradu!

Stejná průpravná hra jako předchozí, ale s tím rozdílem, že místo vstřelení gólu se sestřeluje kužel (medicinbal, basketbalový míč atd.) postavený na stolečku (koze, švédské bedně).

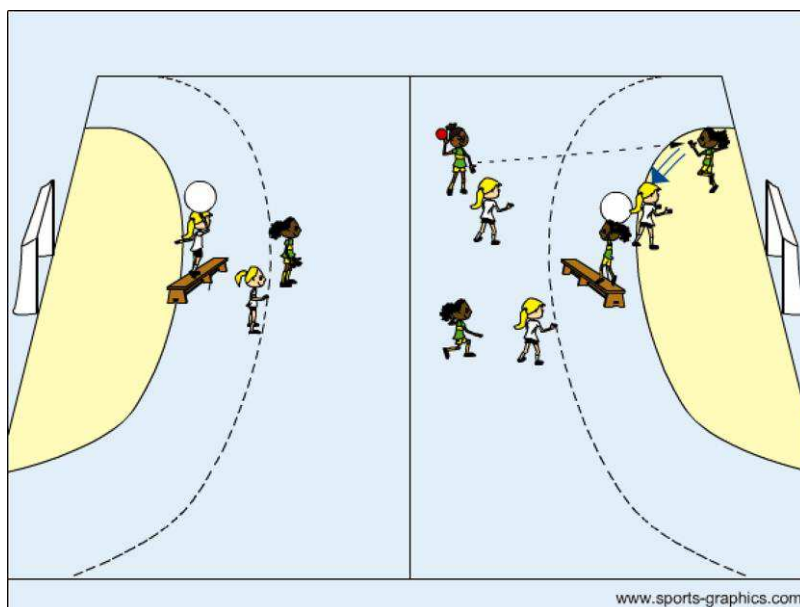


11) Dotek čtyř stěn

Hraje se na polovině hřiště (tělocvičny). Družstvo, které má míč pod kontrolou, se snaží držet míč dotknout všech stěn lemující hřiště, a to v libovolném pořadí (1 stěna - 1 bod). Družstvo obránců se snaží získat míč a v momentě jeho zisku se role vymění. Při další změně držení míče musí hráči opět začít dotykem od první stěny. Hraje se na čas nebo do určitého počtu bodů dle pravidel miniházené (4+1) (viz. kapitola 5) s výjimkou vynechání pravidla o zahrání míče do autu.

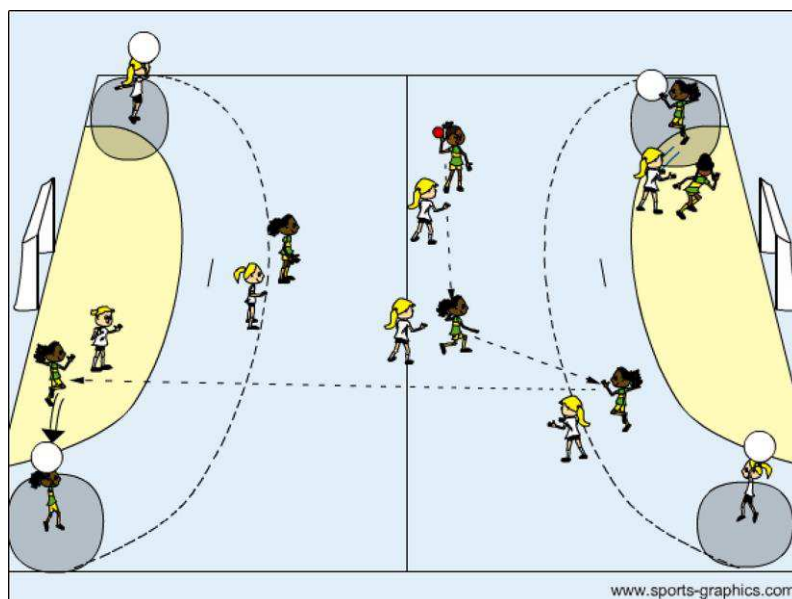
12) Přihraj přes kruh!

Hráči jsou rozděleni na dvě družstva. Pohyb hráče s míčem je stejný jako v miniházené (4+1) (viz. kapitola 5). Bod získává družstvo za zásah míčem do kruhu nebo za přihrávku přes kruh, který drží spoluhráč stojící v kruhu (na žíněnce, lavičce, židličce). Tento hráč nesmí vystoupit z kruhu (žíněnky, lavičky, židličky), případně vymezeného území a do tohoto území nesmí vstoupit žádný jiný hráč. Po dosažení bodu má v držení míč družstvo, které bod získalo.



13) Střel do kruhu

Stejná pravidla jako u předchozí hry. V každém rohu hřiště je jeden hráč držící kruh. Bod získává hráč, který se trefí do kruhu. Kolem rohů je vymezené území kruhovou výsečí.

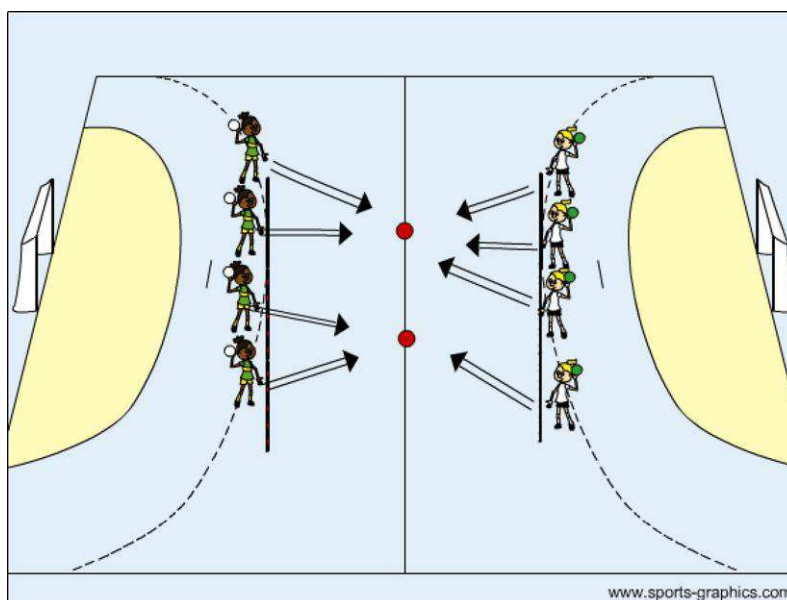


14) Miniházená s dotekem

Dvě družstva hrají miniházenou na celém házenkářském hřišti. Hraje se podle upravených pravidel házené. Je povolen pouze jednoúderový driblink a míč musí být přihrán dříve, než se útočníka dotkne soupeř. Trestem je ztráta míče a volný hod soupeře. Bod se získá za vstřelení gólu (trefení brankové konstrukce, hození míče do sítě na brance, položení míče do brankoviště).

15) Střelba na míč

Hrají dvě družstva na ploše celé tělocvičny (případně jenom na volejbalovém hřišti). Uprostřed tělocvičny je středové 5–12metrové pásmo. Jeho šířka záleží na technické zdatnosti hráčů. Na středové čáře jsou umístěny dva plné míče (gymbally, molitanové míče, pyramidové míče). Soupeřící družstva zaujmou postavení za základní čarou na protějších stranách hřiště. Každé družstvo má stejný počet míčů na házenou. Na zahajovací povel se hráči snaží zasáhnout míče položené na středové čáře tak, aby je vyrazili ze středového pásma do pole soupeře. Překračování čar hřiště je zakázané. Vítězí družstvo, které vyrazí více míčů do soupeřova pole. Je možné hrát i s více míči.



16) Střelba přes síť

Dvě družstva hrají na volejbalovém hřišti. Ke hře je potřeba volejbalová síť, čtyři stojany, dvě 10metrové stuhy. Na volejbalovém hřišti je natažena síť ve výši 160–220 cm (výška sítě se řídí podle stáří a tělesné výšky hráčů a jejich technické zdatnosti). Nad oběma zadními čarami hřiště je ve výšce 1–2 m napnutá guma (stuha), vytvářející ze zadní strany hřiště branky. Ve vzdálenosti 1–3 m od sítě jsou rovnoběžně s ní vyznačeny odhodové čáry. Úkolem družstva je dopravit míč hodem přes síť do soupeřovy branky. Hráči jednoho družstva si mohou přihrávat. Při střelbě se nesmí přešlápnout odhodová čára. Je povolena střelba z výskoku. Hraje se buď do stanoveného počtu gólů, nebo na určitý časový limit.

17) Střelba na stěnu

Dvě družstva stojí na ploše celé tělocvičny, nebo na její vymezené části. Družstva začínají na své polovině hřiště. Kratší strany tělocvičny tvoří až do určité výše branky (např. dřevěné obložení stěn, žebřiny). Družstvo, které má míč, se pokouší od středové čáry o střelbu tak, aby se míč dotkl vymezené plochy zadní strany hřiště a nebyl soupeřem zachycen. Soupeř se snaží zabránit střelbě blokováním a chytáním míče před

stěnou. Po získání míče se útoky mění. Může se hrát i s více míči. Vítězí družstvo, které dá více gólů.

18) Dotyk míče

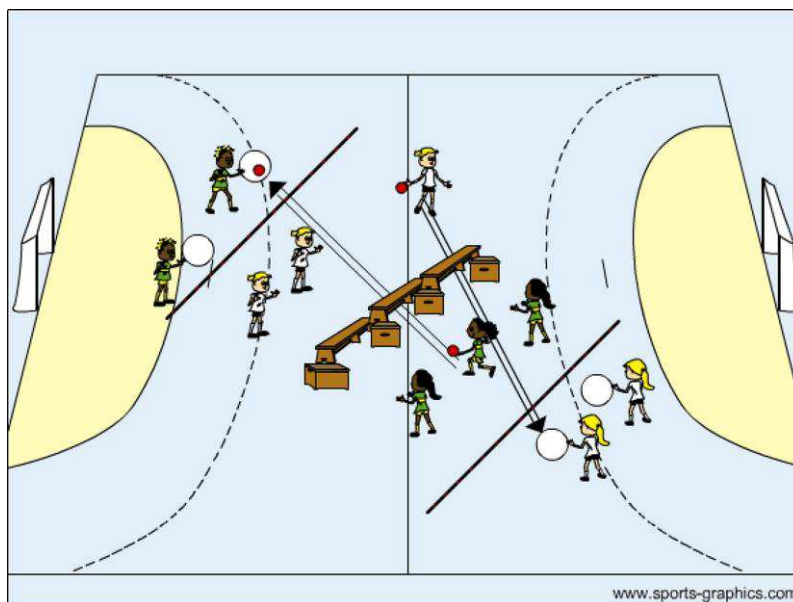
Dvě stejně početná družstva se rozestaví ve vymezeném prostoru. Tým honičů si přihrává a snaží se v co nejkratším čase dotykem míče vyřadit ze hry všechny soupeře. Vítězí družstvo, které vyřadilo soupeře v kratším čase.

Obměny:

- Vítězí tým, který se v určeném čase dotknul více hráčů soupeřova družstva. I po dotyku míče hrají dál všichni hráči.
- Honěným se stává hráč, jehož jméno vyvolá trenér.

19) Podstřel lavičku

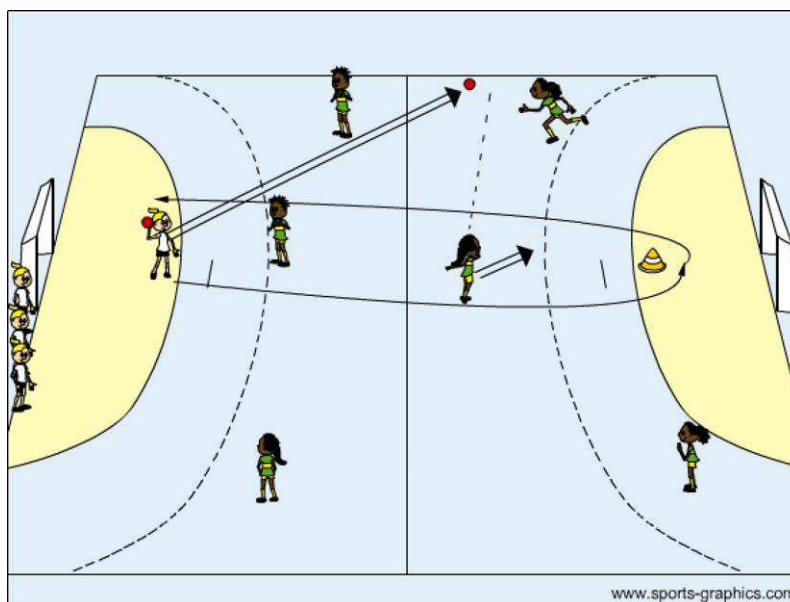
Dvě pětičlenná družstva stojí na ploše přibližně volejbalového hřiště. Družstva jsou na své polovině hřiště, pouze dva hráči z každého družstva jsou na protilehlé straně za družstvem soupeře za zadní autovou čarou a každý z nich drží kruh. Po této čáře se mohou pohybovat pouze vpravo nebo vlevo. Na středové čáře stojí tři židličky, na kterých jsou položeny dvě lavičky. Lavičky jsou asi půl metru za půlicí čarou. Družstvo, které má míč, se pokouší o střelbu od středové čáry tak, aby míč proletěl pod lavičkou a jedním z kruhů, který drží jeho spoluhráči, a nebyl zachycen soupeřem. Soupeř se snaží zabránit střelbě blokováním a chytáním míče. Po získání míče se útoky mění. Může se hrát i s více míči. Vítězí družstvo, které dá více gólů do kruhů. Po určitém čase se spoluhráči vymění. Je povoleno, aby si spoluhráči mezi sebou přihráli. S míčem mohou udělat maximálně tři kroky.



20) Házenkářský pasák

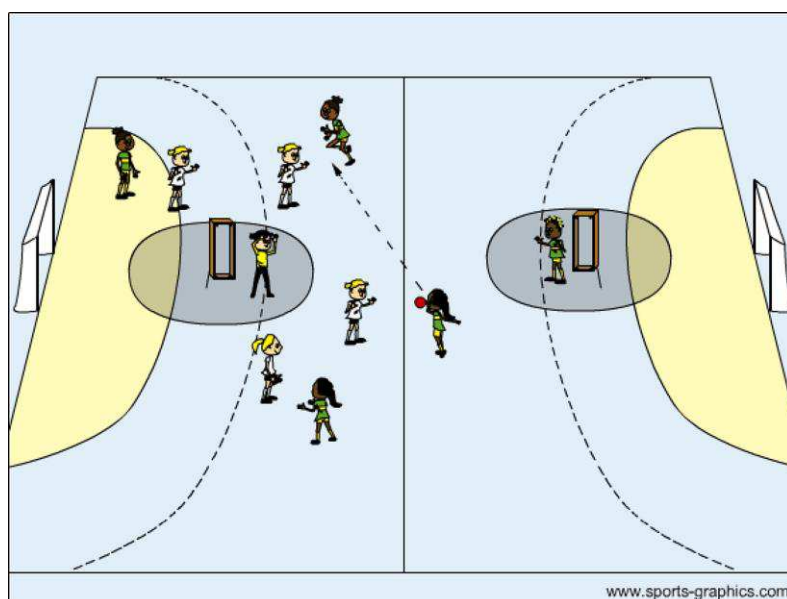
Družstvo A se libovolně rozestaví na hrací ploše (např. po celé tělocvičně) a družstvo B vytvoří řadu za čarou vymezeného území. První hráč z družstva B vhodí míč do hřiště tak, aby mohl oběhnout metu na opačném konci hřiště, a rychle se vrátí zpět za čaru.

Hráči v poli se snaží běžce zasáhnout střelou od ramen dolů nebo se jej aspoň dotknout míčem, aby byl vyautován. Musí při tom dodržovat pravidla házené.



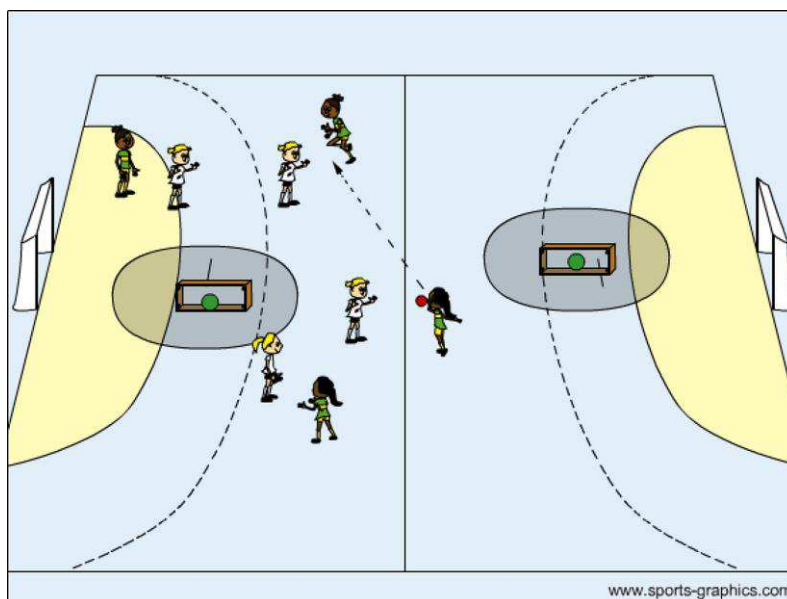
21) Tref se do bedny!

Dvě družstva hrají na ploše celé tělocvičny nebo na hřišti na házenou. K této hře jsou potřeba dva díly švédské bedny, jeden míč na házenou a křída. Hraje se podle pravidel házené. Na obou polovinách hřiště jsou v zadní třetině dva kruhy o průměru 6 m a v nich je na bok položený díl švédské bedny, chráněný brankářem. Branka platí, jestliže míč projde dílem bedny z jakékoliv strany. S výjimkou brankáře nesmí do kruhu nikdo vkročit. Vstoupí-li tam obránce, nařizuje se trestný hod.



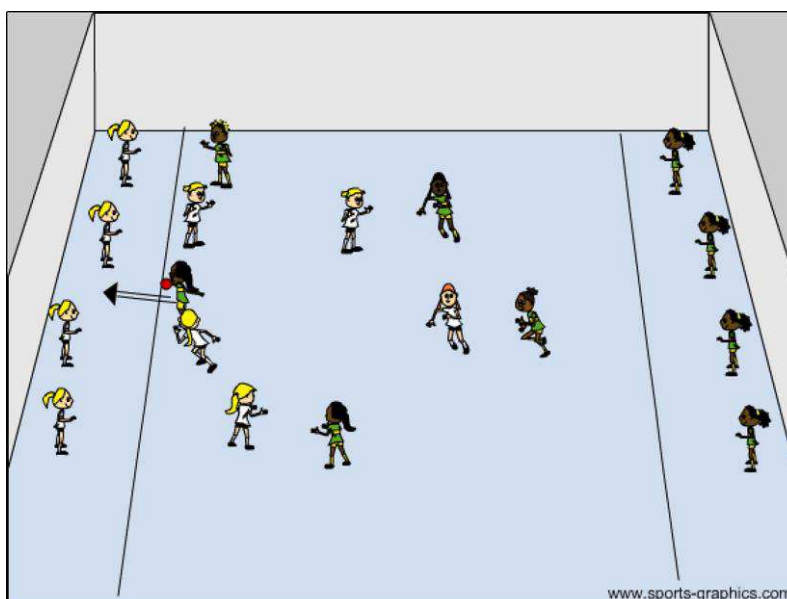
22) Zasáhni medicinbal

Platí stejná pravidla jako v předchozí hře, pouze na místě brankáře je položený medicinbal. Bod se získá za zásah medicinbalu.



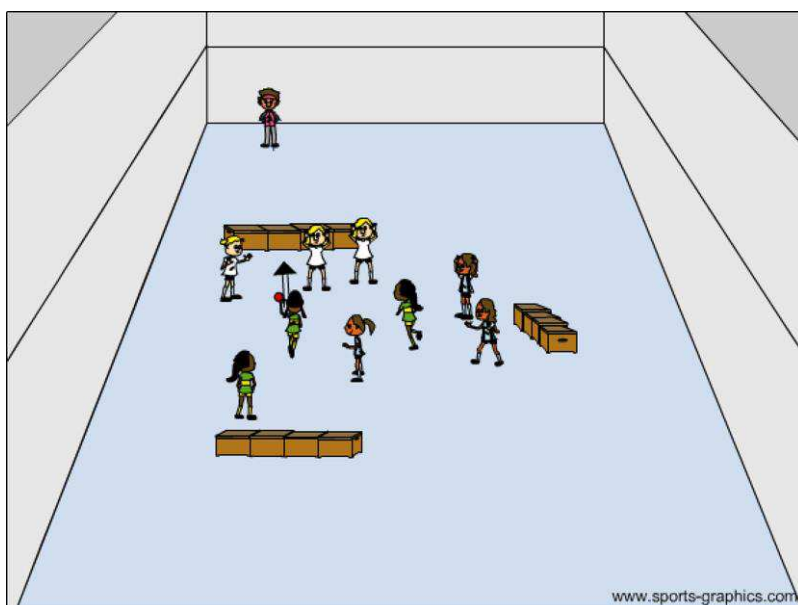
23) Brankářská

Družstva mají více členů, někteří hráči hrají v poli, jiní jsou brankáři. Počet hráčů závisí na velikosti tělocvičny. Hřištěm je celá plocha tělocvičny. Na každé straně hřiště je rovnoběžně s kratšími stranami vyznačeno 6metrové brankoviště. Branka je tak široká jako celé hřiště a vysoká do vzpažení brankářů. Brankáři nesmí opustit brankoviště a hráči do něj nesmějí vstoupit. V poli se hraje podle pravidel miniházené 4+1 ((viz. kapitola 5). Trestný hod se hází z kteréhokoliv místa před čarou brankoviště. Po uplynutí určité doby se hráči v poli a v bráně vymění. Vyhrává družstvo, které vstrelí více gólů.



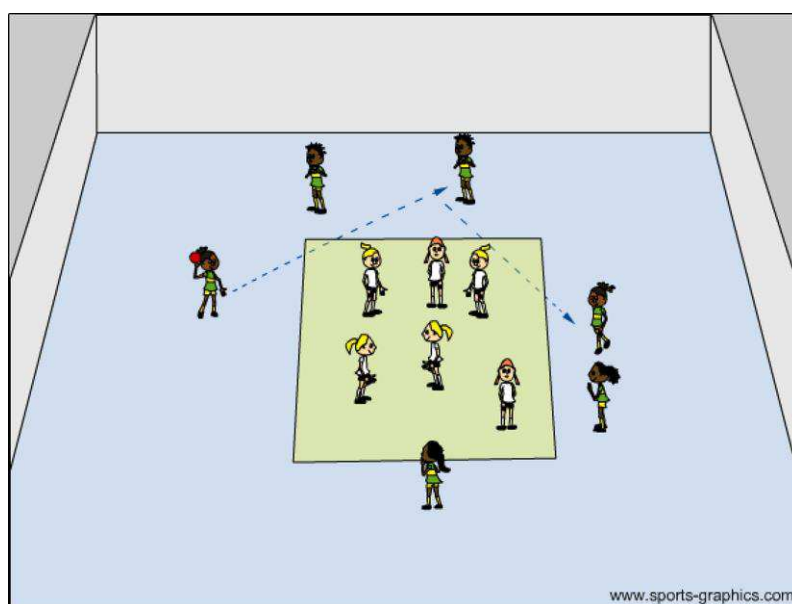
24) Střelecká na bedny

Tři družstva a tři branky. Tři dvou a vícečlenná družstva hrají na tři malé branky postavené do trojúhelníku (z kuželů, položených laviček na bok, dílů švédských beden). Úkolem každého družstva je bránit svou branku a po získání míče jej rychle umístit do jedné ze dvou soupeřových branek. Hraje se na počet gólů. Také je možné před zahájením hry přidělit každému družstvu určitý počet bodů (např. 6), při vstřelené brance body přičítat a při obdržené odečítat. Při dosažení minusové hodnoty družstvo prohrává. Hráč s míčem může učinit max. tři kroky a je povolen pouze jednoúderový driblík. Čára odhodu není povinná, ale míč se musí odhodit. Na postranní čáry se nehraje a gól platí pouze z přední strany herního pole.



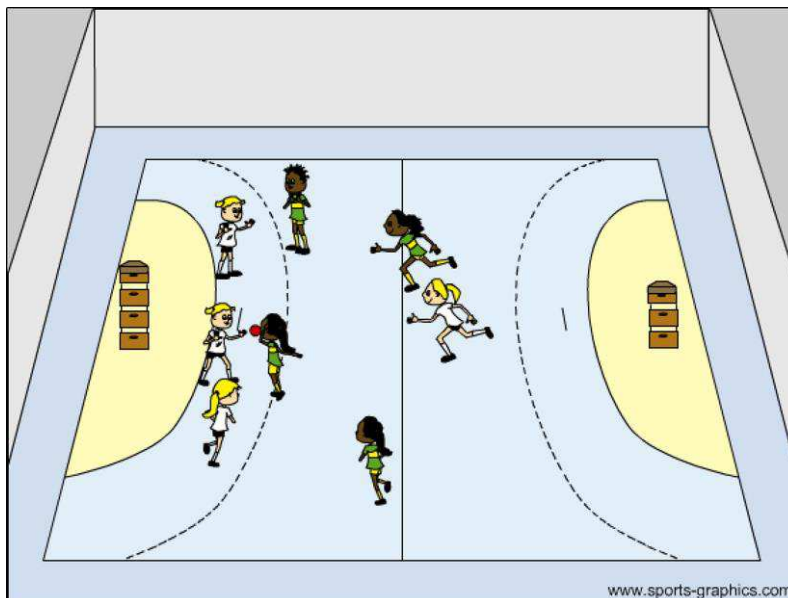
25) Maso

Jedno družstvo stojí uvnitř vymezeného území (kruh, čtverec), druhé je rozptýleno mimo něj. Na znamení si začnou hráči stojící mimo čtverec (kruh) přihrávat míč a ve vhodném okamžiku se snaží určeným způsobem zasáhnout některého z hráčů uvnitř. Zasažení hráči nejsou vylučováni, ale družstvo mimo kruh získá bod. Vítězí tým, který získá během určité doby více bodů.



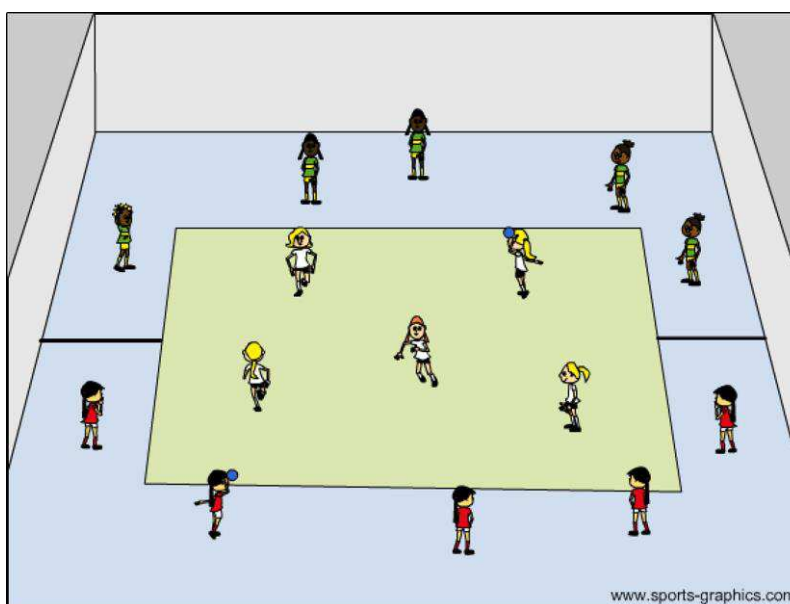
26) Tref bednu!

