METODICKÉ DOPORUČENÍ PRO VEDENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT žáků 1. – 3. ročníků základních škol








Pokusné ověřování programu Hodina pohybu navíc
ve školním roce 2015/2016

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy ČR



Národní ústav pro vzdělávání














TOSHIBA
notter

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy ČR
Národní ústav pro vzdělávání

METODICKÉ DOPORUČENÍ pro vedení pohybových aktivit žáků 1. – 3. ročníků základních škol

Bělka, J., Engelthalerová, Z., Ježdík, M., Kafka, M., Malý, L.,
Novák, A., Pelikán, I., Plachý, A., Tupý, J., Vojta, Z., Zach, J.

Pokusné ověřování programu
Hodina pohybu navíc
ve školním roce 2015/2016

Praha
srpen 2015



Vážení sportovní přátelé,

ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy již v minulém roce zahájilo projekt na podporu motorické gramotnosti dětí ve školách pod názvem „Hodina pohybu navíc“. Jak všichni dobře víme a studie národních i nadnárodních organizací a praxe učitelů TV, trenérů, cvičitelů, fyzioterapeutů a lékařů, kteří se pohybují v oblasti sportu, fyzická kondice, zdatnost a pohybové dovednosti dnešní mladé populace mají negativní vývoj. Jinými slovy, kolik dětí dnes umí kotrmelec, pro kolik dnešních dětí vylézt na strom není adrenalinová aktivita s vysokým rizikem újmy na zdraví, kolik dětí umí chytit míč a kolik dětí dnes vůbec dojde do školy pěšky?

Koho je to ale chyba? Dětí, že nesportují? Jejich rodičů, že je ke sportu nevedou, nebo se jim nevěnují? Škol, že nejsou dostatečně vybavené? Sportu obecně, protože je drahý? Možná od každého trochu, ale otázka by měla být položena spíše takto: Proč děti nechtějí sportovat?

Odpověď zní proto, že je to nebaví! Ano, dnes mají kolem sebe spoustu lákadel, většina z nich je však pouze sedavého typu.

A proto přichází MŠMT s pokusným ověřováním „Hodina pohybu navíc“, které by mělo na pilotních školách uvést v život 45 minut pohybu týdně. Všichni si dobře uvědomujeme, aby podobný program měl skutečný přímý dopad na zdatnost dětí, musel by probíhat každý den minimálně po dobu 45 – 60 minut. Na to ovšem finance nestačí. Nabízíme program, který nemá jen přímou formou řešit problémy s pohybovou gramotností dětí, ale program, který by jim měl rovněž ukázat, že sport baví. Důsledkem by pak mělo být to, že se pohybu budou chtít věnovat i ve svém volném čase buď s kamarády, nebo ve sportovním klubu, anebo se alespoň budou těšit na výuku TV, ze které se přestanou omlouvat.

Druhým cílem tohoto programu je děti socializovat, tedy učit děti žít v kolektivu. Banální záležitost, ale nenapomáhají dnešní technologické výdobytky tomu, že lidé spolu již nemluví a ztrácí tak komunikační a socializační dovednosti a návyky?

Tento program je založen na sportovních hrách, které v sobě snoubí hravost, kolektivnost, komunikaci, spolupráci, respekt a disciplínu.

Nejen na základě těchto argumentů bychom pokusnému ověřování rádi popřáli úspěšnou realizaci a postupné rozšiřování do všech základních škol v ČR.

Kolektiv autorů programu

OBSAH

ÚVOD 7

ČÁST A – ZÁKLADNÍ PŘÍSTUPY K VEDENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT 8

ČÁST B – NÁMĚTY PRO VŠEOBECNÝ POHYBOVÝ ROZVOJ 10

ČÁST C – POHYBOVÉ NÁMĚTY Z JEDNOTLIVÝCH SPORTŮ 14

1. FOTBAL 14
   1.1 Individuální činnosti s míčem 14
   1.2 Průpravné hry v menších skupinách 20

2. BASKETBAL 25
   2.1 Individuální činnosti s míčem 25
   2.2 Průpravné hry v menších skupinkách a agility soutěže 35

3. HÁZENÁ 37
   3.1 Individuální činnosti s míčem 37
   3.2 Průpravná cvičení a hry na vrchní střelbu (přihrávku) jednoruč ze země a z výskoku v pohybu 48
   3.3 Miniházená (pravidla a její modifikace) 55

4. VOLEJBAL 57
   4.1 Individuální činnosti s míčem 58
   4.2 Průpravné hry v menších skupinkách – přehazovaná a MINI volejbal 62

5. RAGBY 74
   5.1 Základní dovednosti v kontaktu 75
   5.2 Průpravné hry v menších skupinkách 77

6. BRUSLENÍ 82
   6.1 Základní dovednosti 82
   6.2 Zásobník tréninkových lekcí 87

ZÁVĚR 94

LITERATURA 95

ÚVOD

Pro školní rok 2015/2016 vyhlásilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) pokusné ověřování s názvem **Hodina pohybu navíc**. Jeho smyslem je nabídnout žákům 1. až 3. ročníků pilotních základních škol (v rámci jejich pobytu ve školní družině) jednu hodinu pohybových aktivit týdně. Pohybové aktivity povedou učitelé tělesné výchovy nebo trenéři s minimální kvalifikací licence „B“, nebo „UEFA A“ ve fotbalu.
Na pomoc učitelům/trenérům připravil tým autorů z jednotlivých sportovních svazů a Unie profesionálních trenérů ČOV ve spolupráci s MŠMT a Národním ústavem pro vzdělávání (NÚV) metodický materiál, který přináší náměty pro vedení hodin pohybových aktivit zaměřených na všeobecný pohybový rozvoj žáků a na rozvoj základních pohybových dovedností v šesti sportech – fotbale, basketbale, házené, volejbalu, ragby a hokeji (zde zaměřeného na bruslení).
Cílem programu „Hodina pohybu navíc“ je získat zájem žáků o pohyb a daný sport s využitím základních dovedností, i když technicky nedokonalých. Cílem tedy není naučit žáky daný sport, ale ukázat jim jeho zábavnost, navodit příjemné zážitky, případně žáky nasměrovat do sportovního oddílu.

V první části metodického materiálu (část A) jsou popsány základní přístupy k vedení pohybových aktivit žáků 1. – 3. ročníků.
Část B přináší náměty pro všeobecný pohybový rozvoj, který je základním stavebním kamenem společným pro všechny sporty, a na jehož základě jednotlivé sporty mohou později efektivněji přecházet k vlastní sportovní a specifické specializaci.
V poslední části (C) jsou kapitoly věnované vybraným pohybovým aktivitám v konkrétních sportech. Jednotlivé kapitoly vždy obsahují základní charakteristiku pohybových aktivit v daném sportu ve vazbě na věk žáků 1. – 3. ročníků a na jejich motivaci, případně informace k vybavení, bezpečnosti, odlišnostem v přípravě chlapců a dívek atd. Stěžejní část těchto kapitol tvoří cvičení pro individuální činnosti s míčem, hry v malých týmech a přehled doporučené a použité literatury. Mírně odlišné členění má kapitola Bruslení.
Před zahájením pokusného ověřování projdou učitelé praktickým školením, na kterém se seznámí s konkrétním vedením některých pohybových aktivit, motivací žáků atd. Během výuky v pokusném ověřování by si měli učitelé/trenéři dělat poznámky ke konkrétním činnostem a k jejich realizaci (přednosti/problémy), aby mohl být materiál na konci ověřování podle připomínek učitelů/trenéru zhodnocen, upraven, případně doplněn a nabídnut jako metodická pomůcka pro všechny základní školy. Zároveň by to byl podklad pro zhodnocení celkového přínosu programu.

POZNÁMKY:
1. **Všude, kde se v textu bude hovořit o žácích, myslí se tím i žákyně. V případě, že bude potřeba zdůraznit některé rozdíly z hlediska didaktiky a bezpečnosti žáků a žákyň, bude to v textu rozlišeno. Pokud je v textu použit pojem hráč, myslí se tím i hráčky.**
2. **Všude, kde se v textu bude hovořit o učitelích/trenérech, myslí se tím i učitelky/trenérky.**

V průběhu pokusného ověřování je možné se s dotazy a připomínkami obracet na tyto odpovědné osoby:
MŠMT – VYHLAŠOVATEL POKUSNÉHO OVĚŘOVÁNÍ: Martin Kafka – Martin.Kafka@msmt.cz

AUTOŘI TEXTŮ:
Fotbal – Antonín Plachý
Basketbal – Zdeňka Engelthalerová, Michal Ježdík
Hokej – Zdeněk Vojta
Volejbal – Jiří Zach, Aleš Novák, Ivan Pelikán
Házená – Jan Bělka
Ragby – Martin Kafka

NÚV – REALIZÁTOR POKUSNÉHO OVĚŘOVÁNÍ: Jan Tupý – jan.tupý@nuv.cz

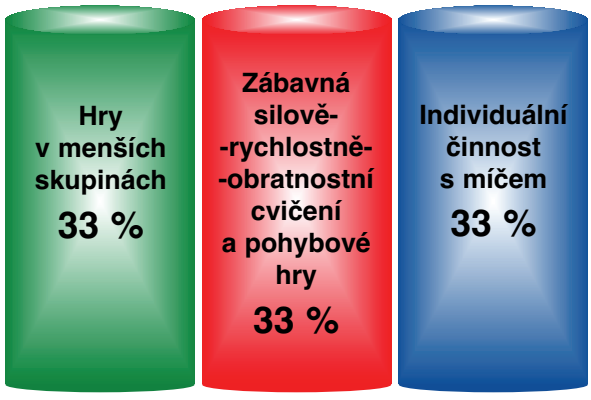
Za tým autorů a realizátorů pokusného ověřování
Matěj BULANT, hlavní manažer pokusného ověřování

ČÁST A
ZÁKLADNÍ PŘÍSTUPY K VEDENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT

Žáci, kteří vstupují do základního vzdělávání, považují ještě pohyb většinou za příjemnou součást svého každodenního života. S nástupem školního režimu, s plněním řady vzdělávacích povinností i vlivem řady aktivit, které je od pohybu odvádějí, se však jejich čas věnovaný pohybovým aktivitám snižuje. Proto je důležité žáky pro pohyb motivovat a nabízet jim co nejvíc vhodných příležitostí.

Vedení hodin pohybových aktivit žáků 1. – 3. ročníků by měly být vedeny těmito základními přístupy učitelů/trenérů:

- **každý žák je jiný**, co zvládne jeden, nemusí zvládat ostatní – při vedení hodin i hodnocení žáků je třeba vycházet ze skutečných možností jednotlivých žáků a jim přizpůsobovat jednotlivé kroky a nároky na žáky, aby je činnosti bavily a aby žáci dosahovali svého maxima. Učitel/trenér musí být trpělivý, musí počítat s tím, že někteří žáci budou muset činnosti opakovat delší dobu než jiní, zároveň je třeba, aby činnosti nebyly monotónní, aby se způsoby a organizace činností měnily;
- **pro rozvoj vztahu k pohybu je důležitá atmosféra v hodině** – žáci by se měli na činnosti v hodině těšit, měli by mít možnost se na organizaci činností podílet, měli by spolupracovat a společně výsledky své činnosti hodnotit; měli by se vzájemně podporovat, pomáhat si, „fandit“ si; neměli by se dostávat do situací, které jsou pro ně stresující (nezvládají je, nedokážou se s nimi vyrovnat); učitel/trenér by neměl používat ironii, veřejné porovnávání s cílem některého žáka označit za „špatného“;
- **některé psychomotorické předpoklady žáků jejich práci ztěžují** – učitel/trenér musí mít na vědomí, že žáci daného věku např. mnohem lépe sledují činnosti, které probíhají ze strany na stranu (zleva doprava a opačně), než činnosti probíhající směrem od nich a k nim; žáci hůře sledují činnosti, které se odehrávají nad jejich hlavou než činnosti ve výši jejich očí; žáci lépe ovládají náčiní, které je přizpůsobené velikosti jejich rukou; žáci ještě nemají rozvinuté abstraktní a logické myšlení, činnosti je třeba dobře a názorně vysvětlit, případně volit jednodušší organizaci atd.;
- **každý žák by měl zažívat úspěch a uspokojení při pohybových aktivitách** – hodnocení žáků musí být motivační; žáky je třeba hodnotit vzhledem k jejich změně, k jejich individuálnímu pokroku (předchozímu výsledku/výkonu); není vhodné žáky mezi sebou absolutně porovnávat; je třeba vytvářet takovou organizaci činností a soutěží, aby i ti nejslabší v rámci týmu zažívali úspěch (byli součástí vítězného týmu); žáci mají právo chybovat, uvědomit si chybu a zlepšovat se;
- **velmi důležitá je spolupráce s rodiči (zákonnými zástupci)** – činnosti osvojované ve škole (družině) – žáci by měli mít možnost opakovat si je ve volném čase, je vhodné informovat jejich rodiče o záměrech pokusného ověřování a o významu podpory pohybu v rodinách žáků. Je potřeba rodiče žáků informovat i o vhodné obuvi a oblečení pro sport, co mít s sebou k pití, kde jsou blízké sportovní kluby, co případně procvičovat doma. Informace by měli dostávat rodiče, na začátku školního roku, nebo při zařazení nového žáka do činnosti.



Obr. 1

Obsah činností vymezených v části B a C na sebe volně navazují a prolínají se. Jejich rámcové procentuální rozložení je přibližně stejné (viz Obr. 1). Při jejich užití není nutné dodržovat žádné předepsané pořadí.

Individuální činnosti s míčem představují cvičení, kdy má každý hráč svůj míč, nebo má míč dvojice žáků. Činnosti mohou být organizovány formou cvičení s velkým počtem pokusů i formou pohybových her s vícenásobným opakováním.

Hry v menších skupinách představují činnosti 4 – 8 žáků, pokud je to možné tak činnosti 1:1. V metodickém materiálu nejsou zahrnuta žádná cvičení pro přípravu organizmu (rozcvičení) a jeho uklidnění na konci hodiny. To je ponecháno na učitelích/trenérech.

Ve hrách i cvičeních se snažíme podporovat herní rozhodování zhruba v tomto pořadí důležitosti:
1. Samostatně – neříkáme *„přihraj"* atd.
2. Rychle – každý své tempo
3. Správně – dítě má právo chybovat.
Cílem je získání zájmu o pohyb a daný sport s využitím dovedností, byť technicky nedokonalých.

Další organizační a pedagogické principy
- Co lze udělat zábavnou formou hry, vkládáme do hry.
- Při nácviku dovedností vytváříme představu provedení opakovanou ukázkou na začátku činnosti i v jejím průběhu.
- Činnosti organizujeme ve skupinách s možným rozvrstvením žáků podle jejich aktuální úrovně.
- Při hromadných činnostech zadáváme individuálně odlišné úkoly.
- Každý je zapojen do činnosti na úrovni svých dovedností a schopností.
- Nikdo není stranou činnosti, vyřazen ze hry, nebo potrestán za prohru či nedokonalost.
- Čekání na činnost v zástupu, nebo rozcvičování pouze běháním dokolečka není vhodné.
- Nejde o důraz na týmové pojetí, ale na individuální dovednosti s vnímáním vztahu ke skupině druhotně.
- Učitel/trenér nemusí stále opravovat všechny žáky, ale věnuje se jim i individuálně.
- Učitel/trenér využívá více didaktických stylů, nikoli jen jeden.
- Není nutné dodržet stanovený plán, když je činnost pro žáky zajímavá, nebo naopak, když většinu žáků zjevně nebaví (nepodařilo se je motivovat), případně už jsou unaveni.

ČÁST B
NÁMĚTY PRO VŠEOBECNÝ POHYBOVÝ ROZVOJ

Zábavná rychlostně-silová a obratnostní cvičení bez míče a s míčem



Obr. 2

Níže uvedené činnosti (cvičení) jsou společné a vhodné pro všechny sporty, proto se v kapitolách jednotlivých sportů objevují jen ojediněle, nebo se neobjevují.

Pohybové činnosti bez míče rozvíjejí *koordinaci celého těla,* což se ukazuje v *různých typech pohybu, ve změnách směrů, přeskakování, podlézání, lezení i v základních gymnastických dovednostech*, které připravují organismus žáků vyváženě a vhodně doplňují a kompenzují různé typy zátěže. Žáci se tak připravují na pozdější specializovanější trénink, předcházejí svalové nerovnováze a vytvářejí si *široký rejstřík pohybových dovedností.* Na obrázku (obr. 2) vidíte 2,5leté dítě, které je schopné dělat různé druhy rovnovážných cvičení při hře, např. na „kymácející se loď na moři".

Pohybové hry s míčem nebo bez něj, *napomáhají rozvoji orientace v prostoru, vnímání hry, pěstování hravosti i tvořivosti u žáků.* Později vedou u žáků *k soutěživosti*, která vychází z *pochopení souvislostí hry,* a k jejich *samostatnému rozhodování* ve hře. Žáci tedy dělají nějaké pohyby, protože to vyžaduje hra, nikoliv jen proto, že to vyžaduje učitel/trenér. Tímto způsobem hra *ovlivňuje orientaci v prostoru,* která se otiskuje do stavby mozku, dochází k propojování jeho jednotlivých částí a k jeho správnému a rychlému dozrávání. Propojení *rozhodování* (v hlavě) *s činností s míčem i bez něj* je tedy vedeno u dětí jakoby mimoděk, „v duchu" hraní si.
Děti se učí, ale nevědí o tom, protože si hrají!

PŘÍKLADY HER A CVIČENÍ

Hry sice v závěru můžeme zhodnotit, zejména pochvalou a může být i konkrétní za jakou činnost a jmenovitá, ale nepřeháníme hodnocení jako to nejdůležitější na hře a můžeme jej i vynechat.

Honičky

= žáci nesmějí být vyřazeni z činnosti. Pokud se chceme kvůli bezpečnosti vyhnout většímu počtu žáků ve skupině, rozdělíme prostor pro 2 – 3 souběžné honičky. Při honičkách se žáci občas srazí, ale zároveň se tak učí orientaci v prostoru a rozvíjí reakci a rozhodování.

- **Obři**
  U těch úplně nejmenších (1. ročník) je vhodné, když žáci honí učitele/trenéra nebo naopak. Lze hrát i s míčem u nohy nebo v ruce. Ve vyšších ročnících mohou být obry i žáci s míčem, zřetelně označeni šátkem, stuhou (tzv. „rozlišovákem").

- **Ocasáci**
  Děti si vytahují „ocasy", které mají zastrčené vzadu za trenky (či jiné rozlišováky). Mohou hrát jednotlivci či družstva. V prvním ročníku se již hraje tak, že každý má míč u nohy či v ruce a dribluje nebo si pohazuje s míčem za pohybu. Kdo získá „ocas", přinese ho učiteli/trenérovi. Kdo přijde o „ocas", dojde si pro nový k učiteli/trenérovi. Počítáme, kdo získá nejvíce „ocasů", nebo naopak – kdo o něj nepřijde. Povzbuzujeme však žáky více k „lovení" než k ochraně „ocasů".

- **Mrazík**
  Mrazíci jsou žáci, kteří honí, jsou označeni („rozlišovák" drží v ruce). Koho chytí, „zmrznul" – stojí na místě ve stoji rozkročném a nahlas žádá ostatní o „rozmrazení". Rozmrazí ho spolužák, který podleze mezi jeho nohama, nebo prokopne míč mezi jeho nohama, nebo si s ním přihraje míč atd. Mrazíky mohou být i učitelé/trenéři.

Přetahování lanem
Přetahují se týmy nebo jednotlivci. Pozor, aby přetahování nebylo moc dlouhé (asi 1minuta), pak už žáky pálí ruce. Raději zařazovat opakovaně krátké úseky 10 – 30 s. Je to i motivačně zajímavé – odveta. Učitel/trenér může i pomoci, ale pozor na možnou „nespravedlnost" v očích žáků.

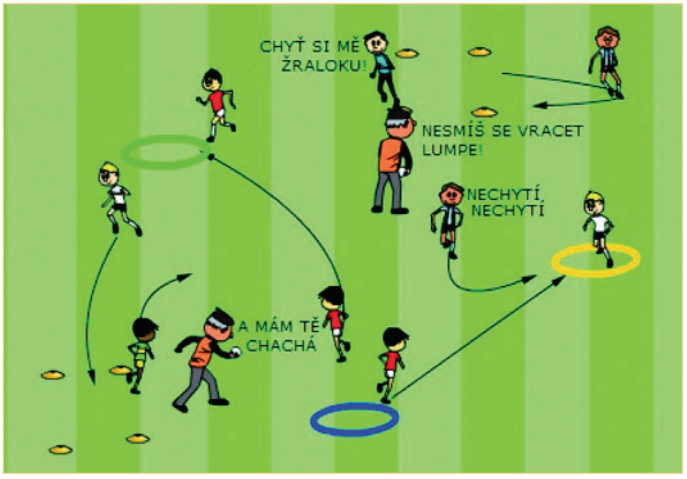
Podbíhání vodopádů
Pokud je v hodině jeden učitel/trenér, hraje se s jedním lanem, (Pokud by byli dva, je možné využít dvě lana.) Učitel/trenér roztočí lano a děti podbíhají v okamžiku, kdy je lano nejvýš, nebo ho přeskakují, když je nejníž. Mohou podbíhat i s míčem u nohy, nebo přeskakovat s míčem v ruce. (Při použití 2 lan zhruba 10 m od sebe musí žáci překonat první lano a hned musí reagovat na druhé.) Žáci se mohou vracet zpět pomalu po našlapovacích metách, které udrží jejich váhu = balanční cvičení na zpevnění středu těla. Můžeme zařadit do činnosti i chytače, který stojí v odstupu od lana (vodopádu), chytá žáky a ti se mu snaží uniknout. *Brždění, vyrážení a samostatné rozhodování je neustálé.* Žáci se vracejí okolo trenéra, nikdo neprobíhá zpět pod lanem.

Skákání přes potok
Stejná organizace činnosti, ale lano se vlní nad zemí a žáci jej přeskakují. Nadanější zvládnou při přeskoku i vyhodit míč do výšky a chytit do dlaní, nikoliv do košíčku. Ostatní žáci mohou klidně chytat míč až po dopadu, hlavně že ho chytí. Zpět se mohou vracet třeba driblinkem, nebo vedením míče nohou nějakým lehkým slalomem.

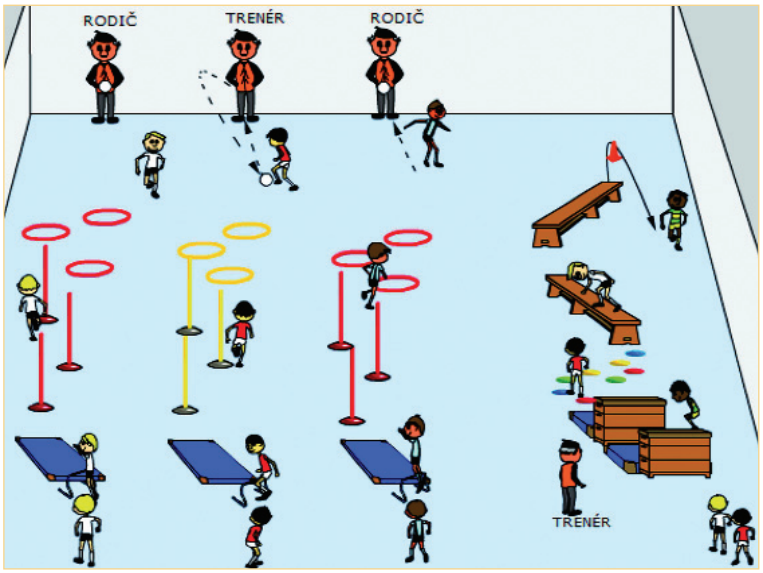
Provazochodci
Na podlahu v herně položíme dlouhé lano a žáci po něm v zástupu přecházejí – nejlépe bosí. Dá se použít i jako doplňková činnost při návratu po zakončení nějaké akce s míčem; existují také tvrdé našlapovací mety = kameny přes potok.

Na pavoučky
Pavoučci v pozici podpor vzadu (dlaně a nohy na zemi) lezou na úzkém prostoru a snaží se rukou či nohou dotknout probíhajících žáků – kořisti, která se snaží dostat z jedné strany hřiště (asi 6 x 6 m) na druhou. Žáci se střídají zhruba po 1 – 2 minutách, kdy již nevydrží být v podporu a padá jim zadek na zem. Doporučuje se třeba po 30 s říci: *„Teď už může být zadek na zemi!"* Každý pavouk si počítá, kolik kořisti uloví, ale mohou hrát i týmy pavouků. Nesmí se podrážet nohy a ruce. Hřišť je několik podle počtu žáků, například 3 pavouci a 6 „kusů" kořisti.