Hrajeme podle pravidel miniházené. Gólu je dosaženo vždy, když útočící tým zasáhne švédskou bednu protihráčů. Při každém zásahu odebíráme jeden díl bedny. Vítězí družstvo, které první zasáhne poslední díl.



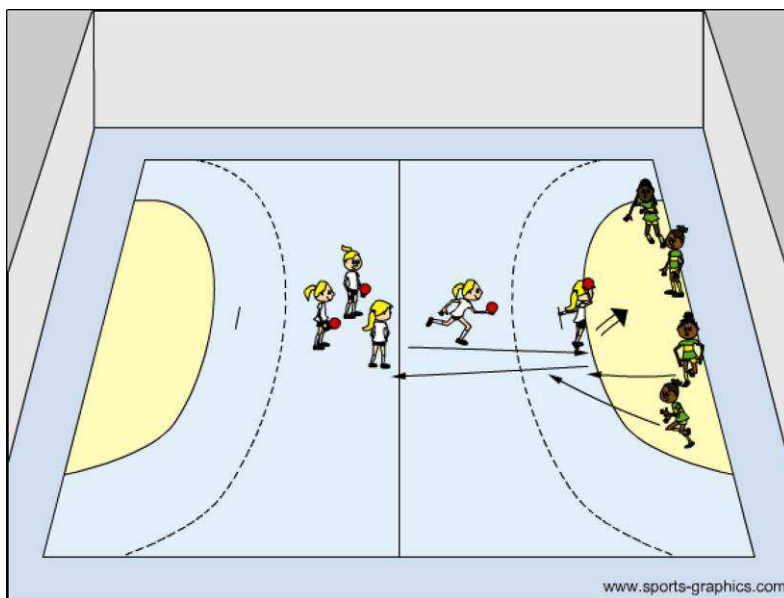
27) Vybíjená na tři družstva

Hrací plochu rozdělíme na tři stejně velké části. V každé části se rozptýleně rozestaví jedno družstvo. Dvě krajní družstva se snaží zasáhnout hráče stojící ve střední části, ti se zase naopak snaží zasáhnout hráče na vnějších částech hřiště. Dosáhlo-li krajní družstvo zásahu, obdrží 1 bod. Dosáhlo-li prostřední družstvo zásahu, obdrží body 2. Družstva se po uplynutí určité doby vyměňují. Hráči nesmějí vstoupit na území druhého družstva. Můžeme hrát i dvěma míči. Vítězí družstvo, které získá více bodů.



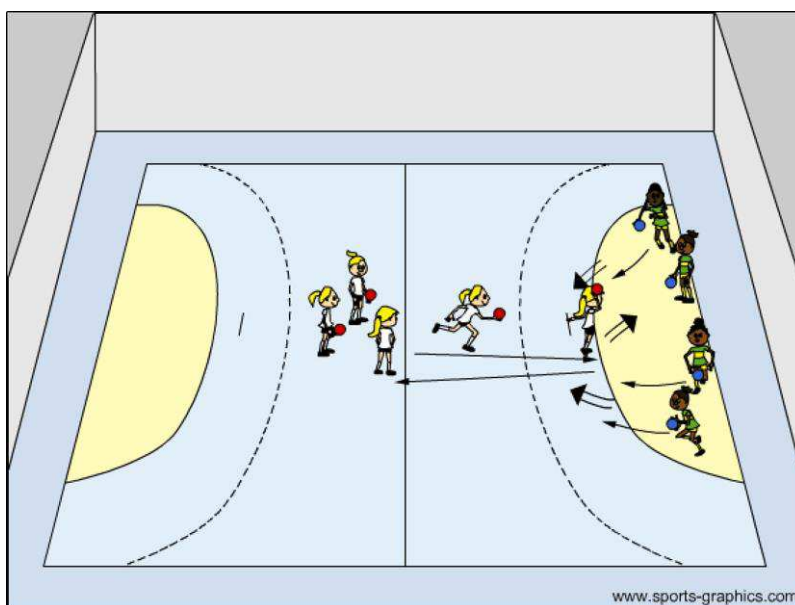
28) Vystřel a uteč!

Na hřišti vyznačíme dvě území (čtverce, kruhy) ve vzdálenosti 15–30 m od sebe, do kterých se postaví soupeřící družstva. Hráč prvního družstva se přiblíží s míčem k druhému kruhu tak, aby mohl zasáhnout některého ze soupeřů. Čím blíže je k vymezenému území, tím má větší naději, že někoho zasáhne, ale zároveň bude mít těžší návrat. V okamžiku, kdy odhodí míč, mohou totiž soupeři opustit své území a snažit se jej dotknout dříve, než doběhne do vlastního území. Bod získá družstvo za zásah protihráče, bod ztratí, pokud je střílejší hráč na cestě zpět dostižen. Vítězí družstvo, které má více bodů.



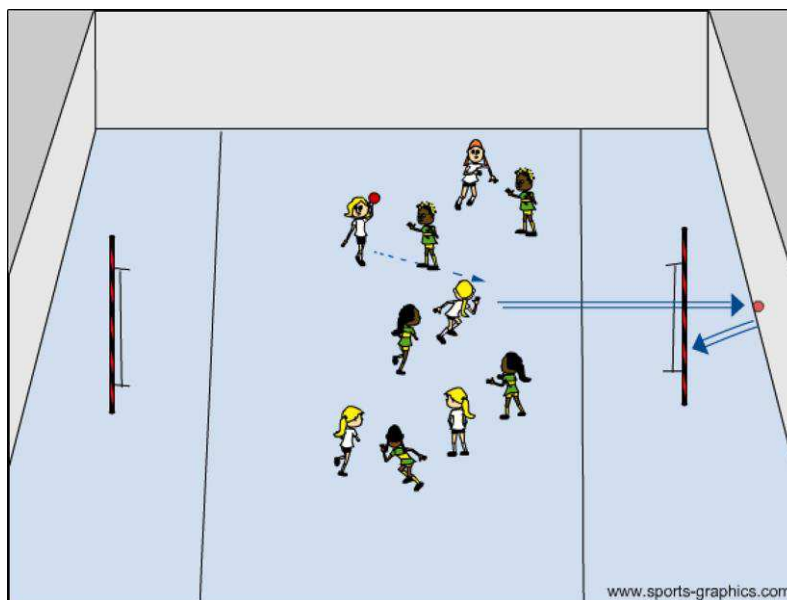
29) Nebezpečná

Stejná hra jako předchozí, pouze útočníka je možno při návratu zpět trefit míčem.



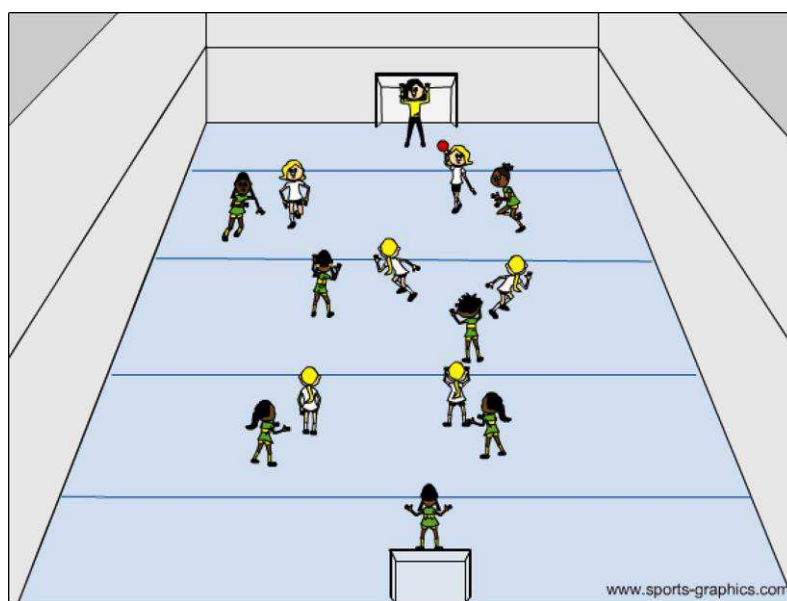
30) Dej gól o stěnu!

Dvě družstva hrají miniházenou s jednoúderovým driblinkem a střelbou na lavičky o zeď. Ve vzdálenosti přibližně půl až jeden metr od protilehlých stran tělocvičny jsou překlopeny lavičky na bok horní stranou ke stěně. Družstvo získá bod, když míč odražený od zadní stěny zasáhne překlopenou lavičku. Vítězem se stává družstvo, které ve stanoveném časovém limitu získá více bodů nebo získá předem stanovený počet bodů dříve než druhé družstvo.



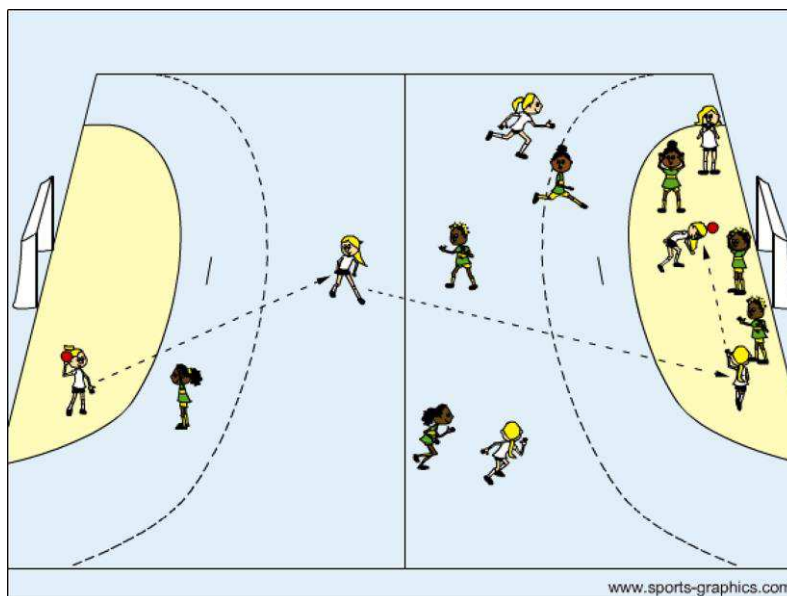
31) Miniházená v pásmech

Hrací plocha je rozdělena na třetiny. V každé se pohybují dva hráči jednoho družstva. Družstvo, které má míč, jej musí dopravit postupně od vlastní branky přes střední třetinu až k brance soupeře a tam se pokouší zakončit. V každé třetině se míče musí dotknout alespoň jeden hráč družstva. Hraje se podle pravidel miniházené 4+1 (viz. kapitola 5). Další možná modifikace je, že se míče musí v každé třetině dotknout alespoň jeden hráč stejného družstva dvakrát, aniž by se předtím míč dostal pod kontrolu protihráčů.



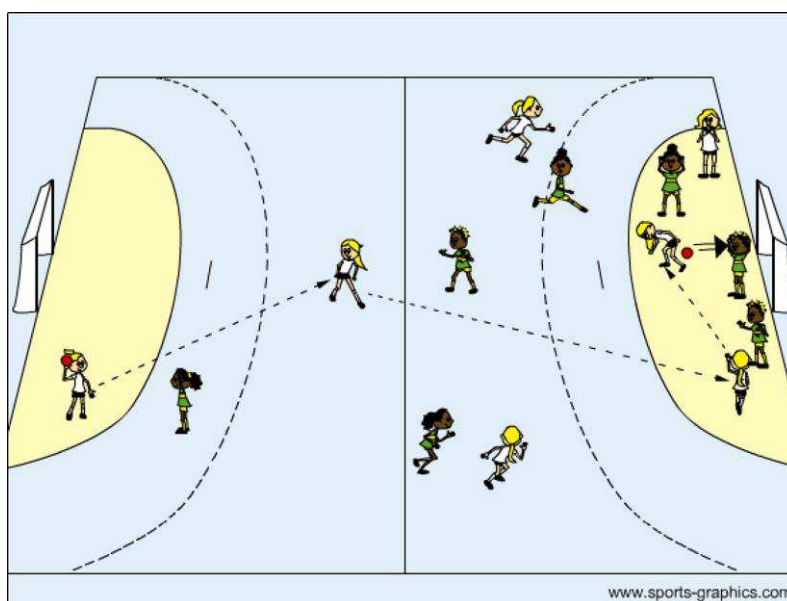
32) Hlavičkovaná

Hráči dvou družstev se mohou pohybovat po celé hrací ploše. Hraje se podle pravidel miniházené 4+1 s výjimkou pohybu hráčů v brankovišti. Hraje se bez brankáře. Branky může být dosažena pouze hlavou, na kterou si útočník přihrát sám. Přihrát mu musí spoluhráč nebo omylem protihráč. Chytat může kdokoliv, avšak pouze hlavou nebo jinými povolenými částmi těla (nikoliv nohou). Vítězí družstvo, které získá více bodů.



33) Mezičluná

Hráči dvou družstev se mohou pohybovat po celé hrací ploše. Hraje se podle pravidel miniházené 4+1 s výjimkou pohybu hráčů v brankovišti. Hraje se bez brankáře. Gól platí, pouze pokud je docílen zády k brance a mezi rozkročenými nohama.



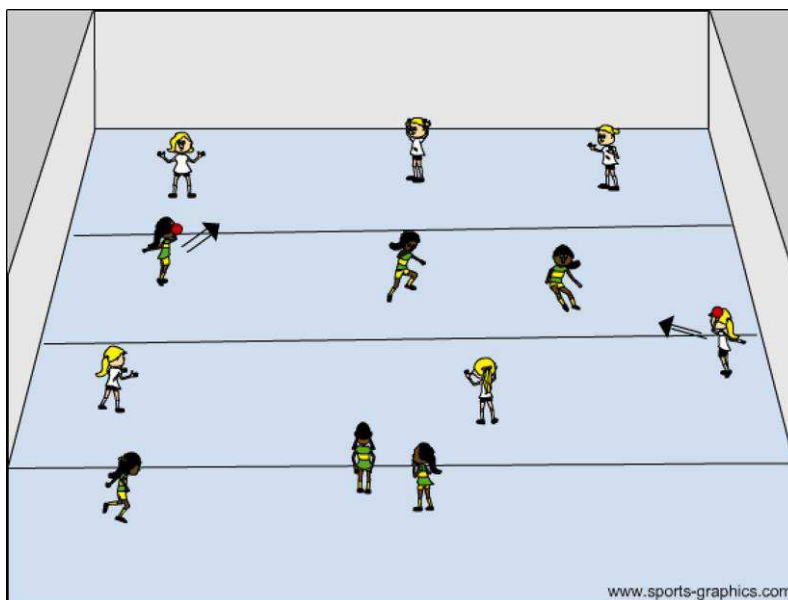
34) Lavičková

Hráči se rozdělí na tři družstva. Hrají proti sobě s jedním míčem. Tři překlopené lavičky tvoří branky (přední i zadní strana). Cílem je střelení míče do soupeřovy brány z jedné

nebo druhé strany. Po gólu hra hned pokračuje, avšak na téže lavičce už nemůže být dosaženo druhé branky bezprostředně za sebou. Míč má družstvo, které dostalo gól.

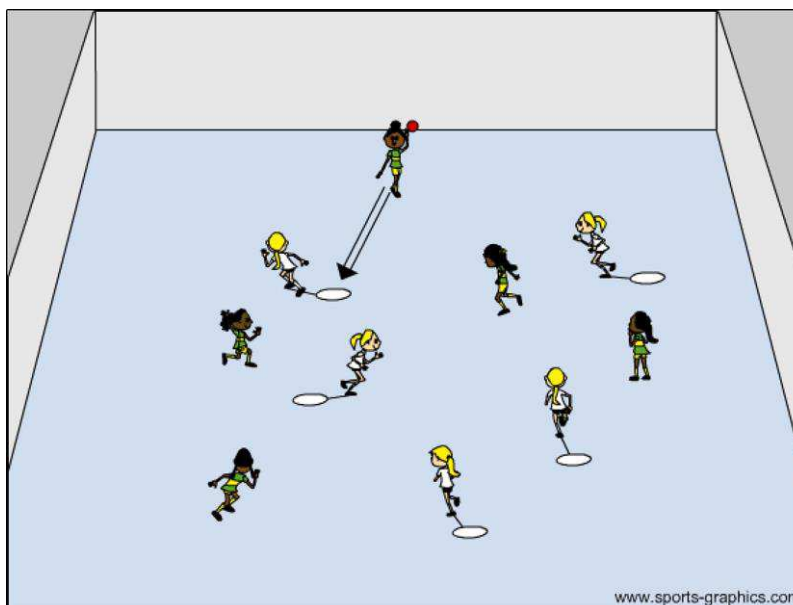
35) Vybíjená v pásmech

Hrací plocha je rozdělena na čtyři části. Hrají proti sobě dvě družstva, která se rozdělí tak, že mají své spoluhráče v jedné střední a v jednom protilehlém krajním pásmu. Úkolem je zasáhnout protihráče míčem od ramen dolů. Ze hry se po zásahu nevypadává. Družstvo, které zasáhne více soupeřů, vítězí.



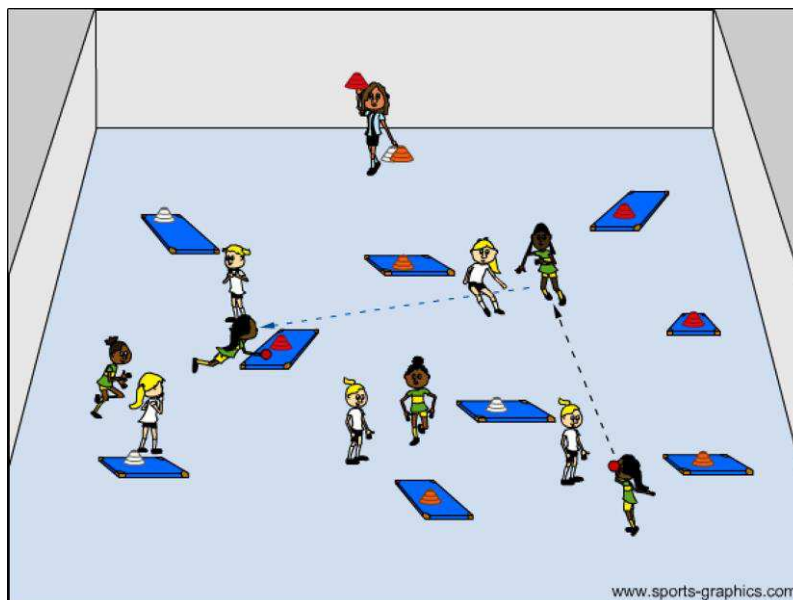
36) Pohyblivý kruh

Dvě družstva, každé má dva míče. Jeden z hráčů v každém družstvu má k noze připevněnou asi půlmetrovou gumu. Na druhém konci gumy je přivázan kruh. Všichni hráči se mohou pohybovat po vymezené hrací ploše. Úkolem protihráčů je trefit míč do kruhu protihráče. Hráče s kruhem nelze v pohybu jakkoliv omezovat. Vítězí družstvo, které se vícekrát zasáhne soupeřův kruh.



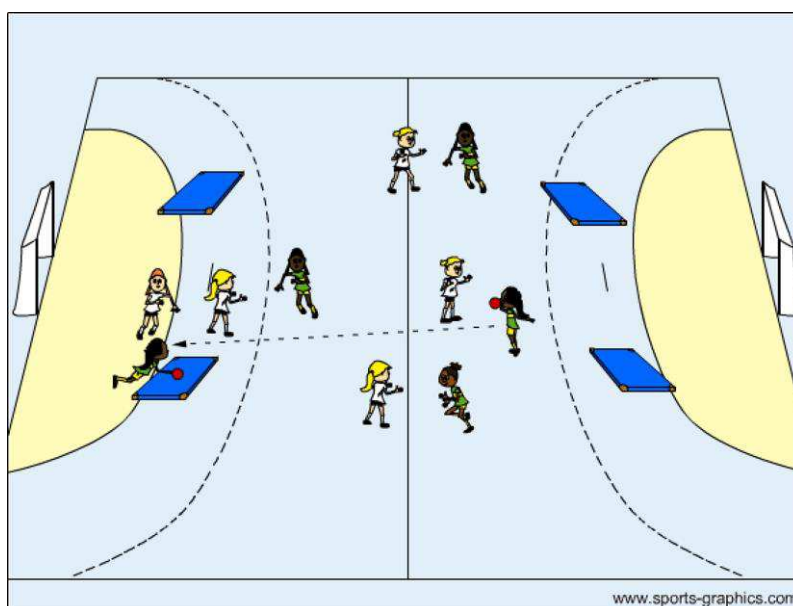
37) Barevná

Proti sobě hrají dvě nebo tři družstva. Po hřišti jsou rozmístěny žíněnky, na nichž stojí různobarevné kužely. Cílem je položit (ne hodit) míč na žíněnku s takovým kuželem, jehož barva souhlasí s barvou kuželu, který právě v danou chvíli drží učitel nad hlavou. Během hry může učitel (trenér) průběžně barvu kuželů měnit. S míčem může hráč udělat max. tři kroky a může použít jednoúderový driblink. Hraje se na body. V držení míče je stále jedno družstvo nebo se pravidelně po obdržení bodu střídají.



38) Pokládání na žíněnky

Proti sobě hrají dvě nebo tři družstva. Cílem je položit (ne hodit) míč na soupeřovu žíněnku (do kruhu). Hraje se na body. Hráč může s míčem udělat max. tři kroky a může použít jednoúderový driblink. V držení míče se družstva po obdržení bodu střídají. Lze hrát i tak, že se míč pokládá na jakoukoliv žíněnku.



39) Vybíjená všichni proti všem s cvičením

Vybíjená všichni proti všem s více míči. Do určeného prostoru je vhozeno více míčů, kdo se míče zmocní, může zásahem od prsou dolů vybit soupeře. Vybitý zvedne ruku a (chráněn před ostatními) odejde na určené místo (např. žíněnka). Zde cvičí předem určený počet cviků a vrací se do hry. Pokud hráč míč chytí, není vybit. Zásah od země a stěny neplatí.



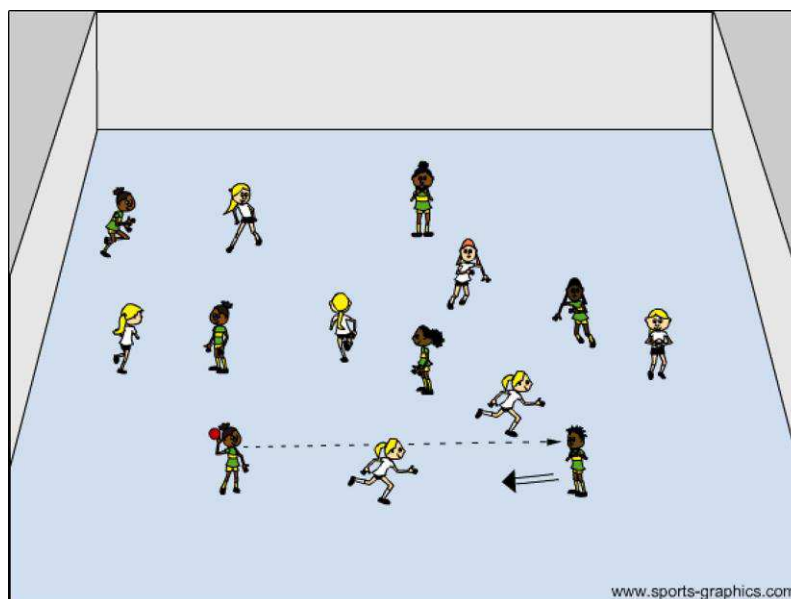
40) Vybíjená všichni proti všem – vymysli si cvik

Vybíjená všichni proti všem s více míči. Do určeného prostoru je vhozeno více míčů, kdo se míče zmocní, může zásahem od prsou dolů vybit soupeře. Vybitý zvedne ruku a (chráněn před ostatními) odejde na určené místo (např. žíněnka). Zde odcvičí přidělený cvik (např. kotoul, klik, sed-leh, stojka). Tento cvik mu určí vybitý hráč před ním, který odcvičil určený cvik od někoho jiného a vrací se do hry. Pokud hráč míč chytí, není vybit. Zásah od země a stěny neplatí. Je vhodné mít při této vybíjené dvě žíněnky, aby se netvořila řada vybitých.



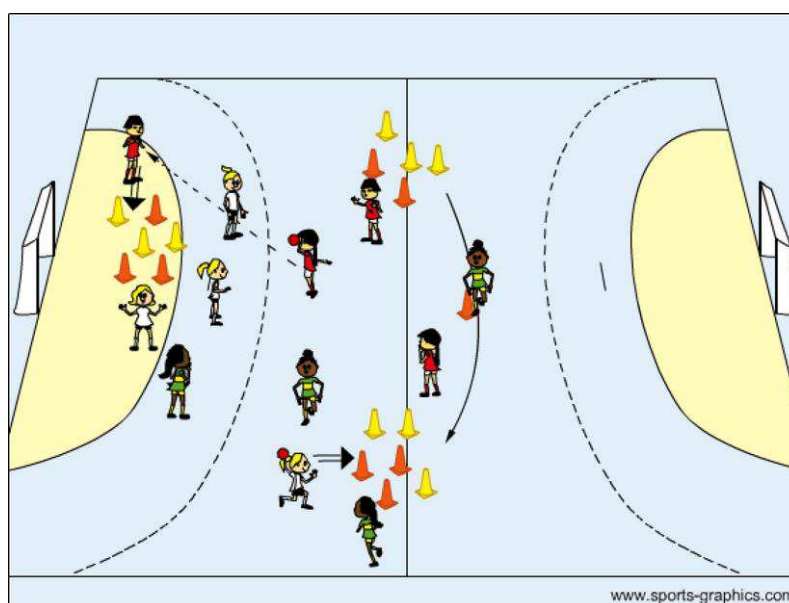
41) Přihraj a vybij!

Hrají dvě družstva proti sobě a jedno má po určitou dobu v držení míč. Hráči si přihrávají mezi sebou, s míčem mohou udělat maximálně tři kroky. Cílem je zasáhnout volně pobíhající hráče z druhého družstva. Po určité době se hráči vymění. Vyhrává družstvo, které víckrát zasáhlo soupeře. Jeden hráč může být zasažen i několikrát. Může se hrát s jedním nebo dvěma míči.



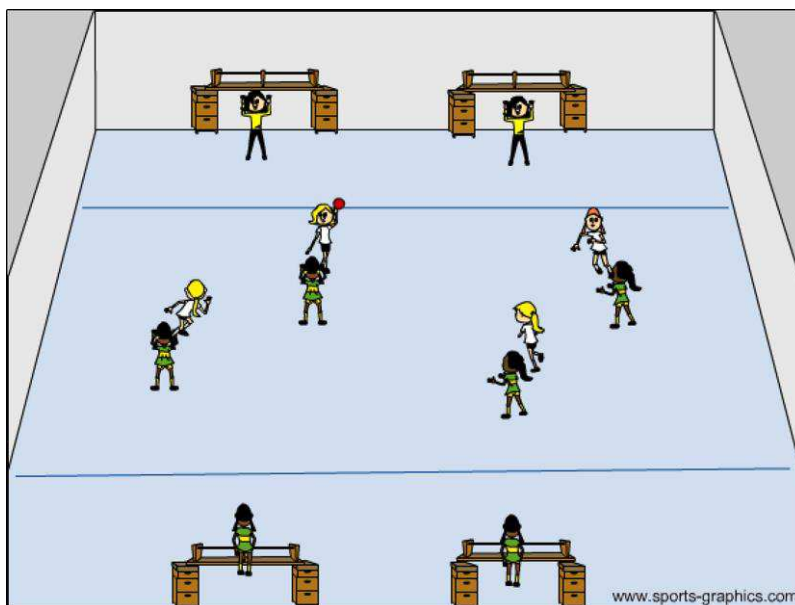
42) Kuželová na družstva

Hráči se rozdělí do tří družstev. Každé z nich má stejný počet kuželů. Hraje se dvěma míči a cílem je získat co nejvíce kuželů soupeřících družstev. Kužel se získá pouze tehdy, když ho hráč zasáhne míčem. Po zásahu si ho může vzít a přidat ke kuželům svého družstva. Pokud zasáhne více kuželů najednou, může si odnést pouze jeden. Míč získává družstvo, které ztratilo kužel po zásahu. Hráč s míčem může provést max. tři kroky potom udělat jednoúderový driblínek, provést zase tři kroky a potom musí již přihrát nebo vystřelit.



43) Miniházená na více branek

Miniházená na čtyři brány. Hraje se podle pravidel miniházené 4+1 (viz. kapitola 5).



44) Gól v sedu

Hráče rozdělíme na dva stejně početné týmy. Úkolem útočícího družstva je přihrát míč svému spoluhráči do brankoviště (na čáru, na žíněnku) do sedu. Tým s větším počtem bodů vítězí. Hráč s míčem může provést max. tři kroky potom udělat jednoúderový driblink, provést zase tři kroky a potom musí již přihrát nebo vystřelit.

45) Tři družstva

Hráči jsou rozděleni do tří stejně početných družstev a jsou rozestaveni po hřišti na házenou. Všechny týmy hrají proti sobě. Tým, který má míč, se snaží přihrát svému spoluhráči do brankoviště, který vrací míč jinému hráči ven z brankoviště, a ten zase odehraje míč zpátky do brankoviště. Poté se celé útočící družstvo přihrávkami přemísťuje na druhou stranu hřiště a pokouší se o totéž. Ostatní dvě družstva se jim v tom snaží zabránit a získat míč. Po získání míče na jedné polovině hřiště se musí nově útočící tým přemístit na druhou polovinu, kde se pokouší o získání bodu. Vítězí tým, který jako první dosáhne předem určeného počtu bodů.

46) Odražený míč

Po hrací ploše je rozestaveno pět dvojic kuželů, které tvoří branky. Hráči jsou rozděleni na dvě družstva. Bodu je dosaženo, pokud si tým, který právě útočí, přihráje přes branku odrazem o zem. Vítězem je tým s vyšším počtem bodů.

47) Na počet přihrávek

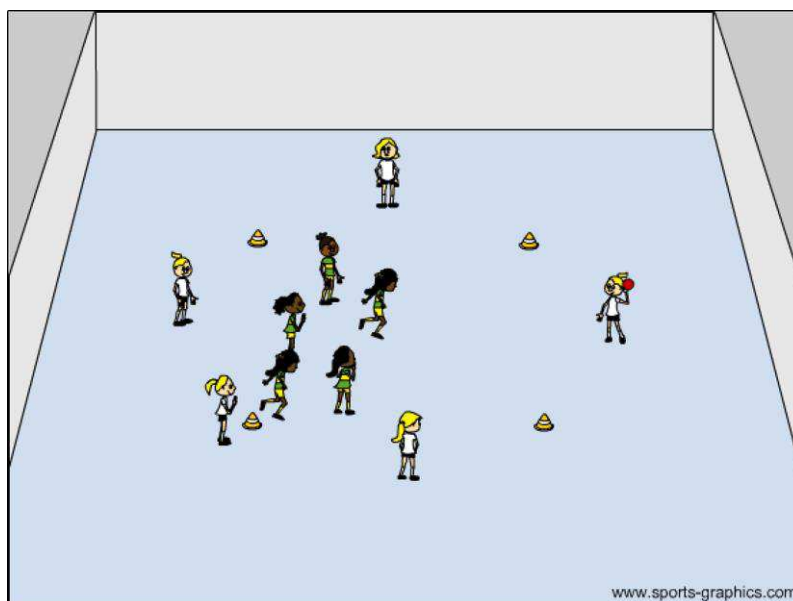
Dva stejně početné týmy se rozestaví ve vymezeném prostoru. Družstvo, které získá po rozskoku míč, se snaží dosáhnout určeného počtu přihrávek. Druhé družstvo obránců se snaží získat míč. Ziskem míče se úkoly týmů mění.

Obměny:

- Různé typy přihrávek – ve výskoku, o zem, opačnou rukou, ...
- Tým, který si přihrává, odřikává násobky dvou do dvaceti, čtyř do čtyřiceti, ...

48) Vybíjená v kruhu

Jedno družstvo je vně kruhu a druhé uvnitř kruhu. Družstvo na obvodu kruhu si přihrává míč, kdo jej chytne, může vybíjet členy druhého družstva. Kdo je zasažen, musí opustit ihned kruh nebo zůstává a střílejší družstvo si počítá bod. Odrazí-li se míč od jednoho hráče a zasáhne také druhého, je vybit i ten. Hraje se na čas (kdo vybijе víc hráčů nebo získá víc bodů), po určité době se družstva vymění.



49) **Vybíjená**

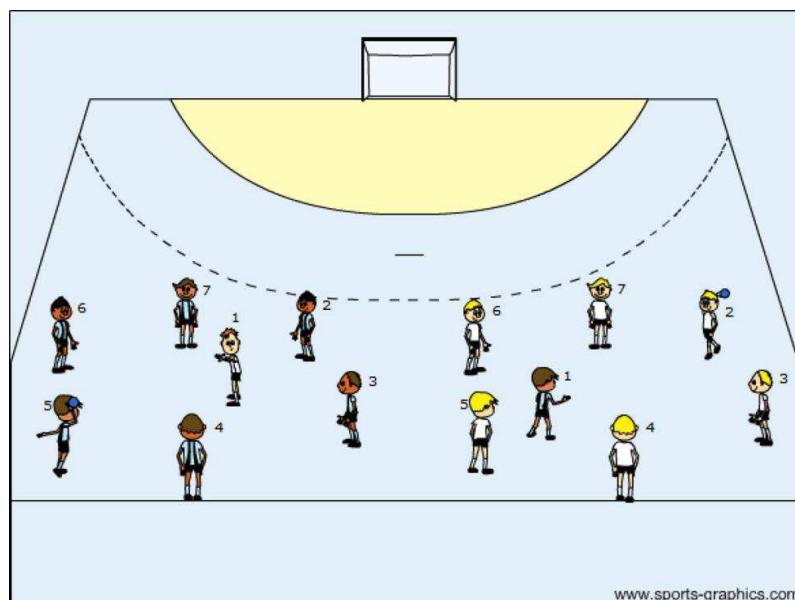
Na každé polovině hrací plochy jsou rozestavěna dvě družstva, která vyšlou jednoho ze svých hráčů za koncovou čáru soupeře. Ten plní roli kapitána. Cílem hry je po přihrávce s kapitánem a mezi spoluhráči vybit některého z hráčů soupeře. Vybití hráči se rozmisťují za postranní a koncové čáry hrací plochy, kde pomáhají přihrávkami svým spoluhráčům a jsou tak dále zapojeni do hry. Povoleny jsou tři kroky s míčem. Po vybití všech hráčů se do pole dostává kapitán. Vyhrává tým, který vybijе dřívе všechny protihráče.

50) **Vybíjená naopak**

Hraje se podle pravidel vybíjené, avšak s rozdílem úvodního rozestavení hráčů. Ti jsou rozmístěni za postranními a koncovými čarami soupeřovy poloviny a 2 nebo 3 hráči jsou uvnitř vlastní hrací plochy. Hráči stojící mimo vlastní hřiště se snaží vybit soupeře uvnitř pole. Hráč, kterému se to podaří, přechází do své poloviny hrací plochy. Vítězem se stává tým, jehož hráči budou všichni ve vlastní hrací ploše dřívе.

51) **Vybíjená v kruhu**

Na každé polovině hrací plochy je vyznačen kruh o průměru asi 7 metrů. Hráči stojící vně kruhu si přihrávají jedním nebo dvěma míči tak dlouho, dokud nemají výhodnou pozici k vybití soupeře uvnitř kruhu. Je-li hráč zasažen, přechází ke svému týmu, kde dále pokračuje ve hře. Na jeho místo nastupuje další hráč z jeho družstva atd. Vítězí tým, který dřívе vybijе všechny hráče soupeře.



5.6 Uvolnění hráče s míčem – driblink

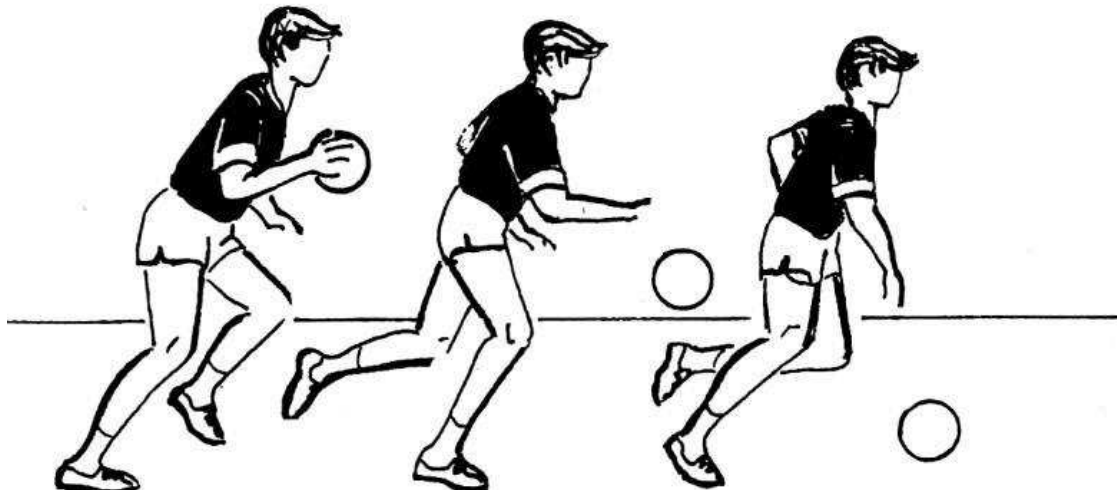
„Cílem driblinku je získat výhodné postavení a postoj pro další činnost s míčem, tj. pro přihrávku a střelbu“ (Dobrý, Velenský, 44, 1987). Z taktického hlediska by se měl využívat až po vyčerpání všech možností uvolnění s držením míče a pouze v situacích, které nelze účelně řešit jinak (Tůma, 2007):

- nelze přihrát ani vystřelit (všichni spoluhráči jsou obsazeni)
- je třeba uvolnit se na větší vzdálenost (například při protiútku nebo rychlém útoku)
- z taktických důvodů je nutno zpomalit tempo (střídání hráčů apod.)

Fáze driblinku: zahájení úniku (kroková fáze), vlastní driblink (změny směru, rychlosti) a ukončení driblinku (střelba, přihrávka, technická chyba). Driblink se považuje za ukončený, pokud hráč chytne (přidrží) míč pevně jednou nebo oběma rukama. Nácvik driblinku by se měl nejprve provádět na místě, potom v pohybu. Driblinku lze využít při protiútku, rychlém útoku a při uvolnění kolem obránce.

Popis techniky:

„Míč je stlačován k zemi předloktím a zápěstím, ruka na míči směřuje shora šikmo vpřed, prsty jsou široce (nikoli křečovitě) rozevřeny. Hráč dribluje vedle nebo před tělem, vypouští míč z dlaně přes konečky prstů intenzívním pohybem zápěstí dolů. Po odrazu hráč míč tlumí volnějším pohybem zápěstí a předloktím mírně vzhůru, přičemž výška odrazu míče je značně závislá na poloze těchto částí horní poloviny končetiny“ (Velenský, 76, 2008).



Driblink (Tůma & Tkadlec, 2002, 19).

Chyby při driblování:

- při driblinku má hráč skloněnou hlavu a vizuálně kontroluje míč (nesleduje dostatečně herní situace a obránce)
- hráč nemá při driblinku uvolněné zápěstí
- driblink je příliš vysoký
- stlačování do míče jsou málo intenzivní
- hráč dribluje příliš blízko těla
- hráč dribluje při obcházení obránce bližší rukou k obránci
- hráč zahajuje driblink hned po chycení míče (nevyužívá až 3 kroků k posouzení herní situace)
- driblink v rozporu pravidly, tzv. nesení míče neboli dvojitý driblink
- na konci driblinku v pohybu hráč chytá míč jednou rukou (začátečníci by se nejprve měli naučit chytit na konci driblinku míč oběma rukama)

Při nácviku driblinku se postupuje v posloupnosti:

- a) driblink na místě
- b) driblink na místě s dvěma míči (mohou se použít stejná cvičení jako u driblinku na místě)
- c) driblink v pohybu (nejprve za chůze, následně v běhu)
- d) driblink v pohybu se dvěma míči (mohou se použít stejná cvičení jako u driblinku v pohybu)

Je důležité, aby se hráči učili driblovat oběma rukama! Všechna cvičení by se měla provádět jak pravou, tak levou rukou! Je vhodné používat i dva míče najednou.

5.6.1 Driblink na místě (průpravná cvičení)

- driblink ve stoje před tělem
- driblink ve stoje s předáváním míče z levé ruky do pravé, každou rukou 1–2 údery
- driblink v sedu, kleku, dřepu, lehu (na zádech, na břichu)
- driblink pod nohou; hráč klečí na jedné noze, dribluje kolem pokrčené nohy
- driblink v sedu (lehu) pod nohami. Hráč sedí nebo leží na zádech, zvedá nohy a dribluje pod nimi z jedné ruky do druhé
- driblink kolem těla ve stoje, v sedu
- driblink do V před tělem

- osmička driblinkem mezi nohama, každou rukou vedle těla driblink do V (široký postoj, pokrčené nohy, hlava vzpřímená, dívat se dopředu)
- driblink se změnou poloh, např. ze stoje do sedu a do lehu, střídavě oběma rukama
- driblink ze stoje do sedu (kleku, dřepu, lehu) a vztyk, oběma rukama
- driblink mezi nohama
- střídání rukou na míči během driblinku v různých polohách
- otočení se kolem vlastní osy driblinkem
- driblink dvěma míči souhlasně, střídavě, v pohybu (střídat pohyb míčů)

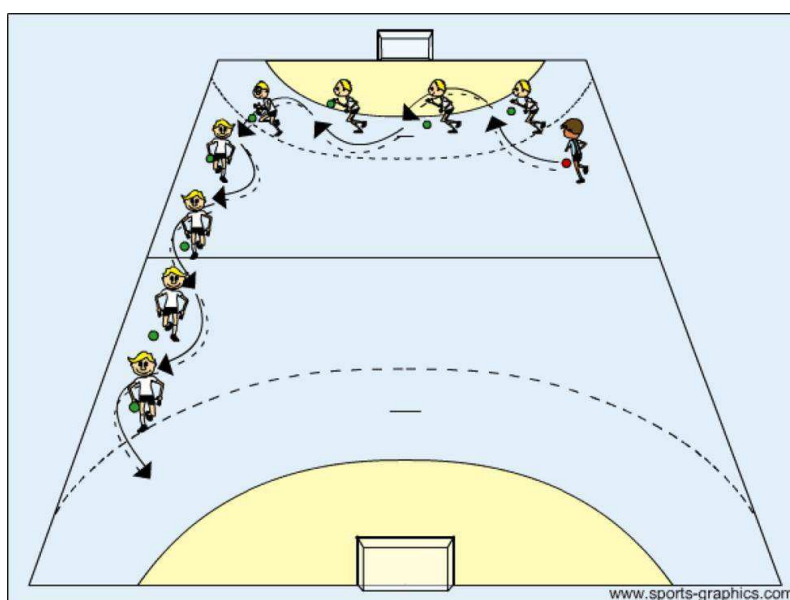
5.6.2 Driblink v pohybu

- v chůzi
- v lehkém běhu
- v rychlém běhu

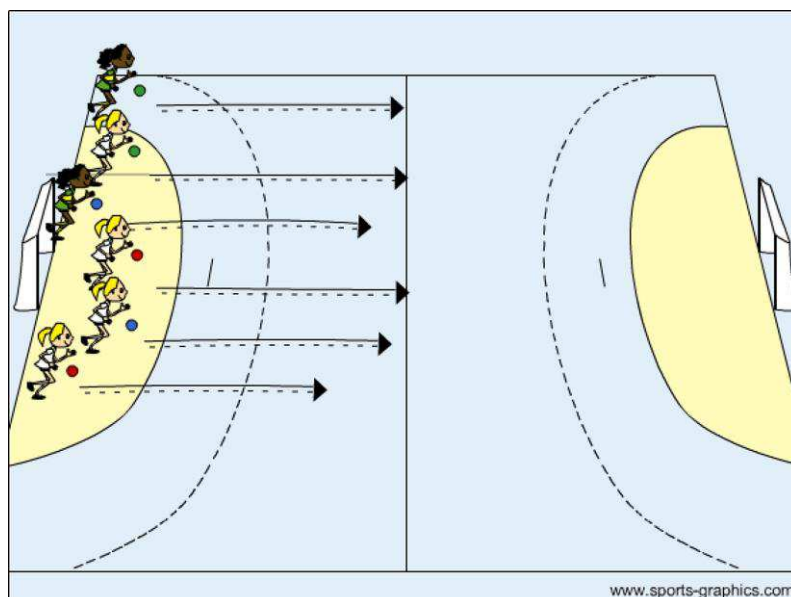
Je důležité, aby se hráči učili driblovat v pohybu pravou i levou rukou! Po zvládnutí driblinku v pohybu jednou rukou lze zařadit nácvik driblinku v pohybu dvěma míči.

5.6.2.1 Průpravná cvičení

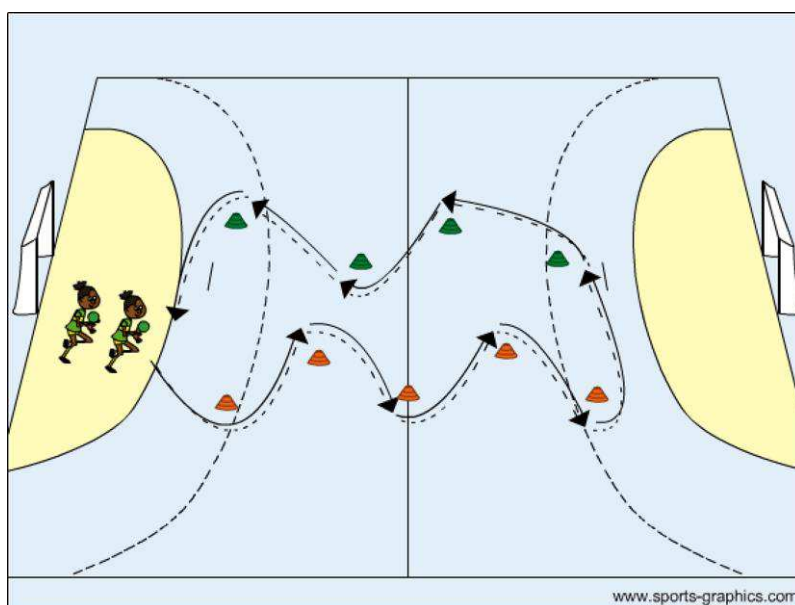
- 1) Semafor – hráči se snaží na pokyn učitele (např. ukazuje směr pohybu rukama) co nejrychleji měnit směr, driblinkem.
- 2) Hráči driblují v mírném tempu podél postranních a brankových čar haly (tělocvičny) a zachovávají přitom mezi sebou vzdálenost cca 3 metry. Poslední hráč na pokyn trenéra co nejrychleji dribluje (vždy vzdálenější paží od spoluhráče) po slalomové dráze tvořené ostatními hráči. Jakmile všechny oběhne, zařadí se na začátek slalomové dráhy.



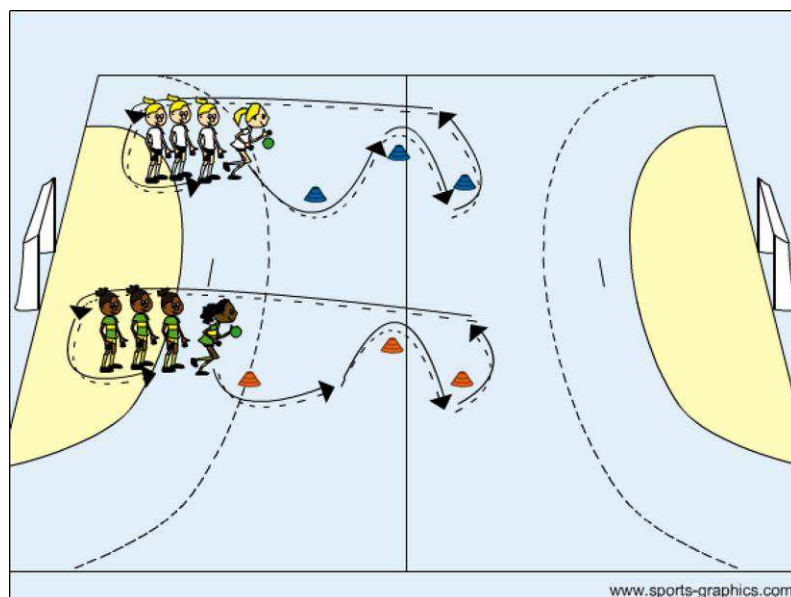
- 3) Driblink v chůzi (běhu). Driblink může být prováděn: pozpátku, stranou, vpřed, mezi nohama, střídáním rukou, otočením kolem své osy atd. Během driblinku v pohybu si mohou hráči sednout, lehnout atd. a potom zase pokračovat v pohybu.



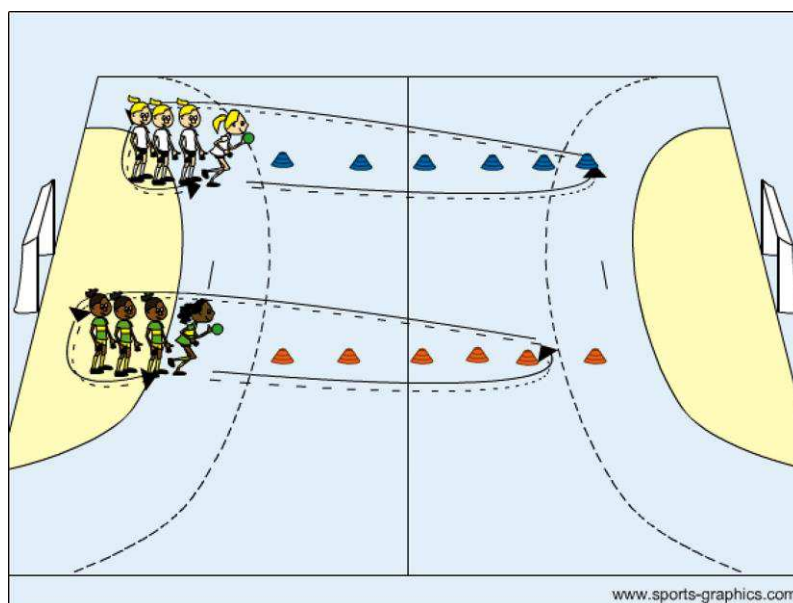
- 4) Driblink kolem met, kuželů. Lze provádět atletickou abecedu (liftink, skipink, zakopávání, atd.) různými směry (vpřed, vzad, stranou).



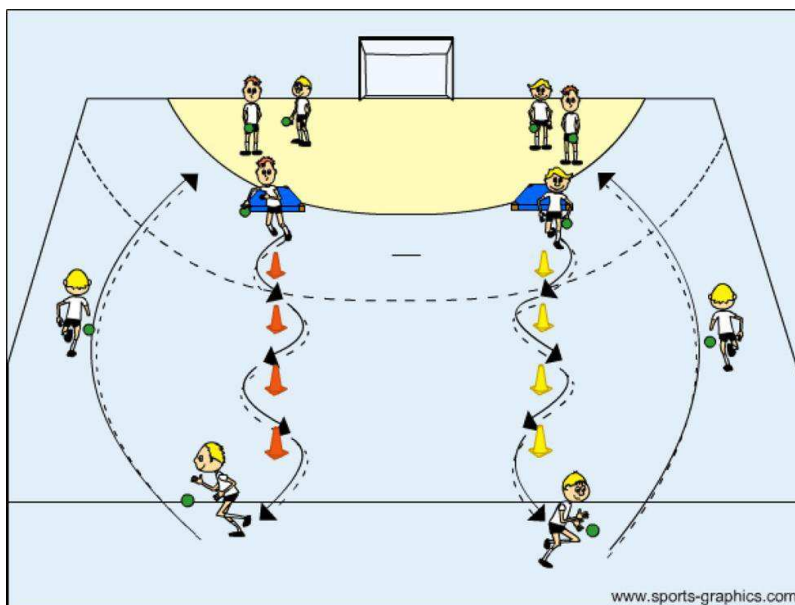
- 5) Dvě družstva se stejným počtem hráčů soutěží mezi sebou formou štafety, kdo rychleji prodribluje dráhu kolem kuželů. Při cestě zpět musí hráč driblinkem oběhnout celé družstvo a potom předat míč prvnímu hráči. Pokud je lichý počet hráčů, jeden z méně početného družstva běží dvakrát.



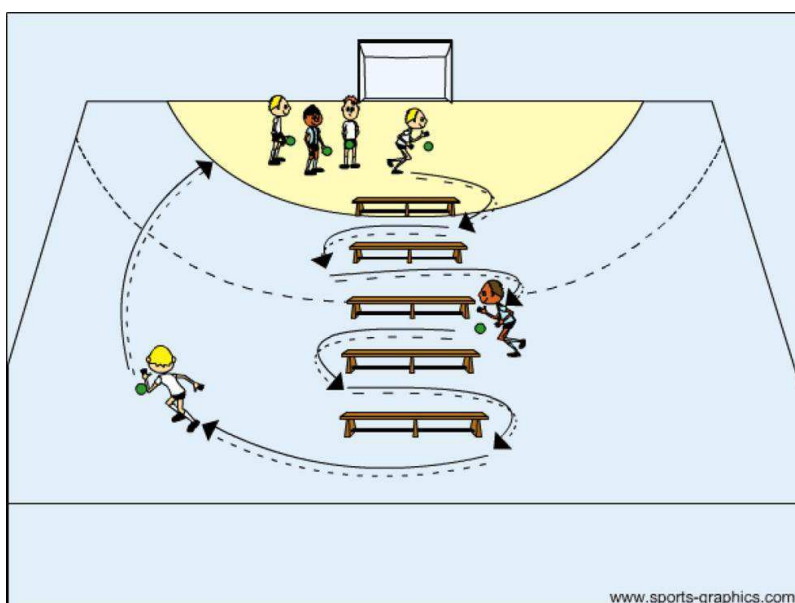
- 6) Vytvoří se dvě družstva se stejným počtem hráčů. Pokud je lichý počet hráčů, jeden z méně početného družstva běží dvakrát. Soutěží mezi sebou formou štafety, kdo rychleji prodribluje dráhu k danému kuželu a zpět. Před každým družstvem je 6 kuželů. První z družstva má kostku. Po zapískání hodí kostkou a podle toho, jaké číslo mu padne, musí oběhnout daný kužel. Během jeho běhu hází další hráč a čeká, až mu hráč před ním předá míč. Při cestě zpět musí hráč driblinkem oběhnout celé družstvo a potom předat míč prvnímu hráči. Vyhrává družstvo, ve kterém se vystřídají všichni hráči.