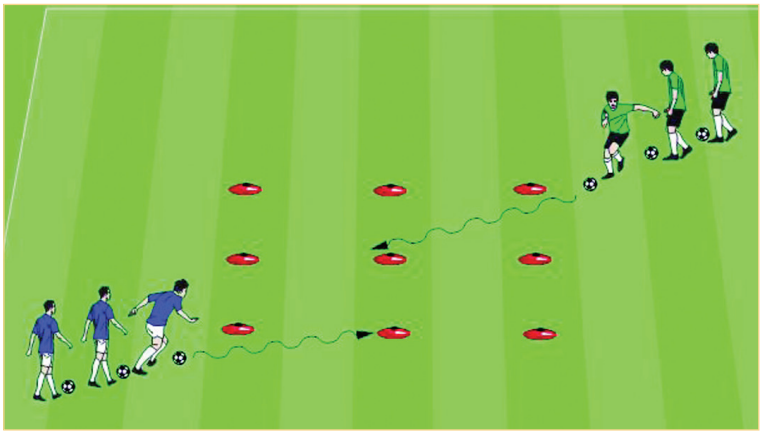
Na žraloky (obr. 3)
Učitel/trenér a vybraní 2 – 3 žáci (žraloci) chytají námořníky, kteří se snaží proplouvat mořem co nejrychleji z ostrova na ostrov – mety různě rozmístěné v prostoru. Pokud je někdo chycen ztrácí jeden z 3 až 5 životů. Lze hrát s míčem i bez míče. Můžeme udělat i jeden centrální ostrov pirátů, kam se dostanou jen ti nejodvážnější a ze kterého si třeba odnášejí poklady (víčka, tílka, mety…) Žáci ale mohou být na ostrově jen malou chvíli, protože by se mohli piráti vrátit. Ani na ostatních ostrovech se nesmí moc dlouho zdržovat, protože námořníci musí být zkrátka na moři a tam si užívat dobrodružství. Námořník se nesmí vrátit na ostrov, z něhož vyběhl, ale žáků může být na jednom ostrově klidně více. Žraloci nekrouží kolem ostrova, ale



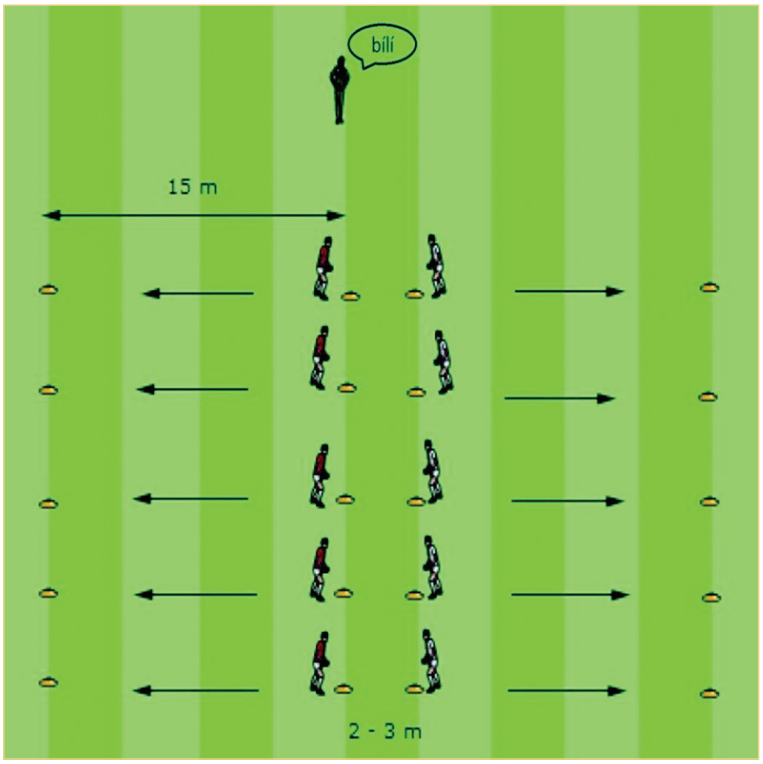
Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

plavou dále do moře protože mají rádi volnost.

Závody raket (obr. 4)
V podstatě jde o překážkové dráhy. Přelézání zábradlí či jiných překážek včetně závodů s různými slalomy … několikrát hrajeme bez míče a několikrát můžeme i s míčem. Významné je udělat tolik drah, aby žáci nestáli v zástupu, či hrát stíhací závody, kdy se jeden snaží dohnat toho před sebou. Startuje se, když je předchozí raketa na nějakém místě.

Piškvorky (obr. 5)
Žáci dvou týmů se snaží poskládat „rozlišováky" na mety v rastru jako u stolní hry piškvorky. Hraje se na několika hřištích současně. Může probíhat i jako turnaj. Hraje se bez míče pro rychlost rozhodování i startovní, nebo s míčem pro rozvoj dynamické techniky. Může se hrát i driblinkem rukou. Lepší jsou tříčlenná družstva pro častější zapojení žáků.

Červení a bílí (obr. 6)
Dvě družstva stojí proti sobě ve vzdálenosti 1 m od středové čáry. Jedno družstvo jsou červení a druhé družstvo jsou bílí. Učitel/trenér stojí u středové čáry a zvedá červenou či bílou metu (hodí mezi družstva destičku, která je označená na jedné straně bílou barvou a na druhé straně červenou). Družstvo, jehož barva se objeví, pronásleduje druhé družstvo, které se otočí a běží za vyznačenou hranici (20 – 25 m). Stačí dotek zad rukou. **Varianta:** Učitel/trenér vypravuje, jakmile se v řeči vyskytne slovo červená nebo bílá, žáci reagují. Průběžně se počítají body. Hrát se může i s míčem, ale pak jde o rozvoj reakční rychlosti a dynamické techniky vedení míče či driblinku.

Zápasení-judo (obr. 7)
Přetlačování (praní se) v kleku či vestoje, vytlačování z domků udělaných z met. Tyto úpoly rozvíjejí sílu a obratnost. Žáci poznávají lépe svou sílu a je možné je nechat samotné vybírat si soupeře, „vyberte si někoho kdo je pro vás opravdu těžký" či zorganizovat turnaj. Je vhodné, aby se přetlačovali

chlapci s chlapci a děvčata s děvčaty. Učitel/trenér nastaví pravidla zápasu co nejvolněji, dlouhé vysvětlování, co se smí a nesmí, je zbytečné (nesmí se kopat, mlátit, škrtit, štípat). Podobně ukazovat, jak dostat soupeře z rovnováhy atd. Zápas by měl být dynamický s nároky i na obratnost. Nemělo by jít o statické přetlačování.

Souboj rytířů
Dva žáci stojí proti sobě (mohou stát i na lavičce), ruce mají v předpažení a dotýkají se dlaněmi. Na povel zahájí přetlačování a snaží se protihráče vychýlit ze stabilního postoje. Prsty se nesmí proplétat. Více dvojic na jedné lavičce může být nebezpečné. Jakmile skončí jedna skupina souboj, hned nastupuje druhá, nejlépe hrát na čas třeba 20 s a spočítat kdo vyhrál.

Dobývání hradu (obr. 8)
Z met je vytvořen kruh o průměru např. 5 m. Jeden tým je uvnitř kruhu (obránci) a druhý vně (dobyvatelé). Obránci se snaží vtáhnout do hradu útočníky a ti zase vytáhnout obránce ven. Souboje mohou být jeden na jednoho, nebo třeba i více proti jednomu. Kdo je vtažen nebo vytažen, nevypadává, ale běží si „pro život" k učiteli/trenérovi, který určí úkol. Úkoly jsou předem dané pro všechny, nebo kouč dává individuální úkoly. Někdo stoj na rukou, někdo tři kliky, někdo vyskočit a trefit hlavou dlaň kouče – hlavičkování, přihrávka, trefit branku atd.



Obr. 7



Obr. 8

Pohybových her je samozřejmě veliké množství, a pokud to lze, je vhodné kombinovat třeba jednu hru rychlostně-silovou a jednu koordinačně náročnější s míčem.

ČÁST C
POHYBOVÉ NÁMĚTY Z JEDNOTLIVÝCH SPORTŮ

1. FOTBAL

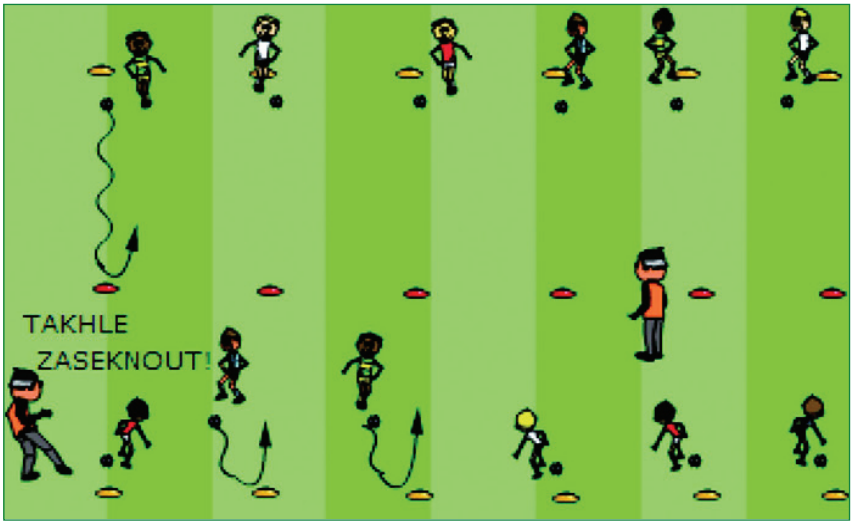
1.1 INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI S MÍČEM

Individuální činnosti s míčem, které žáky učíme, vycházejí ze hry (obsahu fotbalu či jiné hry) a spočívají zejména ve vedení míče či driblinku s míčem a míčky, se kterými se dítě zastavuje, zatáčí, kope je na cíl, ale i chytá a hází, což má za následek vyvážený pohybový rozvoj a koordinaci celého těla. Níže uvedený způsob her umožňuje zprostředkovat žákům nácvik činností přijatelnější zábavnou formou (hravým způsobem) než jen pouhým drilem – opakováním bez souvislosti s dětským hraním si. Opakování je ale samozřejmě velmi důležité. I nenadaní žáci děti mohou v 6 – 9 letech opakovat cvičení dlouhé minuty či desítky minut, pokud je to baví. Proto *hledáme formy pro žáky zábavné, čímž dosáhneme i velkého počtu opakování.* Níže jsou hry, které nabízejí tento způsob vedení žáků 1. – 3. ročníků. Obtížnost se s věkem a dovednostmi žáků liší třeba jen v detailech provedení a v o něco vyšších nárocích v různých směrech. Zvyšování náročnosti závisí i na kvalitě učitele/trenéra.
Některé hry najdete natočené na: fotbal.tvcom.cz/SportTv/Metodicka-videa/..

PŘÍKLADY HER A CVIČENÍ

Na žraloky
Každý žák se svým míčem přebíhá z ostrova na ostrov udělaných z met (obruče, žíněnky…) a učitel/trenér žáky honí. Trénujeme komplexně rozebíhání a zastavování s míčem, změny směrů i rozhodování kam běžet. Stejná hra je uvedena na s. 10 (obr. 3) v kapitole „Náměty pro všeobecný pohybový rozvoj" bez míče – na rozvoj rozhodování a rychlosti startu.

Kosmická dráha
Každý žák se svým míčem zdolává (rukama, či nohama) dráhu různé obtížnosti, s kličkováním, přeskakováním, podlézáním překážek atd. = vyhýbá se černým dírám, přistává na planetách atd., a nabíjí si o trenéra motor = přihrávka z pohybu do pohybu. Žáci ve 2. či 3. ročnících již mohou podobná cvičení hrát i bez pohádek a příběhů jako soutěž dovednosti a rychlosti, ale jen v tom případě, že většina z nich (všichni) zvládne proběhnout celou dráhu. Srovnávání je pro nejslabší demotivující! Postupně se může stát z učitele/trenéra „narážeč", od kterého vždy žáci přijmou míč a zakončují na branku. Převzetí se snažíme učit v pohybu už od nejmenších, nikoliv šlapáním na míč a do „stojata".



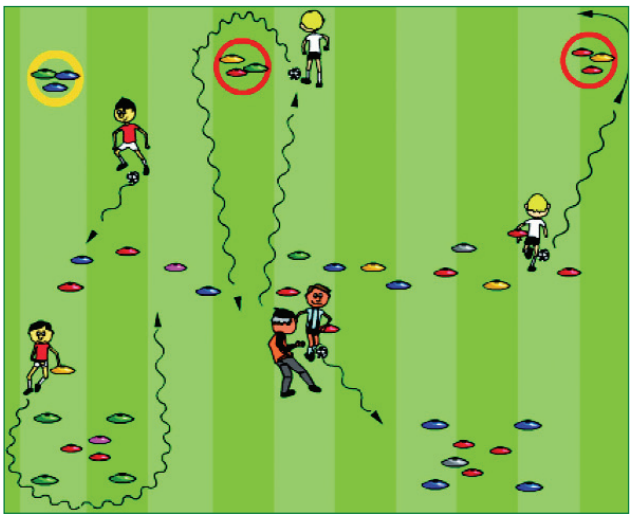
Obr. 9

Od mety k metě (obr. 9)
Organizačně jednoduchý typ cvičení. Žáci určeným způsobem vedou míč a určeným způsobem se otáčejí. Je to však „dril", který není pro žáky příliš zábavný. Využíváme jej ze začátku pouze pár minut a ve 3. ročníku až 15 minut podle toho, jak se žáci ještě soustředí a jak je to (při prokládání různými úkoly soutěžemi) baví. **Koučink.** Soutěže organizujeme hlavně tzv. „sám proti sobě" = *„Jestli se ti povedlo teď 8 doteků, zkus to překonat."* Vedení míče

můžeme vždy zadat (levou „šajtlí“, pravou „placírkou“, střídavě oběma, jakkoliv – ale co nejrychleji, převalováním, převalováním chodidlem…) a stejně tak můžeme zadat i typ otočení či kličky. Pro větší pestrost můžeme vždy po určitém počtu cvičení uspořádat 1 – 2 závody v oné dovednosti. Pokud jde o vedení míče, bude úsek delší (15 – 20 m), pokud o kličky a otáčení, může být krátký (4 – 5 m). Navázat může třeba hra **Na lovce pokladů** (viz níže), kde lze dělat ty samé způsoby ovládání míče hravou formou.

Dovednosti rozvíjíme mnoha způsoby třeba tak, že stahovačku (prováděnou v uvolněné organizaci různě rozestavěných branek z met) před brankou žák jen naznačí, ale neprovede a za brankou ji opravdu udělá. Volně rozestavěné branky lze pak využít třeba ke hře všichni proti všem, na všechny branky. Žáci si počítají, kolik dali gólů provedením brankou. Dvojnásobek hráčů než míčů. To už jsou cvičení organizována jako dětská hra, jako následující dva příklady.

Na lovce pokladů (obr. 10)



Obr. 10

Žáci sbírají poklady (mety, míčky, víčka PET lahví…), které jsou volně rozmístěné v prostoru mezi domky a každý lovec se snaží vždy ulovit jeden poklad a donést ho do svého doupěte (obruč). Je možné lovit i dle různých barev víček, např. každý má nasbírat co nejvíce různých barev – orientace při vedení míče. Míč žáci zastavují stahovačkou či zasekávačkou, nebo tak, aby neutekl od nohy, nebo dribluje s míčem rukou. Když ho přináší do domečku, tak jej zamkne, třeba obkroužením obruče placírkou, u starších šajtlí nebo pozadu atd. To je příklad rozvíjení citu pro míč zábavnou formou. Učitel/trenér = pirát může chytat lovce pokladů a brát jim poklady. Bere těm, kterým utekl míč od nohy, nebo kdo vzal dva poklady. Na šikovnější postupuje rychleji, na méně šikovné pomaleji, aby jim umožnil provést činnost kvalitně. Hrát může současně třeba i 15 žáků, když je dostatek domečků a pokladů. Na druhém hřišti je pirátem někdo jiný. Vždy po vybrání všech pokladů učitel/trenér střídá hřiště a poklady se vrací na střed.

Semafory

Především pro prvňáky. Žáci = auta se snaží rozebíhat, zastavovat a startovat podle toho, která barva svítí na semaforu. Trenér či pomocníci ukazují barvy a žáci musí hledat, který semafor funguje. Startování je třeba rychlé dotýkání míče podrážkami, nebo převalování míče z „placírky na šajtli“, nebo pohazování si míčem či driblování (nedominantní ruka na červenou, dominantní ruka či střídavě na oranžovou, na zelenou vyražení s driblinkem. V prostoru mohou být rozmístěny překážky, které auta objíždí.



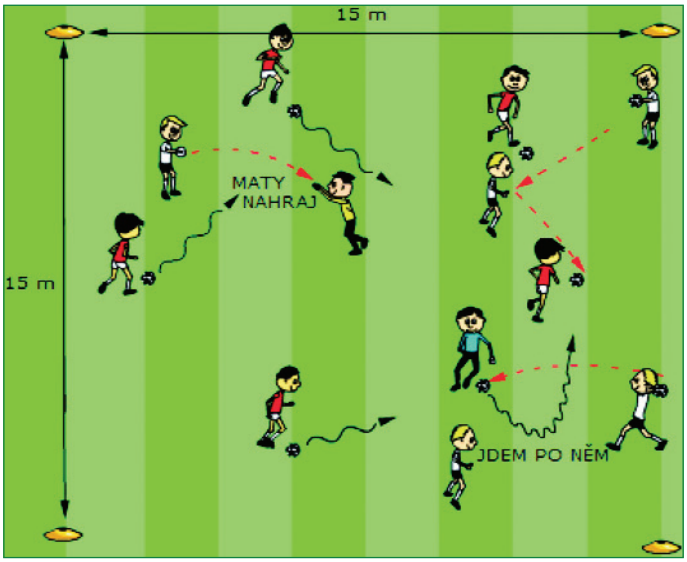
Obr. 11

Na Šreka

Především pro prvňáky, Na principu staré hry „cukrkáva-limonáda“. Učitel/trenér odříkává: *„Jsem zlý Šrek, a koho uvidím, že se hýbe, toho seženu.“* Žáci se rozebíhají a zastavují s míčem. Pokud trenér zachytí pohyb nebo někomu uteče míč, vrací se „chycený“ o tři kroky. U starších (2. – 3. ročník) se mohou v roli Šreka střídat žáci. Lze hrát i s několika Šreky najednou, kdy se žáci mohou dotknout, kterého chtějí. Volba, za kým půjdou, kterým směrem a na jakou vzdálenost, je výhodnější.

Na Kraby (obr. 11)

Tým lovců (5 – 8) žáků hraje s míčem a snaží se přejít kličkami přes území krabů. Druhý tým – krabi, se



Obr. 12

pohybují na pokrčených nohách a dlaních (podpor vzadu) a snaží se vzít míč útočníkům. Nestačí míč ukopnout! Krabi mají být rozprostřeni přes celou šířku území, aby jim někde nevznikala mezera a nedali možnost průniku mezi nimi. U starších žáků učitel/trenér hlídá, aby se zadek krabů nedotýkal země (nesedali si) – rozvoj síly, vždy třeba minutu. *„ Dokud neřeknu krakatice, nesmí zadek na zem!“* Krabi počítají chycené míče a lovci počet průniků.

Házečka (obr. 12)
Hra rozvíjí chytání a házení spolu s vedením míče a je tedy „nadoborová“ (spíše 2. a 3. ročník). Hrají proti sobě dva týmy. Hráči jednoho týmu vedou míče v prostoru asi 15 x 15 m a hráči druhého týmu se snaží přihrávkami (nesmí s míčem běhat) dostat blízko k hráči a trefit ho míčem – ve 2. ročníku stačí, když trefí hráče (jen do nohou), ve 3. ročníku již mohou zkoušet trefit míč, který vedou protihráči. Házejí a chytají tedy za pohybu s přihrávkami do různých stran, včetně nutné orientace v prostoru a rychlé reakce na pohyb protihráče. Začínající ještě nejsou schopni hrát tuto hru rychle, ale pokročilým přidáváme na obtížnosti a více hlídáme chyby jako třeba kroky s míčem. Vhodné je dát tak zhruba jeden míč na 3 – 4 přihrávající. „Vybité“ hráče nevyřazujeme, jen počítáme, kolik se týmu podařilo takto získat „životů“ soupeře.

POCIT MÍČE

Pokud jde o získávání tzv. „pocitu míče“ kdy žáci jemně ovládají svůj míč, můžeme využít při činnosti i krátkých básniček, které pomáhají v rytmizaci pohybu. Samozřejmě k získávání pocitu míče vedou i výše uvedená cvičení a hry.
Příklad: Žáci „hladí“ míč podrážkou, ať již pohybem nohy dopředu, do stran či dokola a přitom říkají *„kolíbám, kolíbám míč, aby mi ne-utekl pryč“,* pak totéž druhou nohou. Časem se pohyb zrychluje a i výměna míče z nohy na nohu je rychlejší, koordinovanější přešlápnutím či přeskočením. I tyto způsoby ovládání míče jsou na výše uvedené internetové adrese, tyto básničky jsou spíše pro žáky na začátku 1. ročníku, pro opravdu základní vnímání míče. Starší již mohou přidávat technické dovednosti jako třeba **„buch-ťuky“** – tedy žonglování s dopadem, kdy si žáci rytmizují: buch o zem – ťuk nohou. Noha se nezvedá vysoko nahoru a míč létá nejvýše do úrovně hlavy. Čím níže tím lépe, ale tím je to těžší. Přínosnější pro hru samotnou je ale procvičování různých druhů kliček, což můžeme třeba v následujícím cvičení.



Obr. 13

PŘÍKLADY HER A CVIČENÍ

Tunel mistrů (obr. 13).
Uděláme koridor z met asi 16 m dlouhý a raději širší pro 8 – 10 hráčů. Žáci jím prochází a předvádí buď určené, či jimi vybrané kličky. Někdo udělá třeba 5 – 6 kliček jiný 2 – 3, podle kvality provedení. Každý svým tempem, podle kategorie 5 – 10 min. Postupně přidáváme individuálně obtížnost či varianty kliček. Cestu zpět může zpestřit trefením malé branky.

Koučink: *„Udělejte během jedné cesty co nejvíce druhů kliček."* / *„Kdo udělá jednu kličku co nejvíckrát během jedné cesty."*
Spolu s uvedenými hrami jde o základy míčových dovedností, které dále rozvíjí cvičení obsažená v Coerverově škole fotbalu*, ale v oněch hrách je obsažena i dětská zábava a herní rozhodování.

Tipy:
- Ukazujme žákům, že po kličce či otočení s míčem zrychlíme pohyb „od obránce". Pokud jdeme cestou koučování a chceme rozproudit myšlení žáků, ptejme se *„Co dělat po kličce?" „Proč bys měl po kličce zrychlit?"*
- Využívejme jednu organizaci, pro více druhů her a činností, jako níže na přechodu kapitol 1 – 2, v posloupnosti her trefovačka – střílečka – obcházečka.
- Motivujme hráče výzvou či otázkou *„Dokážeš to udělat ještě líp? Dokážeš to udělat víckrát? Rychleji? Co můžeš udělat líp? Kolikrát dovedeš za týden tu kličku udělat?"*
- Pokud zařazujeme různé druhy slalomů, nebo cvičení, která jsou i obsahem Coerverovy školy, přemýšlejme, zda jde cvičení naplánovat tak, aby klička či finta byla provedena před metou, protože kličku také děláme před hráčem.

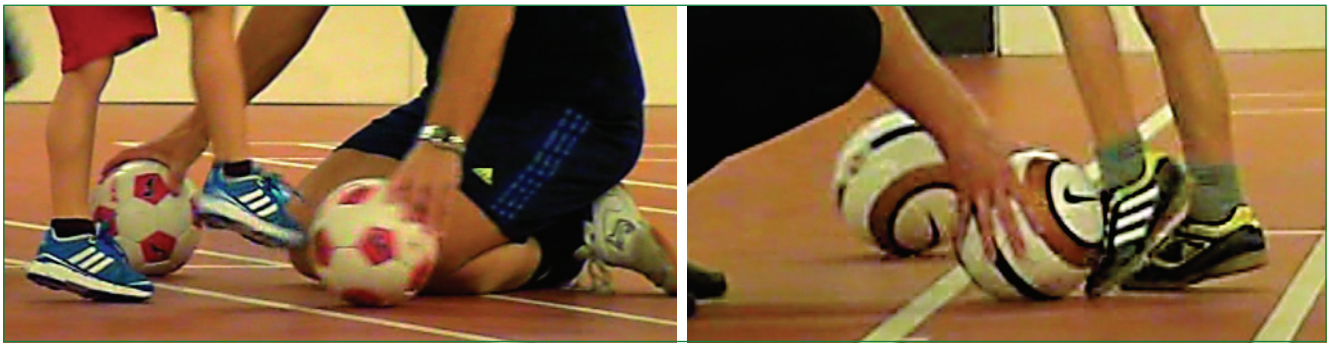
1.1.1 TECHNIKA KOPU A PŘEVZETÍ MÍČE

V prvním roce, když žáci začínají (třeba již okolo 4 – 5 roku věku), necháváme hodně volnosti a občas ukazujeme jak do míče *kopat zejména nártem*. V 1. ročníku již žákům ukazujeme častěji a opakovaně, jak do míče kopat, ale nevynucujeme si nějakou sankcí či častou kritikou, aby to opakovali, pokud se snaží, spíše je chválíme. Zatím jim stále můžeme nechat používat přirozený kop bodlem, ale pokud někdo opakuje kop nártem, chválíme jej. Žáci, kteří již na fotbal chodí, budou pravděpodobně v dovednostech dále a můžeme na ně mít vyšší nároky (jakmile se zorientujeme ve třídě). Pro žáky je přirozené kopání v pohybu a není třeba jim míč zastavovat. Nesnažme se učit kopání vnitřní stranou nohy – „placírkou", což většinou vypadá tak, že jej žáci posunují jako golfovou holí. Převzetí či kopnutí – jako správný a učitelem/trenérem více či méně kontrolovaný nácvik v jednom bloku tréninku, je třeba opakovat alespoň 10 – 15x, pokud možno hravou formou, viz níže.
- Nejdříve učíme převzetí míče, tedy získání kontroly nad míčem přihraným po zemi. Až později, spíše ve 2. ročníku (u fotbalistů již klidně v prvním), když žáci dokážou odhadovat místo dopadu míče na zem, učíme zpracovávání míče přihraného vzduchem.
- Při *převzetí míče*, který letí po zemi, je vhodné ukazovat a chtít zastavení „placírkou", *nikoliv šlapáním na míč*. Ukazujeme a napovídáme žákům, jak mohou míč přebírat, tzv. do pohybu. V počátcích jde vlastně jen o aktivní pohyb nohou k míči s cílem, aby se odrazil kousek před hráče. Jestliže se to někomu ani po více pokusech nedaří a pomáhá si zastavením míče, učí se zřejmě pomaleji a po menších částech celkového pohybu. Jakmile získá větší jistotu v zastavení i vyvedení míče, navedeme i jeho k plynulému napojení obou částí pohybu, přípravy na příjem míče a jeho převzetí rovnou do pohybu vybraným směrem.