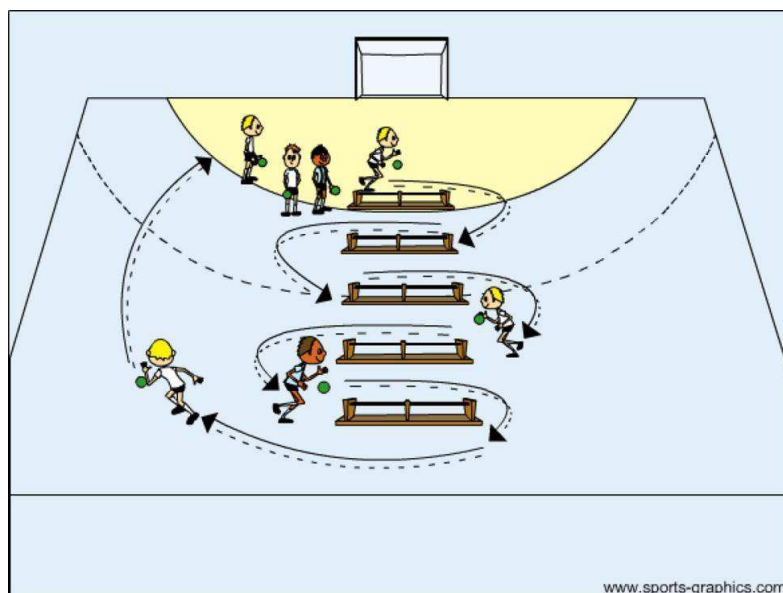
7) Hráči udělají na žíněnce kotoul a probíhají driblinkem mezi kužely.



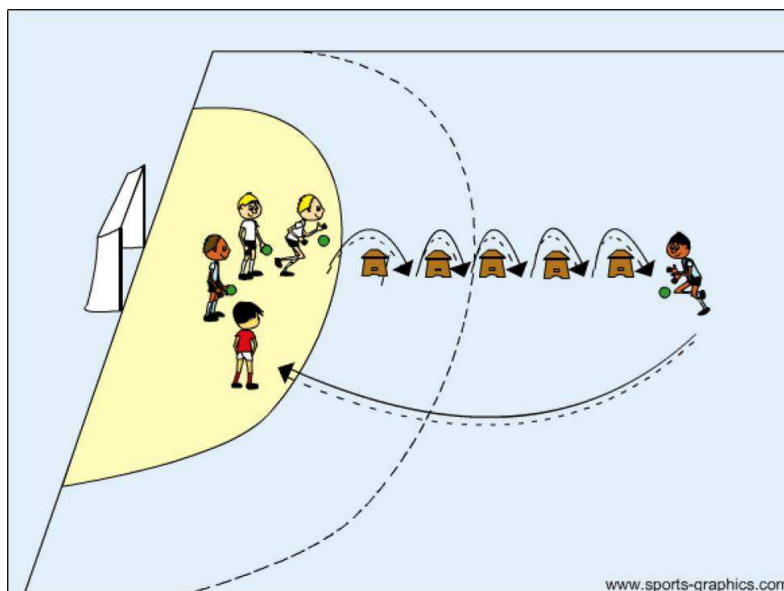
8) Hráči driblují po slalomové dráze mezi lavičkami a vracejí se na konec zástupu. Učí se také střídat driblující paži. Pro zdokonalení pohybové koordinace mohou odrážet driblovaný míč od horní plochy lavičky.



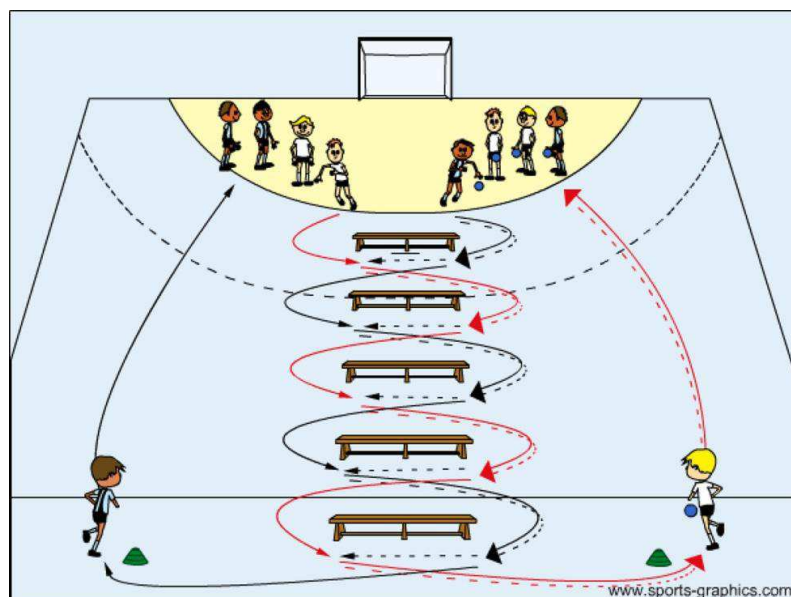
9) Hráči se pohybují po užší straně převrácené lavičky a míč odráží od země.



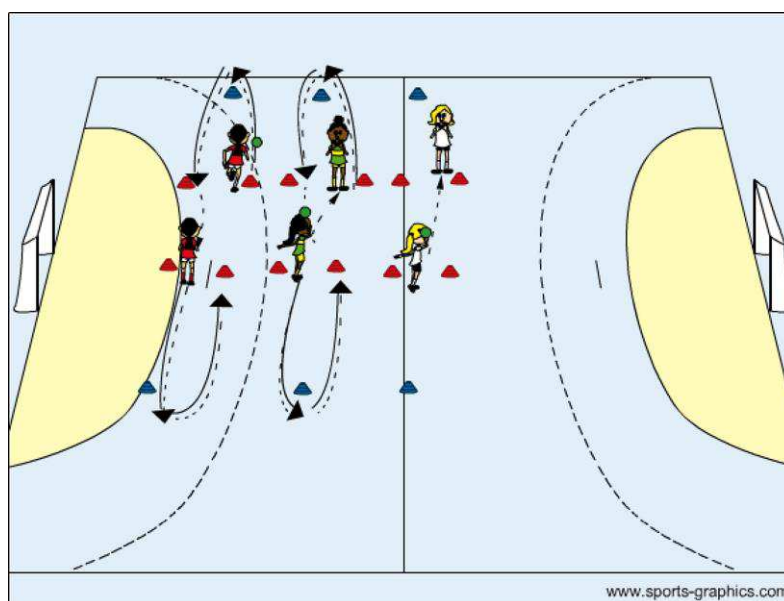
10) Hráči driblují a přitom překonávají přeskoky lavičkovou dráhu.



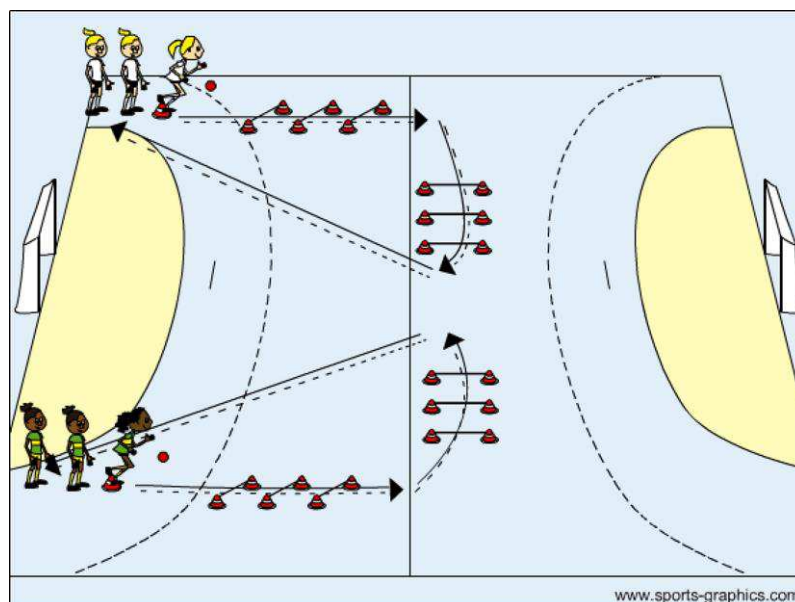
11) Hráči stojí ve dvou zástupech, míče jsou jen v levém zástupu. Současně vyběhají první hráči z obou zástupů, přičemž hráč z levého zástupu dribluje. Při každém vzájemném míjení hráčů mezi lavičkami dochází k předání míče.



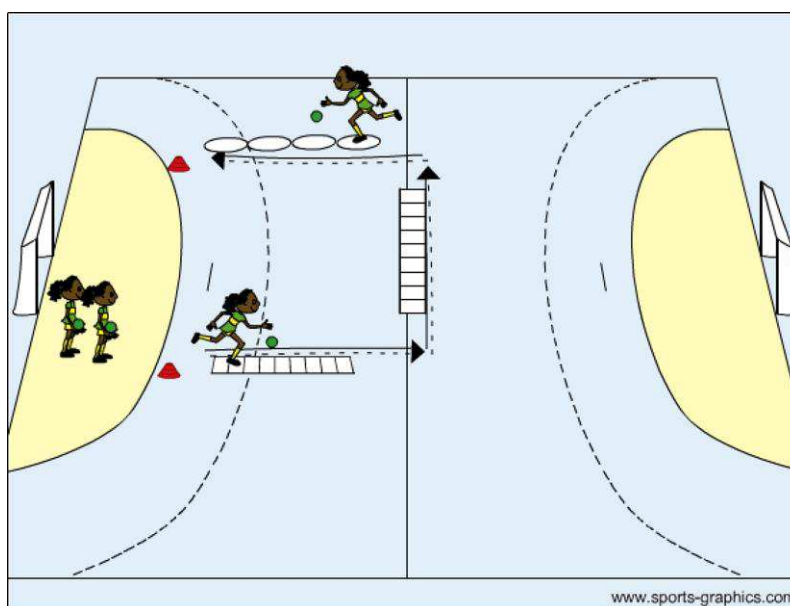
- 12) Hráč s míčem přihrává spoluhráči, ten po chycení míče driblinkem obíhá kolem mety (kuželu), vrací se do výchozí pozice a přihrává zpět spoluhráči. Cvičení může probíhat i jako soutěž dvojic.



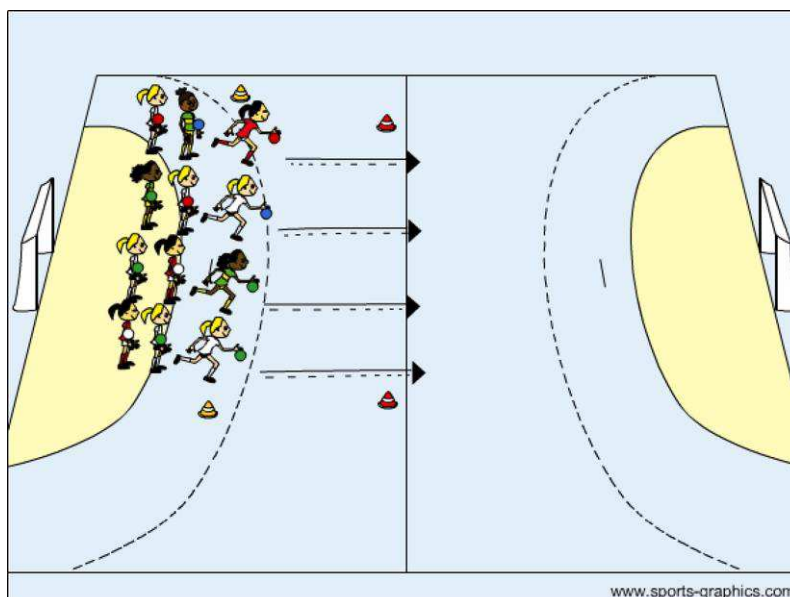
- 13) Vytvoříme dvě družstva se stejným počtem hráčů. Pokud je lichý počet hráčů, jeden z méně početného družstva běží dvakrát. Soutěží mezi sebou formou štafety, kdo rychleji prodribluje dráhu s překážkami, které se přeskakují. Při cestě zpět musí hráč předat míč prvnímu hráči. Vyhrává družstvo, ve kterém se vystřídají všichni hráči (1x, 2x atd.).



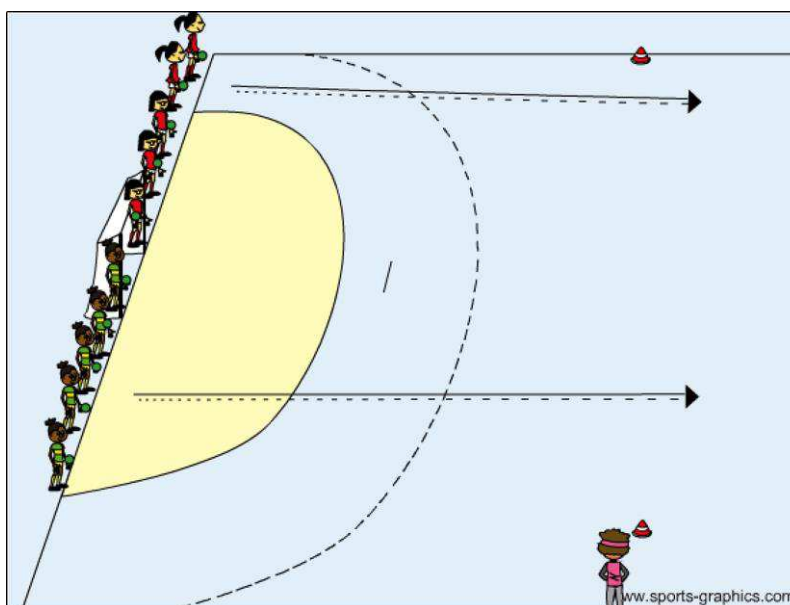
- 14) Hráči driblují a probíhají žebříkem. V žebříku provádějí atletickou abecedu (skipink, zakopávání, liftink, předkopávání atd.). Hráči mohou běžet i různými způsoby (pozpátku, stranou atd.)



- 15) Hráči jsou seřazeni nahodile po třech až čtyřech v řadách vedle sebe. Každý má míč. Na pokyn učitele (např. zapískání) celá řada hráčů vyběhá a driblinkem se co nejrychleji přemístují do cíle (např. mezi kužely). První hráč v cíli postupuje do řady před ním. Poslední v rozběhu sestupuje do řady za ním. Hráči se vrací zpět na start. Po několika kolech budou v první řadě nejrychlejší a v poslední řadě nejpomalejší hráči. Soutěž může mít libovolný počet kol a hráči mohou běžet na různé vzdálenosti.

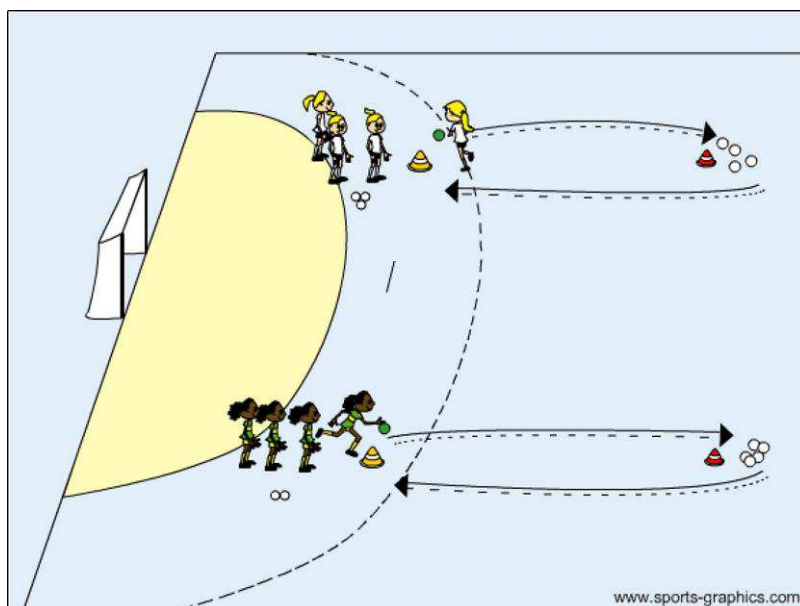


- 16) Hráči jsou rozděleni do dvou nebo tří družstev. V každém družstvu si hráči rozdělí čísla, např. v pětičlenném družstvu jsou to čísla 1–5. Každý v družstvu má jiné číslo. Všichni hráči jsou v řadě vedle sebe a mají míč. Učitel vysloví číslo a dává pokyn pro start hráčů s tímto číslem. Hráči vyběhají a driblují až do cíle. První z nich má přidělen bod. Startovat se může i z různých pozic (sed, leh atd.). Po každém kole si hráči čísla vymění tak, aby to bylo pro soupeře tajné. Vyhrává družstvo, které získá nejvíce bodů.



- 17) Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Všichni žáci mají míč. Před každým družstvem je nahodile položeno 8 lístečků rubem nahoru. Na každém z nich je napsána číslice 1–8. Úkolem je, aby hráči sesbírali tyto lístečky vzestupně od 1 do 8. Hráči vyběhají jednotlivě, dodriblují k jakémukoliv lístečku a otočí jej. Pokud na něm bude číslice, kterou právě potřebují, vezmou lísteček s sebou do cíle, v opačném případě jej vrátí na místo opět rubem vzhůru a běží driblinkem zpět. Hráči mohou mezi sebou komunikovat. Vyhrává družstvo, které jako první sesbírá lístečky podle čísel.

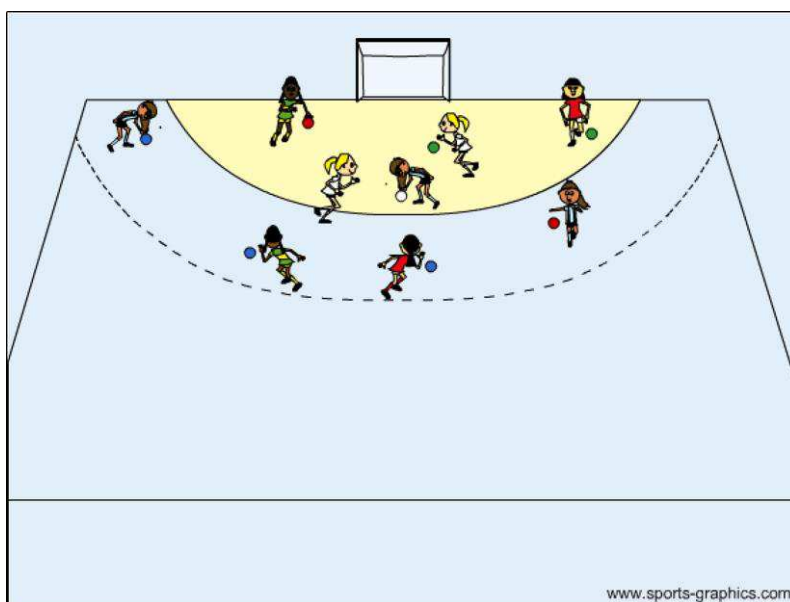
- 18) Hráči jsou rozděleni do družstev. Všechny týmy mají před sebou kužel a u něj části puzzle. V každém družstvu je jedna kostka. Pokud hráč hodí kostkou liché číslo, běží ke kuželu driblinkem pozpátku a vezme 1 díl puzzle. Pokud hodí sudé číslo, běží ke kuželu driblinkem vpřed a vezme 1 díl puzzle. Další vybíhá, až doběhne do cíle předešlý hráč. Vyhrává družstvo, které první poskládá celé puzzle.



5.6.2.2 Průpravné a pohybové hry

1) Vypichování míče

Všichni hráči se pohybují driblinkem ve vymezeném prostoru (např. v brankovišti, čtverci vymezeném kužely atd.). Jeden hráč (honič) je bez míče a snaží se vzít nebo vypíchnout míč driblujícímu hráči. Hráč, který přeruší driblink, ztratí kontrolu nad míčem nebo vyběhne z vymezeného pásma, se stává dalším „honičem“. Vyhrává hráč, který vydrží nejdéle driblovat bez ztráty míče. Hráč, který ztratil míč, pokračuje dál ve hře bez míče.



Možná obměna:

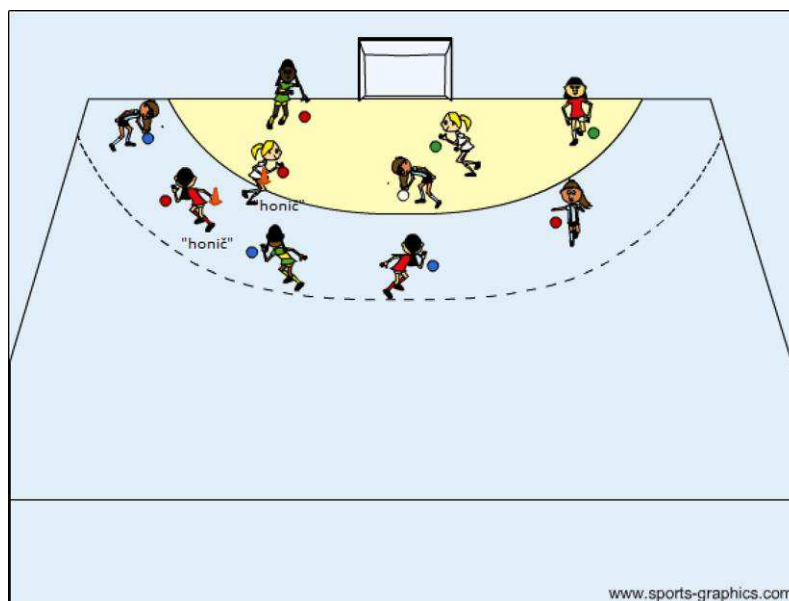
- a) Soupeří dvě družstva proti sobě.
- b) Honič, který získá míč, předává právo na chytání hráči, který míč ztratil.

2) Honička s driblinkem

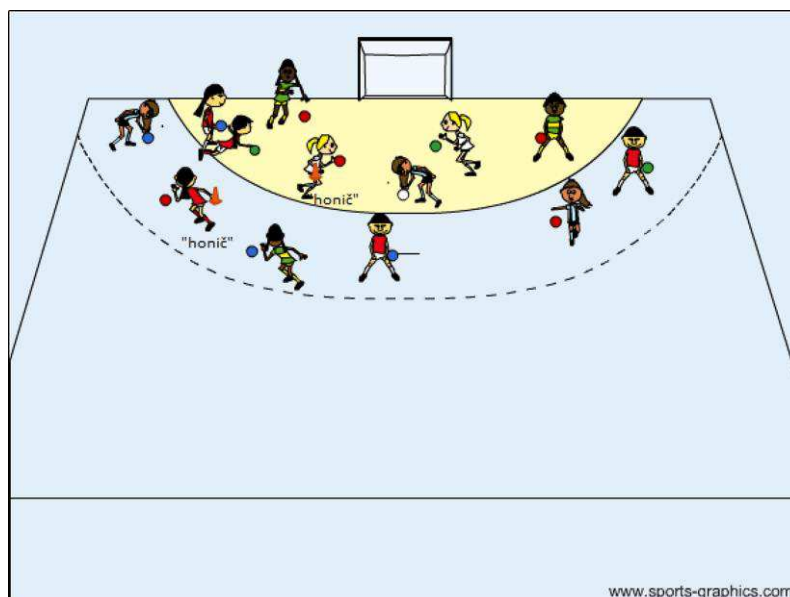
Každý hráč dribluje s míčem ve vymezeném území. Jeden hráč (honič) má navíc v ruce kužel nebo rozlišovací dres. Koho se dotkne rukou, ten se stává „honičem“ a převezme kužel nebo rozlišovací dres.

Možná obměna:

- a) „Honiči“ jsou dva.

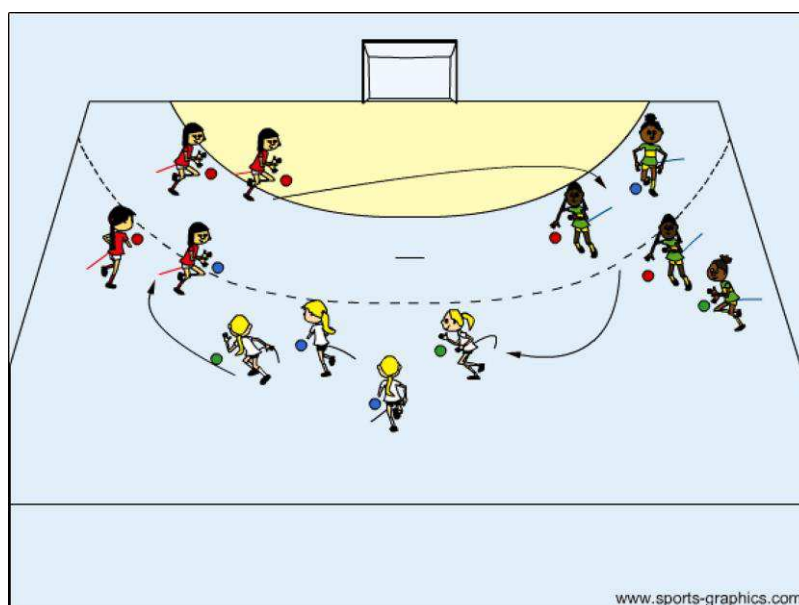


- b) „Honič“ je stále stejný, koho se dotkne, ten si musí dřepnout (nebo se rozkročit). Aby mohl dále hrát (zachránit se), musí jej někdo z driblujících hráčů přeskočit (podlézt). Potom se může chycený hráč opět zapojit do hry. Pokud „honič“ chytne všechny driblující hráče, vyhrává. „Honičů“ může být i více. Možná obměna: hra končí pokud „Honiči“ chytí určitý počet hráčů.



3) Sloni, tygři, myši

Hráči jsou rozděleni do tří družstev (sloni, tygři, myši). Každé družstvo má jinou barvu rozlišovacích dresů, které si zasunou za trenýrky vzadu – ocásek. Dres musí být vysunutý tak, aby dosahoval ke koncům nohavic trenýrek. Od této chvíle se hráči nesmějí dresů dotknout. Učitel určí, které barvy se navzájem chytají. Kdo první vytáhá ocásky druhému družstvu, vyhrál.