Koučování: Učitel/trenér předvede dobré převzetí (nebo kop) a zeptá se, kdo si všimnul např. toho, kterou částí nohy míč přebíral apod. *„Dělá noha pohyb proti míči, nebo míč do nohy jen narazí?"*

---

* Coerver coaching school je rozšířená škola učení dovednostem, která staví zejména na množství správně provedených doteků ve větším počtu opakování. Spíše než o metodu tedy jde o soustavu cvičení. Obsahy a kontakty naleznete na internetu www.coerver.cz. V této souvislosti připomeňme, že vhodně vybraná cvičení či hry, je vždy vhodné mentalizovat tím, že je zapojujeme do pohybových her či cvičení s říkankami, u starších dětí pak i s herními souvislostmi fotbalu. „Proč dělat toto otočení" atd…



Obr. 14



Obr. 15 – chybné provedení kopu, kdy žák při střele „přidřepává“ a kope bodlem, tzv. „na dlouhou nohu“.



Obr. 16 – správná pozice

To co můžeme sledovat u začátečníků (zastavování míče oběma nohama, nenastavování „placírky“, noha ležící na zemi, žák nechává do sebe míč jen narazit, bez aktivního pohybu nohy) sice vidíme jako chybné provedení, ale trpělivě stále ukazujeme správné. A můžeme se ptát typově *„Proč je výhodnější mít nohu kousek nad zemí než na zemi“* atd.

Kop přímým nártem (obr. 14) můžeme ukázat tak, že žák podrží míč či dva podle obrázku na zemi rukama za míčem a trenér opakovaně ukazuje a komentuje techniku kopu. Poté se role vymění a pak si to zkouší všichni žáci. Všechny kopy procvičujeme v pohybu, ačkoliv někdy v úvodních pokusech mohou žáci kopat do stojícího míče. Na prvním obrázku vidíme nesklopenou špičku a příliš vzdálené postavení od míče. Na druhém je již správné provedení kdy noha sedí tkaničkami na míči a stojná došlápla vedle míče tak, aby dovolila techniku i švih nohy. Takové ukázce se ale věnujeme opravdu jen okrajově, protože cílem hodin je spíše zábava než dokonalá technika. Při cvičeních popsaných níže ale můžeme správnou techniku připomínat.
Nácvik kopu jako střely na branku můžeme (kromě výše uvedených her či cvičení v pohybu spojených se zakončením na branky) provádět kopáním penalt na více branek. Rozdělení je vhodné tak zhruba 4 střílející a jeden chytající. Žák v brance chytá celkem 8 střel (od každého žáka dvě a pak jde do branky další žák).

Co dělají začátečníci:

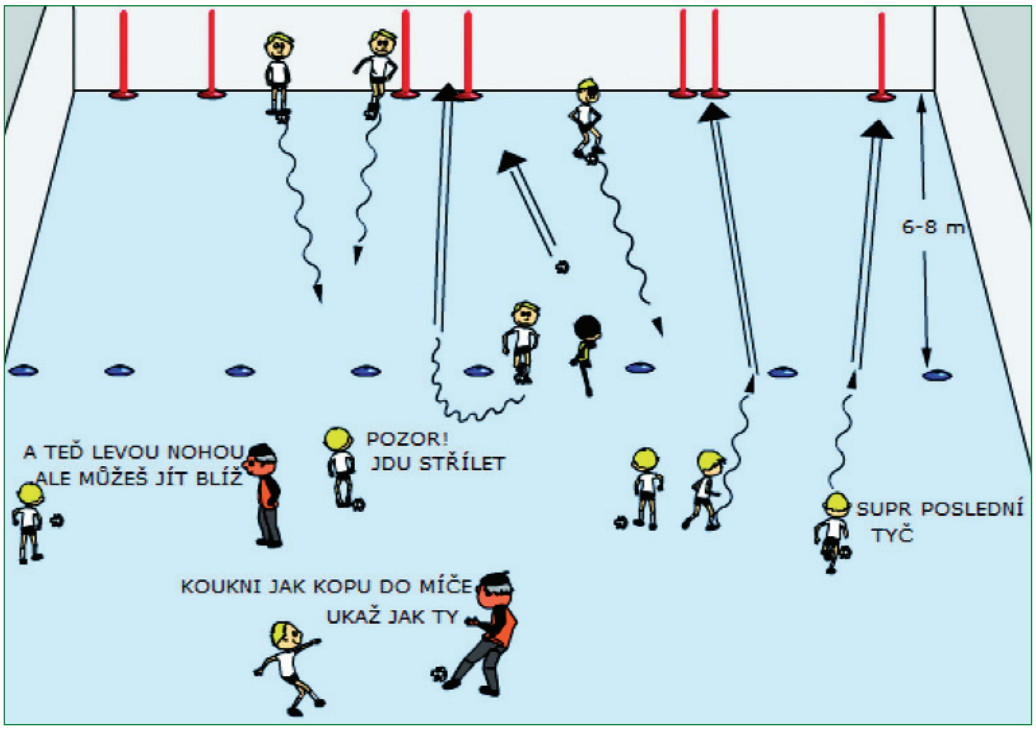
– Noha se dotýká míče bodlem nikoliv nártem, vnitřním nártem či placírkou.
– Žáci se rozebíhají obráceným obloukem či rovně, což je složitější pro správný úder.
– Žáci přidřepávají na stojné noze a kopající noha pak nemá uvolněný švih.
– Žáci se příliš zaklání a snaží se dosáhnout na míč z dálky.
– Žáci se snaží dát ránu, ale nevědí, kam chtějí míč trefit.

Koučink
Učitel/trenér opakovaně předvádí správné provedení a doprovází slovně. Tím stimuluje jak zrakové, tak sluchové vnímání. Pro samotné vnímání hráčů dotykem, však opět přichází na řadu otázky k vlastním pokusům. *„Švihá ti noha, nebo se jen pomalu přisuneš k míči? Trefuješ volné místo, nebo to jen kopneš na branku? Budeš při střele narovnaný, nebo se předkloníš? Když chceš obstřelit vedle brankáře, je lepší kopnout nártem nebo placírkou?“*
Otázky samotné sice stimulují vnímání, ale ukázka správného provedení je velmi podstatná. S přibývajícím věkem to už není jen ukázka učitele/trenéra, ale i ukázka slavných hráčů, protože kluci si již po zkušenosti z televizního přenosu či z návštěvy stadionu (třeba již v 1. a 2. ročníku) hrají na slavné hráče a snaží se je napodobovat.

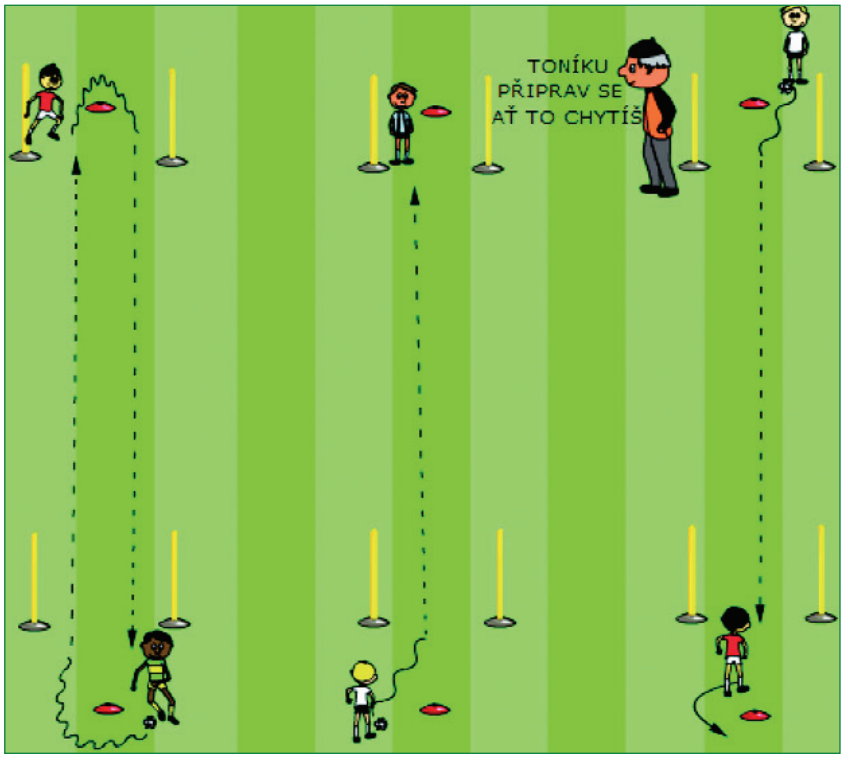
PŘÍKLADY HER A CVIČENÍ

Viz výše: Učitel/trenér ukáže popsaný kop tak, že jeden žák drží míč a učitel předvádí a komentuje: *„Noha si stoupne špičkou vedle míče a ta kopající „švihne jako bič“ následuje „taneček nohou“ před míčem a znovu“.* Není to tedy kop, při kterém žák pasivně stojí. Je možné i nohy střídat. V 1. ročníku po několika opakováních to už provádí žáci sami a učitel chodí, ukazuje, chválí – koučuje. *„Áďo, Ukaž mi, čím kopeš do míče. … Víš, čím jsme ukazovali, že to teď budeme zkoušet…? Teď zase já ti to ukážu…“* Jde jen o krátká cvičení, kdy se žáci ve dvojici 2 – 3x vymění po asi 15 – 20 s a věnujeme tomu tedy maximálně 5 min, můžeme ale opakovaně během prvních týdnů a vrátit se později třeba jednou za měsíc jen s některými. Tento nácvik ve fotbale spadá do kategorií prvního ročníku a postupně v něm mohou pokračovat jen ti žáci, kteří to nedokážou přenést do běžného hraní s míčem.
Na obr. 17 vidíme organizaci, kdy po krátkém vedení míče, nebo dokonce kličce, žáci trefují přímým nártem (ti, kdo již umí přirozený švih nohy, mohou hrát i placírkou) z pohybu ze vzdálenosti 4 – 8 m (podle dovednosti) označené čárou či územím různě veliké branky postavené vedle sebe. (vhodná posloupnost velikosti branek 1,5 m, 1 m, 0,5 m, kužel). Všichni žáci hrají svým tempem, nečekají na pokyn trenéra či na ostatní (praktický didaktický styl). Nejdříve začínají na největší brance, pokud trefí, jdou na menší atd. Když netrefí menší branku třikrát za sebou, jdou zpět na větší. Pokud dokončí celé kolo, mohou začít druhé ze stejné nebo z větší vzdálenosti.
Učitel/trenér individuálně ukazuje, chválí a radí, občas zastaví a ukáže znovu pro všechny. Již v počátcích je možné otevřenými otázkami navádět na lepší provedení kopu *(„čím jsi to kopnul?“)*. Takto je možné zvládnout i velmi odlišné úrovně dovedností hromadně na jednom místě. Vhodný počet hráčů na čtyři branky je asi do 10, takže při 30 žácích je vhodné postavit tři taková hřiště,

Obr. 17



nebo vymyslet další cíle, které v tělocvičně jsou (žebřiny, žíněnku, tyč…). S vyšší úrovní dovedností můžeme zvětšovat vzdálenost, zmenšovat branky.



Obr. 18

Trefovačka (obr. 18)
Na obrázku jsou žáci proti sobě v brankách z met/tyčí (asi 2m) na vzdálenost v rozmezí zhruba 6 – 10 m. Cvičení (pro žáky hra) začíná tím, že obejdou metu za brankou a ze své branky z pohybu se snaží trefit branku soupeře. Ten přebere za brankou míč do pohybu placírkou, obejde metu za svou brankou a opět ze své branky střílí – přihrává. Gól platí, když míč projde brankou a soupeř musí přebírat míč za brankou. Velikost branek a vzdálenost je taková, aby žáci byli úspěšní, když se snaží. Hrát se dá samozřejmě i házením, tenisákem či větším míčem, například po driblinku, nebo vzájemné výměně míče.

Střílečka
Stejné hřiště a hráči, ale žáci jsou ve větších brankách 3 – 5 m a snaží se dát gól soupeři, který chytá v brance jako brankař. Učitel/trenér předvede, jak se míče dají chytat i v pádu na bok, aby měli žáci představu. Smí se i dorážet. Hra může přecházet ve hru 1:1, nebo lze hrát i rukama – házení na branku, nebo volejbalovým smečováním. Tuto hru můžeme posunout i do obcházení 1:1, viz níže hra Obcházečka.
Vzhledem k počtu branek a tedy možnosti zapojení třeba 16 žáků najednou jsou obě hry vhodnější pro venkovní hřiště, kde je více prostoru, ale pokud by bylo v kroužku celkem třeba jen 20 žáků. Lze asi udělat to, že postavíme v tělocvičně 5 hřišť, na každém hřišti hrají 4 žáci, dva v každé brance a plynule se střídají. Jeden střílí a ten za ním se ke střele připravuje. Tak se dá hrát bez velké časové ztráty. Volně tak přecházíme k další kapitole.

1.2 PRŮPRAVNÉ HRY V MENŠÍCH SKUPINÁCH

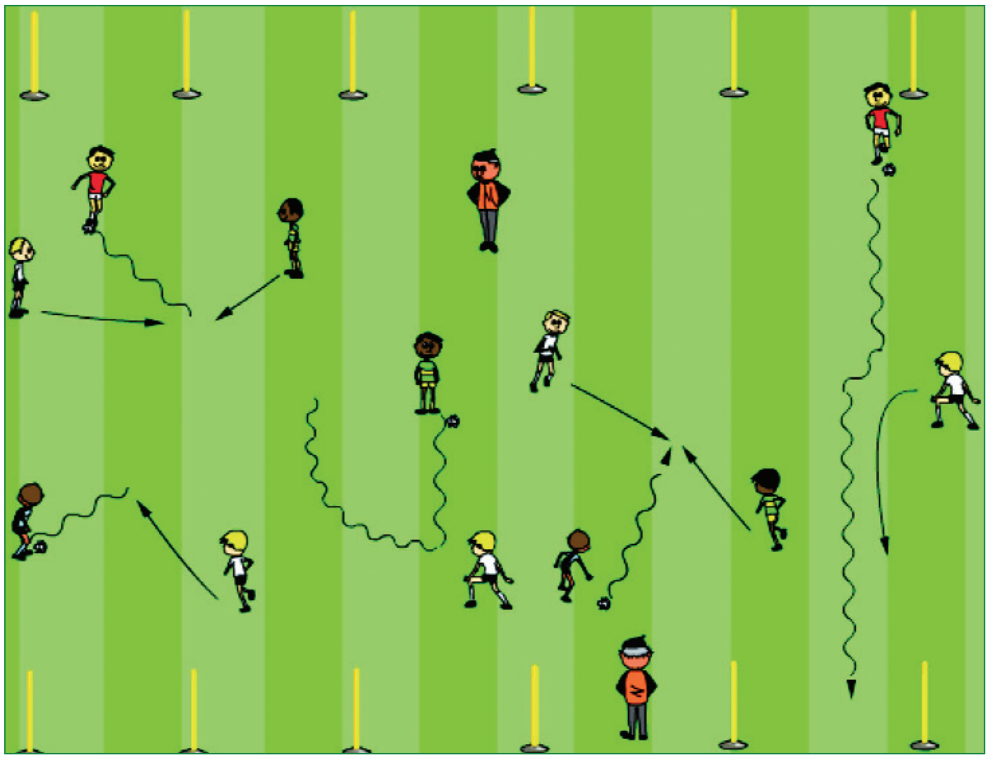
Komplexní rozvoj více dovedností najednou, zejména herního rozhodování a orientace v herním prostoru.
Hru proti soupeři, organizujeme s týmy nejvýhodněji do počtu 4:4, nebo i tzv. „všichni proti všem“ na více branek s více míči, viz hra č. 1. Když není zbytí, tak použijme i počet 5:5.
Hru a herní zápal je vhodné podnítit tím, že již při přechodu na průpravné hry mají žáci k dispozici míče a branky, aby mohli spontánně okamžitě začít hrát, tedy žádná pořadová cvičení, nástupy, přeříkávání obsahu atd.
Hra je postavena na kličkách, nikoliv na přihrávkách, které se objevují více až v kategorii sedmi a osmiletých, tedy 2. ročníku, ale stále nejsou prvotním požadavkem. Ve hře se objevují souboje, kde oceňujeme zejména vedení míče a kličkování nikoliv nakopnutí míče pryč, nevyžadujeme křikem přihrávky ani jiné činnosti. Snažíme se vysvětlovat, že ukopávání míče ostatním ani spoluhráčům, není vhodné a že je třeba *získat míč pro sebe*. Snažíme se *sestavovat zhruba vyrovnané týmy* proti sobě, pro šanci vyhrát, dostat se k míči a dávat góly, což je pro žáky motivující. Pokud v průpravných hrách budeme trvat na vymezeném prostoru, kde se smí hrát, a naopak co je již aut, žádejme

od žáků, *aby se přiznávali „kdo to kopl do autu“,* protože *výchova je prvořadá*. Lze ale hrát i na neohraničeném hřišti, což je venku jednodušší a užitečnější.
Ze zámezí vyjíždíme či rozehráváme nohou, protože žáci neumějí zpracovávat míč letící vzduchem a vhození "autu" někomu jinému je pro žáky složitým rozhodovacím procesem.
Při hře a zejména řešení standardních situací (aut, roh, rozehra, kop od branky, volný kop po faulu), musíme *být trpěliví a dopřát žákům vlastní rozhodnutí*, ačkoliv jim výhodná řešení můžeme opakovaně ukazovat.

PŘÍKLADY HER A CVIČENÍ

Obcházečka
Organizace je v brankách, jako v předchozích hrách. Jeden žák přihraje z pohybu (po kličce) druhému do druhé branky a hned na něj běží bránit. Druhý žák přebere míč a snaží se okamžitě zaútočit, obejít protihráče a proběhnout brankou s míčem u nohy. Branka musí být dostatečně široká 2 – 5 m, aby se tam hráč po obejití protihráče vešel. Stejně se dá hrát třeba s driblinkem rukou. Hru je možné organizovat i tak, že u každé branky jsou dva hráči a hrají na jednom hřišti dvě dvojice – třeba i turnaj ve čtveřici. Volně můžeme přejít ke spolupráci v následující hře.

Volná hra 1:1
Na minihřištích může navazovat na přihrávková cvičení, viz cvičení pro nácvik kopu uvedené výše (trefovačka – střílečka – obcházečka).
Hřiště s více brankami – přibližně 2 m různě rozestavěnými po hřišti (obr. 19), žáci se snaží dát góly do branek jakýmkoliv způsobem, nebo způsobem, jaký určí učitel/trenér. Tím že je v prostoru hodně žáků, vzájemně si překážejí a musejí tedy hledat volný prostor a reagovat. Žák tedy může dát gól kamkoliv a brání kohokoliv.
Koučink:
„Kdo dá dříve 10 gólů! Kdo dá 10 gólů tímhle typem kličky! Kdo dá 6 gólů a pokaždé jiným způsobem kličky!“ Učitel/trenér může také bránit – omezenou aktivitou, kdy žákům spíše překáží, a tím je nutí ke kličkám. Odpor může individualizovat podle kvality žáků. V další variantě je zhruba o polovinu míčů méně než žáků a hrají všichni proti všem na všechny branky. Míče si tedy berou a bojují o ně. V další variantě jsou branky proti sobě jako na obrázku a můžeme kombinovat s předcházejícími „přihrávkovými“ hrami, nebo hrou 2:2, kdy se prostě dvě hřiště spojí v jedno. Můžeme tak snadno přejít i do hry 4:4, s tím že jednu branku mezi hřišti vyndáme a hřiště od sebe oddělíme metami.



Obr. 19

Hra 2:2
Hřiště s malými brankami, týmy 2:2. Učitel může někdy pomáhat těm, kdo mají míč. Když má učitel míč, občas zastaví hru (pokyn *„Zmrzněte“*) a ptá se žáků, *„Ukažte, kam mi naběhnete, abych mohl přihrát?“* Žáky učíme nabíhat zejména do volného prostoru a dopředu, pomocí otevřených otázek a úkolů. *„Ukažte, kam naběhnete, když mám tady míč? A proč naběhnete sem a ne tam?“* Odpověďmi se žáci učí chápat hru, ačkoliv to ve hře samé ještě neprovádějí.
Důležitá je ale vlastní hra žáků bez omezování a počet vstupů učitele/trenéra ke všem se zastavením hry je nízký. Žáci to sice mohou chápat, ale ve hře je pro ně nejdůležitější míč, tak jim zatím nechme tuto přirozenost jako hlavní.

Hra 3:3
Pokud zvolíme průpravnou hru 3:3 s malou brankou (cca1,5 m), brankáře vůbec neurčujeme. Pokud z početního důvodu zvolíme hru 4:4 či 5:5 s větší brankou (3 – 5 m), pak se chytající žáci pravidelně střídají a učíme je nestát pasivně v brance, ale zapojovat se do hry. Můžeme využít i tzv. „autobrankáře“ = chytá ten kdo je nejblíž brance, ale rukou se smí chytat až přímo v brance.
Koučink: nezasahujeme příliš často do hry jako celku, ale občasně můžeme zvolat *„Zmrzněte!……“* Individuálně můžeme radit žákům v některých činnostech, aniž bychom zastavovali hru. Děláme to tak, že si je vezme na „pár vteřin“ k sobě, klekneme si a z očí do očí se bavíme o tom, co žák ve hře právě udělal či opakovaně dělá a jak by to mohl řešit jinak…

Hra 4+1 : 4+1
Oficiální varianta hry, základní pravidla jsou popsána níže.
Základní pravidla: Brankář smí při kopu od branky z brány vyjíždět, ale nesmí překopávat míč z ruky přes polovinu, jinak funguje jako pátý hráč a není „zalezlý“ v brance. Autové situace se mohou řešit vyjetím ze zámezí, přihrávkou i vhozením. Malá domů je povolena. Všechny volné kopy jsou nepřímé. Ofsajd není. Střídání je hokejové, bez přerušení hry. Se žáky zejména ve 2. či 3. ročníku se již dá stanovit, kdo je přední hráč a kdo zadní, ale to neznamená nějaké striktní rozdělení. Všichni útočí a všichni také brání. Důležitá je herní aktivita. Hráče v brance průběžně střídáme.

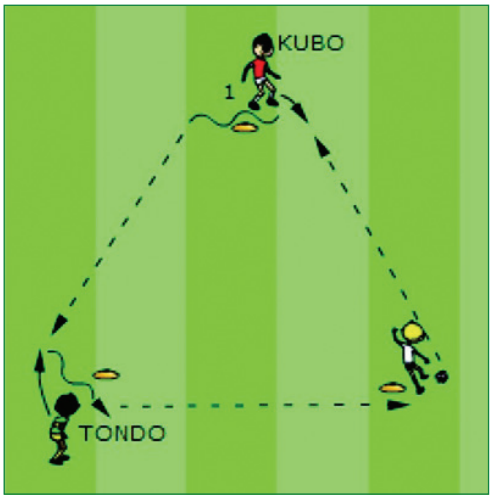


Obr. 20

Útoky 2:1 až 4:2
(obr. 20)
Lze organizovat od středu tělocvičny směrem ke krajům, tedy na dvou hřištích, nebo přes šířku i na třech hřištích. Žák přihraje nohou (či rukou) spoluhráči a v tu chvíli začíná útok 2:1. Jakmile je zakončeno, nebo míč získá obránce, hned jdou další, ale před tím se dohodnou, kdo brání. V roli bránícího se žáci střídají uvnitř trojice, ale mohou chodit bránit i do jiné trojice, která následuje po nich – takto proti sobě hrají trojice turnaj. Na organizaci budeme žáky minimálně jednu hodinu zaučovat. Takovéto organizace jde dobře využít například k reciprocnímu didaktickému stylu, kdy si *žáci vzájemně říkají* – kdo co udělal dobře a jak na koho jít. Rozvíjí se vzájemná komunikace a uvědomování si herních prvků. Je lepší nechat žáky se chválit, než upozorňovat na chyby, protože si všímáme správného provedení a zároveň učíme žáky se pochválit = *pomáhat si a spolupracovat*.