4) Hra barev

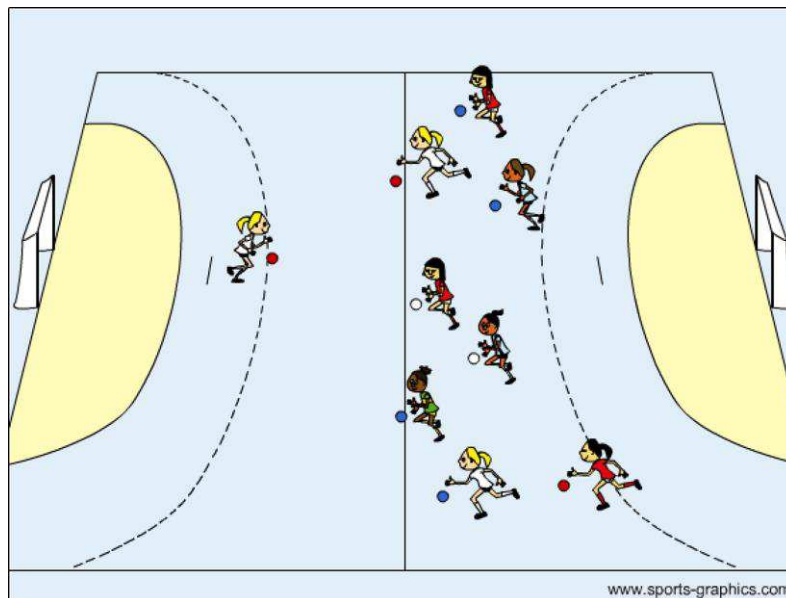
Hráči volně driblují po hale (tělocvičně). Na pokyn trenéra se musí všichni co nejrychleji dotknout nejbližší čáry podle barvy, kterou trenér určí. Hráč, který se dotkne poslední, má trestný bod.

5) Kdo sebere více míčů?

Všechny míče v krabici jsou uprostřed tělocvičny. Hráč nebo více hráčů se snaží získat co nejvíce míčů do své krabice. Hráč bez míče přiběhne ke krabici s míči, jeden si vytáhne a driblinkem doběhne ke své krabici, kde si ho nechá a utíká zpět pro další míč. Vyhrává hráč/i, který bude mít v krabici nejvíce míčů.

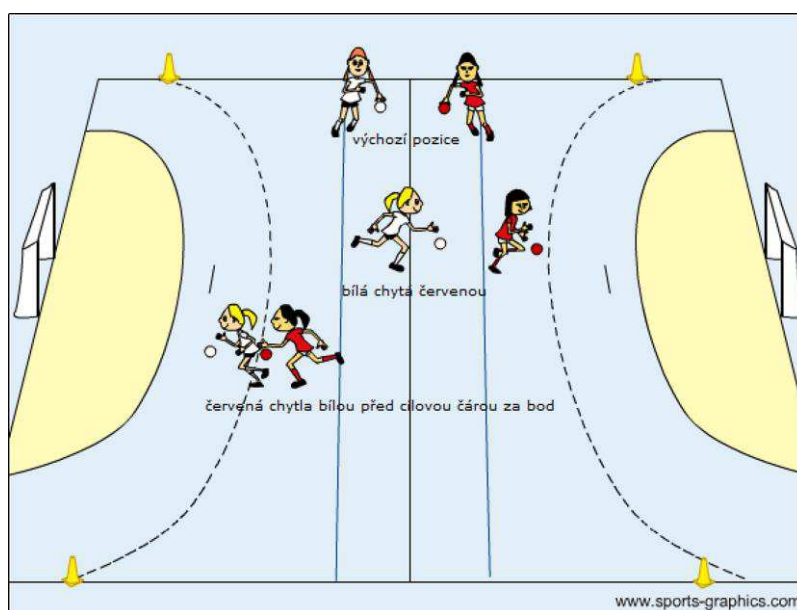
6) Na rybáře a rybičky

Všichni hráči mají míč. Jeden hráč (rybář) stojí naproti ostatním hráčům (rybičky) a snaží se jich dotknout. Na povel učitele (trenéra) se hráči rozbíhají hráči proti sobě, driblují a snaží se vyhnout rybáři. Koho rybář chytne, stává se také rybářem. Vyhrává poslední nechycená rybička. Rybáři ani rybičky se nesmějí vracet a přestat driblovat.



7) Červení a bílí

Hráči stojí naproti sobě, učitel určí, která strana budou červení a která bílí. Pokud učitel řekne červená, chytá červená bílou a přitom driblují. Pokud se bílá dostane do pásma záchrany dřív, než se jí bílá dotkne, má bod, pokud se červená dotkne bílé před pásmem záchrany, má bod červená. Výchozí pozice se mohou střídát (z lehu, sedu, dřepu atd.).

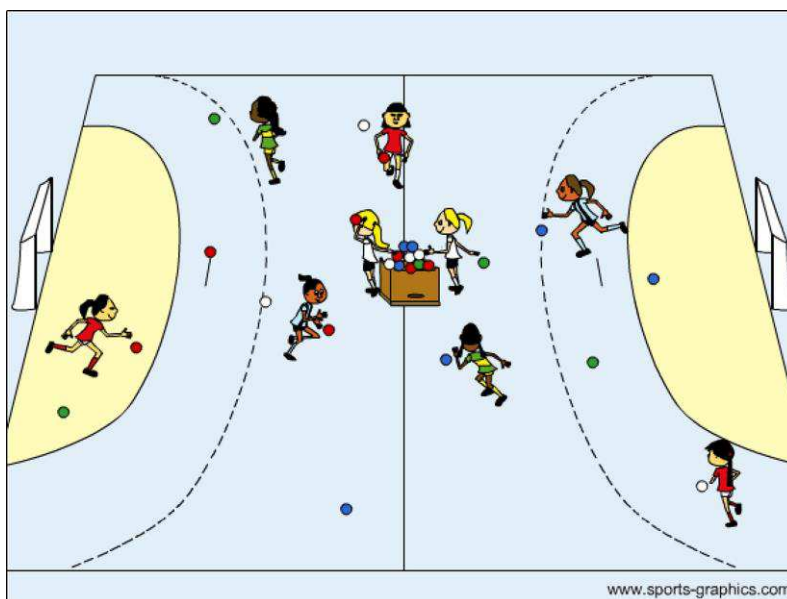


8) Fotbal s driblinkem

Hráči hrají fotbal, ale každý z nich se pohybuje s míčem pouze driblinkem.

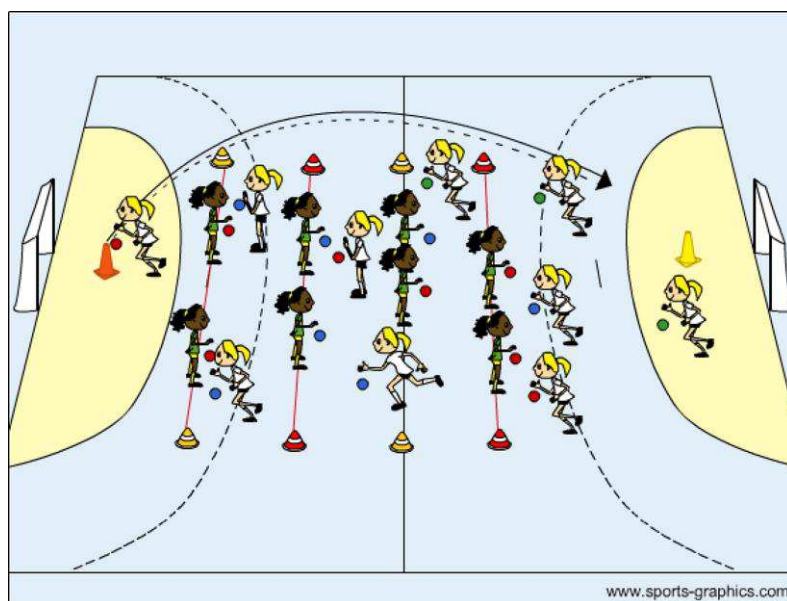
9) Na veverka a kuny

Uprostřed hřiště je bedna (část švédské bedny) plná míčů. Jeden nebo dva hráči (kuny) vyhodí míče do prostoru tělocvičny. Ostatní hráči (veverka) běží co nejrychleji pro míče, zpět se vrací driblinkem a dávají míč do bedny. Pokud se kunám povede v určitém čase vyházet všechny míče, vyhrávají, pokud ne, vyhrávají veverka.



10) Na myslivce a zajíce

Hráči stojící na čáře mezi kužely jsou myslivci, ostatní jsou zajíci. Všichni mají míč, kterým po celou dobu driblují. Úkolem zajíců je proběhnout mezi myslivci až k červenému kuželu a vrátit se zpět ke žlutému kuželu, odkud mohou znovu začít s probíháním. Myslivci se smějí pohybovat pouze vpravo a vlevo. Jejich úkolem je dotknout se driblujících zajíců. Pokud se jim to povede, musí se zajíci vrátit ke žlutému kuželu a začít s probíháním znovu. Zajíci získají za proběhnutí územím myslivců bod. Hraje se určitý časový limit, potom se úlohy vymění a vyhrává družstvo, které získá více bodů.



11) Na posledního

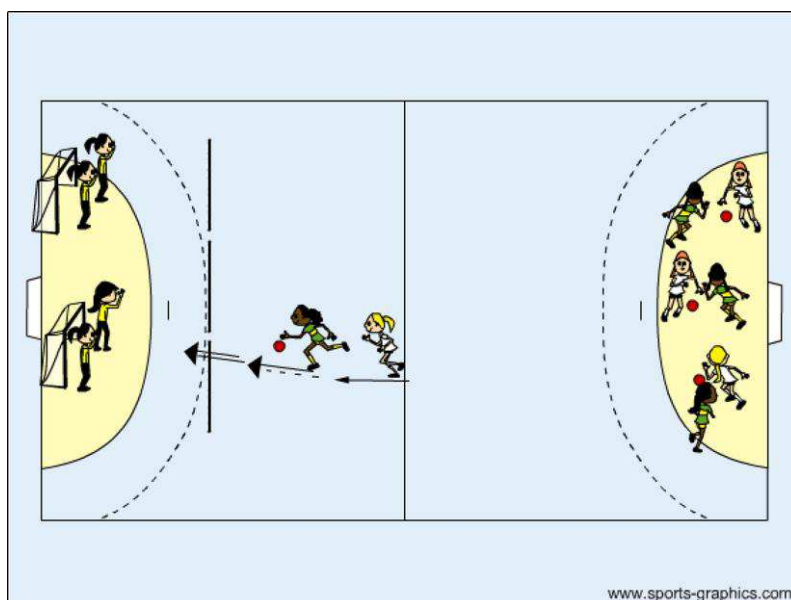
Hráči driblují ve vymezeném území, jeden hráč však míč nemá. Na povel trenéra míče položí a berou míč spoluhráči. Ten, na koho míč nezbyl, udělá předem určený cvik a hra pokračuje.

Obměny:

- Hráči po signálu položí míč, dotknou se prvního nejbližšího míče a berou až druhý.
- Hráči vyhodí míč do vzduchu a berou míč spoluhráče.
- Dva hráči jsou bez míče, hrajeme tedy na dva poslední.

12) Chyt' a uteč

Tři družstva hrají ve vymezeném území. Mají k dispozici dvě branky a několik házenkářských míčů. Všichni hráči družstva A driblují ve vymezeném území. Družstvo B se snaží míče vypíchnout, přepravit se dle házenkářských pravidel před brankoviště a vstřelit branku. Z driblujícího hráče (hráč družstva A) se stává obránce. Po útočné akci hráč z družstva A sbírá míč, vrací se do vymezeného území a opětovně zahajuje driblink. V každé brance jsou dva brankáři družstva C. To družstvo, které vstřelí za určitý časový limit více branek, vyhrává. Družstva si mění úlohy.



13) Zachraň se, kdo můžeš!

Hráči volně driblují po hale (tělocvičně) mezi gymnastickými kruhy. Na povel trenéra musí chytit míč a najít útočiště v prázdném kruhu. Kdo to zvládne poslední, provede předem určený cvik a hra pokračuje dál.

14) Závod čísel

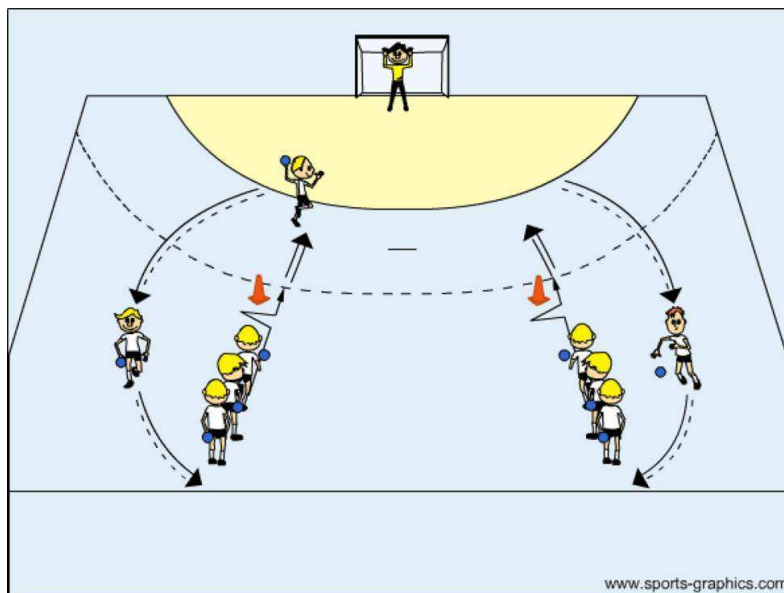
Hráči jsou rozděleni do několika skupin, každý má míč. Spoluhráči sedí v určité vzdálenosti za sebou a každý má své číslo. Hráči s číslem, které trenér zvolal, driblují kolem svého družstva. Vyhrává tým s nejvyšším počtem bodů.

5.6.3 Přihrávání a střelba jednoruč vrchem po jednoúderovém a po víceúderovém driblinku

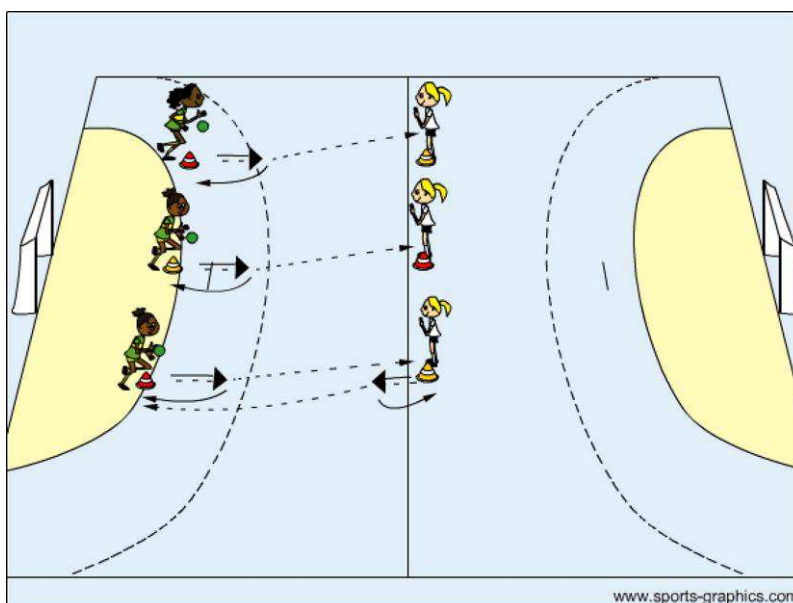
Po ukončení driblinku by si hráči měli uvědomit, že s míčem mohou udělat maximálně 3 kroky. Je důležité dbát i na to, aby při střelbě hráče byla váha (odraz) na opačné dolní končetině než je ruka, kterou odhazuje míč!

5.6.3.1 Průpravná cvičení

- 1) Hráči s míčem se uvolňují jednoúderovým driblinkem kolem kuželu a střílí na branku.



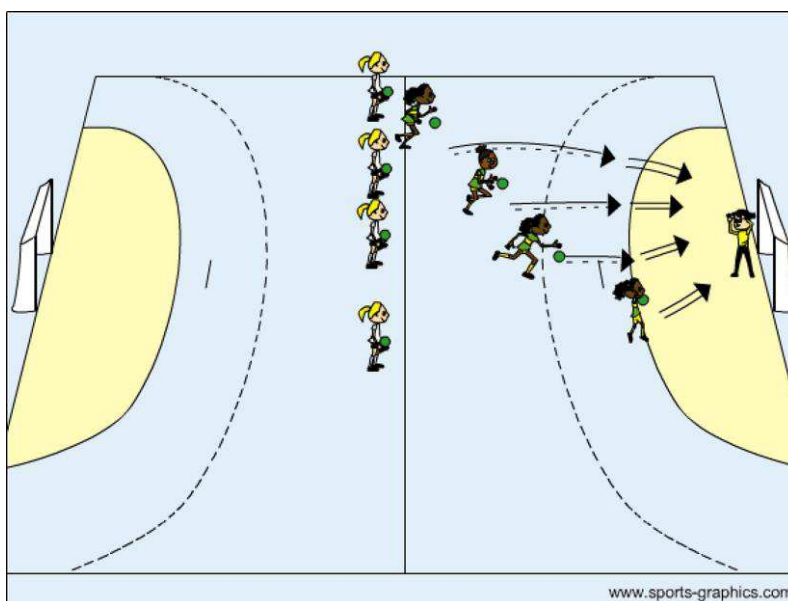
- 2) Hráči stojí ve dvojicích naproti sobě. V každé dvojici je jeden míč. Hráč chytá míč po jednoúderovém driblinku, udělá jeden krok s držení míče a přihrává ze země (z výskoku) naproti stojícímu hráči u kuželu. Dbá na to, aby měl při odhodu nohu opačnou, než je ruka, kterou odhazuje míč. Druhý hráč chytá míč, provádí jednoúderový driblink a přihrává zpět spoluhráči, který se mezitím vrátil do výchozí pozice u kuželu.



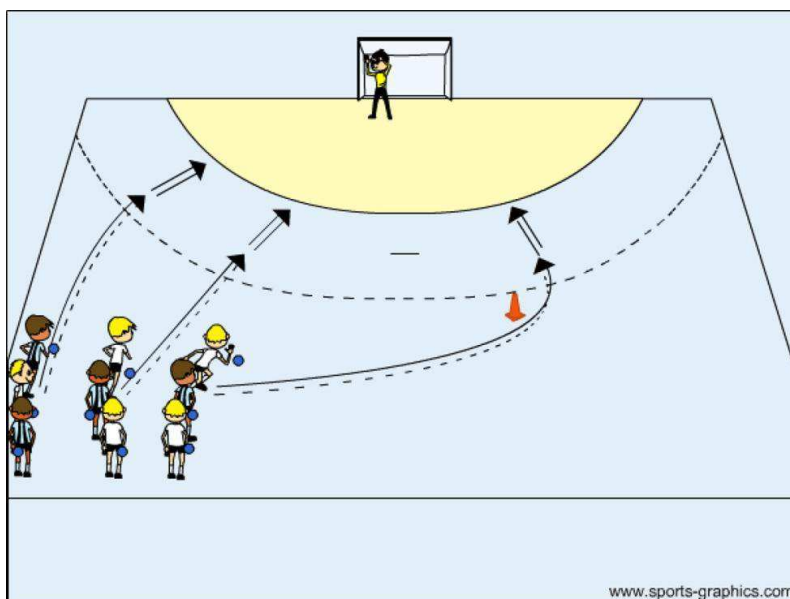
- 3) Stejné cvičení jako předešlé, ale hráč po ukončení jednoúderového driblinku udělá kroky dva a přihrává ze země (z výskoku). Je důležité, aby měl hráč v okamžiku, kdy chytí míč,

předkročenou opačnou nohu, tak aby po dvou krocích opět odhazoval míč z opačné nohy než je ruka, kterou přihrává.

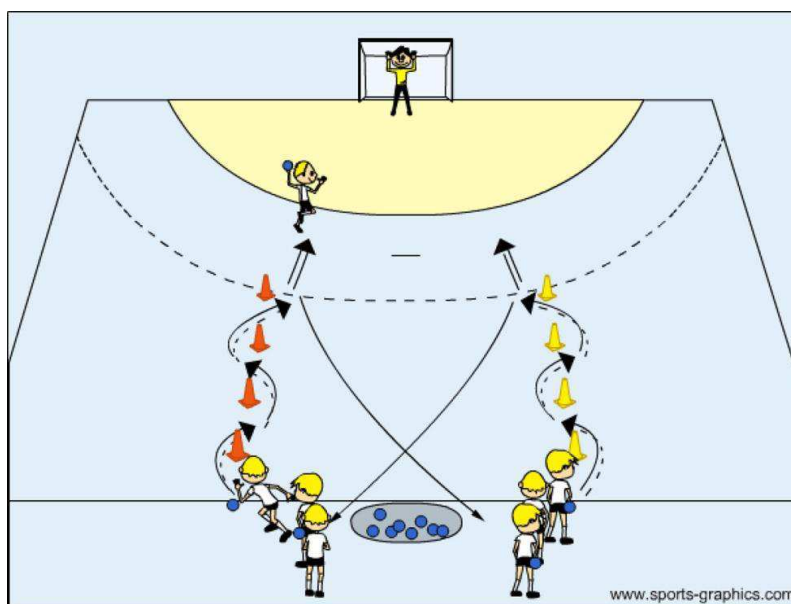
- 4) Stejně cvičení jako předešlé, ale hráč po ukončení jednoúderového driblinku udělá kroky tři a přihrává ze země (z výskoku). Je důležité, aby měl hráč v okamžiku, kdy chytí míč, předkročenou souhlasnou nohu, tak aby po třech krocích opět odhazoval míč z opačné nohy než je ruka, kterou přihrává.
- 5) Hráči stojí na polovině hřiště, postupně vyběhají a po max. třech krocích zahajují driblink. Cca 3 m od čáry odhodu míč chytají a střílí na bránu (ze země nebo z výskoku). V bráně buď chytá brankář, nebo jsou v ní umístěny předměty, do kterých se hráči trefují (kruhy, kužely, medicinbal atd.).



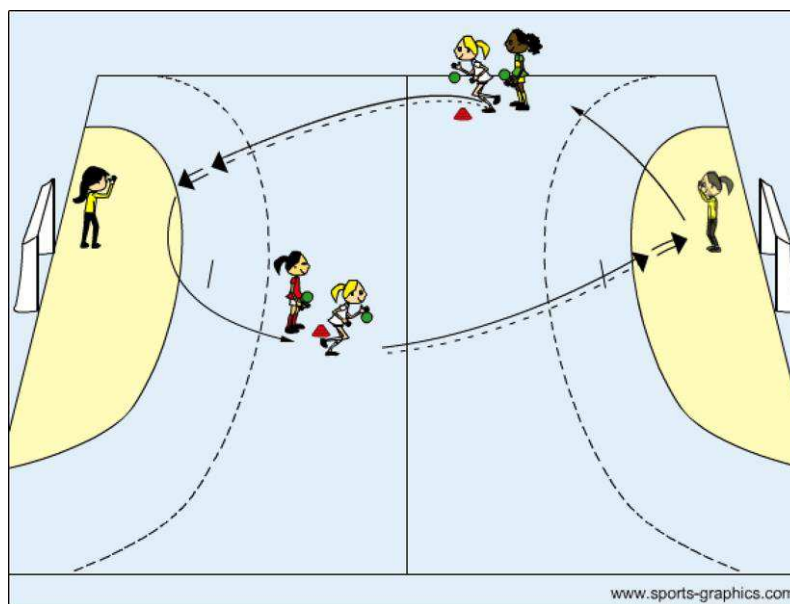
- 6) První hráči z každého zástupu vyběhají k bráně, každý však po jiné trase (viz obrázek) a střílí.



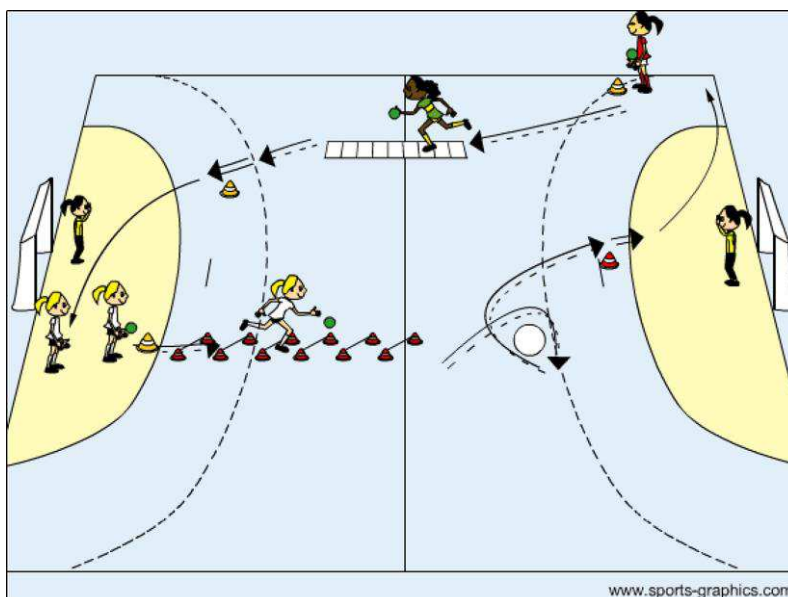
- 7) Hráči driblují po slalomové dráze a poté střílí na branku.



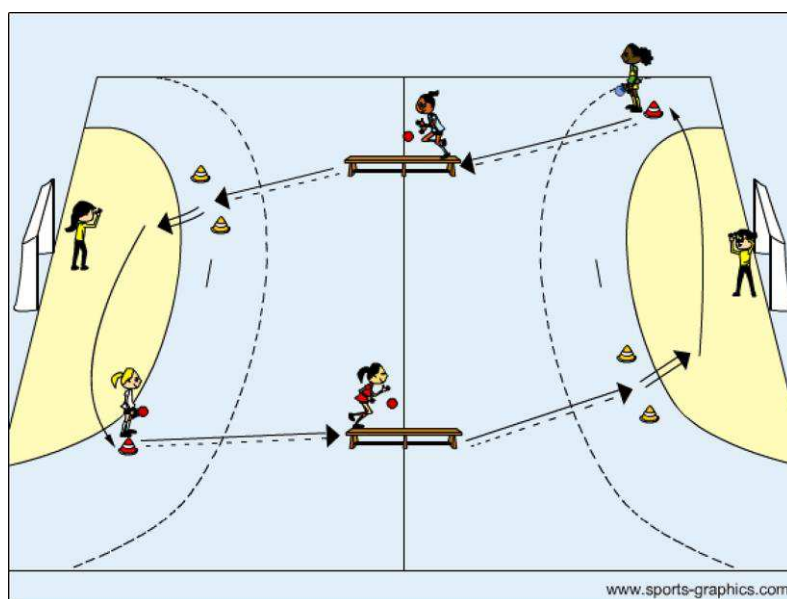
- 8) Hráči driblují směrem k bráně, cca 3 m od čáry odhodu míč chytají a střílí na bránu max. po třech krocích. Hráči nesmí přešlápnout čáru odhodu, např. čáru brankoviště. Čáru odhodu lze posunout podle technické zdatnosti hráčů. V bráně buď chytá brankář, nebo jsou v ní umístěny předměty, do kterých se hráči trefují (kruhy, kužely, medicinbal atd.). Hráč, který vystřelí na bránu (ze země nebo z výskoku), si vezme míč a zařadí se do druhého zástupu.