Trojúhelník (obr. 21) je nejen základním herním tvarem, ale i nejintenzivnější variantou pro převzetí míče a otočení hry. Není zcela vhodný pro 1. ročník, tam použijeme organizaci ve dvojicích. Chceme, aby si žáci naběhli od obránce (meta) zakřičeli si o míč, a co nejrychleji ho převzali a přesně a prudce přihráli. Cvičení je postaveno hlavně na kvalitě a pak až na rychlosti. Postupně zmen-

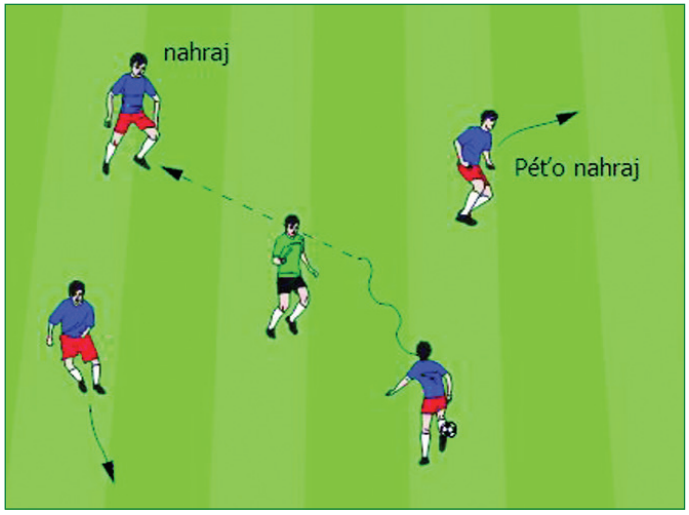
šujeme počet doteků až na dva u šikovných žáků ve 3. ročníku. Zejména ve 3. ročníku, když cvičení již znají, dbáme na to, aby přihrávka i převzetí byly jako ve hře. Na obrázku vidíme, že přihrávka nemíří na obránce (metu), ale vedle na nabíhajícího žáka 1, který vzdálenější nohou od obránce míč přijímá, krátce vede nebo jen přiťukne a přihrává opět tou vzdálenější nohou od obránce. Pro názornost roli obránce místo mety splní na chvíli v každém trojúhelníku kouč. 10 – 15 přihrávek jedním a 10 – 15 druhým směrem a druhou nohou. Pak přistoupíme k soutěžím mezi trojúhelníky. Takovým cvičením strávíme ve 2. ročníku cca 10', ve 3. ročníku 15' a sledujeme, zda mají žáci ještě potřebný zápal pro činnost. Měníme velikosti trojúhelníků.



Obr. 21

Koučink: *„Zkuste si, jak se vám lépe otáčí s míčem? Jakou nohou přijímáte míč? Jakou částí nohy…?"*
Zhruba ve 3. ročníku nebo u dovedných žáků i dříve učíme tzv. "*otevřené postavení*", aby žáci byli při převzetí míče natočeni bokem do směru, kam chtějí hrát a mohli si tak kontrolovat prostor očima. Viz zelený panáček na obr. 21. To se hodí pro hru. Prolínáme to s následující hrou tak, že třeba 10 minut hrajeme trojúhelníky, pak změníme na bagovku bez obránce a poté některé trojúhelníky rozpustíme a přidáme vždy čtvrtého na „bagovku" s bránícím.

Poziční hry – **„bagovky"** jsou těžší, ale zábavnější variantou. Míč je přihráván z pohybu do pohybu, ale již do různých směrů, což je náročnější na orientaci. Žáci již nestojí u met, ale volně se pohybují v prostoru. Přihrávka směřuje na nabíhajícího žáka, který míč přijímá prvním dotykem s pohybem do kličky a *až po několika kontaktech s míčem* hledá dalšího nabíhajícího spoluhráče. Později je možné hrát tzv. na třetího, kdy žák musí přihrát jinému, než od koho míč dostal (bez problémů v orientaci je tato varianta až ve 2. a 3. ročníku) Prostor pro hru je čtverec o straně 8 – 15 m a vhodný počet na jednu cvičící skupinu je 3 – 5 žáků s jedním učitelem/trenérem (pomocníkem). Učitel/trenér se zapojuje aktivně a předvádí správné provedení. Ten kdo chce míč, má si o něj říkat pohybem i slovem. Tím se žáci učí mluvit při hře, ale neměli by vyčítat, když přihrávku nedostanou.
Míč nestačí ukopnout, ale soupeři vzít. Trenér hlídá, aby tam někteří žáci nebyli příliš dlouho. *„Kdo ještě nebyl v bagovce tak jde doprostřed",* nebo přímo určí třeba dvouminutové intervaly bránění a žáci soutěží, kdo kolikrát chytil míč.
Předchozí hra bez obránce přechází v bagovku *s pasivně bránícím trenérem*, který ale při zjevné chybě převzetí může ukořistit míč a nechat ho žáka opět získat. Pokud dává učitel/trenér stejný důraz na přihrávku či kličku, může odebírat míč i při chybách v těchto činnostech. *Aktivně bránící obránce* nebo dokonce další přidaný obránce k trenérovi (4:2, 5:2) se týká zhruba přelomu 1. a 2. ročníku, u dovedných i dříve.



Obr. 22

Koučink: Trenér se zapojuje buď do bránění, nebo do útočení a ukazuje při tom správné jednání při přihrávání, přebírání míče, rychlé změně směru s míčem, při správném naběhnutí pro přihrávku nebo správném obraném střehu a postavení. Vlastně zde ukazuje a vysvětluje jak individuální dovednosti, tak i principy spolupráce při hře.

Cíl je naučit nabíhat dále od žáka s míčem a neshlukovat se. Pro žáky s míčem je důležité okamžitě prvním dotykem jít do volného prostoru a do pohybu v činnosti s míčem, po které navazuje rozhlédnutí a přihrávka.

Co chceme, aneb kritická místa při převzetí: Žák aktivně – "na špičkách" očekává míč a přijímá ho nohou, na kterou míč letí. Přijímající noha je pevná a má aktivní dotek proti míči. S míčem se snažíme jít do pohybu vpřed či do strany, ale nezastavujeme se nad ním a necouváme od něj. U starších – déle hrajících žáků se již zabýváme i tím, do jakého směru míč přijímá a jakou částí nohy. Pravou placírkou doleva, pravou šajtlí doprava, ale zkoušíme i převzetí slabší nohou.
Koučování: Učitel/trenér opakovaně předvádí dobré převzetí (kop, uvolnění, naběhnutí) a ptá se: *„Kdo si všimnul toho, kterou částí nohy jsem míč přebíral?"* …jestli se míč zastavil apod. Pokud to však někdo dělá se zastavením či přijímá oběma nohama atd., tak individuálně ukazujeme a upozorňujeme na správné provedení a ptáme se na jeho výhody. *(„můžeš si to dát, kam chceš? Můžeš s tím pak hned běžet dopředu? Proč je to lepší než to zastavit na místě?")*
Jedna ukázka na začátku nestačí, je třeba ji i individuálně opakovat!
Ve 2. ročníku již otázkami sledujeme nejen sílu prvního doteku, ale i směr převzetí, který má být do volného prostoru, ale většinou ještě žáci nejsou schopni se prvním dotykem s míčem otočit o více než 90° (až 180°) což je možné po nácviku v pozičních hrách, či ve cvičeních jako v bodě 1., vyžadovat a očekávat zhruba v 9 letech. Vyspělejší žáky však může učitel/trenér navádět k těmto dovednostem dříve.
Tipy:
U 8 – 9letých žáků již funguje i úkol typu: *„Tak se večer podívejte na TV, jak přebírá míč třeba Messi!"*

2. BASKETBAL

Níže uvedený text je určen především učitelům a trenérům se zaměřením na výuku basketbalu žáků 1. – 3. ročníků základních škol. Problematika je úmyslně silně orientovaná na zkrácené tréninkové jednotky (rozuměj zkrácený tréninkový proces ve smyslu délky trvání jedné vyučovací jednotky a jednoho školního roku). Věříme, že si najde cestu k učitelům tělesné výchovy na základních školách. Text vznikl pro potřeby pilotního projektu MŠMT Hodina pohybu navíc. Obsah textu reaguje na vývoj současného elitního basketbalu a reflektuje i na otázku, jaké podmínky chceme pro výuku basketbalu (sportovních her)? Pro zjednodušení je celý text psán v mužském rodě. Všude, kde je tedy napsáno žák myslíme i žákyně a kde používáme pojmy učitel nebo trenér je myšleno i učitelka nebo trenérka.
Protože máme v pilotním projektu Hodina pohybu navíc velmi omezený časový prostor, rozhodli jsme se, že se nebudeme věnovat celému přehledu basketbalového učiva, ale pouze několika vybraným činnostem. Naší snahou je v textu představit základní metodicko-organizační formy, které jsou vhodné pro danou věkovou kategorii, žáky 1. – 3. ročníků základních škol. Doporučujeme nevnímat zařazené činnosti separátně, ale v kontextu řetězení herních činností (například střelba zpod koše po uvolnění více úderovým driblinkem) a také z pohledu nároků kladených na hráče současného elitního basketbalu. Mezi tyto nároky patří například specifická basketbalová rychlost či koordinace. Pojetím předloženého učiva se snažíme zároveň respektovat, že mnoho podobných činnosti se budou žáci učit v ostatních hodinách tělesné výchovy, či v obsahu vyučovacích jednotek zaměřených na jiné sportovní hry (například chytání míče, přihrávání, uvolňování bez míče). V didaktickém procesu žáků bychom se ideálně chtěli věnovat všem herním činnostem jednotlivce, ale bohužel čas k tomu určený nám to neumožňuje. Vybrali jsme dvě herní činností, které jsou u žáků oblíbené – driblink (nebo chcete-li uvolňování hráče s míčem na místě i v pohybu) a střelbu. Tyto činnosti jsme doplnili o několik průpravných her malých forem a agility soutěže, které „kopírují“ současné nároky na specifickou basketbalovou rychlost. Průpravné hry malých forem a agility soutěže doporučujeme zařazovat do vyučovacích jednotek v hlavní části. Předloženým učivem se snažíme respektovat vývoj basketbalu, který je charakterizován častými změnami směru (z pohledu útoku i obrany) a precizním ovládáním míče ve smyslu driblinku a zakončení střelbou. Obě tyto útočné herní činnosti jednotlivce, společně s dalšími (celkem je 11 herních činností jednotlivce, 7 útočných a 4 obranné), jsou často označovány jako základy základů. Chtěli bychom ještě jednou připomenout, že žádná herní činnost se v herní praxi nevyskytuje samostatně, ale že dochází k jejich řetězení. Zařazením střelby a uvolňování hráče s míčem se snažíme zdůraznit, že důležitými prvky současného elitního basketbalu jsou samostatné prosazování se na základě perfektního zvládnutí herních činností jednotlivce a individuální herní tvořivost, jejímž základem je také vysoká úroveň herních činností jednotlivce. Úmyslně se v této kapitole nevěnujeme rozvoji pohybových schopností. Náměty na jejich rozvoj najdete v části této publikace pojmenované Pohybové náměty pro všeobecný pohybový rozvoj (kapitola B). Učitelům doporučujeme, aby při výběru obsahu jednotlivých vyučovacích jednotek čerpali ze všech částí této publikace. Naším základním cílem je vytvořit pozitivní vztah mezi žákem a sportovními hrami.

2.1 INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI S MÍČEM

2.1.1 UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE S MÍČEM V PRAXI (DRIBLINK).

Uvolňování hráče s míčem je činnost jednotlivce, kterou dělíme na uvolňování hráče s míčem na místě a v pohybu. Cílem je získat výhodný postoj pro další činnost s míčem, což představuje přihrávku nebo střelbu. Způsob provedení driblinku je limitován pravidly basketbalu, konkrétně pravidlem o krocích. Protože pravidlo o krocích patří zároveň k jednomu z nejsložitějších, nepovažujeme za důležité, jej pro naše potřeby integrované praxe dětem přesně vysvětlovat. Postačíme si s následujícími informacemi:

- je zakázané ovládat míč při driblinku rukou na spodní polovině míče,
- driblink je možné provádět pouze jednou rukou,
- driblink je ukončen, když míč žákovi spočine v jedné ruce nebo jej chytne oběma rukama,
- pohybovat se s míčem je možné pouze s pomocí driblinku (u začátečníků se soustřeďme na stlačování míče v horní polovině pláště roztaženými prsty – ne křečovitě, míč se pokud možno nedotýká dlaně, ruka následuje míč, čímž má žák míč delší dobu pod kontrolou),
- přerušovaný driblink: ukončit driblink, chytit míč a znovu zahájit driblink je porušením pravidel (při nácviku u začátečníků to promíjíme),
- základem driblinku je nižší a stabilní postoj individuálně vyhovující a respektující stádium vývoje dovednosti a přizpůsobující se dané herní situaci (ideálně bez zrakové kontroly),
- mezi nejčastější chyby driblinku na místě patří příliš vysoký postoj (žák přepadává vpřed nebo vzad, není stabilní, nemůže rychle vyrazit), příliš nízký postoj (omezuje možnost rychle vyrazit), příliš úzký či příliš široký postoj, vizuální kontrola míče (na začátku ji lze jen těžko odstranit, důležité je ale upozorňovat, že se žák má dívat kolem sebe),
- driblink před tělem (pokud je přítomen soupeř),
- mezi nejčastější chyby při driblinku v pohybu patří příliš vysoký driblink (žák nemůže sledovat obránce a herní situaci), nízká intenzita driblinku (míč spočívá na zemi déle, než by měl a žák jej musí kontrolovat očima), driblink před tělem (hrozí ztráta, pokud je soupeř blízko), driblink příliš u těla (žák neuplatní svou rychlost, protože jej míč limituje v pohybu) a v neposlední řadě také špatná technika běhu (na napjatých nohách nebo naopak běh v podřepu).

UKÁZKY CVIČENÍ A NĚKOLIK RAD

DRIBLINK NA MÍSTĚ (obr. 23 – 24)

Základní postoj při driblinku a jak budeme driblovat (popis driblink pravou rukou – obr. 23 a 24):

- Levá noha je mírně vpředu, směřuje kolmo do směru driblinku.
- Pravá noha (na straně driblující ruky) směřuje vpravo, asi 45 stupňů.
- Nižší a stabilní postoj.
- Žák dribluje pravou rukou mezi chodidly obou nohou, blíže k přední noze (levé) na pravém boku.
- Levá ruka je po dobu driblinku mírně pokrčena povýš před tělem (žák si kryje míč).
- Oči sledují hřiště nebo učitele, nekontrolují pohyb míče.
- Snažíme se, aby se žák nedotýkal míče dlaní. Driblujeme celými prsty, nikoliv jen konečky prstů.
- Prsty jsou roztažené (ne křečovitě), umístěny na horní polovině pláště a směřují dopředu.
- Do míče neboucháme, ruka je volná a jde za míčem.
- Základní driblink je přibližně do výše pasu.
- Můžeme si pomoc tím, že míč je v kontaktu s palubovkou stále ve stejném místě (například průsečík dvou čar na hřišti, nebo suk v palubovce).
- Od začátku se snažíme pravidelně měnit driblující ruce. Žák postupně ztrácí vědomí silnější a slabší ruky.



Obr. 23



Obr. 24

NĚKOLIK RAD „JAK NA TO“

- Nezahlcujme žáky přemírou informací o významu driblinku. Raději driblujte a opravujte chyby, než sáhodlouze hovořte o teoretických základech.
- Zeptejte se dětí, ať předvedou, co si představují pod pojmem driblink.
- Vhodným trikem, jak nacvičovat driblink efektivně a atraktivně, je „couvání s driblinkem“ (pohyb vzad). Tato forma procvičuje kontakt očí a míče, držení těžiště, nutí vyhýbat se nohama míči, přirozeně posouvá hlavu nad míč a udržuje koncentraci na driblink.
- Pokud žáci nebudou cvičení zvládat v popisované podobě, nevynucujte si popisovaný „ideál“. Například pokud žák není schopen driblovat basketbalovým míčem, dejte mu možnost použít míč volejbalový nebo míč na házenou. U začátečníků respektujte i variantu, že po několika úderech žák míč chytí a znovu začne driblovat.
- Nedělejte rozdíly mezi dívkami a chlapci. Senzitivní období u dívek začínají dříve, než u chlapců a často jsou dívky v tomto věku fyzicky na stejné úrovni jako chlapci. Basketbalové soutěže se pro dané věkové kategorie organizují pro koedukované týmy.
- Používejte pro žáky basketbalové míče velikosti 5.
- S odkazem na aspekty motorického učení žádáme učitele a trenéry o trpělivost a pozitivní přístup k žákům. Naším cílem není žáky naučit basketbal, ale dát jim základní impuls a vjem o dané sportovní hře. Ještě obecnějším cílem je vytvořit, či prohloubit vztah mezi žákem a pohybem, respektive vnímání sportovních her.
- Vycházíme z faktu, že neexistují ideální učební požadavky na žáky. Naši žáci budou převážně patřit do skupiny začátečníků. Základním charakteristickým znakem herního výkonu této kategorie na zmíněné úrovni je shlukování žáků kolem míče, tzv. syndrom včelího roje. Žáci si myslí, že jediným smyslem dané hry je hra s míčem. Jakmile jeden z nich opustí vítězně „včelí roj“ s míčem pod kontrolou, připomíná nám spíše ragbistu, který získal míč z mlýna. Často následuje driblink silnější (nejčastěji) pravou rukou se sklopenou hlavou, směrem někam daleko od původního místa. Driblink pak často není stlačování míče, jak bychom si ideálně představovali, ale připomíná spíše fackování kulatého předmětu, který se odráží od podlahy do výšky a směru, které určuje síla a směr „facky“.
- Pokusme se, aby se v hodinách žáci nenudili a aby nebyli stresováni. Dejte žákům možnost chybovat.
- Žák potřebuje prožitky a emoce. Respektujte žáky. Pokud se budou chtít učit sami, bude jejich vůle a motivace větší a proces učení rychlejší.
- Snažme se respektovat, že dovednosti ve sportovních hrách jsou otevřené dovednosti, to znamená, že vnímání a myšlení jsou jejich nedílnou součástí.

NÁCVIK DRIBLINKU NA MÍSTĚ

Se snižováním výšky driblinku se zvyšuje intenzita stlačování míče. Dbáme na pravidelné střídání pravé a levé ruky. Výšku driblinku často měníme. Nestále se snažíme korigovat chyby, nejlépe individuálně.
Pro zpestření můžeme zařadit driblink v sedu, vleže na zádech, vleže na břiše, vkleče, v pokleku na levé či pravé noze. Obrázky 25 až 28.



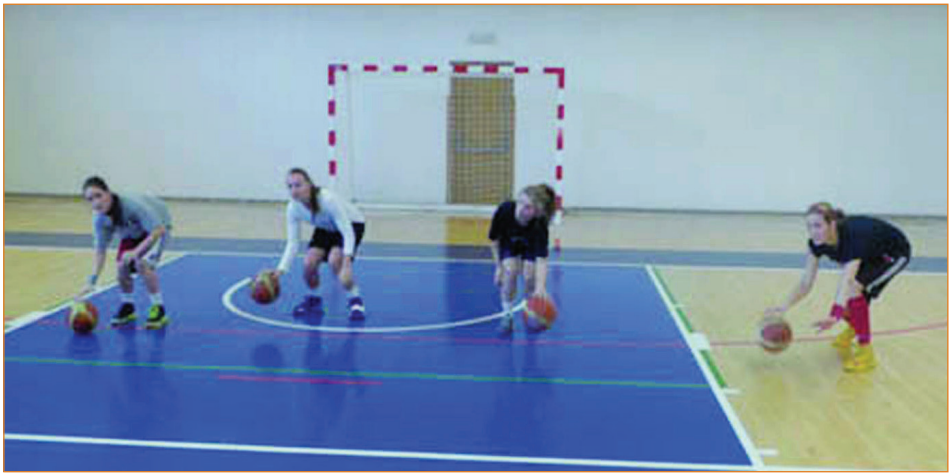
Obr. 25 – Zvolíme několik výšek driblinku. První výška je k ramenům.



Obr. 26 – Na znamení změníme výšku driblinku k pasu.



Obr. 27 – Jako třetí zvolíme driblink v úrovni kolene.



Obr. 28 – Nakonec zařadíme nejnižší driblink, u kotníků.

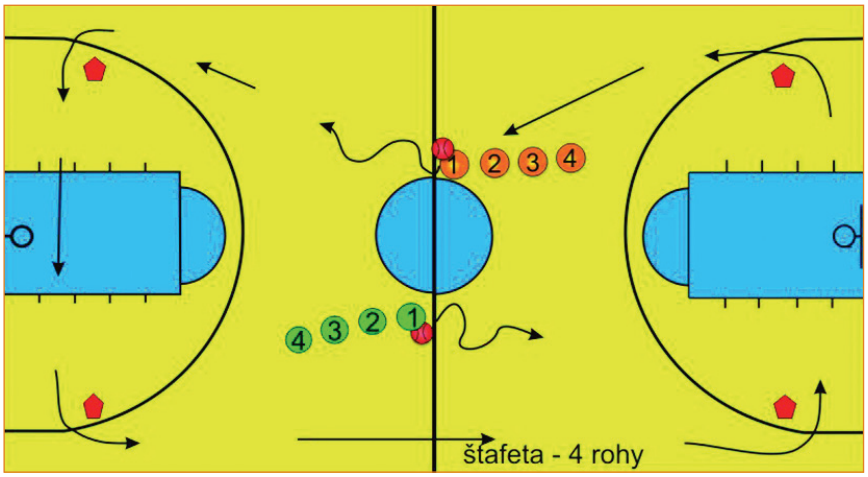
DRIBLINK V POHYBU

PŘÍKLADY CVIČENÍ

- Žáci bez míče stojí ve dvou zástupech za koncovou čárou a na pokyn učitele vybíhají co nejrychleji vpřed, vždy po jednom z každého zástupu. Ve sprintu se snaží dotknout pravou nebo levou rukou čáry trestného hodu, půlící čáru a čáru trestného hodu na protější straně hřiště.
- Stejné cvičení, ale v pohybu s míčem (driblinkem). Nejprve se žáci dotýkají pouze středové čáry, pak bližší čáry trestného hodu a středové čáry a naposledy všech tří čar.
- Žáci s míči stojí v zástupech. Z každého zástupu první hráči si vyhodí míč před sebe směrem k půlící čáře a v plné rychlosti jej chytí a doběhnou s ním na druhou stranu hřiště.
- Stejné cvičení, ale žák po chycení odraženého míče ihned zahájí driblink směrem k protější koncové čáře.

- Žáci s míčem stojí v zástupu za libovolnou čárou a z nižšího postoje zahajují driblink mezi kužely, které před tím učitel libovolně rozmístí po tělocvičně.
- Štafeta 4 rohy (obr. 29):

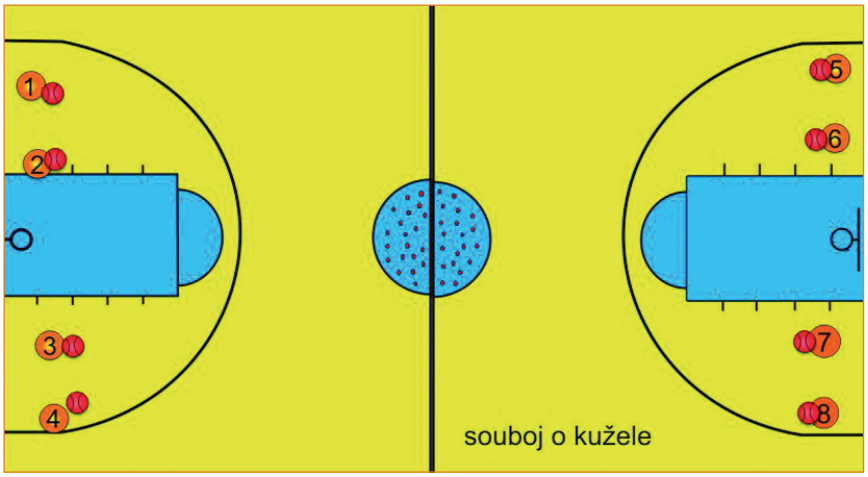
Žáky rozdělíme na 2 týmy, každý tým má jeden míč (týmy jsou rozmístěny, jak je znázorněno na obrázku). Na pokyn učitele hráči s míčem zahájí driblink. Úkolem žáků je driblovat okolo čtyř kuželů, které jsou rozmístěné v rozích hřiště a předat míč dalšímu spoluhráči v zástupu. Vyhrává tým, jehož žáci oběhnou určenou trasu rychleji.
Variantou jsou 2 míče v každém týmu. Druhý žák zahájí driblink v momentě, kdy žák před ním míjí druhý kužel (překážku).



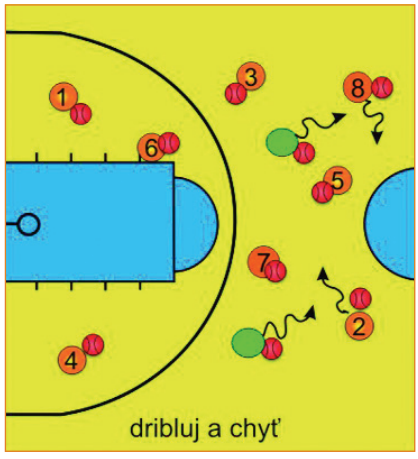
Obr. 29

Souboj o kužele (obr. 30):

- Žáky rozdělíme do dvou družstev o stejném počtu hráčů. Každé družstvo je za jednou koncovou čárou. Do obou polovin středového kruhu rozmístíme stejné množství kuželů, kloboučků nebo například uzávěrů od lahví. Každý žák má míč. Na pokyn učitele vyráží všichni žáci driblinkem do středového kruhu, kde uchopí kužel ze své poloviny kruhu a driblují zpět na koncovou čáru, kde kužel postaví. Cvičení pokračuje do té doby, než žáci přemístí všechny kužele.
- Variantou může být určení časového limitu, například 2 minuty. Vítězem je družstvo, které v určeném časovém limitu přemístí více kuželů do oblasti ke své koncové čáry.



Obr. 30



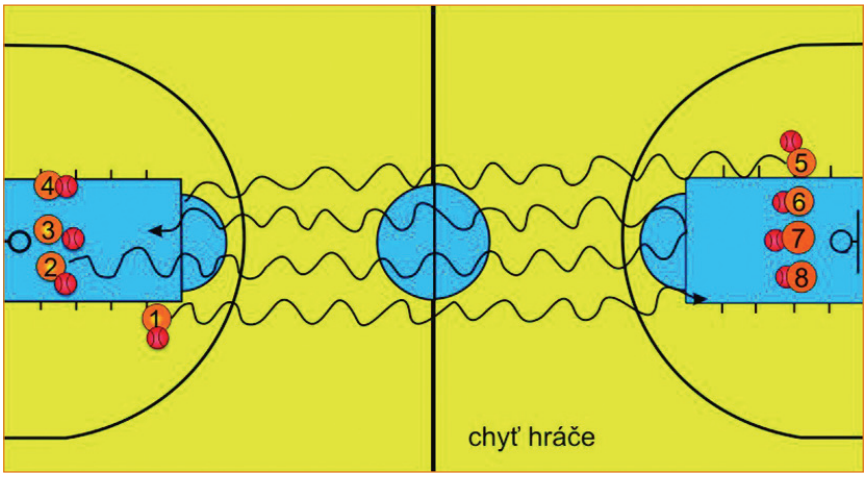
Obr. 31

Dribluj a chyť (obr. 31):

- Podle počtu žáků určíme velikost plochy, na které se mohou žáci pohybovat, například polovina hřiště. Každý žák má míč. Učitel určí ruku, kterou budou žáci driblovat a časový limit, například 2 minuty. Učitel určí jednoho žáka, který bude „chytat“. Na pokyn učitele začnou všichni žáci driblovat. Úkolem chytajícího žáka je dotknout se co největšího počtu žáků ve stanoveném limitu s tím, že se nesmí dotknout jednoho žáka dvakrát za sebou.
- Variantou je, že žák, kterého se chytající dotkne, zůstane stát a dribluje na místě do té doby, než se chytající dotkne dalšího spolužáka.

Chyť žáka (obr. 32):

- Skupinu rozdělíme na dvě poloviny, každý žák má míč. Každá skupina je na jedné polovině hřiště v oblasti koncové čáry. Žáci, kteří cvičení zahajují, se rozmístí následovně: první žák na čáru trestného hodu (na obrázku žák 1) a druhý na koncovou čáru (na obrázku žák 2). Na pokyn učitele vybíhají současně žák 1 a žák 2 Úkolem žáka 1 je se přemístit co nejrychleji na druhou stranu hřiště do oblasti koncové čáry. Úkolem žáka 2 je dostihnout žáka 1. Dříve, než protne svým pohybem čáru trestného hodu na opačné polovině hřiště. Jakmile žák 2 protne protější čáru trestného hodu, otáčí se a dribluje zpět do původního postavení. Ve stejný moment vyráží další žák od koncové čáry (na obrázku je to žák 5). Jeho úkolem je dostihnout žáka 2 dříve, než se dostane přes čáru trestného hodu. Cvičení pokračuje stejným způsobem, než se všichni žáci vystřídají, nebo až vyprší předem určený limit.



Obr. 32

Driblink v zástupu (obr. 33):

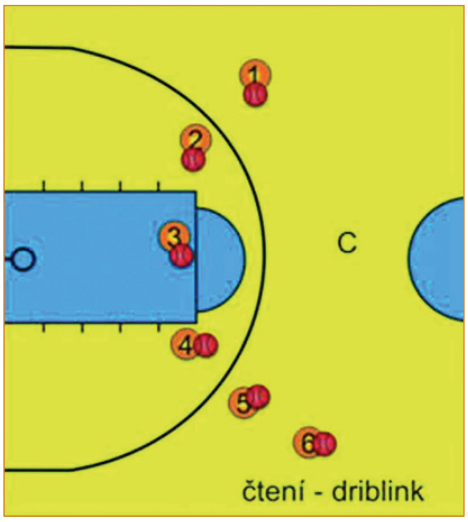
- Vytvoříme zástup žáků s mírnými rozestupy, jak je znázorněno na obrázku. Každý žák má míč. Na pokyn učitele zahájí všichni žáci driblink na místě. Na další pokyn učitele poslední žák v zástupu, na obrázku žák 1, zahájí driblink mezi ostatními spoluhráči určeným způsobem (například pouze pravou rukou). Jeho úkolem je prodriblovat „slalom" co nejrychleji a zakončit střelbou na koš. Po střelbě si doskočí míč a zařadí se do zástupu na první místo, před žáka 6. Ve stejný moment zahájí driblink poslední žák v zástupu (na obrázku je to žák 2). Cvičení pokračuje.



Obr. 33

Čtení – driblink (obr. 34):

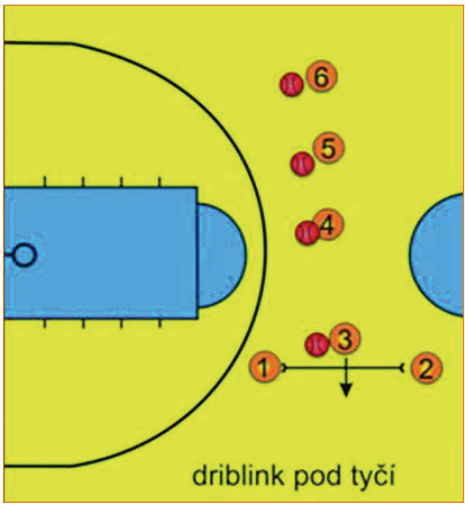
- Žáci se rozmístí na polovině hřiště, každý má svůj míč. Učitel je v oblasti středové čáry, čelem proti žákům. Učitel určuje způsob a směr driblinku (například levou rukou dozadu, dopředu, driblink do výše pasu, a podobně). Zároveň ukazuje hráčům na prstech číslovky, které hráči nahlas společně opakují. Učitel průběžně zároveň opravuje nedostatky.
- Variantou je zároveň střídat vysokou intenzitu pohybu a velmi nízkou v omezeném, dopředu určeném čase (například 4 série po 1 minutě a v každé minutě pravidelně střídáme 15 vteřinové úseky intenzivního pohybu a 15 vteřinové úseky volně).



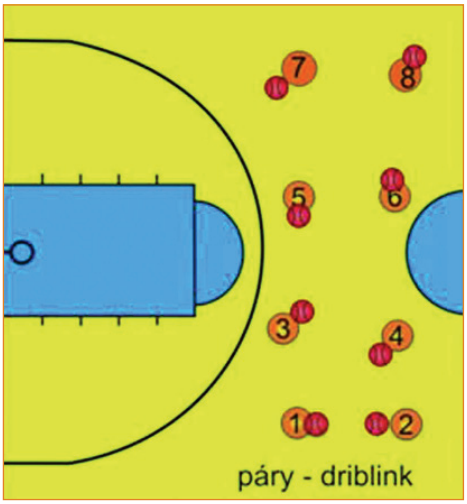
Obr. 34

Driblink pod tyčí (obr. 35):

- Dva žáci drží ve výšce ramen tyč nebo švihadlo. Ostatní žáci jsou v zástupu, jak je znázorněno na obrázku, každý má míč. Na pokyn učitele vyrazí první hráč driblinkem směrem k určené dvojici. Těsně před ní se sníží a podběhnou pod překážkou, aniž by přerušovali driblink. Po přeběhnutí celé skupiny se výška tyče (švihadla) sníží. Doporučujeme na začátku nevyřazovat žádné žáky, když se jim činnost nepodaří udělat podle určených pravidel. Po určité době vyměňte dvojici žáků, kteří drží tyč (švihadlo). Ideální je, aby tyč (švihadlo) drželi učitelé nebo trenéři, nebo učitel a jeden žák.



Obr. 35



Obr. 36

Dvojice – driblink (obr. 36):

- Žáky rozdělíme do dvojic, každý hráč má míč. Učitel určí, který z dvojice je „vodícím" žákem a který činnost zrcadlově opakuje. Cvičení začíná na pokyn trenéra. Po uplynutí časové limitu (například 1 minuta) se role obrací.

2.1.2 TECHNIKA STŘELBY V PRAXI

Didaktické postupy v praxi nepovažují stupeň osvojení techniky střelby (ostatně jakékoli jiné herní činnosti jednotlivce) za prioritní (Velenský, M.: http://www.24vterin.cz/visitor/articles/view/44). Tím bychom ji ale neměli úplně ignorovat. Tak jako při nácviku ostatních herních činností a pohybových řetězců je důležité se k nácviku způsobu provedení neustále vracet. Střelba sama o sobě představuje koordinačně velmi náročnou činnost a její nácvik vyžaduje vysoký stupeň koncentrace, trpělivosti a časté opakování. Doporučujeme její nácvik vnímat jako nedílnou součást i jiných učebních postupů. Žáci a učitelé si od samého počátku nácviku musí uvědomovat, že se jedná o otevřenou dovednost, tedy dovednost, jejíž součástí je vnímání a myšlení. Co to pro nás, učitele a žáky znamená? Je toho určitě více, ale doporučujeme respektovat při nácviku střelby u žáků v prvních třech ročnících základních škol dva základní atributy. Prvním atributem je, že střelbu nelze chápat izolovaně a druhým, že se nejedná o krátkodobý proces.
Na začátku nácviku doporučujeme zařadit metodicko-organizační formy s neměnnými podmínkami realizace, čímž zdůrazňujeme zviditelnění určitého významu. Součástí nácviku střelby nemusí být pouze cvičení typu: jeden střílí a druhý podává.

UKÁZKY CVIČENÍ

1. Průpravná cvičení se zaměřením pouze na techniku střelby z místa

Předpoklad:
Stálost, resp. neměnnost podmínek cvičení umožňuje hráčům plnou soustředěnost na výkon pohybového úkolu. Záměrem je nácvik a zdokonalování základů střelby.

Doporučení:
- Vycházet z původního – přirozeného provedení (nechme nejprve hráče střílet, jak dovedou; teprve potom vstupujme do provedení případnou korekcí, resp. instrukcemi).
- Nepřetěžovat hráče (zejména začátečnické a mírně pokročilé úrovně) přemírou podnětů a vysvětlováním detailů správného provedení.
- Netrvat na déletrvajícím jednorázovém opakovaní činnosti, jakkoli v jejích modifikacích.
- U některých cvičení zvážit míru obtížnosti (např. u odhodů a chytání míče pouze jednou rukou) a bezpečnost (např. u odrazů s výskokem vzad) s ohledem na výkonovou a intelektuální úroveň hráčů.

Příklady cvičení se zaměřením na pohyb (odraz a výskok) vzhůru:
– chůze ve vzpřímeném postoji;
– chůze ve vzpřímeném postoji na špičkách (v připažení, upažení, předpažení, vzpažení);
– „čapí chůze" – se zdviháním kolen, vykývnutím bérce a došlapy na špičky chodidel (v připažení, upažení, předpažení, vzpažení);
– pružné kotníkové odrazy na místě mírnou intenzitou;
– pružné kotníkové odrazy na místě mírnou intenzitou s využitím švihadla;
– pružné kotníkové odrazy vyšší intenzitou (z podřepu a se švihem paží);
– výskoky ze švédské lavičky s doskokem vpřed na pružnou podložku;
– výskoky ze švédské lavičky s doskokem vzad na pružnou podložku;
– opakované pružné odrazy a výskoky s dosahem jednoruč (obouruč) na nějakou metu (např. na spodní okraj desky koše).

Příklady cvičení jednotlivců se zaměřením na pohyb vzhůru ve spojení s odhodem míče:
– mírné odbíjení míče konečky prstů střídavě oběma rukama v poloze pokrčených paží (nad hlavou);
– odhody míče z držení v jedné ruce (dlani) nad hlavou střídavě z pravé do levé (se snahou o zapojení odhodu zápěstím);
– obdobné cvičení, ale s odhody míče a jeho chytáním pouze jednou rukou (se snahou navázat odhod na propnutí nohou v kolenou);
– stejné cvičení druhou rukou;
– obdobné cvičení, ale s odhodem míče obloukem před sebe a se snahou, aby se po odrazu vrátil do dlaně odhodové ruky (v poloze nad hlavou) a aniž by hráč musel příliš měnit postoj;
– stejné cvičení druhou rukou;
– opakované odhody míče kolmo nad sebe jednou rukou, ale z držení v obou rukách (dlaň odhodové ruky je pod míčem, prsty směřují vzad; druhá ruka přidržuje míč ze strany, prsty směřují vzhůru) a s chytáním míče nad hlavou do obou rukou;
– stejné cvičení druhou rukou;
– obdobné cvičení, ale s odhody míče před sebe a po jeho odrazu chytání do obou rukou v poloze nad hlavou.

Příklady cvičení dvojic se zaměřením na pohyb vzhůru ve spojení s odhodem míče (obr. 37):
Hráči jsou ve dvojicích, stojí proti sobě na vzdálenost zhruba 3 m, každá dvojice má jeden míč.
– hráči odhazují míč z držení oběma rukama nad hlavou jednou rukou vysokým obloukem jeden na druhého tak, jakoby střílel na koš; snaží se o plynulé navázaní odhodu míče na pohyb (propnutí) nohou;
– stejné cvičení s pokusem o mírný výskok kolmo vzhůru (spíš jako důsledek intenzivnějšího propnutí nohou);
– obdobné cvičení, ale hráč před odhodem míče použije tří až čtyř úderový dribling na místě (rukou, kterou střílí), chytí míč do obou a plynule ho přenese do polohy nad hlavou;
– obdobné cvičení, ale s použitím driblingu opačnou rukou;
– obdobné cvičení, ale hráč před odhodem míče na spoluhráče několikrát (3 – 4x) vyhodí míč nad sebe;
– stejná cvičení, ale s držením míče oběma rukama u pasu a se snahou odhazovat míč ve výskoku.

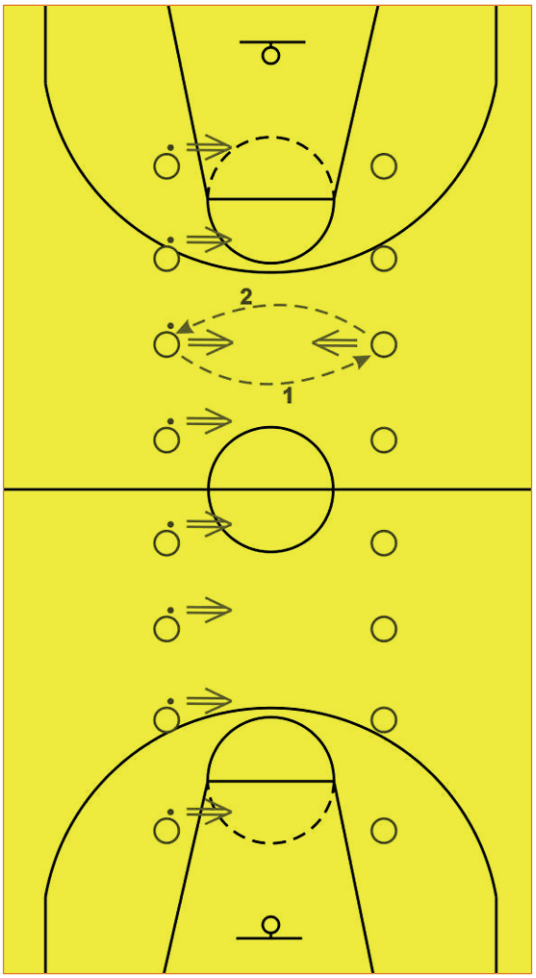
2. Průpravná cvičení se zaměřením na způsob provedení při střelbě na koš

Předpoklad:

- U hráčů, kteří ještě nemají plně osvojenou (zautomatizovanou) techniku střelby, dochází vlivem vyšší koncentrace pozornosti na cíl (na koš) k návratu s příznaky původního provedení. Záměrem je nácvik a zdokonalování činnosti ve spojení se střelbou na koš.

Doporučení:

- Alespoň zpočátku určovat vzdálenost (od koše), která odpovídá silovým a koordinačním schopnostem hráčů. Pro začátečníky 3 m od koše.
- Měnit často místa střelby s ohledem na úhly, resp. směry od koše.
- Diagnostikovat provedení a poskytovat hráčům zpětné informace, a to přiměřeně k jejich výkonové a intelektuální úrovni, resp. k zadaným požadavkům.
- Postupně navádět hráče k tomu, aby si ve vztahu k efektivitě střelby uměli sami poskytovat zpětné informace a zdůvodňovat případné nedostatky v provedení.



Obr. 37

Příklady cvičení:

– hráči jsou ve dvojicích, každá dvojice má jeden míč. Jeden hráč střílí na koš z určené vzdálenosti, druhý (pod košem) chytá míč a přihrává ho zpět hráči, který střílí. Po pěti pokusech si mění úlohy;
– hráči jsou ve trojicích, každá trojice má jeden míč. Hráč, který střílí na koš, si před provedením odebere míč z rukou spoluhráče – pomocníka stojícího vedle. Třetí hráč (pod košem) chytá míč a přihrává pomocníku.

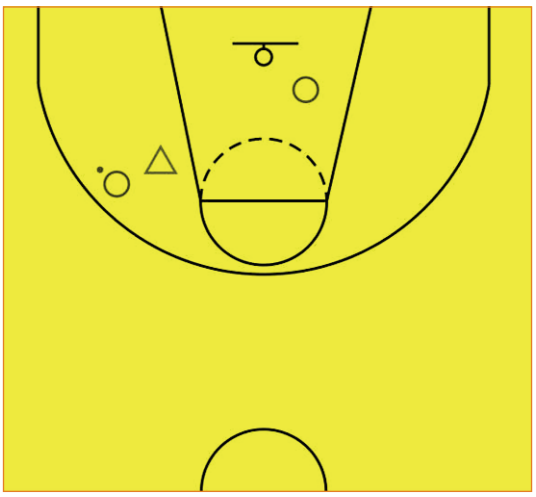
3. Herní cvičení se zaměřením na způsob provedení střelby na koš s přítomností soupeře (doporučujeme zařadit u žáků ve 3. ročnících)

Předpoklad:

- Přítomnost soupeře (obránce), který zaujímá před hráčem provádějícím střelbu určitý postoj, může zvyšovat úroveň provedení střelby v nutnosti pohybu vzhůru. Záměrem je adaptace na přítomnost soupeře, nácvik a zdokonalování pohybu ve spojení se střelbou na koš.

Doporučení:

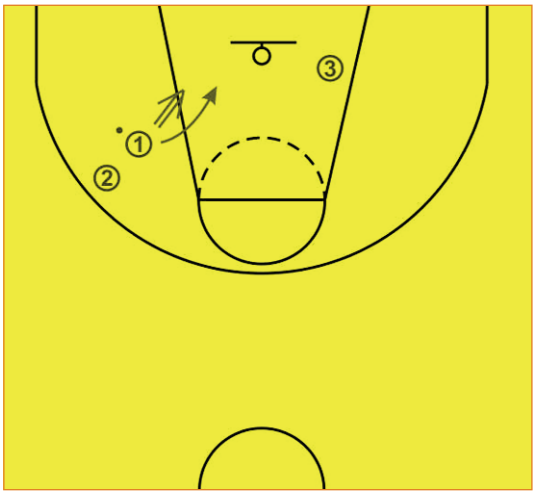
- Kvůli bezpečnosti zpočátku určit větší (asi 2 m) vzdálenost mezi hráčem provádějícím střelbu a jeho obráncem. Postupně vzdálenost zkracovat až na zhruba 1 m nebo ještě kratší.
- Obráncům přesně vymezit jejich úkol.



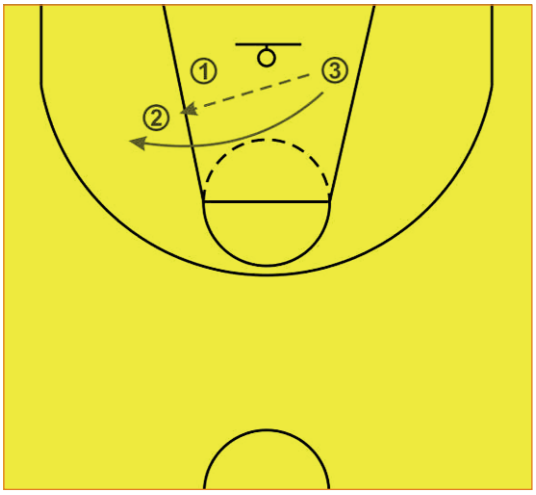
Obr. 38

Příklady cvičení:

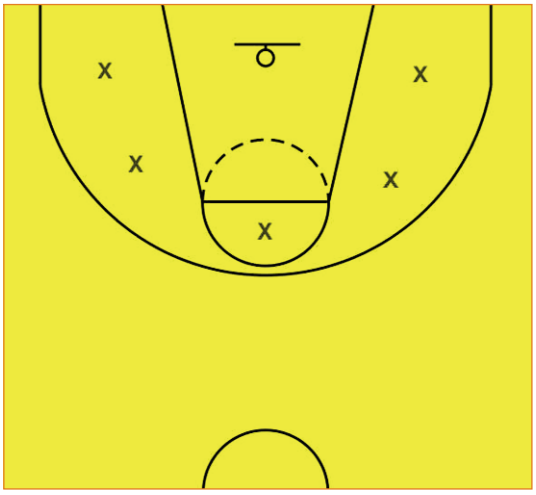
– hráči jsou ve trojicích, každá trojice má míč. Jeden střílí, druhý před ním na určenou vzdálenost zaujme postoj (s pažemi podél těla) jako obránce, třetí doskakuje a přihrává (obr. 38). Úlohy se pravidelně střídají.
– stejné cvičení, ale obránce zaujme před útočníkem postoj s polohou paží v upažení;



Obr. 39



Obr. 40



Obr. 41

– stejné cvičení, ale v postoji obránce s polohou paží ve vzpažení;
– stejné cvičení, ale obránce zaujme před útočníkem obranný postoj s jednou nohou vpředu a se souhlasnou rukou v předpažení povýš proti míči;
– stejné cvičení, ale obránce se před útočníkem mírně odráží do poskoků vzhůru a do vzpažení.

4. Soutěživá střelecká cvičení (doporučujeme zařadit u žáků ve 3. třídách, nebo po zvládnutí základní techniky)

Předpoklad:

- U hráčů, kteří ještě nemají plně osvojenou (zautomatizovanou) techniku střelby, dochází vlivem podmínek soutěží zejména typu „kdo dříve či rychleji, vyhrává" k návratu s příznaky původního provedení.
- Záměrem je motivace hráčů; vytváření podmínek pro realizaci střelby pod tlakem (zátěží); adaptace na podmínky, v nichž hráči doslova nesmí myslet na provedení, ale na to, jak uspět.

Doporučení:

- Nezasahovat v průběhu soutěže do výkonu hráčů intervencemi o provedení.
- Považovat provedení střelby v soutěži (soutěžích) za vítaný diagnostický zdroj.

Příklady soutěží:

– hráči jsou ve trojicích (obr. 39 a 40). Dva tvoří zástup v určené vzdálenosti od koše, přičemž první hráč má míč; jeden z trojice je pod košem. Na pokyn hráč s míčem vystřelí a po střelbě běží pod koš. Hráč pod košem doskočí míč, přihraje spoluhráči do původního zástupu a běží na místo určené ke střelbě. Která ze skupin dříve nastřílí např. 5 košů, nebo která ze skupin nastřílí více košů v určitém časovém limitu např. 2, 3 minut.
– obdobná soutěž (obr. 41), ale skupiny hráčů mají určená stanoviště a jejich pořadí a na každém z těchto stanovišť musí dát např. 3 koše;
– obdobná soutěž, ale stanoviště představují koše, které jsou v tělocvičně k dispozici. Které ze skupin se podaří nejrychleji obejít všechny koše při požadavku úspěšné střelby např. 3x na každém z nich.

2.2 PRŮPRAVNÉ HRY V MENŠÍCH SKUPINKÁCH A AGILITY SOUTĚŽE

Na veverky a kuny
V tělocvičně vytvoříme veverkám hnízdo jednoho dílu švédské bedny a nasypeme do něj větší počet míčků (tenisáky, softové, plastové) – zásoby veverek. Rozdělíme žáky na veverky a kuny (kun bude méně). Kuny vyhazují veverkám zásoby na zimu ven z hnízda a veverky se snaží míčky vrátit zpět. Hru omezíme časovým limitem a několikrát opakujeme. Kuny měníme.

Vracečka
Děti hrají vybíjenou každý proti každému. Ten kdo je vybitý jako první jde ven ze hřiště, když je vybitý druhý a opustí hřiště, vrací se první do hry. Hru omezíme časovým limitem.

Počítaná
Rozdělíme děti do dvou družstev. Jedno z družstev má v držení míč a snaží se provést deset přihrávek po sobě, bez pádu míče na zem. Druhé družstvo se snaží dostat míč do držení. S míčem se nesmí běhat, děti mohou udělat maximálně 2 kroky.

Vyřazovačka
Rozdělíme děti do dvou stejně početných družstev. Jedno družstvo má v držení míč a snaží se vyřadit členy druhého družstva tím způsobem, že se ho dotkne míčem. Míč se nesmí po protihráčích házet. Družstvo, které má v držení míč, nesmí s míčem běhat. Žáci mohou po chycení míče udělat maximálně 2 kroky.