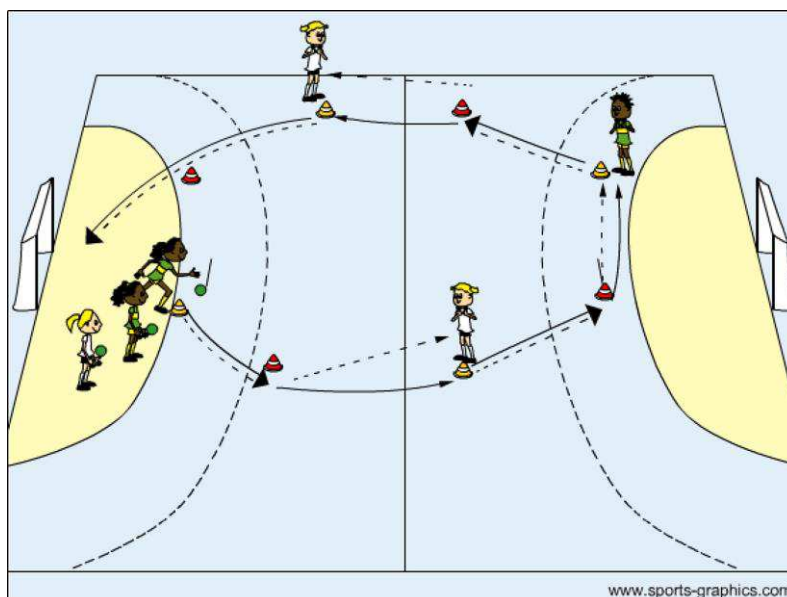
- 9) Hráči driblují a přitom přeskakují překážky, driblinkem obíhají kolem kruhu, střílí na bránu od čáry odhodu a poté se zařadí s vystřeleným míčem do dalšího zástupu. Odtud driblují k žebříku, který driblinkem proběhnou, a opět střílí na bránu (ze země nebo z výskoku).



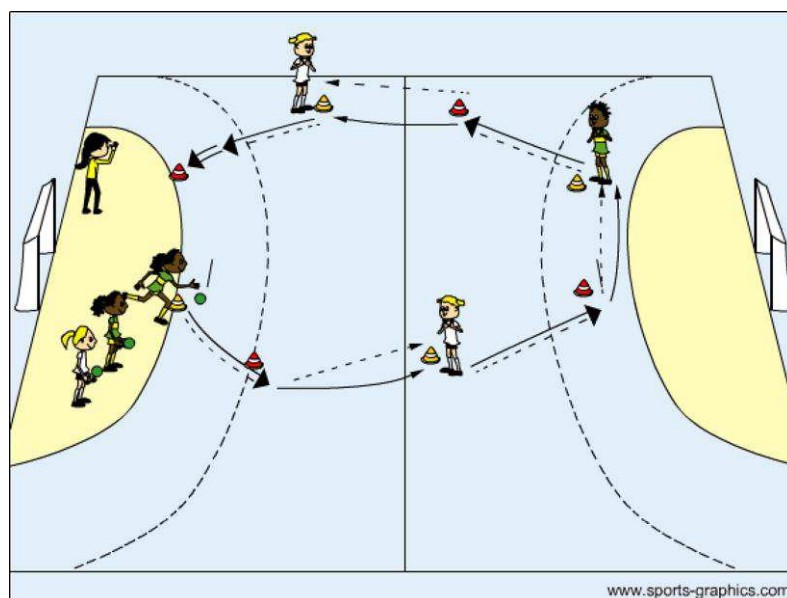
- 10) Hráči driblují k lavičce, vystoupí na ni a při jejím přechodu driblují vedle ní. Potom driblinkem pokračují k čáře odhodu a střílí na bránu.



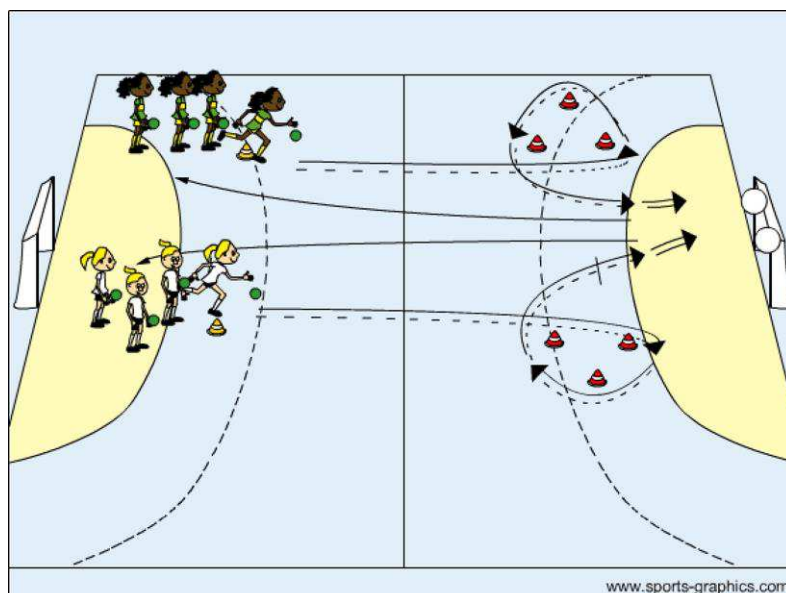
- 11) Z kuželů je sestaven kruh. U každého druhého kuželu stojí hráč bez míče. U prvního kuželu jsou všichni hráči s míčem. První hráč se rozbíhá a dribluje ke kuželu. Zde chytá míč a přihrává hráči, který stojí u dalšího kuželu, poté běží na jeho místo již bez míče. Další hráč mezitím dribluje k dalšímu kuželu. Takto cvičení probíhá stále dokola. Poslední hráč doběhne driblinkem na konec řady.



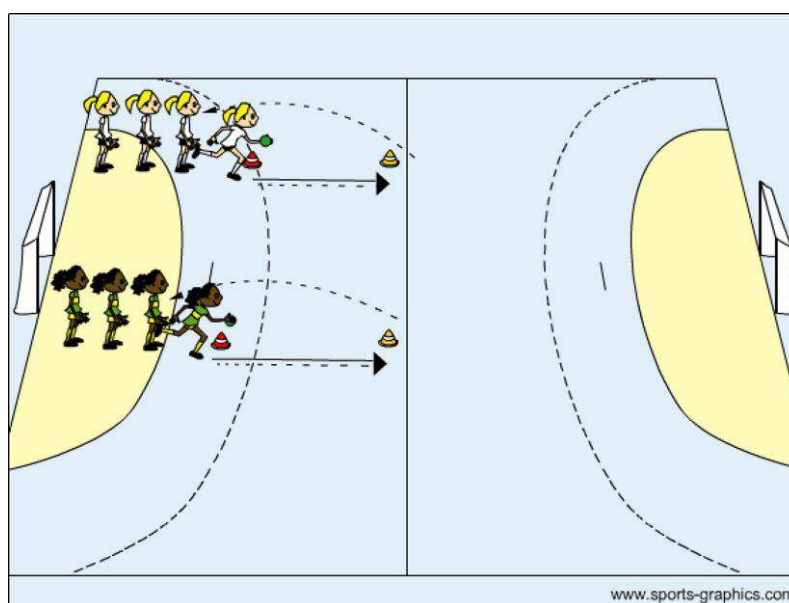
- 12) Z kuželů je sestaven kruh. U každého druhého kuželu stojí hráč bez míče. U prvního kuželu jsou hráči s míčem. První hráč se rozbíhá a dribluje ke kuželu. Zde chytá míč a přihrává hráči, který stojí u nejbližšího kuželu, a již bez míče běží na jeho místo. Další hráč mezitím dribluje k dalšímu kuželu. Takto cvičení probíhá stále dokola. Poslední hráč doběhne driblinkem k čáře odhodu a střílí na bránu, potom se zařadí na konec řady.



- 13) Dvě družstva hrají proti sobě. Hráč s míčem vybíhá driblinkem ke kuželům, obíhá je a střílí na bránu do zavěšených kruhů. Jeden bod získá družstvo, které se vícekrát střelí do kruhů, druhé bod to družstvo, ve kterém se vystřídají všichni hráči.

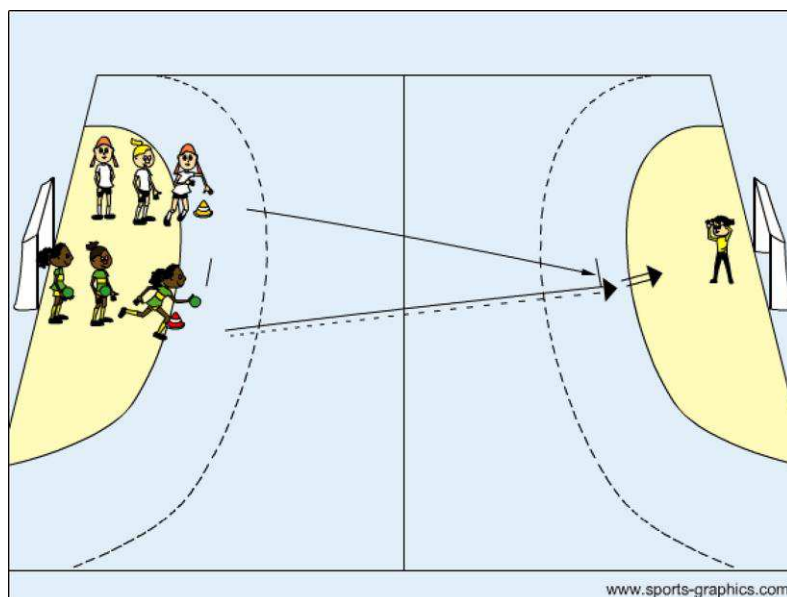


- 14) Dvě družstva stojí v zástupech za sebou. První hráč má míč. Na povel dribluje ke kuželu, u něj se zastaví a přihrává míč dalšímu hráči, který opět dribluje a od kuželu přihrává míč dalšímu atd. Vyhrává družstvo, které se takto rychleji přemístí ke kuželu a zpět do výchozí pozice.

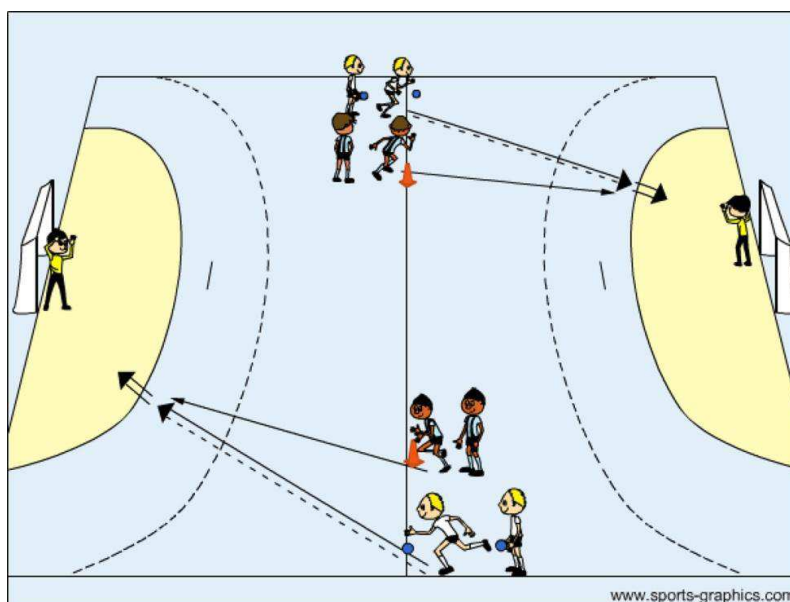


5.6.3.2 Herní cvičení

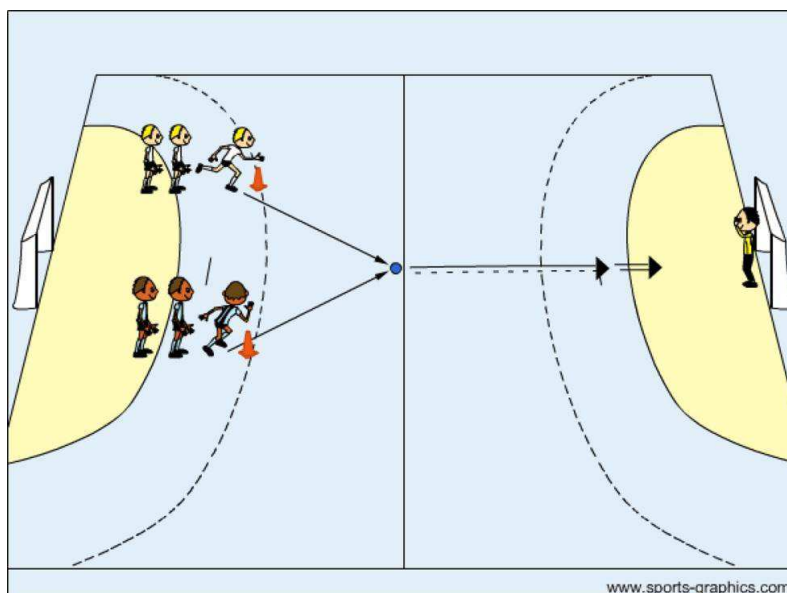
- 1) Dvojice hráčů soutěží o to, kdo vstrelí více gólů. Jeden hráč (útočník) má míč, druhý (obránce) je bez míče. Oba stojí u kuželů. Na písknutí vyběhají oba hráči. Útočník dribluje a střílí na bránu. Obránce se snaží hráče s míčem doběhnout a zabránit mu ve strelbě.



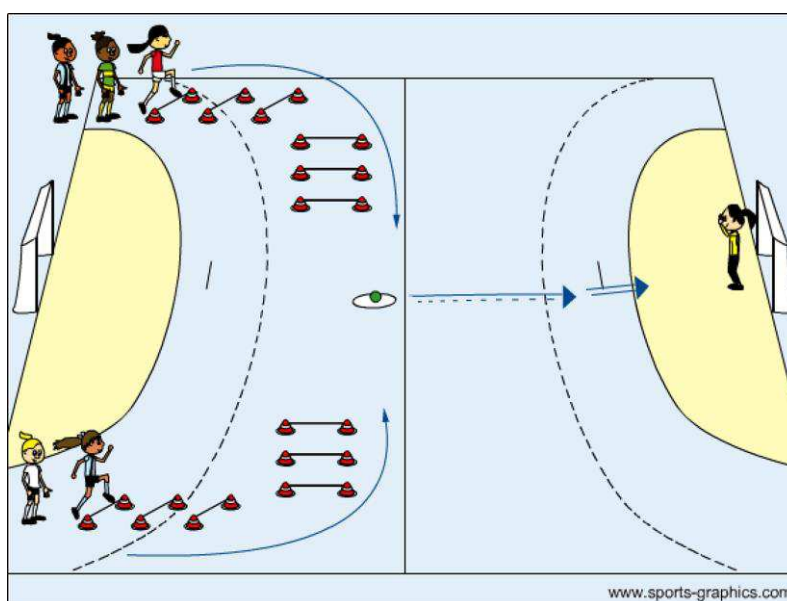
- 2) Útočník se snaží driblinkem uvolnit přes obránce a střílí.



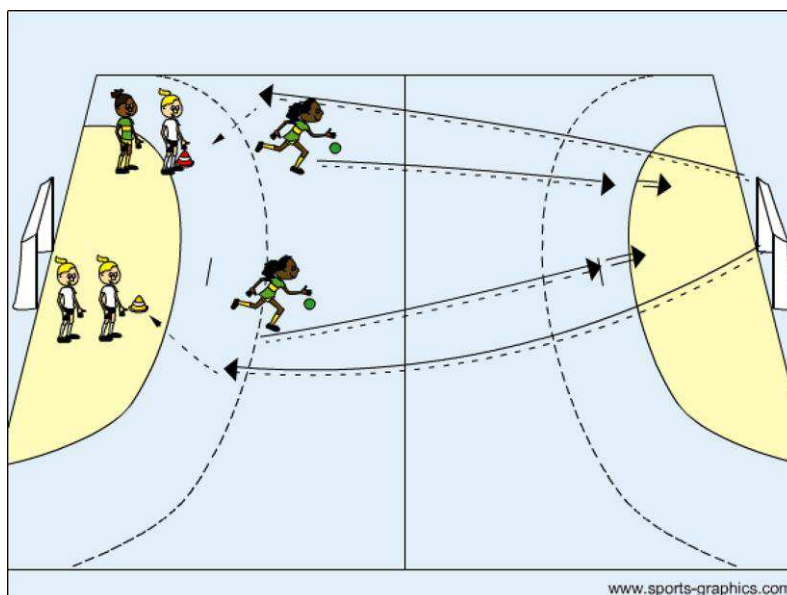
- 3) Dvojice hráčů soutěží o to, kdo vstřelí více gólů. Každý hráč z dvojice stojí u svého kuželu. Na pokyn oba hráči vyběhnou k míči, který leží od obou stejně daleko. Kdo doběhne k míči první a získá ho, je útočník, driblinkem se přemísťuje k čáře odhodu a střílí ze země (z výskoku) na bránu. Druhý hráč se stává obráncem a snaží se mu ve stříbě zabránit. V bráně nemusí být brankář. Hráči se mohou střílet do kuželů, kruhů atd. Vyhrává hráč, který dá více gólů – bodů.



- 4) Soupeří dvě družstva proti sobě. Hráči běží přes překážky a snaží se získat míč uprostřed hřiště. Kdo jej získá, je útočník, druhý je obránce. Útočník se snaží driblínkem uvolnit a vstřelit gól. Za každý gól si hráči počítají bod. Vítězí družstvo, které vstřelí více gólů.



- 5) Hráči jsou rozděleni do dvou družstev, první hráč v každém družstvu má míč. Hráč s míčem vyběhává, dribluje přes celé hřiště a střílí na bránu. Pokud trefí tyč nebo vstřelí gól, může se driblínkem vrátit a předat míč dalšímu hráči. Pokud netrefí tyč nebo nedá gól, musí doběhnout pro míč a házet na bránu tak dlouho, dokud tento úkol nesplní. Vyhrává družstvo, kde se všichni hráči vystřídají rychleji.



5.7 Uvolnění hráče bez míče s následnou střelbou nebo přihrávkou, bránění hráče (osobní obrana)

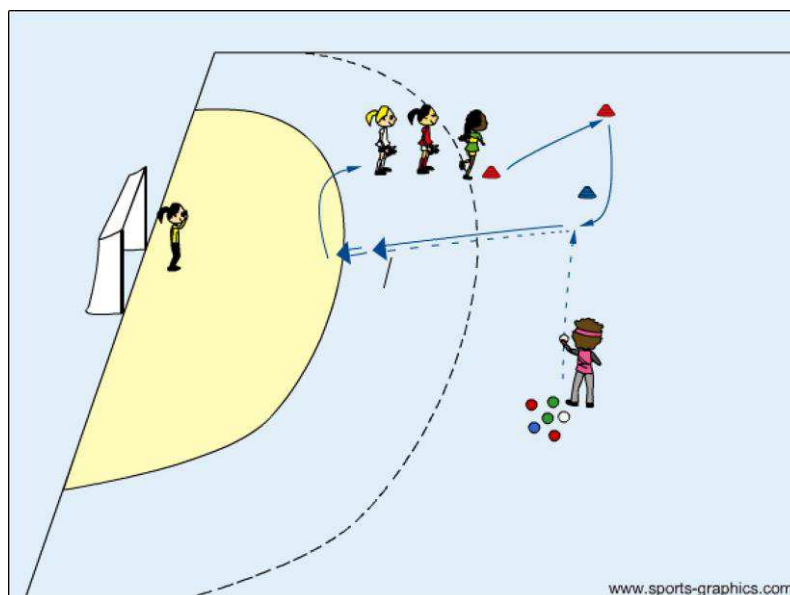
Uvolnění hráče bez míče

Cílem je odpoutat se od obranné činnosti soupeře pro bezpečné chycení míče od spoluhráče a pro získání co nejúčinnějšího střeleckého postavení (zabíhání, vbíhání, přebíhání, vybíhání, odbíhání, nabíhání, klamavé činnosti) (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989).

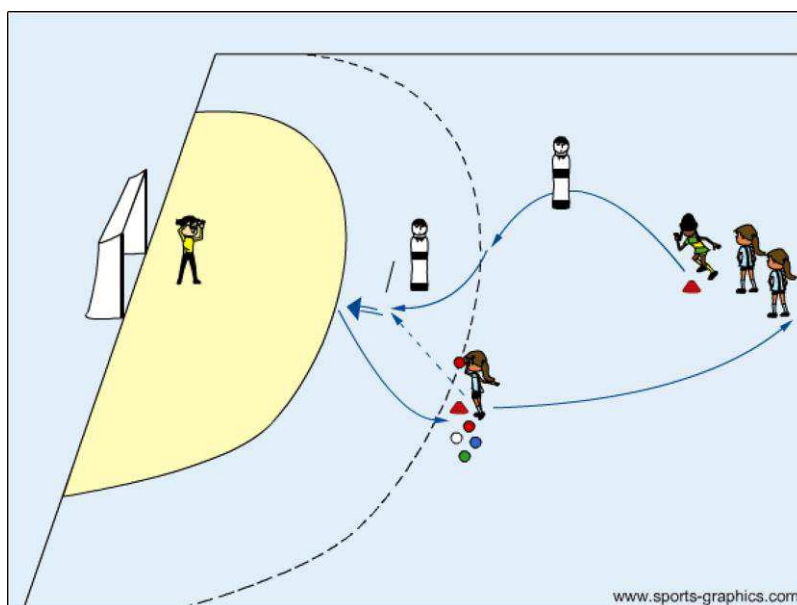
- starty – sníženo těžiště, nohy pokrčeny v kolenou, trup mírně předkloněn
- úniky – podle dráhy běhu:
 - a) přímý
 - b) obloukovitý
 - c) L
 - d) S
 - e) C
 - podle délky dráhy:
 - a) dlouhý (obrana x útok)
 - b) krátký

5.7.1 Průpravná cvičení

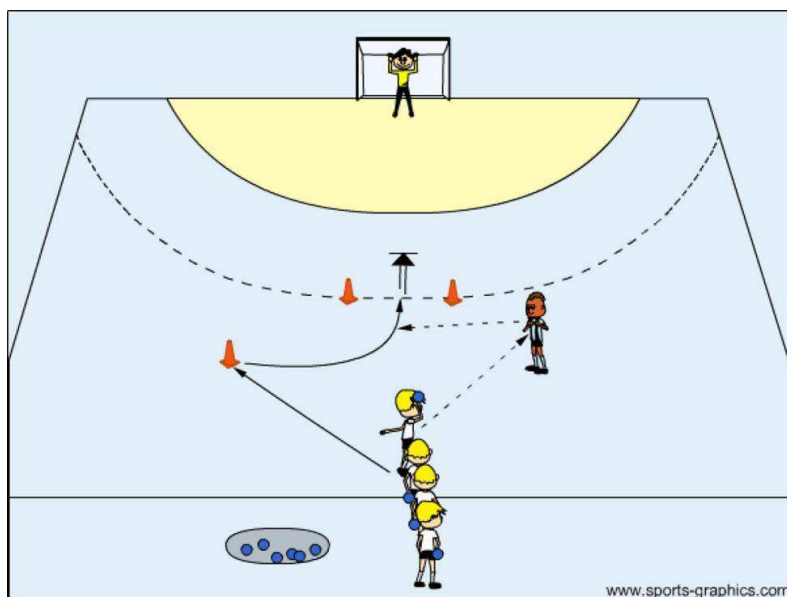
- 1) Hráči stojí v zástupu bez míče. První hráč sprintuje ke kuželu, kde změní směr. Co nejrychleji běží k dalšímu kuželu, kde zpracovává přihrávku od učitele (trenéra). Po zpracování míče a následném driblíngu střílí na bránu. Na závěr se zařadí zpět do zástupu.



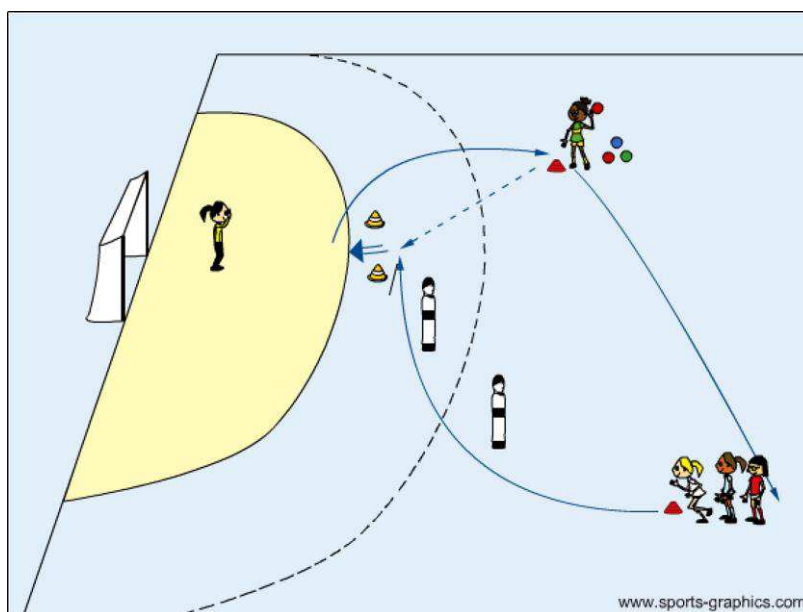
- 3) Hráči stojí v zástupu bez míče. První běží kolem překážek (např. kuželu, švédské bedny) po dráze ve tvaru S. U druhé překážky zpracovává míč a střílí na bránu. Po střelbě vystřídá hráče, který míč přihrával.



- 4) Hráč s míčem přihrává pomocníkovi z jednoho kroku ze země, provede pohyb směrem ke kuželu, následuje změna směru, poté zpracuje v pohybu míč od pomocníka a vystřelí na branku z nesouhlasné nohy z čáry volného hodů vrchní střelbou jednoruč z výskoku.

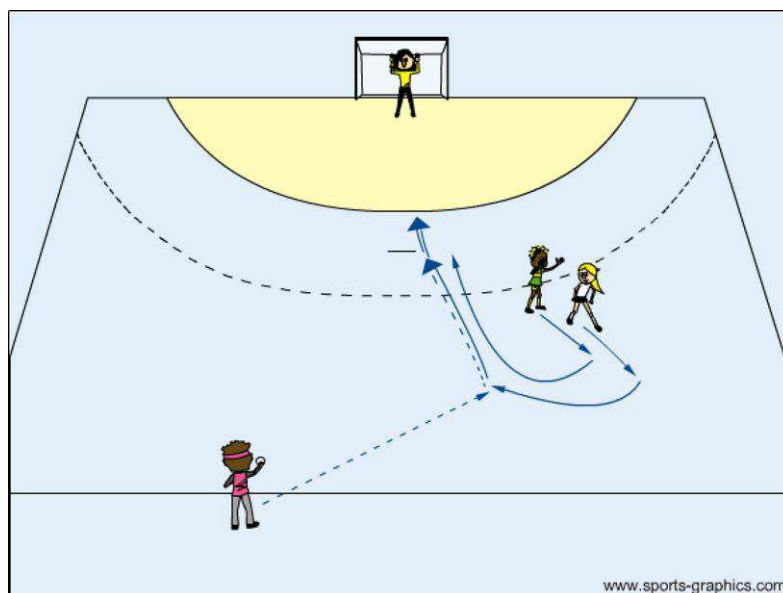


- 5) Hráči stojí v zástupu bez míče. První se rozbíhá za překážkami (obránci). Za druhým obráncem přijímá přihrávku a střílí na bránu. Po střelbě běží vystřídat přihrávajícího hráče.