Hra bez driblinku
Žáky rozdělíme do dvou stejně početných družstev. Každé má jednu barvu. Pokud máme žáků víc, rozdělíme je do tří stejně početných a barevně oddělených skupin. Hrajeme na basketbalovém hřišti. Pokud nejsou k dispozici basketbalové koše, umístíme na každou stranu hřiště malé branky na fotbal či florbal, nebo koše na míče, nebo jeden díl švédské bedny, nebo na zem namalujeme křídou čtverec o velikosti stran například 50 cm. Hra začíná rozskokem ve středovém kruhu. Úkolem žáků je úspěšně zakončit (dát koš, dát branku, položit míč do dílu od švédské bedny, či položit míč do koše na míče). Žáci nesmí driblovat a nesmí s míčem běhat. Hrajeme do určitého počtu vstřelených košů (branek) nebo hru omezíme časem. Pokud máme k dispozici 3 družstva (A, B, C), střídáme je následujícím způsobem: hru zahajují družstva A a B, družstvo C čeká u postranní čáry. Družstvo, které úspěšně zakončí, zůstává na hřišti, družstvo, které koš dostalo, střídá a družstvo C jde do hry. Opět hrajeme do předem určeného počtu bodů nebo hru omezíme časem. Preferujeme plynulost hry nad častým přerušováním ve smyslu dodržování pravidel basketbalu.

T dril
Žáky rozdělíme do dvou stejně početných skupin. V každé polovině tělocvičny rozestavíme proti sobě kužele do vrcholů symbolu písmene T (asi 5m od sebe), se vzdáleností lze manipulovat. U každé základny písmene T je jedna skupina. Na pokyn učitele vybíhají vždy první žáci ze zástupu vpřed sprintem, ve středu spojnice horní části písmene se dotknou kužele a přechází do cvalu stranou směrem vlevo ke kuželu, kterého se opět dotknou a pokračují ve cvalu stranou směrem vpravo až ke krajnímu kuželu, kde opět změní směr a znovu cvalem stranou, tentokrát vlevo se přemístí ke středovému kuželu. Jakmile se jej dotknou, změní pohyb a směr (běh vzad) a běží zpět na základnu, kde se dotknout dalšího žáka. Tento dotek je zároveň startem. Takto se vymění všichni hráči ve skupině.

M dril
Žáky rozdělíme do dvou stejně početných skupin. V každé polovině tělocvičny rozestavíme proti sobě kužele do vrcholů symbolu písmene M (asi 3 – 5m od sebe). U každé základny písmene M, vlevo, je jedna skupina. Na pokyn učitele vybíhají vždy první hráči ze zástupů vpřed sprintem ke kuželu před ním. Jakmile se jej dotknou, změní směr a cvalem stranou se pohybují šikmo vzad pravým bokem vpřed, u dalšího kužele provádí přední obrátku a pohybují se šikmo vpřed cvalem stranou, levým ramenem vpřed. U posledního kužele následuje obrátka vzad a žáci běží vzad směrem k poslednímu kuželu, kde jejich pohyb končí. V momentě, kdy míjí poslední metu, vyráží další žák.

5 – 10 – 5 dril

Ve středu tělocvičny rozestavíme 3 kužely v jedné rovině, vždy 5m od sebe. Vytvoříme dvojice. První dvojice se postaví čelem proti sobě u prostředního kuželu, každý na jedné straně. Na pokyn učitele vyrazí oba žáci sprintem směrem vpravo z jejich pohledu (opačným směrem), dotknou se kužele, změní co nejrychleji směr a sprintují na druhou stranu, kde se opět dotknou kužele a naposledy změní směr a sprintují do původního postavení. Žák, který protne výchozí metu první, vyhrává. Další dvojice je připravena. Variantou může být pohyb cvalem stranou bez křížení nohou, nebo pohyb cvalem stranou s povoleným křížení nohou. U pokročilých žáků lze zařadit obranný pohyb nebo mezi metami driblovat.

3. HÁZENÁ

Mezi základní dovednosti házené patří útočné a obranné činnosti jednotlivce a herní kombinace, mezi které patří přihrávání, střelba, chytání míče, driblink, osobní obrana.
Je velmi důležité, aby nácvik těchto dovedností a jejich osvojení bylo prováděno podle metodických pravidel, která jsou mimo jiné v souladu s didaktickými zásadami vyučovacího procesu. Žádná část nácviku by neměla být vynechána nebo nedostatečně osvojena. Je ale možné, aby se jednotlivé body nácviku nacvičovaly souběžně a prolínaly se, ovšem podle určité posloupnosti. Záleží na osvojených dovednostech žáků.
Při nácviku dovedností z házené je důležité dbát především na kázeň žáků, kdy by se při různých hrách neměly vyskytovat hrubé fauly zezadu (strkání, podrážení, žduchání, držení, chycení odhodové paže zezadu atd.) a pozor na údery rukou do hlavy. Velmi nebezpečné je i kopání do míče, kdy by při hodinách TV měl tento pohyb učitel razantně zakázat, aby nedošlo k úrazu prstů, částí ruky nebo hlavy. Nejvhodnějším míčem pro výuku začátečníků je gumový míč určený pro miniházenou. Takové gumové míče případně další pomůcky potřebné k nácviku miniházené lze koupit např. na webových stránkách www.sport-pomucky.cz. Vhodná obuv pro hodiny zaměřené na házenou jsou jakékoliv sportovní boty, které děti používají v TV a není potřeba používat v tomto věku chrániče kolen nebo loktů. Při metodice nácviku jednotlivých dovedností není rozdíl mezi dívkami a hochy, hodina může být koedukovaná (smíšená).

Detailní metodická řada nácviku a osvojení individuálních činností jednotlivce, herních kombinací a miniházené 4+1 pro děti od 6 – 8 let (nebo pro začátečníky na 2. stupni ZŠ)

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

Házení (přihrávání, střelba) a chytání míče
- házení + nácvik techniky házení ze země (bez kroku, po 1–2–3 krocích) + chytání míče
- házení (přihrávání, střelba) + nácvik správné techniky házení z výskoku (po 1–2–3 krocích)

Přihrávání a střelba po chycení míče nebo po jednoúderovém driblinku
- po jednoúderovém driblinku
- střelba (přihrávka) po chycení přihrávky v pohybu + zaměření se na správné chycení přihrávky

Hra miniházené 4+1

3.1 INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI S MÍČEM

3.1.1 MANIPULACE S MÍČEM

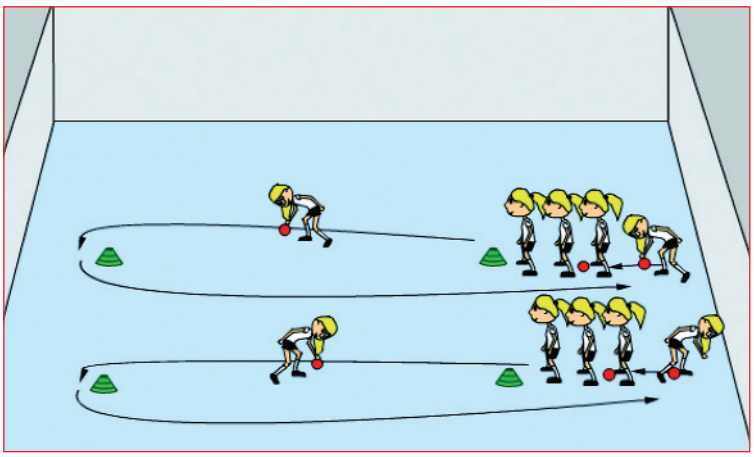
Manipulace s míčem umožňuje začínajícím hráčům, aby si zvykli na jeho vlastnosti a nenásilnou formou získali „pocit míče“, také se někdy uvádí „cit pro míč“. Manipulace s míčem je důležitým předstupněm přihrávání, střelby a driblinku s míčem. V posloupnosti nácviku a osvojení IČJ, HK a miniházené 4+1 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

3.1.1.1 Manipulační cvičení zaměřená na kutálení

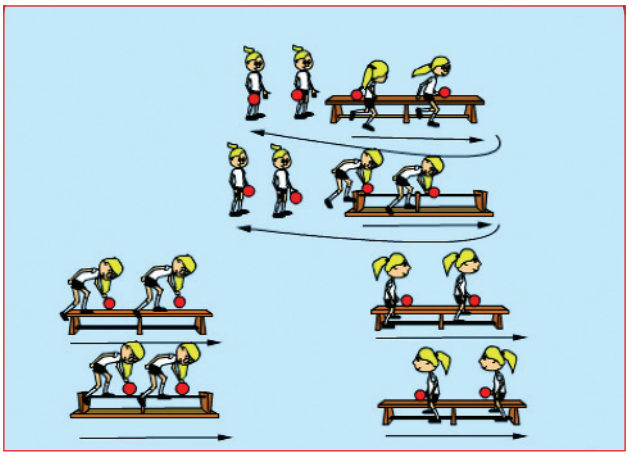
V této fázi je důležitý nácvik a pochopení správného sbírání ležícího nebo kutálejícího míče.

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

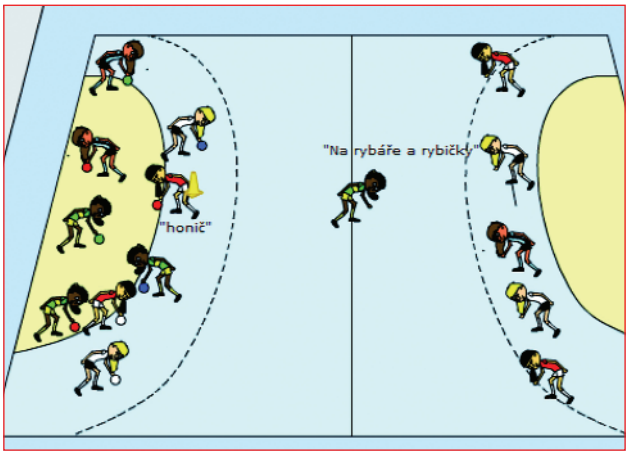
Do této skupiny patří všechna cvičení, při kterých žáci kutálejí míč po zemi kolem nohou, kolem jedné nohy, mezi nohama ve tvaru osmičky. Žáci si mohou kutálet míč i ve dvojicích, a to v různých pozicích, např. ve stoji, v kleku, v sedu, v lehu s jedním nebo více míči najednou. Všechna cvičení lze provádět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



Obr. 42



Obr. 43



Obr. 44

Dále sem patří:

- závodivé štafety, kdy žáci kutálejí míč (případně více míčů) kolem met (obr. 42).
- slalomové dráhy (slalom kutálením mezi sedícími spolužáci)
- kutálení po lavičce (i obrácené), po švédské bedně atd. (obr. 43)
- honičky ve vymezeném území nebo hra na „rybáře“, kdy hráč kutálí míč po zemi jednou rukou (pravá, levá), nebo oběma rukama najednou (obr. 44)
- 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 zezadu mezi nohama a můžeme toto cvičení opakovat.
- Sed, skrčit přednožmo, míč položit na nárty. Opakovaným propnutím nohou v kolenou si skutálíme míč do klína, uchopíme ho rukama a položíme na nárty 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.

3.1.1.2 Manipulační cvičení zaměřená na držení a podávání míče (Mužík, 1993)

Do této skupiny patří následující cvičení:

- Kožení 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 pokrčenýma 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 otáčet 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.

Cvičení ve dvojicích:

- Dvojice žáků stojí vedle sebe, míč ve vzpažení. Úkolem je odevzdat míč spolužákovi nad hlavou směrem zprava doleva. Totéž zpět.
- Žáci leží na břiše 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.

3.1.1.3 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 obouruč 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 obouruč ve vzpažení. Opakovaně v mírném záklonu lehce obouruč vyhazovat míč vzhůru a chytat ho.
- Stoj, míč držet obouruč před tělem. Opakovaně házet mít obouruč (jednoruč) před sebe na zem a snažit se ho chytit obouruč 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.

3.1.2 HÁZENÍ (PŘIHRÁVÁNÍ, STŘELBA) A CHYTÁNÍ MÍČE

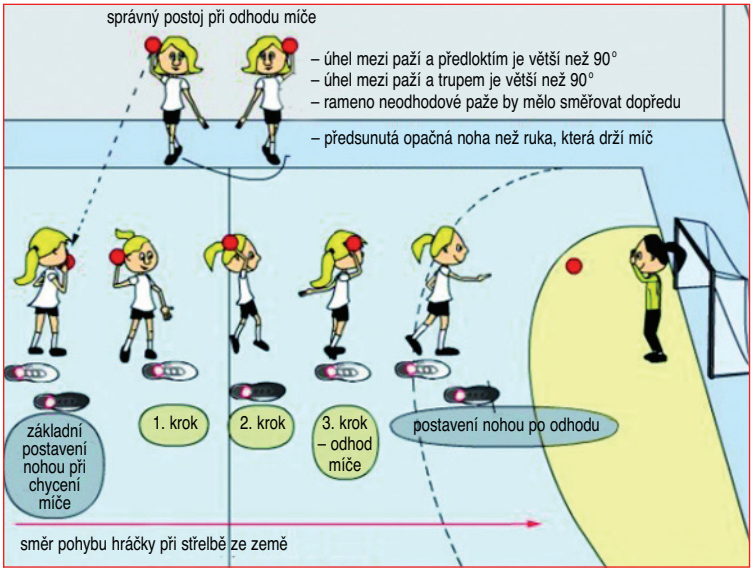
3.1.2.1 Přihrávání

Cílem je zpracovat a dopravit míč spolužákovi, což zahrnuje chytání a sbírání míče, držení míče a přihrávky.

Základním hodem v házené je **vrchní hod jednoruč ze země**. Celý hod má dvě fáze. Fázi nápřahu a fázi odhodu.

Popis techniky:

Při dlouhém nápřahu přechází ruka s míčem nejkratší drahou do zapažení s pootočením stejnolehlého ramene vzad. Hod začíná pohybem boku vpřed, plynule navazuje pohyb stejnolehlého 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, Táborský, & Šafaříková, 1989).



Obr. 45– právný postoj při odhodu a odhod míče po třech krocích

3.1.2.2 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 nápřahu 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 nápřahu.
- *Chyby při chytání míče* (zvyšují riziko nechycení, nezpracování míče nebo snižují efektivitu další činnosti):
  – srážení míče jednou rukou
  – nedůsledná kontrola míče
  – postoj na napjatých dolních končetinách
  – nevhodný výběr typu chycení přihrávky

3.1.2.3 Střelba

Zásadní rozdíl mezi přihrávkou a střelou je především **v rychlosti a síle** provedení hodu. 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).

3.1.2.4 Průpravná cvičení a hry pro nácvik a zdokonalení vrchní střelby (přihrávky) jednoruč na místě a v pohybu s držením 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 žáci 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. Žáci by se měli učit střílet jak pravou rukou, tak i levou rukou!

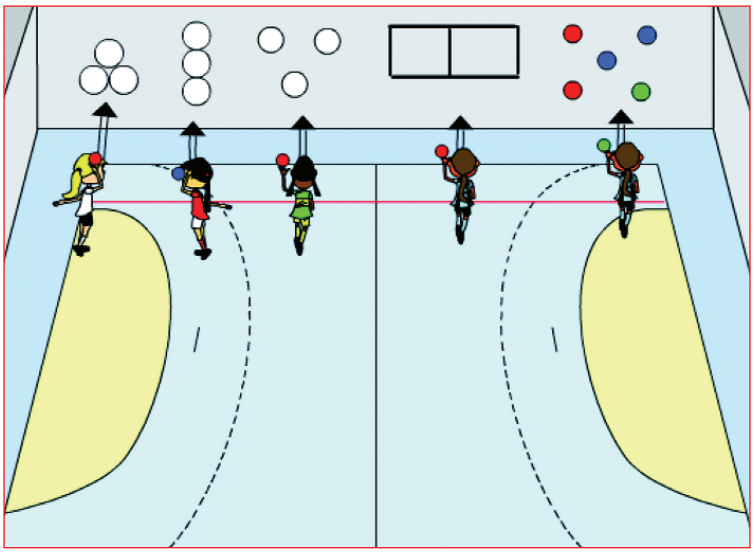
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ:

- 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 z místa (bez kroků), potom následuje střelba po jednom, dvou a na závěr po třech krocích
- vzdálenost od předmětů, na které žáci 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:

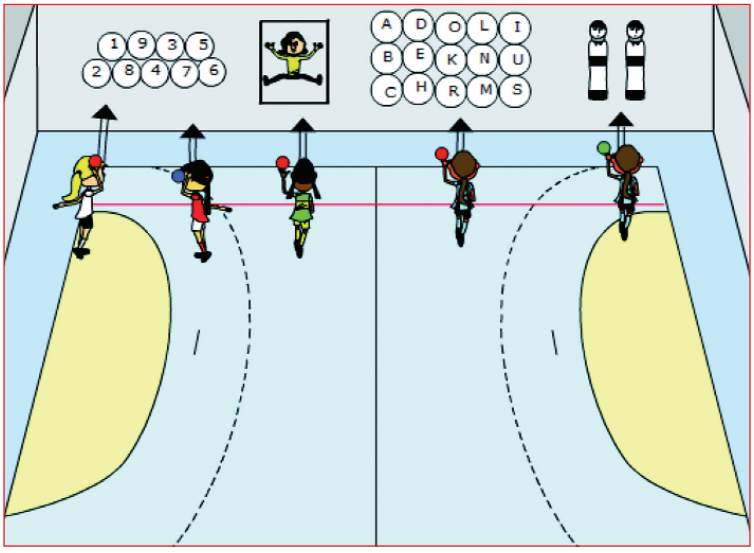
- lze použít různé míče (reakční, pyramidové, pěnové)
- střílet se může pouze opačnou rukou nebo pouze z výskoku (pro pokročilejší žáky)

1. Žáci 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 (obr. 46).



Obr. 46

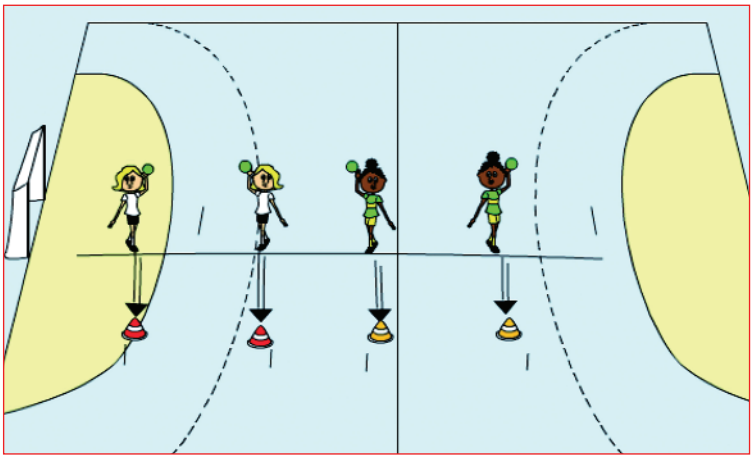
2. Na stěně mají žáci umístěná písmena z abecedy a snaží se míčem trefit postupně do písmen podle toho, jak se jmenují, např. MIREK (nejprve se musí trefit do M, potom do I atd.). Místo písmen mohou být na stěně umístěny číslice (žáci mohou počítat matematické úkoly a výsledné číslo musí trefit míčem) nebo obrázky se zvířátky. Nejprve se trénuje technika hodu, po jejím zvládnutí mohou žáci mezi sebou soutěžit, kdo rychleji splní střelecký úkol (obr. 47).



Obr. 47

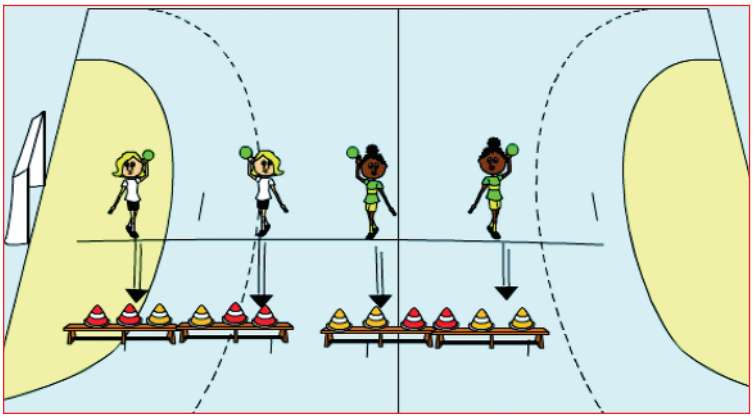
3. Žáci stojí u čáry, kterou nesmějí překročit, a snaží se strefit do kuželu stojícího naproti nim (po každém zásahu kuželu jej žáci musí vrátit do výchozí pozice). Po zvládnutí správné techniky lze opět soutěžit, např. kdo první 3x strefí svůj kužel, kdo se z pěti

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 (obr. 48).



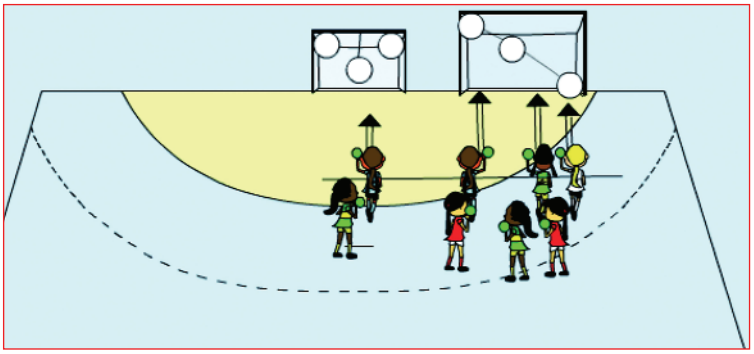
Obr. 48

4. Dvojice, trojice nebo družstvo hráčů stojí naproti lavičce a snaží se míčem zasáhnout kužely stojící na ní. Žáci nesmějí překročit čáru odhodu. Mohou mezi sebou soutěžit jednotlivci, dvojice, trojice nebo i družstva (obr. 49).



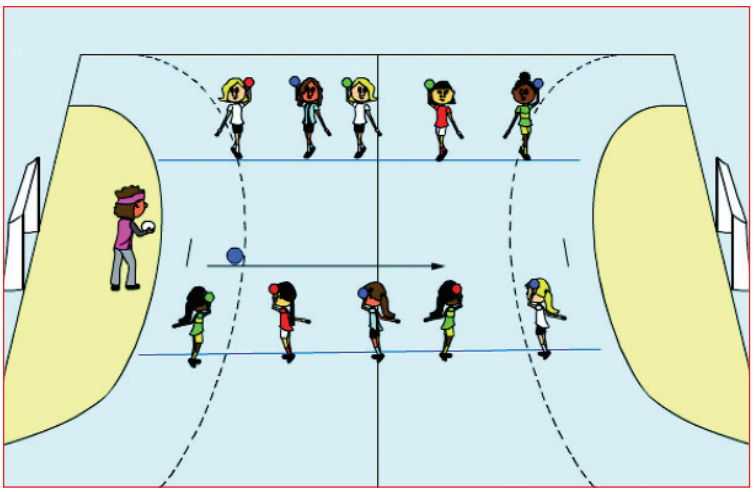
Obr. 49

5. Dvojice hráčů nebo dvě družstva stojí naproti bráně, ve které jsou zavěšeny 2–3 kruhy. Žáci střílí do kruhů z určité vzdálenosti (označené čárou). 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 (obr 50).



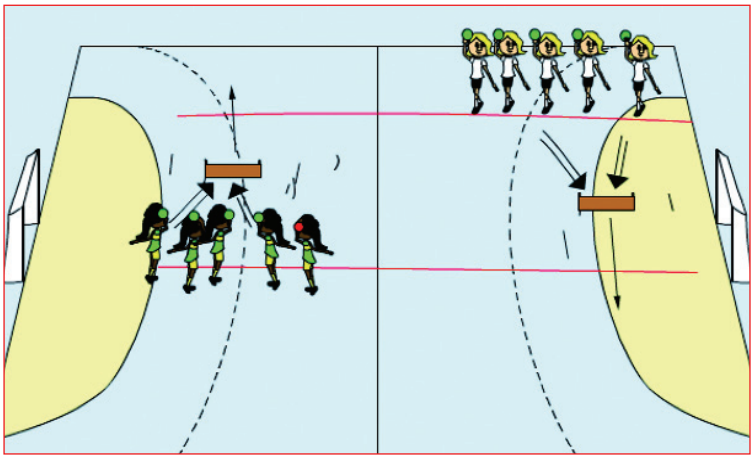
Obr. 50

6. Každý hráč stojí za čárou a má míč. Cílem cvičení je zasáhnout míčem kutálející se medicinbal (overball, gymball atd.). Každý zásah míče je bod pro hráče. Žáci nesmějí překročit čáru odhodu (obr. 51).



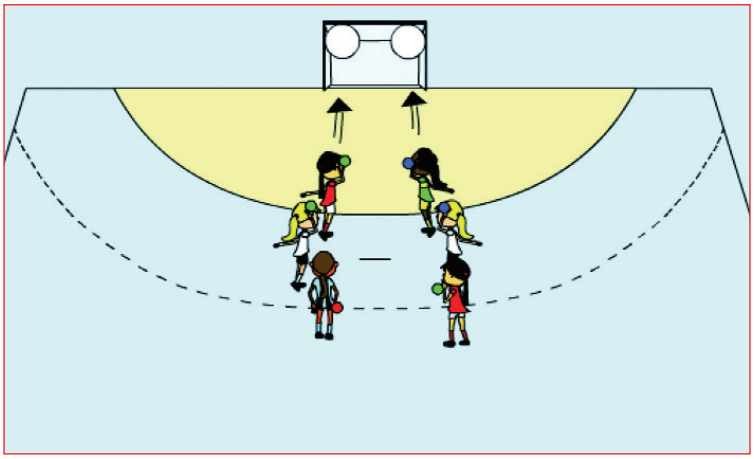
Obr. 51

7. Žáci s míči stojí na odhodové čáře cca pět metrů od jedné části švédské bedny, která leží na zemi. Žáci hází na bednu tak dlouho, dokud ji nepřesunou přes cílovou čáru. Mohou mezi sebou soupeřit družstva i jednotlivci. Žáci nesmějí překročit čáru odhodu. Obměna: můžeme použít i více částí švédské bedny, u větších žáků lavičky (obr. 52).



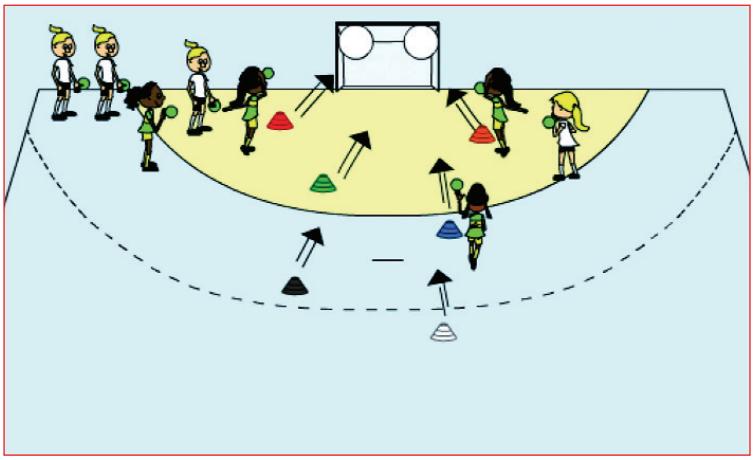
Obr. 52

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, přihraje tomu, kdo je na řadě, a zařadí se na konec zástupu. Druhý hází v té chvíli, kdy první běží pro míč. Žáci 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 (obr. 53).



Obr. 53

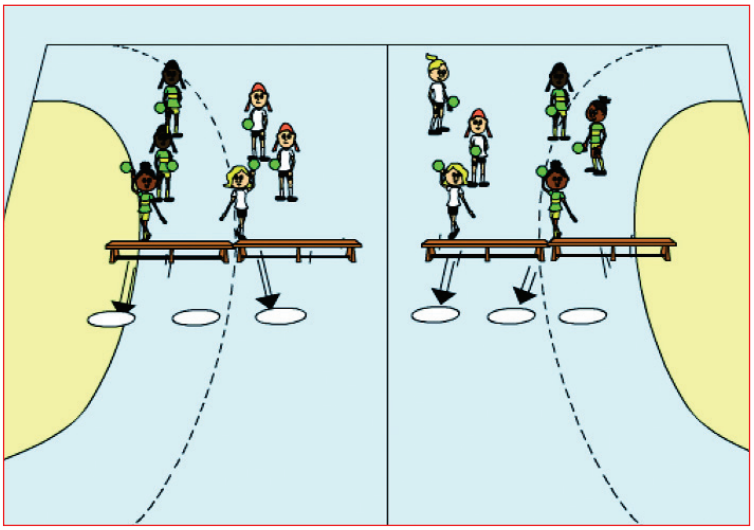
9. V bráně jsou zavěšeny různě veliké kruhy a žáci se do nich trefují z různých vzdáleností (úměrných věku a výkonnosti). Kdo se trefí z jedné pozice, postupuje na další střeleckou pozici, jinak musí čekat a střílet až ve chvíli, kdy na něj dojde řada. Vyhrává ten, který se strefí z nejvzdálenější pozice. Hraje se na body, soutěží jednotlivci nebo družstva. Žáci nesmějí překročit čáru odhodu (obr. 54).



Obr. 54

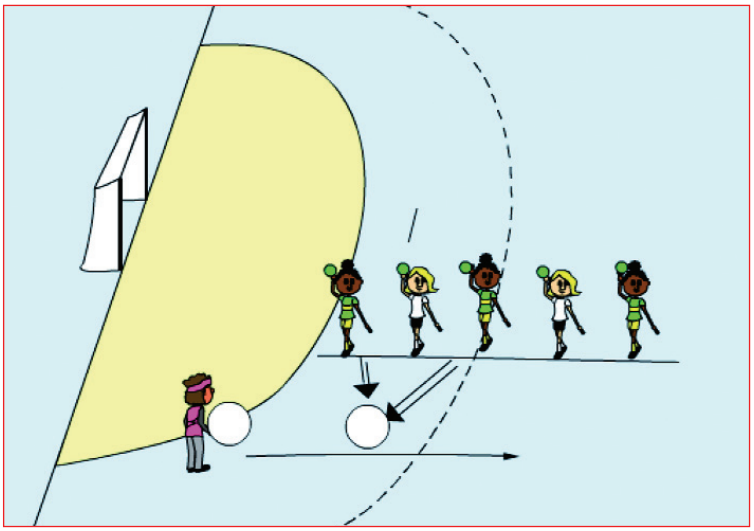
10. Každé družstvo (dva a více hráčů) se postaví za startovní čáru na jedné straně hřiště. V každém družstvu je jeden míč. Na druhé straně hřiště je umístěna brána (terč na zdi, visící kruh, kužel, medicinbal, švédská bedna, koza atd.). Úkolem je, aby se žák s míčem co nejrychleji přesunul (např. kutálením, 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.). Žák 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 žákovi v družstvu. Vítězí družstvo, ve kterém se nejrychleji vystřídají všichni žáci.

11. Žáci 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 (obr. 55).



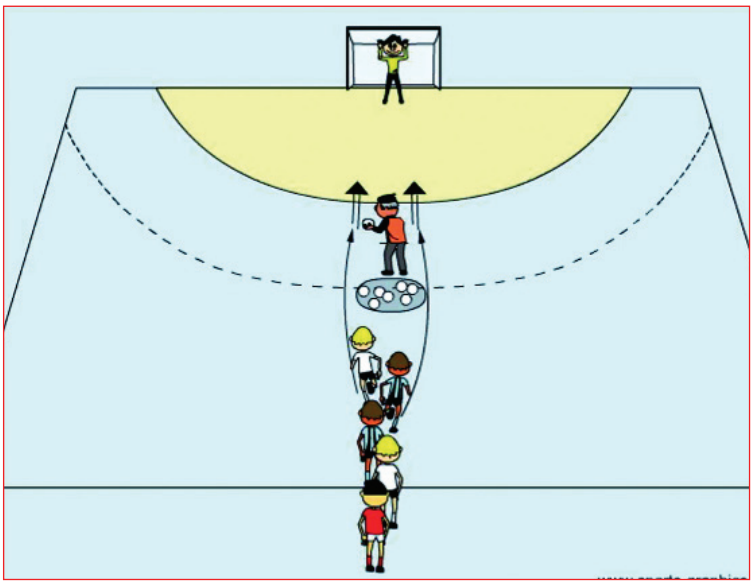
Obr. 55

12. Žáci stojí u čáry odhodu a snaží se trefit do kutálejícího kruhu tak, aby jím míč proletěl, aniž by se ho dotknul. Žáci střílí na kruh až ve chvíli, kdy se kutálí před nimi. Kruh uvádí do pohybu učitel. U začátečníků by se kruh měl pohybovat co nejblíže hráčům (obr. 56).



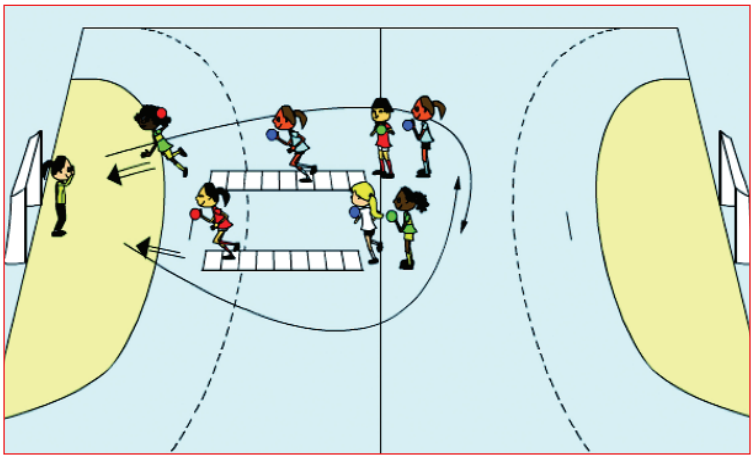
Obr. 56

13. Učitel/trenér drží v ruce dva míče. Žáci 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 (obr. 57).



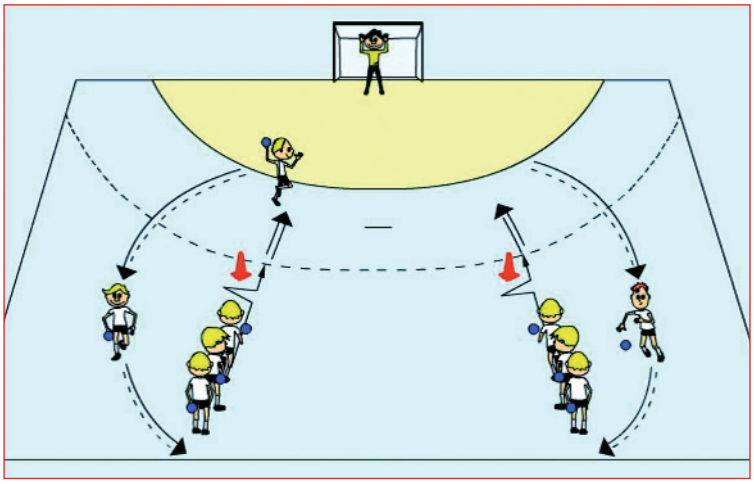
Obr. 57

14. Střelba po proběhnutí žebříku (různé koordinační variace) s držením míče (obr. 58).



Obr. 58

15. Žáci stojí s míčem ve dvou zástupech, uvolňují se jedním krokem a změnou směru kolem kuželů a střílí na bránu po dalších max. dvou krocích. Žáci z jednotlivých zástupů se střídají. Driblinkem se vracejí zpět do stejného zástupu (obr. 59).



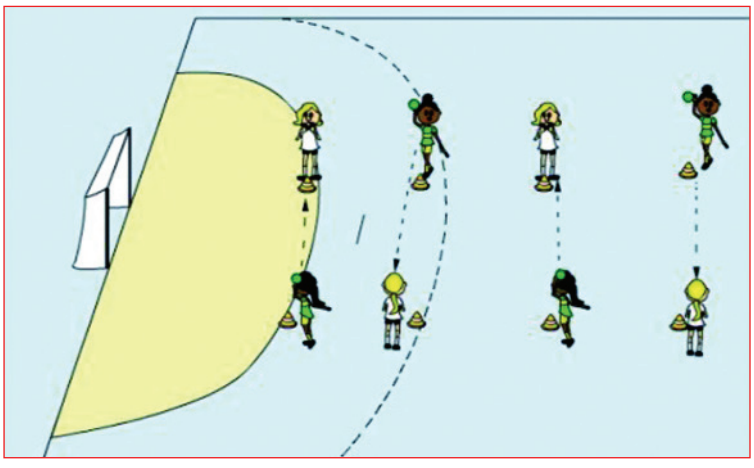
Obr. 59

3.1.2.5 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 (ve dvojicích) v této posloupnosti:
  - přihrávka stojícímu spolužáku ze země po jednom, dvou a třech krocích
  - přihrávka stojícímu spolužáku z výskoku po jednom, dvou a třech krocích
  - přihrávka běžícímu spolužáku ze země či z výskoku
  - přihrávka v pohybu na běžícího spoluhráče
- Vzdálenosti mezi jednotlivými žáky by se měly přizpůsobit jejich technické zdatnosti. Žáci by se měli učit přihrávat jak pravou rukou, tak levou rukou!

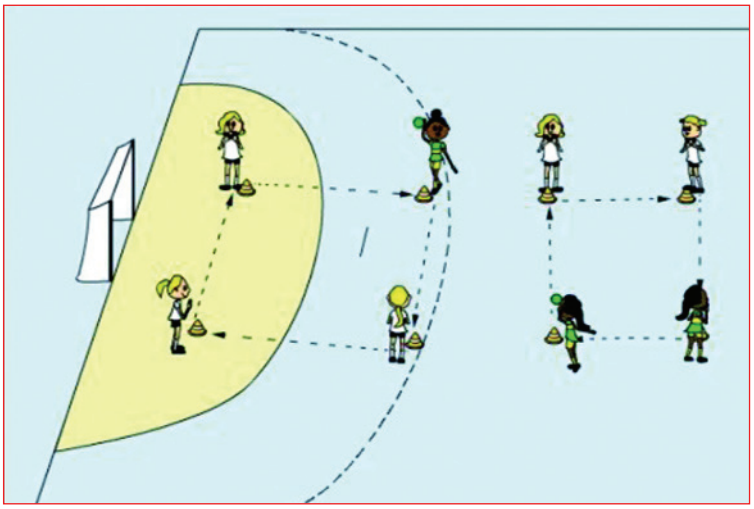
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ:

1. Dva žáci si přihrávají mezi sebou. Nejprve je vzdálenost minimální, např. 2 m. Po zvládnutí správné techniky hodu a chycení míče se může vzdálenost zvětšit. Žáci by měli dodržovat správnou techniku hodu (např. v předkročení je opačná noha než je odhodová paže). Stejné cvičení lze provést po jednom, dvou a na závěr po třech krocích (obr. 60).



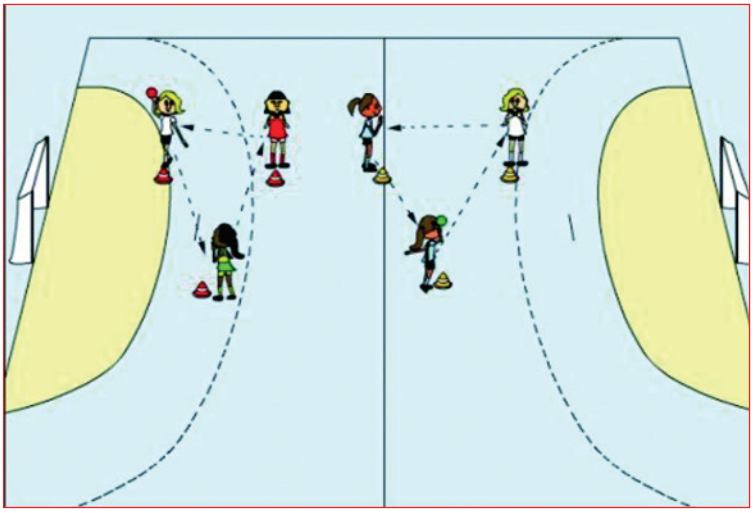
Obr. 60

2. Žáci si přihrávají po obvodu čtverce. Pokud budou oba čtverce stejně velké, lze závodit v tom, která čtveřice si dokola (např. 1x, 2x, 3x) přihraje rychleji. Pro zdatnější hráče lze připojit do přihrávek dva nebo více míčů (obr. 61).



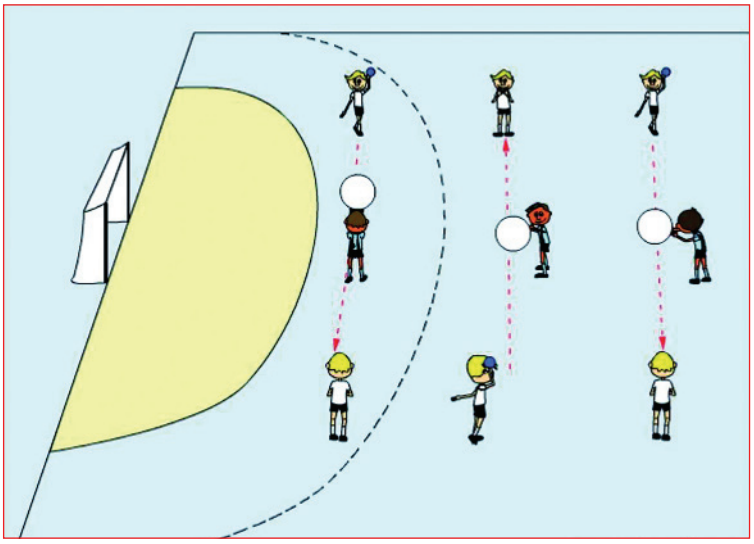
Obr. 61

3. Žáci si přihrávají po obvodu trojúhelníku. Pokud budou oba trojúhelníky stejně velké, lze soutěžit v tom, která trojice si dokola (např. 1x, 2x, 3x) přihraje rychleji. Pro zdatnější hráče lze připojit do přihrávek dva nebo více míčů (obr. 62).



Obr. 62

4. Dva žáci stojí naproti sobě, třetí mezi nimi drží v ruce kruh. Krajní žáci si přihrávají tak, aby míč proletěl kruhem. Kruhy mohou být v různé poloze. Cvičení může probíhat i jako soutěž jednotlivců nebo družstev (obr. 63).

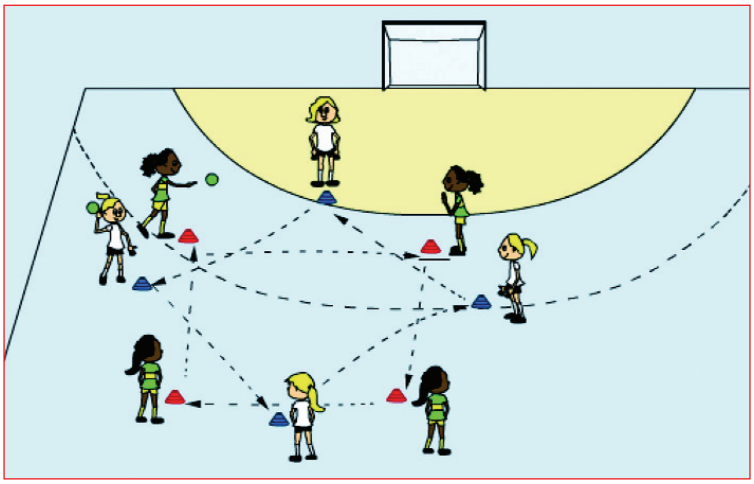


Obr. 63

5. Dvojice žáků 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).

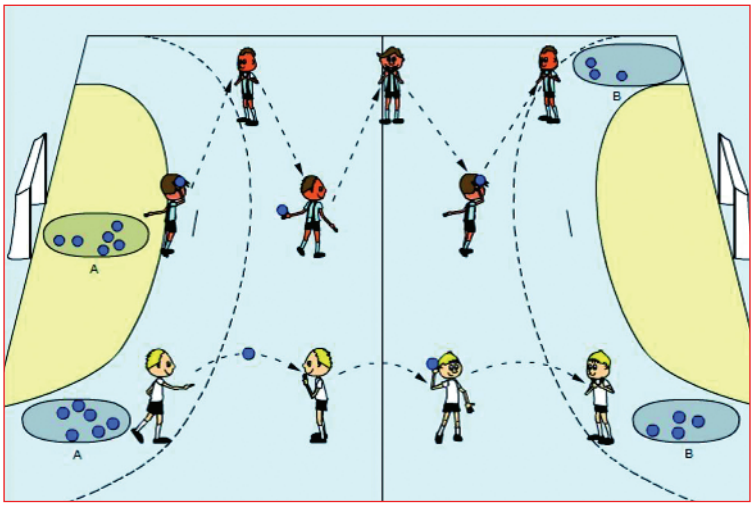
6. Na stěně jsou umístěny kruhy a žáci se do nich strefují míčem. Další hráč se snaží chytit míč po odrazu od stěny.

7. Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, jsou ve čtverci a přihrávají si míč. Vyhrává družstvo, které si jako první přihraje po obvodu (1x, 2x atd.) – (obr. 64)



Obr. 64

8. Každé družstvo se snaží co nejrychleji dostat všechny míče z místa A do místa B přihrávkami od žáka k žáku (obr. 65).



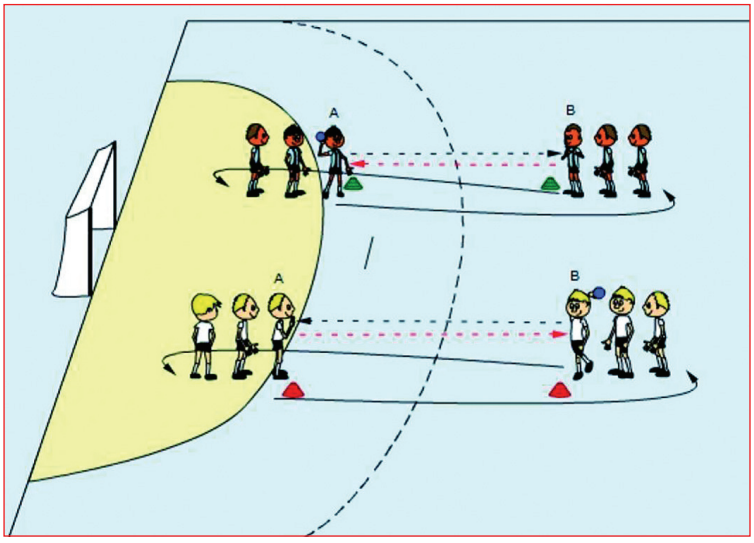
Obr. 65

3.2 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ A HRY NA VRCHNÍ STŘELBU (PŘIHRÁVKU) JEDNORUČ ZE ZEMĚ A Z VÝSKOKU V POHYBU

3.2.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

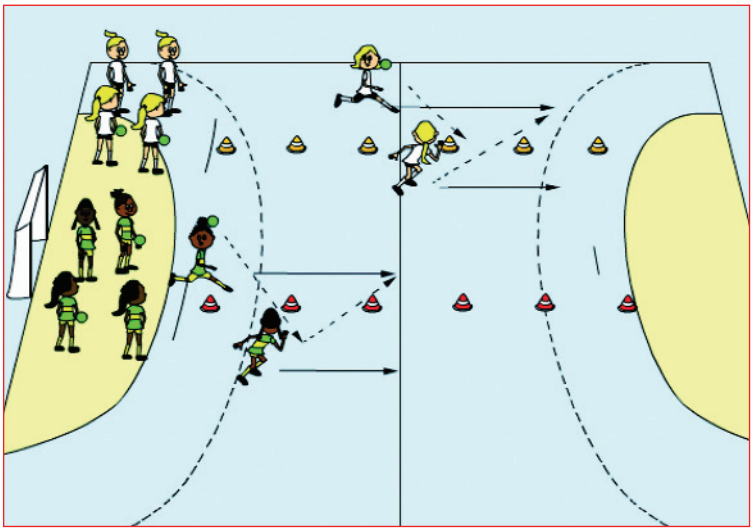
1. Tři hráči, dva míče: hráč C střídá přihrávku mezi hráči A a B.

2. 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 (obr. 66).



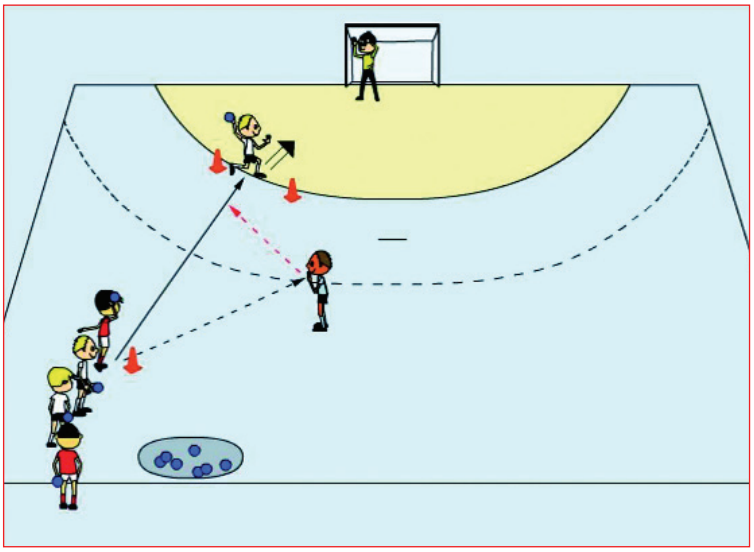
Obr. 66

3. 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 – obr. 67.



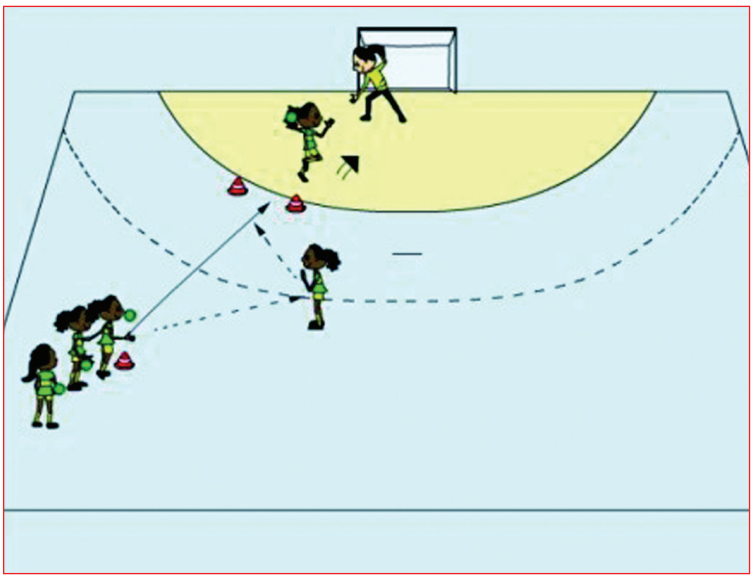
Obr. 67

4. 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 víckrát tyč či břevno) – obr. 68.