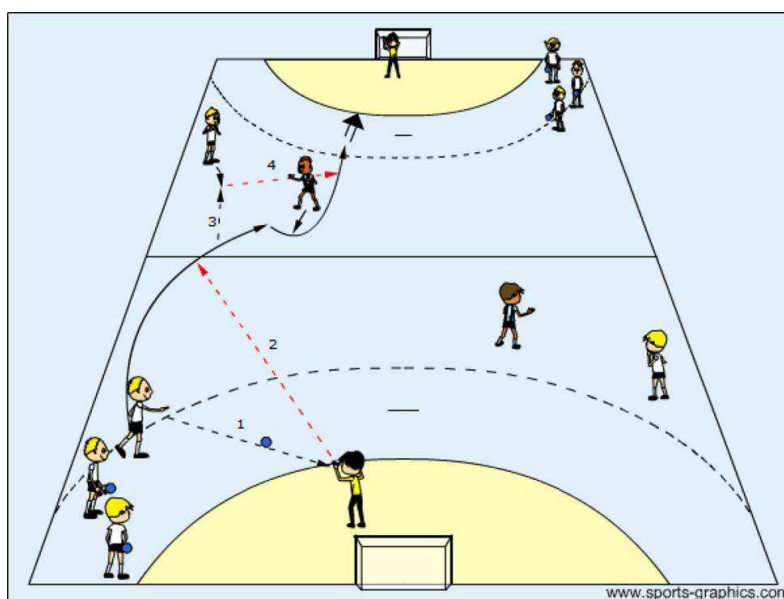


5.7.2 Herní cvičení

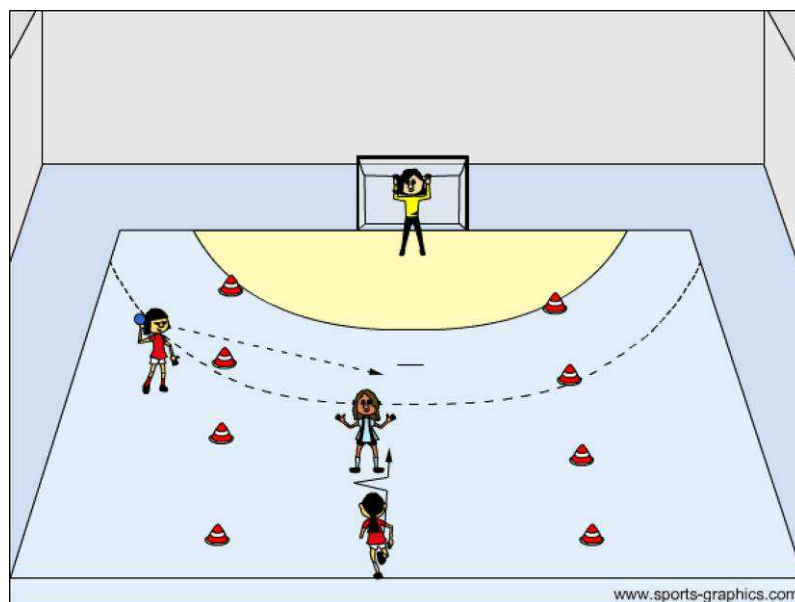
- 1) Jeden hráč brání a druhý se změnou směru a rychlosti uvolňuje k trenérovi, který mu přihrává míč. Po zpracování míče se hráč uvolňuje pomocí driblíngu a střílí na bránu. Obránce se stále snaží útočníka bránit tak, aby nevystřelil na bránu.



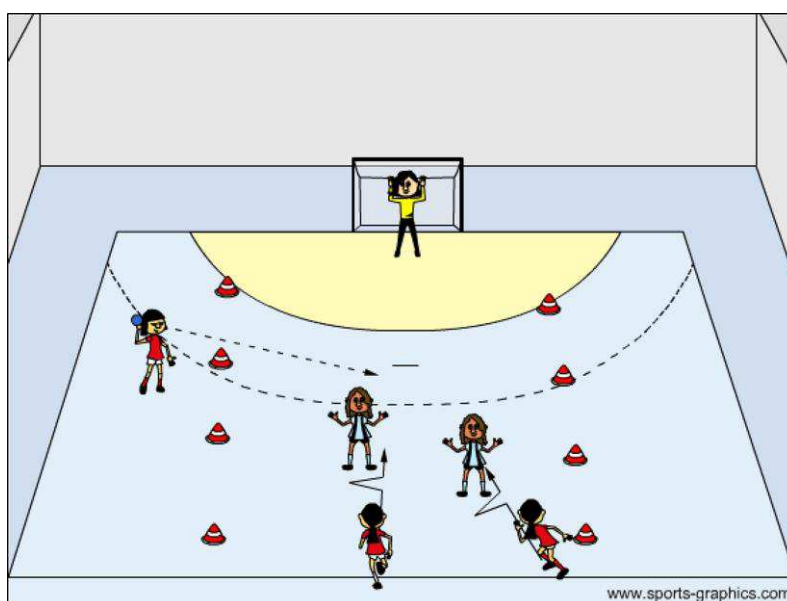
- 2) Hráč přihrává míč spoluhráči v brankovišti, běží vpřed, dostává zpět přihrávku a přihrává dalšímu hráči, který stojí na útočné polovině. Běžící hráč se uvolňuje kolem obránce bez míče a po uvolnění dostává zpět přihrávku a střílí na bránu.



- 3) Hráč bez míče se ve vymezeném území snaží uvolnit kolem obránce, aby mohl dostat přihrávku a vystřelit na bránu.



- 4) Dvojice hráčů bez míče se ve vymezeném území snaží uvolnit kolem obránců, aby mohly dostat přihrávku a vystřelit na bránu.



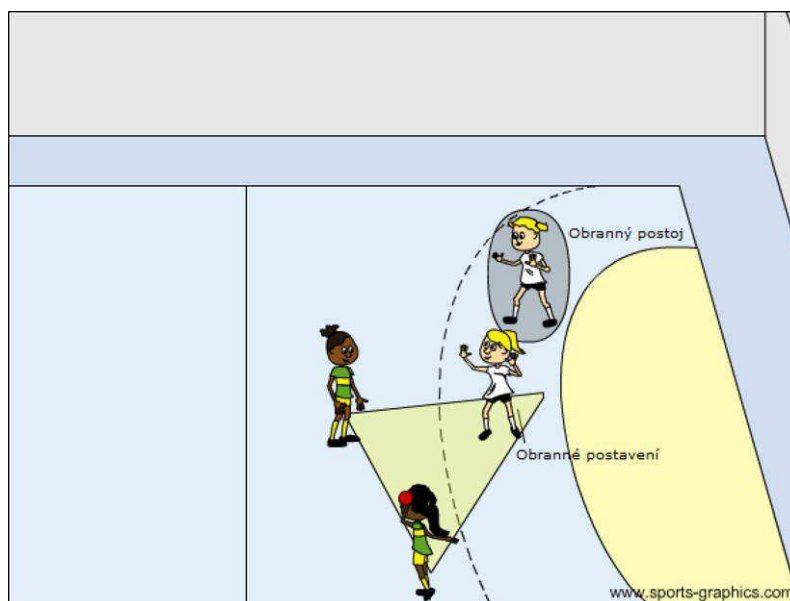
5.8 Obranné činnost jednotlivce

Cílem obranné činnosti jednotlivce je:

- zabránit útočníkovi v účinné střelbě, v uvolnění pro střelbu a v přihrávce
- získat míč do držení a pod kontrolu
- dosáhnout po ztrátě míče místa určeného funkcí hráče v systému obrany
- udržování účelného obranného postavení mezi útočníkem a brankou nebo míčem a bránění útočníkovi při uvolňování pro míč
- zabránit vystřelení, popř. zastavit vystřelený míč

Základní postoj (v rámci těla a jeho segmentů)

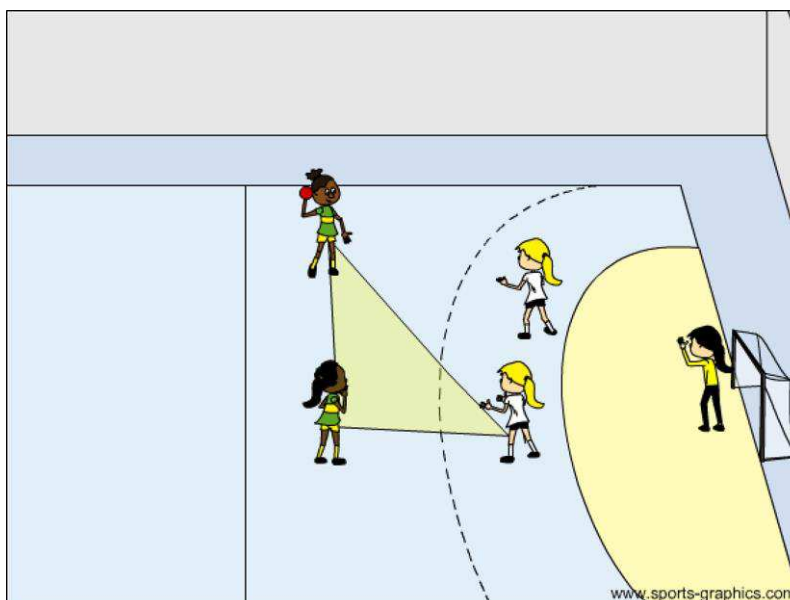
Základní postavení (v rámci prostoru)



Obranný postoj a postavení

Obranný trojúhelník

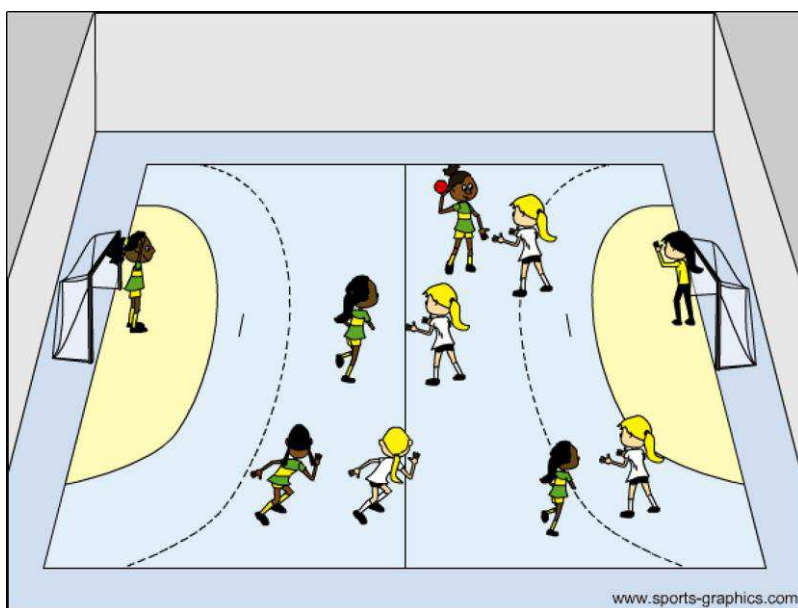
Hráč musí sledovat protihráče s míčem, zároveň svého protihráče bez míče a musí být v postavení mezi vlastní bránou a sledovanými protihráči.



Obranný trojúhelník

Základní obranné postavení hráče v miniházené a házené (Kolodziej, 2003)

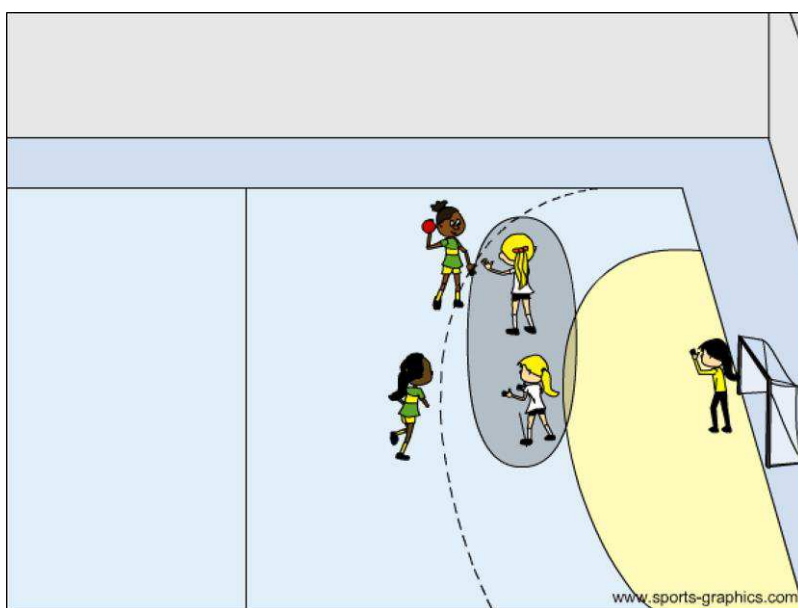
V etapě nácviu obranné fáze by se měla dodržovat a preferovat osobní obrana po celém hřišti. To platí zejména pro samotné utkání.



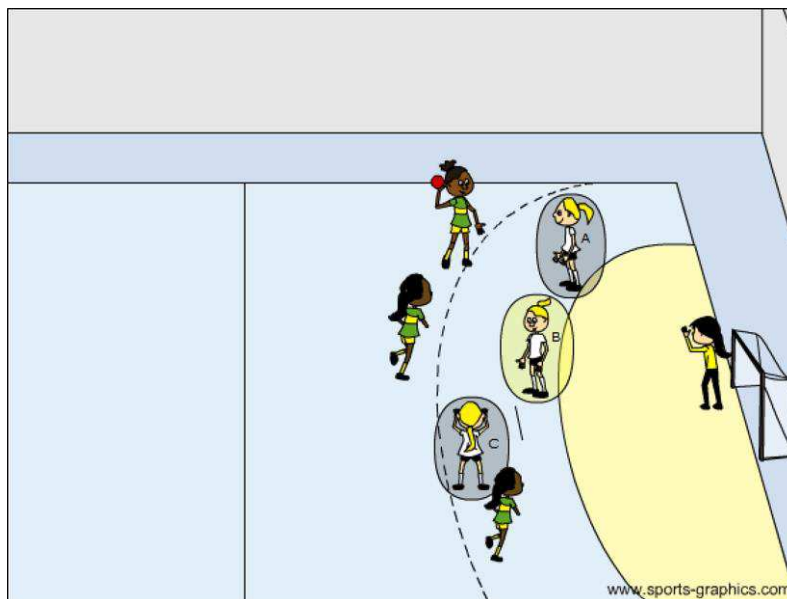
Osobní obrana celoplošná

a) Správná orientace k protivníkovi a míči v příčném postavení:

- postavení mezi vlastní bránou a protihráčem
- mít míč stále vizuálně pod kontrolou, orientovat postavení těla podle polohy míče
- periferní sledování protivníka a míče zároveň
- dostatečná pohyblivost v kotníku a kyčli
- mít spodní plochy nohou ve stálém kontaktu se zemí
- snížené těžiště
- vzpřímená horní část těla
- zabránit a znesnadnit protihráči hrát s míčem



Správný obranný postoj a postavení hráčů



Nesprávný obranný postoj a postavení hráčů vzhledem k hráči s míčem

Vysvětlivky:

- A) nesprávný postoj nohou (vedle sebe) a rukou (v připažení)
- B) nesprávné natočení trupu (zády k míči) a rukou (v připažení)
- C) obránce není mezi útočníkem a bránou a vizuálně jej nekontroluje

b) Základní obranný postoj při obsazování útočníka bez míče:

- správné postavení nohou (nohy od sebe přibližně na úroveň ramen, jedna noha mírně v předkročení)
- neustálý kontakt nohou se zemí (podlahou)
- dostatečná flexe v kotníku a kyčelním kloubu
- dostatečné snížení polohy těžiště
- vzpřímená horní část těla
- paže v mírném předpažení a v neustálé pohotovosti zamezení protivníkovi pokračovat v pohybu v rámci pravidel

c) Pravidla pro obránce při hře 1 proti 1:

- zabránit pohybu ruky s míčem či jej znesnadnit
- dodržovat bezpečnou vzdálenost od útočníka (čím blíže je protihráč k brankovišti, tím je obrana těsnější)
- co nejrychleji zabránit průniku útočníka
- rychlá práce nohou bez toho, aby nohy se dotýkaly, případně křížily
- být stále v postavení mezi bránou a protihráčem

Typické deficity v obraně u dětí:

- potlačení radosti ze hry a vývoje kreativity herních schopností
- špatné základní obranné postavení a pohyb nohou
- nedostatečná snaha získat míč
- mnoho možností získání míče (ležící, kutálející atd.) zůstává nevyužito
- nedostatečné sledování protihráče bez míče

Orientace obránců podle vývoje obranných dovedností:

- orientace k protihráči
- orientace v prostoru (hrací plocha, vzdálenost od brány)
- orientace podle míče (strana s míčem a bez míče)
- orientace podle spoluhráčů => vypomáhání, předávání

5.9 Uvolnění hráče s míčem – klamavé činnosti

„Klamání je souhrn všech činností a opatření sloužící k utajení účelu, prostoru a okamžiku realizace perspektivní herní činnosti“ (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 66, 1989).

Mezi klamavé činnosti patří:

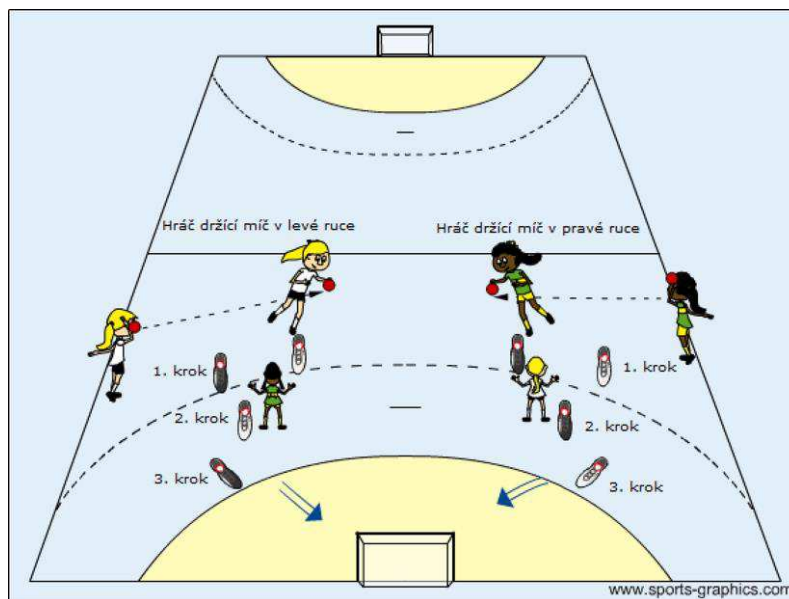
- náznak zastavení a rychlé vystartování v původním směru
- náznak uvolnění jedním směrem a uvolnění do jiného směru
- naznačení přihrávky vpravo x vlevo
- náznak přihrávky a střelba
- náznak střelby ve výskoku, potom driblink
- náznak střelby jednoruč vrchem, potom spodní přihrávka
- vrchní střelba jednoruč vrchem, potom spodní střelba jednoruč
- umístění míče jinam, než se dívá střelec

Metodická řada nácviku od hry 1 proti 1 ke hře 2 proti 2 podle Bracka (2002)

Nácvik lze provádět v sektorech.

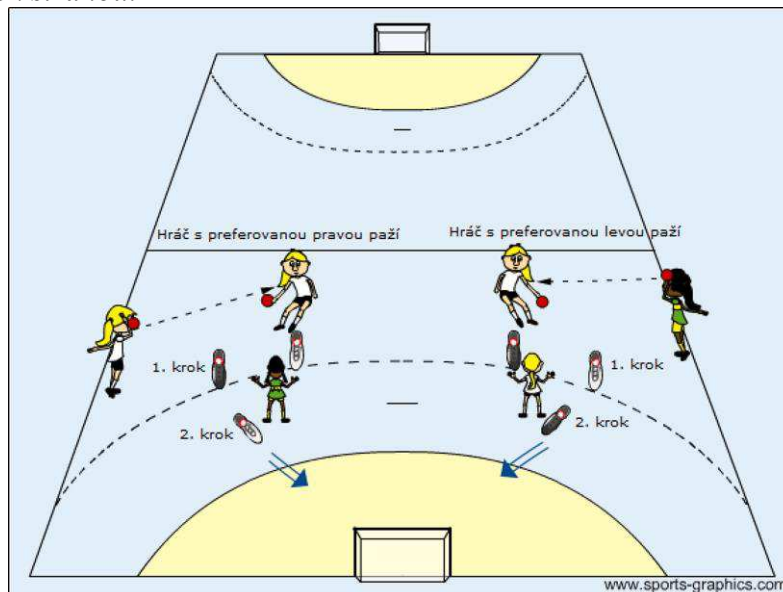
1. Nácvik techniky uvolnění hráče s míčem založené na klamání (fintování):

- trénovat jednotlivě a bez obránce
- nacvičovat nejprve v malé vzdálenosti od klamaného objektu
- začít s nácvikem na straně preferované ruky, potom přejít na stranu nepreferované paže



Uvolnění hráče s míčem na preferované straně

Vysvětlení k obrázku: Hráč přijímá míč, když stojí na jedné noze a potom následuje první krok stranou.



Uvolnění hráče s míčem na nepreferované straně

Vysvětlení k obrázku: Hráč přijímá míč, když stojí na jedné noze a potom následuje první krok stranou.

- důležité je osvojení si několika druhů fintování a nezůstat pouze u jediného (tělem, náznakem střely, přihrávky atd.)
- součástí nácviku by mělo být i osvojení si dalších druhů střelby (podstřel, z výskoku ze souhlasné nohy)

2. Upevňující trénink

- cvičení se stínujícím obráncem
- osvojení si průniku (klamání) na stranu preferované i nepreferované paže
- správné vyhodnocení situace – použití nejlepšího druhu uvolnění

3. Uvolnění 1 proti 1

- obránce již normálně brání => hráč musí zrychlit a zagresivnit uvolnění
- uvolnění již ve hře, kde útočník variabilně mění druhy uvolnění
- správné vyhodnocení situace, kdy se uvolnit nelze => odehrání míče
- správná pohybová příprava před převzetím míče => pohyb vpřed, do boku atd.
- dokonalé zvládnutí uvolnění stranou vpravo a vlevo
- rozvoj hráčské kreativity

4. Uvolnění 1 proti 1 + 1

- hrají dva hráči proti jednomu
- dvojí hraní: zdokonalování uvolnění a rozvoj reakce na pohyb spoluhráče
- správné vyhodnocení situace

5. Uvolnění 1 proti 1 + 2

- hrají tři hráči proti jednomu
- správné vyhodnocení situace po klamání – střela nebo přihrávka jednomu nebo druhému spoluhráči

6. Uvolnění 2 proti 2

- hrají dva hráči proti dvěma
- rozvoj flexibility

Dalším stupněm je hra 3 proti 3 a závěr nácviku by měl patřit samotné hře 6 proti 6.

Stěžejní body při nácviku útoku a obrany (1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 3) (Brack, 2002)

	Útok	Obrana	
1 proti 1	uvolnění bez míče (klamavý pohyb, změna směru)	zabránění uvolnění bez míče (blokování, kopírování, zabránění pohybu hráče do volného prostoru)	1 proti 1
	uvolnění driblinkem (klamání pohybem, změna směru)	zabránění driblinku, fintování a odehrání míče	
	průnik (uvolnění) s míčem v blízkosti brány (klamání tělem, náznakem přihrávky a střelby)	ubránění průniku, snažit se získat míč, vnutit hráči svůj směr	
	různé typy střelby (ze země, z výskoku)	blokování střely	
2 – 1, 2 – 2, 3 – 3	přihrávání a odehrání míče	narušení přihrávky, blokování	2 – 1, 2 – 2, 3 – 3
	výměna míst (pozic)	předat a převzít protihráče	
	dvojí přihrávání (hod' a běž a hod' a běž)	zabránění zpětné přihrávce	
	nabíhání a nabízení se ve volném prostoru	zajišťování (vypomáhání si) se spoluhráčem	

5.10 Miniházená

Zamysleme se nad otázkou, proč děti chtějí sportovat a co od sportování očekávají. Odpovědi nacházíme např. ve výsledcích výzkumu Hřebíčkové (2007). Zjistila, že děti mladšího školního věku sportují především pro zábavu. Chtějí také zlepšovat své dovednosti, být v něčem dobří, hledají nové kamarády, očekávají, že při sportování zažijí i určité vzrušení a napětí. Touží po pohybu, chtějí být součástí týmu, se kterým by mohly něco dokázat. Často se chtějí přiblížit svému idolu, vzoru a chtějí také vyhrávat. Důležitým motivačním faktorem u dětí v některých sportovních hrách (např. házená, basketbal, fotbal, hokej atd.) je vstřelení gólu. Tyto poznatky nemůžeme odmítnout, musíme je vzít na vědomí.

Příkladně přistupují k těmto problémům např. v miniházené v SRN, kde se pro nejmladší kategorie organizují tzv. „festy“. Je to setkání nejmenších házenkářů v rámci jednodenních turnajů, kde se jim kromě miniházené nabídnou další pohybové aktivity. Výsledky v utkáních nejsou na těchto setkáních podstatné. Děti si pouze hrají, často se zapojují i kamarádi, kteří nemají s házenou vůbec nic společného a jen si přicházejí zaspportovat.

Ze všech stran se nám připomíná potřeba respektovat věkové zvláštnosti dětí, a tedy i jejich zájmy a tužby. Dostává se nám varování, že urychlování procesu rozvoje výkonnosti, přílišné zdůrazňování úspěchu v soutěžích minižakovských a žakovských kategorií vede k hrubým výchovným omylům, které se v pozdějším období jen velmi obtížně napravují. Dozvídáme se, že důsledky takového přístupu mohou mít podobu ztráty zájmu nejen o sportovní hru, ale o veškeré pohybové aktivity, což se z dětství může přenést až do dospělosti (Velenský, & Karger, 1999).

Realizace věkové adekvátnosti ve sportovních hrách je snadno dosažitelná změnami pravidel utkání, především počtu účastníků a velikosti hřišť. Samo o sobě by to však nestačilo, kdyby tyto intervence do pohybových her pro nejmladší kategorie nezaručovaly dětem především zábavu a radostný prožitek.

Omezený počet hráčů na hřišti a povinnost střídát hráče v určených časových intervalech je velmi pozitivní hledisko pro jejich další vývoj. V mladším školním věku nemáme totiž jednoduchá testová kritéria, která by nám pomohla určit, kdo bude v budoucnu špičkový hráč a kdo bude jen „podavač míčů“. Je proto důležité dávat příležitost všem a především nespécializovat děti příliš brzy jen na určitou hráčskou funkci, ale spíše z nich vytvářet univerzální hráče.

Velikost hřiště, branek a míče, výška sítě, resp. koše a počet hráčů ve sportovních hrách pro „minisportovce“ vytvářejí přirozené herní situace, vyskytující se ve stejné podobě i v „dospělých“ sportovních hrách. Mezi hlavní přednosti utkání s menším počtem hráčů a na menším hřišti je větší frekvence kontaktů jednotlivých hráčů s míčem. Zmenšený herní prostor umožňuje hráčům větší participaci na týmovém výkonu, na řešení herních kombinací a můžeme předpokládat, že v konečném efektu povede i k rychlejšímu osvojování individuálních herních činností.

Díky menšímu počtu protihráčů řeší hráči jednodušší herní situace a mají větší herní příležitosti. U dětí vyniknou herní a motorické přednosti a nedostatky. Pro trenéry je jednodušší v modifikovaných sportovních hrách hodnotit týmový výkon.

V naší házené panuje zvláštní situace: o své prosazení a uplatnění soupeří dvě formy miniházené – 6+1 a 4+1. Miniházená 6+1 se hraje pouze v rámci přípravných zápasů a turnajů, ale není podporována Českým svazem házené. Současně se však mezi trenéry stále vedou diskuse o správnosti či nesprávnosti zařazení miniházené 4+1 do soutěží Českého svazu házené. Ve všech předních házenkářských zemích v Evropě mají tento problém dávno vyřešený, již od roku 1994 se totiž miniházená 4+1 hraje jak na úrovni klubové, tak i školní. Od roku 2003 se i v našich školách objevuje miniházená 4+1 a od roku 2006 se hraje na klubové soutěžní úrovni, kde nahradila miniházenou 6+1.

Abychom podpořili řešení tohoto problému, rozhodli jsme se v roce 2007 provést výzkum (Bělka, Hůlka, & Havlíček, 2008), který by ukázal rozdíly mezi miniházenou 4+1 a 6+1 u dětí mladšího školního věku. Výzkum měl potvrdit, případně vyvrátit některé zkreslující názory na obě formy a poskytnout fakta o správnosti zařazení jedné z těchto dvou forem do soutěží ČSH.

Jaké jsou rozdíly v participaci jednotlivců mezi miniházenou 4+1 a 6+1?

Pozorovali jsme 40 utkání miniházené 6+1 a 40 utkání miniházené 4+1. Utkání miniházené 4+1 se hrála 2 x 10 a 2 x 8 min a utkání miniházené 6+1 2 x 12,5 min. Utkání probíhala v rámci jednodenních a několikadenních turnajů. Předem byly stanoveny jevy (střelba, góly, přihrávka, použití driblinku), které se pomocí čárkové metody zaznamenávaly do speciálních záznamových archů. Určené jevy byly sledovány u jednotlivých hráčů a následně celého družstva. Výsledky byly kvantitativně vyhodnocovány.

Střelba

Střelba v utkáních miniházené 4+1 a 6+1

	Miniházená 4+1	Miniházená 6+1
Celkem střel	3066	2050
Průměrný počet střel v 1 utkání	76,65	51,25
Celkový počet gólů	892	552
Průměrný počet gólů v 1 utkání	22,3	13,8

Z údajů vyplývá, že v miniházené 4+1 se vyskytlo téměř o 20 % více střel a bylo dosaženo o více než 20 % více gólů než v miniházené 6+1, přestože hrací doba byla v utkáních 4+1 kratší. Průměrný počet gólů v utkání byl téměř dvojnásobný, což je velmi pozitivní fakt z hlediska rozvoje herních zkušeností.

V utkáních miniházené 4+1 8 hráčů (50%) vystřelilo na branku 3x a vícekrát, v utkáních miniházené 6+1 to bylo 6 hráčů (20% hráčů). Výsledky týkající se počtu střel na branku a vstřelených gólů jasně dokazují, že v miniházené 4+1 má každý hráč více příležitostí ke střelbě a tím i více možností se zlepšit. Výsledky jsou ovlivněny také velikostí hrací plochy a počtem hráčů. V miniházené 4+1 trvá kratší dobu, než se hráči přemístí z obranné poloviny hřiště na útočnou polovinu.

Dalším sledovaným kritériem v diferenciaci miniházené 4+1 a 6+1 byly přihrávky a použití driblinku. Pro přesnější identifikaci byly výsledky přepočítány na časovou jednotku v utkání (1 min) a na hráče, kteří jsou přímo na hrací ploše. Výsledky dokazují, že miniházená 4+1 nabízí z hlediska individuálních činností jednotlivce více příležitostí než miniházená 6+1.

Průměrný počet střel, gólů, přihrávek a driblinku na 1 hráče v 1 utkání

	Miniházená 4+1	Miniházená 6+1
Průměrný počet střel na 1 hráče v 1 utkání	19,16	8,54
Průměrný počet gólů na 1 hráče v 1 utkání	5,57	2,3
Průměrný počet přihrávek na 1 hráče v 1 utkání	49,9	49,23
Průměrný počet použití driblinku na 1 hráče v 1 utkání	7,8	8,1

Průměrný počet střel, gólů, přihrávek a driblinku za 1 min v 1 utkání

	Miniházená 4+1	Miniházená 6+1
Průměrný počet střel za 1 min v 1 utkání	3,8	2
Průměrný počet gólů za 1 min v 1 utkání	1	0,5
Průměrný počet použití přihrávky za 1 min v 1 utkání	10	12
Průměrný počet použití driblinku za 1 min v 1 utkání	1,6	1,9

Výzkum potvrdil existenci rozdílů mezi miniházenou 4+1 a 6+1. Menší počet hráčů v družstvu a na hřišti umožňuje vyšší participaci na herním výkonu týmu a dává jednotlivým hráčům více příležitostí vykonávat herní činnosti jednotlivce. Na základě výsledků proto doporučujeme, aby se preferovala miniházená 4+1 a aby se analogicky ve větší míře využívalo herních cvičení s menším počtem hráčů.

Rozvoj herních dovedností, schopností, zkušeností a vědomostí pro začátečníky v miniházené 4+1 (Schubert, & Späte, 2008)

Ve čtyřech hlavních bodech je nastíněno, co by měla miniházená 4+1 rozvíjet a na jaké herní dovednosti, schopnosti, zkušenosti a vědomosti by měla navazovat házená 6+1.

1. Rozvoj technických dovedností a předpokladů v házené se orientuje na:

- získání míče
- chycení míče
- kontrolování míče
- driblování
- dosažení gólu

Nácvik, rozvoj a osvojení základních specifických dovedností by mělo být jednou z hlavních priorit, které by měly děti zvládnout ve věku, kdy hrají miniházenou 4+1. Důraz by se měl klást především na správné provedení při manipulaci s míčem.

2. Časoprostorová orientace a senzomotorická koordinace zahrnují:

- správné odhadnutí pohybuujícího, skákajícího a letícího míče (timing k míči)
- rozvoj odhadu vzdálenosti (přihrávky, střely na bránu)
- rozvoj koordinace očí x horní a dolní končetiny
- časoprostorovou orientaci v prostoru (na hřišti)

Časoprostorová orientace a senzomotorická koordinace jsou ovlivněny pozicí míče, spoluhráči, protihráči, ale i umístěním hráče vzhledem k bráně. Díky malému hřišti, rychle se měnícím herním podmínkám a častějšímu zapojení hráčů do herních situací je rozvoj časoprostorové orientace, senzomotorické koordinace a včasného timingu na velmi vysoké úrovni.

3. Porozumění jednoduchým pravidlům:

- respektovat vymezení hracího pole (brankoviště, postranní čáry atd.)
- správný pohyb s míčem (driblování, přihrávání, zpracování)
- chování k soupeři

Jednoduchá pravidla, která si děti rychle osvojí, pomáhají lépe porozumět házené 6+1.

4. Osvojení a používání technicko-taktických základů:

- Hra z hlediska spoluhráčů:
 - nehrát v jedné linii
 - využívat celou hrací plochu (její šířku a délku)
 - přihrávat míč jen volnému hráči
 - hráč bez míče se musí umět uvolnit a nabídnout se
- Hra z hlediska protihráčů:
 - vždy být v obranném postavení mezi vlastní brankou a protihráčem
 - každý hráč má přiděleného svého protihráče (osobní obrana)
 - zamezit protihráči v driblování a odehrání míče
 - vybojování volných míčů

Metodika osvojení pravidel miniházené 4+1 (Schubert, & Späte, 2008)

I přestože jsou pravidla miniházené 4+1 velmi jednoduchá, je důležité, aby je děti dobře ovládaly. Tak jako je miniházená předstupeň házené, jsou i pravidla miniházené předstupněm pravidel v házené.

Slušnost, čestnost, upřímnost a spravedlnost jsou hlavními myšlenkami ve filozofii miniházené 4+1. K dosažení těchto cílů je důležité, aby děti měly dostatečně osvojená pravidla miniházené. V literatuře se udává šest základních kroků při osvojování těchto pravidel.

1. krok osvojení:

- po chycení míče a před střelbou či přihrávkou lze udělat maximálně tři kroky
- při střelbě na bránu se nesmí přešlápnout čára brankoviště

2. krok osvojení:

- po chycení míče, driblování a opětovném chycení míče hráči musí
 - nejpozději po třech krocích
 - a nejpozději po třech vteřinách vystřelit na bránu nebo míč odehrát

3. krok osvojení:

- obránce se musí vždy snažit získat míč čistým způsobem. Netoleruje se strkání, držení či svírání protihráčů

4. krok osvojení:

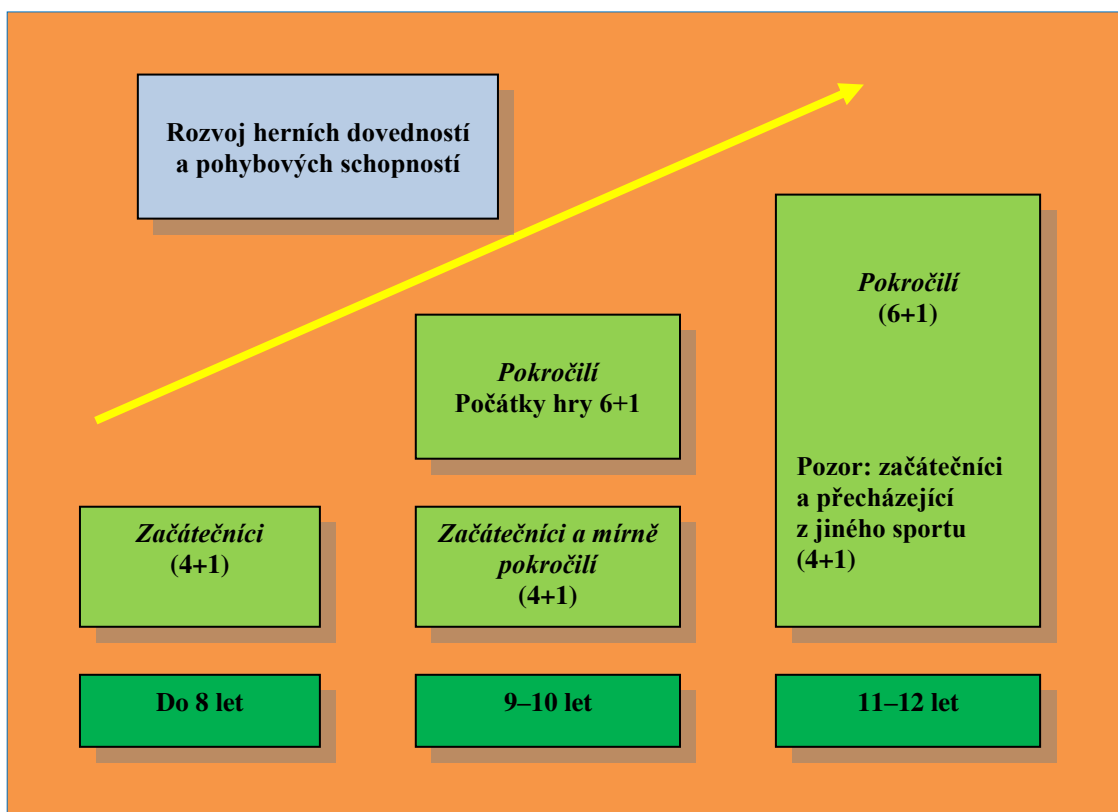
- vhazování, výhoz, hod brankáře, 7metrový hod
- střídání
- obránce by neměl cíleně vbíhat do brankoviště

5. krok osvojení:

Nejdůležitější speciální pravidla pro brankáře:

- brankář nesmí míč donést zpět do brankoviště
- brankář nesmí opustit brankoviště s míčem

Bez dostatečně zvládnutého a pochopeného jednoho kroku by se nemělo pokračovat v nácvičku dalšího kroku.



Miniházená v závislosti na věku a rozvoji zkušeností a dovedností

5.10.1 Pravidla miniházené a její modifikace

Následné úpravy pravidel (Bělka, Hůlka, & Černý, 2008) se dělí vždy na oficiální pravidlo a jeho modifikace. **Oficiální pravidlo** by mělo být v optimálních podmínkách uplatněno v rámci soutěže „Školní Molten ligy“ (označeno A).

S ohledem na místní podmínky, popř. po domluvě účastníků mohou být pravidla upravena v některých **modifikacích** (označeno B).

Aplikace některých pravidel pro menší školní tělocvičny (označeno C) je zvláště vhodná v místech, kde není hřiště, nebo pro zimní měsíce.

Modifikace pravidel a jejich aplikace pro tělocvičnu jsou velmi vhodné k usnadnění výuky házené v hodinách tělesné výchovy. Zkušenosti prvních ročníků školních lig dokázaly, že házená se dá hrát na jakémkoliv hřišti s dětmi všech ročníků ZŠ, neboť zjednodušená pravidla nesvazují učitele ani hráče. Zjednodušeně řečeno: " miniházenou mohou hrát ti, co umí běhat, házet a chytat míč".

Hřiště

A – oficiální pravidlo: Hřiště má rozměr 16 x 20 m, tzn. na jedno házenkářské hřiště se umístí 2 hřiště tak, že uprostřed vznikne 8metrový pás pro střídačky a stolky.

B – přípustné modifikace: V případě většího zájmu a potřeby většího počtu hřišť lze vytvořit na 1 normálním házenkářském hřišti až 3 hřiště 13 x 20 metrů současně. Tento rozměr je však považován za minimální. Maximální rozměr se předpokládá 18 x 20 metrů.

C – aplikace v tělocvičně: V případě hry v menších školních tělocvičnách je třeba přizpůsobit velikost hřiště danému rozměru tělocvičny. V tělocvičně menších rozměrů můžeme považovat boční stěny mezi jednotlivými čarami brankovišť za součást hřiště. Pokud se míč dotkne stěny, neprovádí se tedy autové vhazování. Hraje vždy ten, kdo jej získá dříve. Samozřejmě se nesmí jednat o úmyslné hraní o stěnu. Pro zjednodušení se také nemusí provádět roh – pokud se míč dotkne stěny mezi čarou brankoviště a brankovou čarou nebo pokud se dotkne stěny za brankovou čarou, může vyházovat vždy brankář bez ohledu na to, kdo byl u míče poslední.

Čáry

A – oficiální pravidlo: Brankoviště má rozměr 6 metrů, čtvrtoblouky mají střed v místě svislých tyčí branky a jsou spojeny rovnou čarou (klasické brankoviště normálních rozměrů). Čára volného hodu není vyznačena. V geometrickém středu hřiště je vyznačen středový kříž. Čáry sedmimetrového hodu, hranice brankáře a střídání se nevyznačují.

B – přípustné modifikace: Je přípustný i menší rozměr brankoviště, ne však méně než 5 metrů. Také je možné, aby čára brankoviště opisovala od středu brankové čáry půlkruh o poloměru 5 metrů. Čára volného hodu je vyznačena zpravidla 2 metry od čáry brankoviště.

C – aplikace v tělocvičně: Čára brankoviště může být vedena také rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti 5 metrů, a to po celé šířce hrací plochy.

Branka

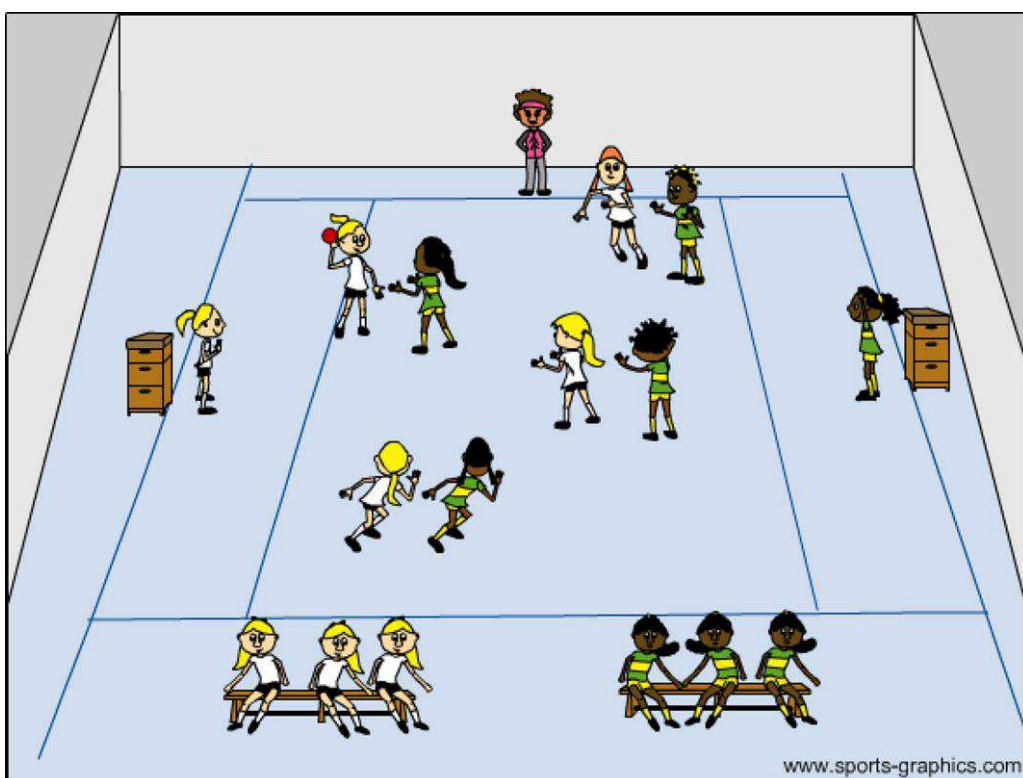
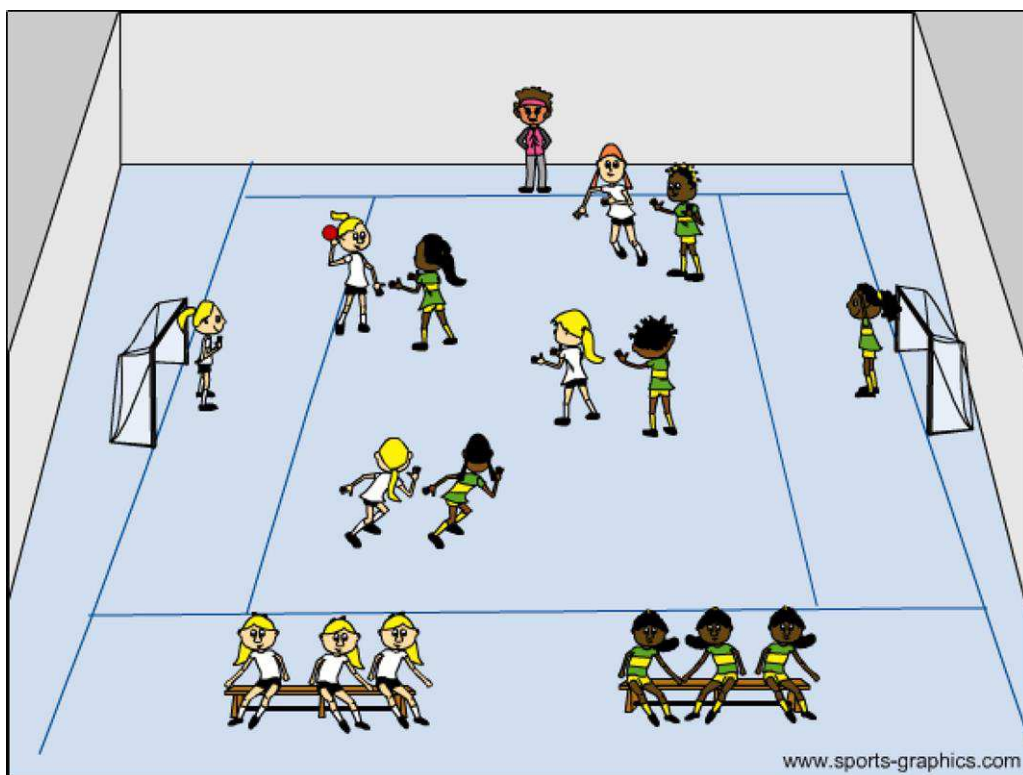
A – oficiální pravidlo: Dle oficiálních pravidel má branka má rozměr 2 x 3 m a je zhotovena z dřevěných nebo kovových hranolů o rozměrech 8 x 8 cm.

B – přípustné modifikace: Branku normálních rozměrů je vhodné snížit připevněným přidavným břevnem na 150–170 cm nebo použít branky menších rozměrů (min. výška 150 cm a šířka 200–250 cm).

C – aplikace v tělocvičně: V menších tělocvičnách je možné využít jejich běžné zařízení a nahradit branky žíněnkami, které opřeme o stěnu (v tomto případě je dosaženo gólu, dotkne-li se míč žíněnky na kterémkoliv místě). Také je možno branku namalovat na zeď v normální nebo zmenšené velikosti, popř. do zdi přišroubovat hranoly ve tvaru branky. Ze zkušeností z prvního ročníku víme, že je možné hrát i na branky pro hokej – florbál. Ty se jeví lepší než žíněnky.

Příklady hřišť na miniházenou:





Hrací doba

A – oficiální pravidlo: Hrací doba je 2 x 10 minut s pětiminutovou přestávkou.

B – přípustné modifikace: Lze hrát i delší časový úsek, vždy však s ohledem na stáří dětí (např. 2 x 15 minut nebo 3 x 10 minut). Hrací doba by však neměla být kratší než 2 x 8 minut.

Míč

A – oficiální pravidlo: Oficiálním míčem je gumový míč značky MOLTEN (www.molten.cz).



Gumový míč pro miniházenou

B – přípustné modifikace: Míč (i gumový) určený pro miniházenou.

Družstvo

A – oficiální pravidlo: Družstvo se skládá z libovolného počtu hráčů nebo hráček. Hraje se pouze se čtyřmi hráči v poli a s brankářem. Nejmenší počet hráčů družstva je 5 (4 + 1) a nejvíce 10. Při větším počtu hráčů děti spíše sedí na střídačce, než hrají na hřišti. Děvčata a chlapci mohou hrát společně.

B – přípustné modifikace: Lze zavést pravidlo, že družstvo je povinno pravidelně střídat čtveřice nebo pětice (včetně brankáře) hráčů v poli.

Brankář

A – oficiální pravidlo: Brankář nemusí mít oblečení odlišné od svých spoluhráčů v poli. Může se pravidelně zapojovat do útoku svého družstva, aby vypomohl coby neobsazený hráč při přihrávkách.

Hraní s míčem

A – oficiální pravidlo: Pravidla tří sekund a tří kroků jsou uplatňována velmi zjednodušeně. Zůstávají jen nejnужnější omezení, aby byla plynulost hry co nejméně narušena. Je povolen pouze jednoúderový driblink, přičemž za jednoúderový driblink se považuje i chycení míče odraženého od země po „vypíchnutí“ přihrávkou nebo driblinku soupeře.

B – přípustné modifikace: Velkorysost v posuzování technických chyb je zde na místě. Jestliže je například patrné, že hráč s míčem hodlá přihrát nebo vystřelit, je možno vzhledem k úrovni dětí tolerovat čtvrtý krok.

Chování k soupeři

A – oficiální pravidlo: Běžný faul vedený úmyslem získat míč a směřovaný na míč se posuzuje volným hodem. Ostatní fauly vedené úmyslem zastavit protihráče a vedené nikoliv na míč, ale na protihráče, se trestají trestným hodem z čáry brankoviště a vyloučením hráče. Vyloučený hráč může být ale okamžitě nahrazen jiným spoluhráčem. Fauly se posuzují stejně, bez ohledu na to, kde k nim na hřišti došlo. Za technické chyby (např. porušení pravidla o krocích) následuje volný hod z místa přestupku.

B – přípustné modifikace: Lze nařídit, aby trestný hod prováděl hráč, který byl faulován.

Provádění hodů

A – oficiální pravidlo: Při jakémkoliv rozehrávání míče musí být soupeř vzdálen od hráče s míčem alespoň dva metry. Rozehrání volného hodu se děje v přibližně 2 metrové vzdálenosti od čáry brankoviště v případě, že k porušení pravidel došlo u čáry brankoviště. Ostatní volné hody se rozehrávají z místa přestupku. Trestný hod se provádí od čáry brankoviště.

B – přípustné modifikace: Trestný hod je možno provádět z rozběhu třemi kroky.

Dosažení gólu

Gól platí, je-li dosažen v souladu s oficiálními pravidly házené.

6 Referenční seznam

- Bělka, J., Hůlka, K., & Havlíček, M. (2008). Diferenciace miniházené 4+1 a miniházené 6+1. In L. Charvát (Ed.), *Sborník referátů z 8. Mezinárodní konference Hry 2008* (pp. 45–48). Plzeň: Západočeská univerzita.
- Bělka, J., Hůlka, K., & Černý, T. (2008). Miniházená 4+1 ve školní TV – skvělá příležitost ke zvýšení pohybové aktivity mládeže. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 74, 5, 32–37. Praha: Univerzita Karlova.
- Brack, R. (2002). *Sportspielspezifische Ttrainingslehre*. Hamburg: Czwalina.
- Černý, T. et al. (2007). *Miniházená ve škole*. Praha.
- Dobrá, L., & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia a. s.
- Dovalil, J., & Choutková, B. (1988). *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia.
- Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova.
- Frömel, K. (1983). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K. (1986). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jančálek, S., Táborský, F., & Šafaříková, J. (1989). *Házená (teorie a didaktika)*. Praha: SPN.
- Kolodziej, Ch. (2003). *Richtig Handball*. München: BLV
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí – kondiční a koordinační gymnastická cvičení*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Lehnert, M., et al. (2001). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Hanex.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Matoušek, J. (1995). *Teorie a didaktika házené*. Brno: Masarykova univerzita.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Mužik, V., & Nováček, V. (1993). *Nehrajeme jen vybíjenou*. Olomouc: Hanex.
- Nykodým, J. et al. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: MU Brno.
- Pavliš, Z. et al. (1995). *Školení trenérů ledního hokeje – vybrané obecné obory*. Praha: Český svaz ledního hokeje.
- Perič, T. (2005). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. (n. d.). *Sportovní příprava dětí – teze přednášek*. Retrieved 3. 10. 2010 from the World Wide Web: http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ppd/doc/peric/sportovni_prip_rava_deti.pdf
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: Hanex.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Schubert, R., & Späte, D. (2008). *Kinderhandball-Spaß von Anfang an*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Sigmund, E. & Šnoblová, R. (2010). *Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Špaňhelová, I. (2008). *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada Publishing.
- Trosse, H. (2001). *Handbuch für Handball*. Aachen: Meyer& Meyer.
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Házená*. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o.
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Hry s míčem*. Praha: Grada.
- Válková, H. (1983). *Psychologie tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Velenský, M., & Karger, J. (1999). *Basketbal*. Praha: Grada.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia.