Obr. 68

5. Hráči s míčem stojí v jednom zástupu. Přihrávají míč stojícímu hráči, běží vpřed, zpracovávají přihrávku od stojícího hráče a střílí na bránu mezi kužely – obr. 69.



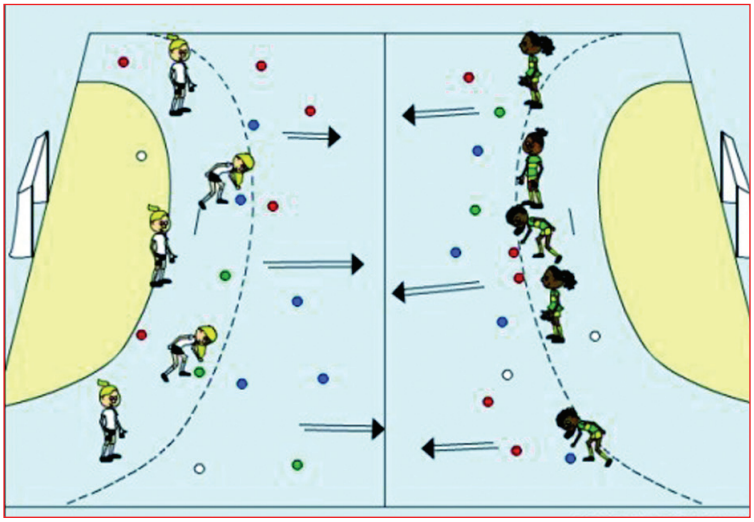
Obr. 69

3.2.1 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.

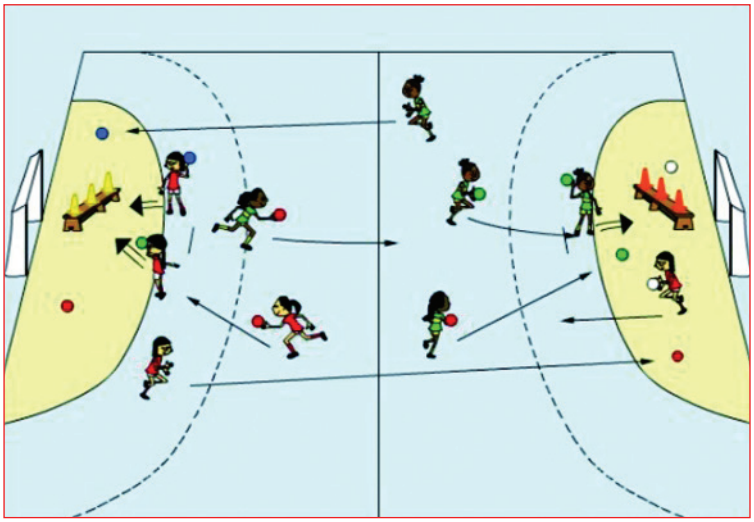
Možné obměny v uvedených hrách:
- Přihrávat lze i opačnou rukou.
- Přihrávat se smí pouze o zem.
- Střílet se může pouze nepreferovanou rukou nebo jen ve výskoku (pro pokročilejší hráče).
- Můžeme měnit míče (házenkářský, volejbalový, ragbyový, reakční, pyramidový atd.). Preferujeme ale gumový míč na 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.

Míčová bitva (obr. 70):
Žáky 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. Učitel/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.



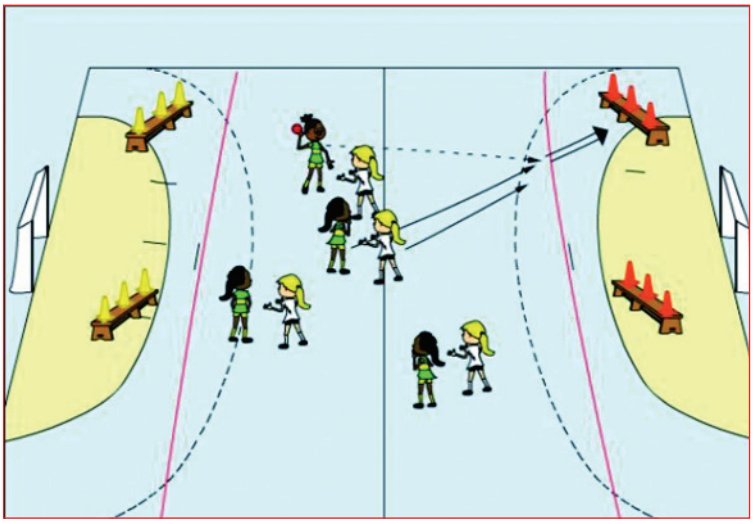
Obr. 70

Sestřel kužele (obr. 71)
Hrají dvě družstva proti sobě, každý žák 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.



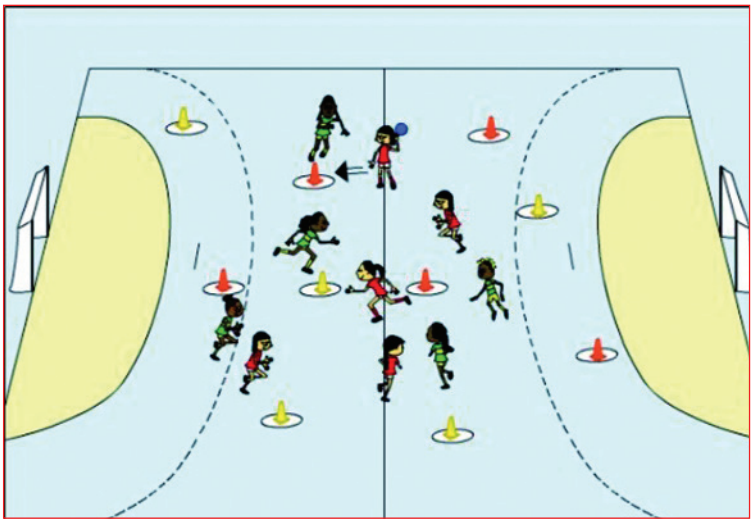
Obr. 71

Sestřelování kuželů na družstva (obr. 72)
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.



Obr. 72

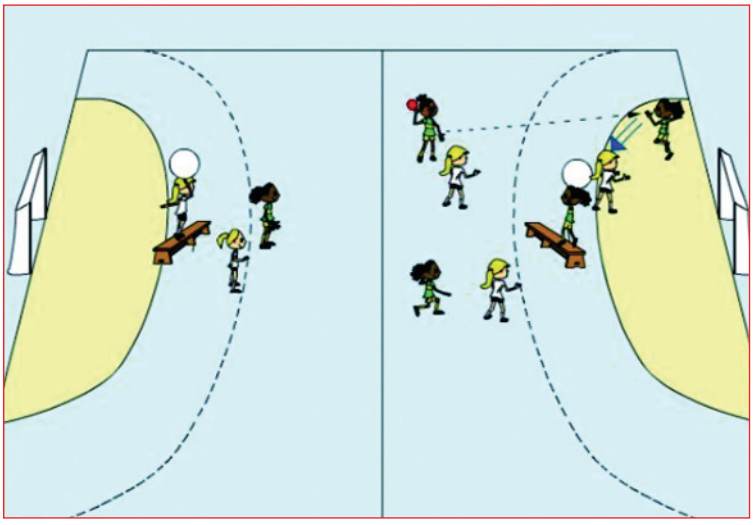
Strefovaná kužele v kruhu (obr. 73)
Po hrací ploše jsou rozmístěny kruhy. Uvnitř každého kruhu je umístěn jeden kužel. Obě družstva mají stejný počet kruhů s barevně odlišenými kužely. Hraje se s jedním míčem, je povolen pouze jednoúderový driblink. Hráč s míčem smí udělat maximálně tři kroky. Hráči nesmí vstoupit dovnitř kruhu. Hraje se na postranní čáry (auty). Vítězí družstvo, které sestřelí všechny kužely z kruhů soupeře. Můžeme hrát i o to, které družstvo sestřelí více kuželů. V této hře je nutné dodržet osobní obranu.



Obr. 73

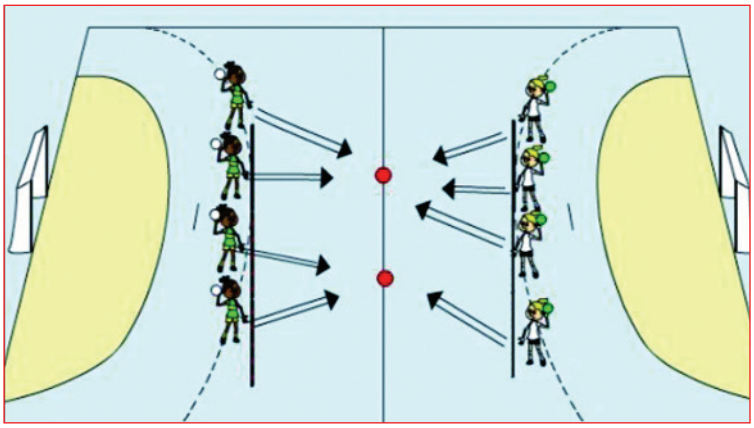
Basketbalová deska
Na basketbalovém hřišti hrají proti sobě dvě družstva. Úkolem je zasáhnout soupeřovu basketbalovou desku. Pravidla jsou stejná jako v předchozí hře. Vyhrává družstvo s větším počtem zásahů, případně ten tým, který se první strefí, např. 6x. Možná obměna: bod získá družstvo až tehdy,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

Přihraj přes kruh! (obr. 74)
Hráči jsou rozděleni na dvě družstva. Pohyb hráče s míčem je stejný jako v miniházené (4+1) viz kapitola 3.3. 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.



Obr. 74

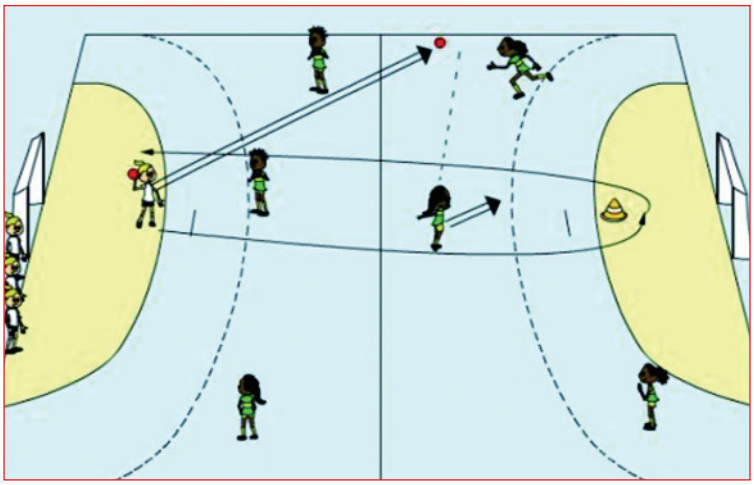
Střelba na míč (obr. 75)
Hrají dvě družstva na ploše celé tělocvičny (případně jenom na volejbalovém hřišti). Uprostřed tělocvičny je středové 5–12metrové pásmo. Jeho šířka záleží na technické zdatnosti hráčů. Na středové čáře jsou umístěny dva plné míče (gymbally, molitanové míče, pyramidové míče). Soupeřící družstva zaujmou postavení za základní čárou 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.



Obr. 75

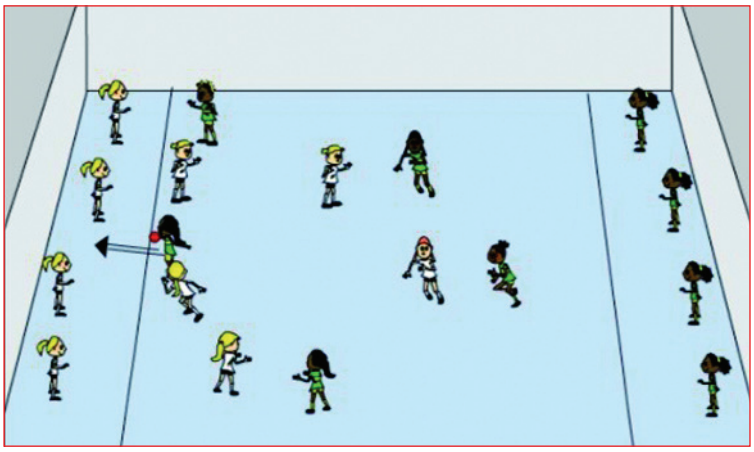
Střelba na stěnu
Dvě družstva stojí na ploše celé tělocvičny nebo na její vymezené části. Družstva začínají na své polovině hřiště. Kratší strany tělocvičny tvoří až do určené výše branky (např. dřevěné obložení stěn, žebřiny). Družstvo, které má míč, se pokouší od středové čáry o střelbu tak, aby se 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.

Házenkářský pasák (obr. 76)
Družstvo A se libovolně rozestaví na hrací ploše (např. po celé tělocvičně) a družstvo B vytvoří řadu za čárou 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 čáru. 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.



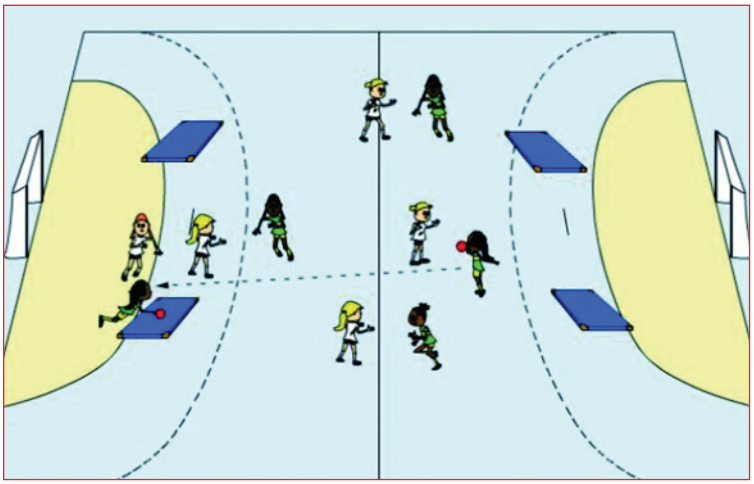
Obr. 76

Brankářská (obr. 77)
Družstva mají více členů, někteří hráči hrají v poli, jiní jsou brankáři. Počet hráčů záleží 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 nesmějí opustit brankoviště a hráči do něj nesmějí vstoupit. V poli se hraje podle pravidel miniházené 4+1. Trestný hod se hází z kteréhokoliv místa před čárou brankoviště. Po uplynutí určité doby se hráči v poli a v bráně vymění. Vyhrává družstvo, které vstřelí více gólů.



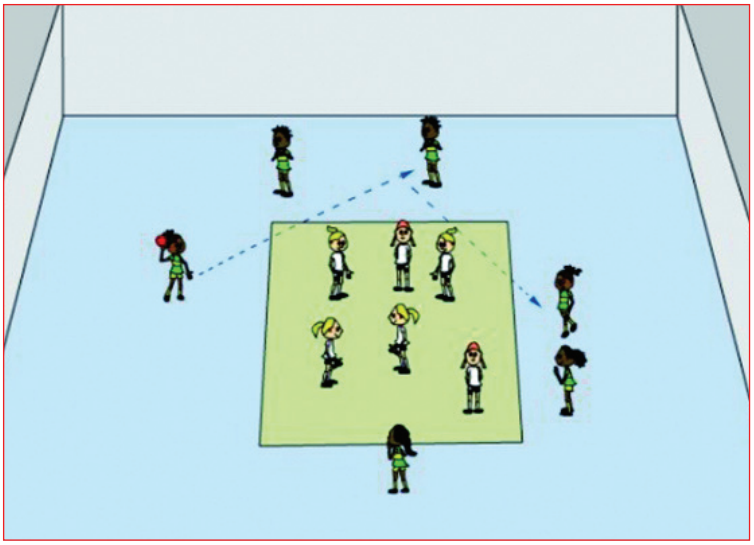
Obr. 77

Pokládaná na žíněnky (obr. 78)
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 obdrženém bodu střídají. Lze hrát i tak, že se míč pokládá na jakoukoliv žíněnku.



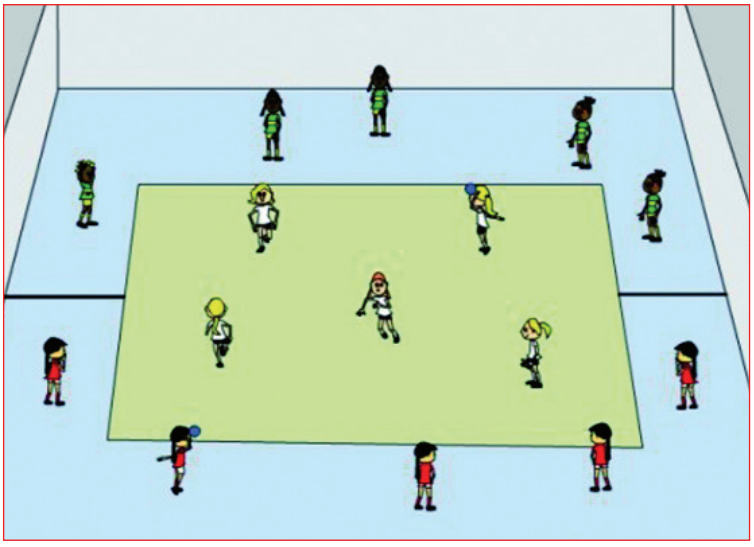
Obr. 78

Maso (obr. 79)
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.



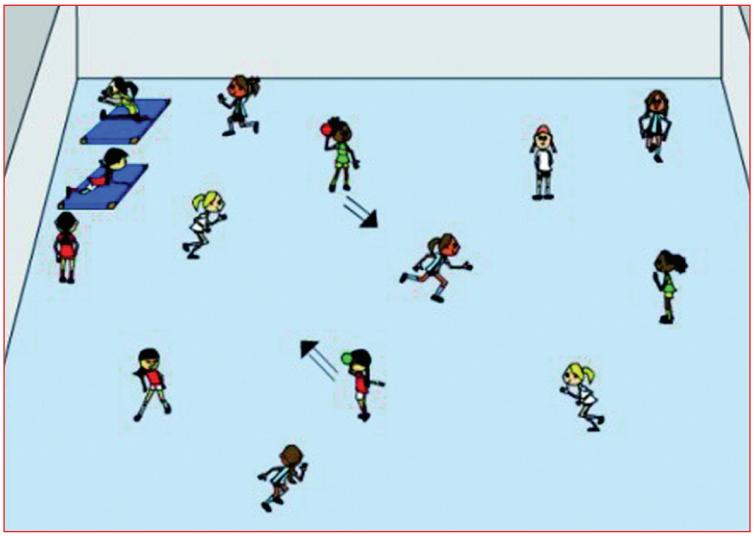
Obr. 79

Vybíjená na tři družstva (obr. 80)
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.



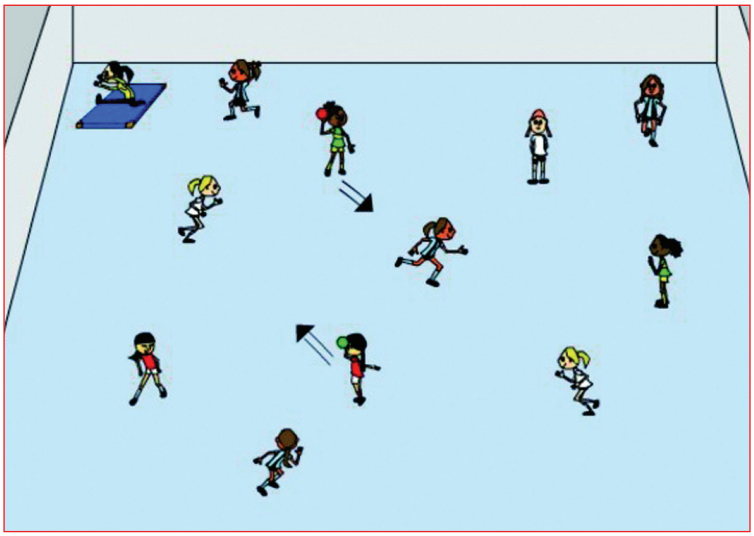
Obr. 80

Vybíjená všichni proti všem s cvičením (obr. 81)
Vybíjená všichni proti všem s více míči. Do určeného prostoru je vhozeno více míčů, kdo se míče zmocní, může zásahem od prsou dolů vybít 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.



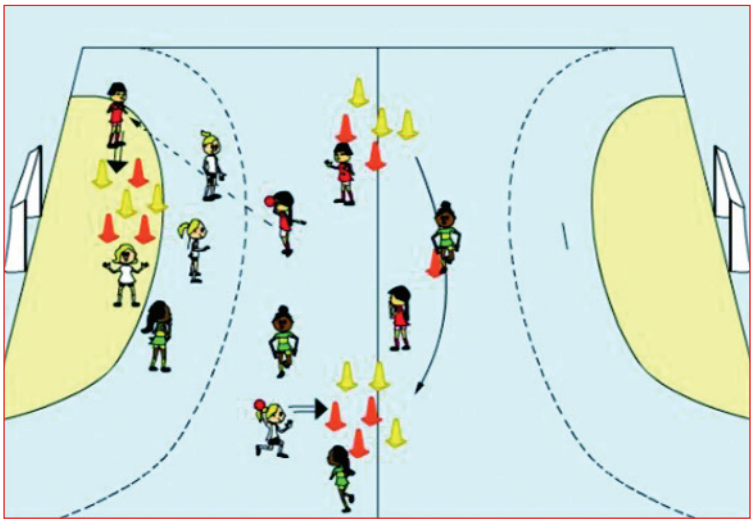
Obr. 81

Vybíjená všichni proti všem – vymysli si cvik (obr. 82)
Vybíjená všichni proti všem s více míči. Do určeného prostoru je vhozeno více míčů, kdo se míče zmocní, může zásahem od prsou dolů vybít 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.



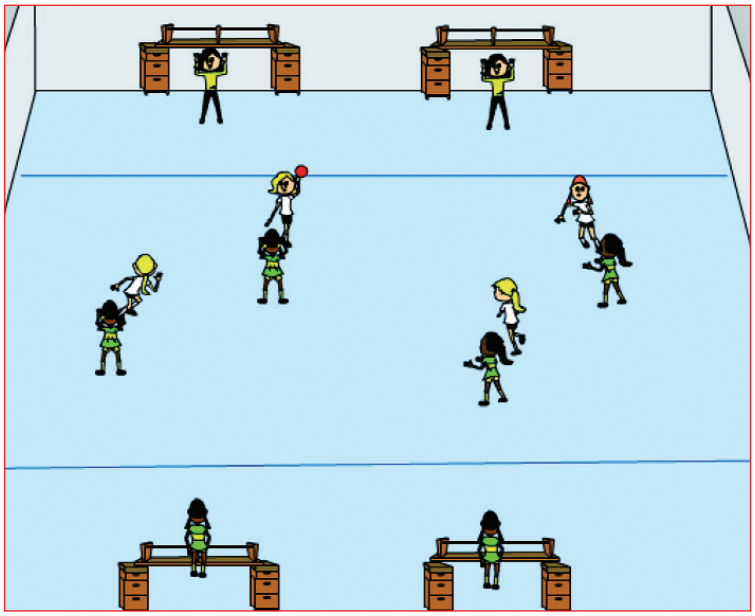
Obr. 82

Kuželová na družstva (obr. 83)
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 driblink, provést zase tři kroky a potom musí již přihrát nebo vystřelit.



Obr. 83

Miniházená na více branek (obr. 84)
Miniházená na čtyři branky. Hraje se podle pravidel miniházené 4+1.



Obr. 84

3.3 MINIHÁZENÁ (PRAVIDLA A JEJÍ MODIFIKACE)

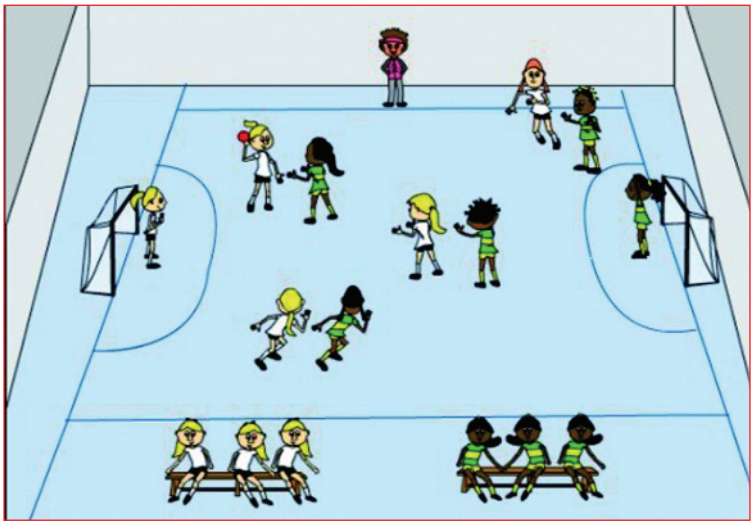
Následné úpravy pravidel (Bělka, Hůlka, & Černý, 2008) se dělí vždy na oficiální pravidlo a jeho modifikace. **Oficiální pravidlo** by mělo být v optimálních podmínkách uplatněno v rámci soutěže „Školní Molten ligy" (označeno A). S ohledem na místní podmínky, popř. po domluvě účastníků mohou být pravidla 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, kteří umí běhat, házet a chytat míč".

Hřiště
A – oficiální pravidlo: Hřiště má rozměr 16 x 20 m, tedy 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 čárou brankoviště a brankovou čárou nebo pokud se dotkne stěny za brankovou čárou, může vyhazovat 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 čárou (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 čárou 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 přídavným

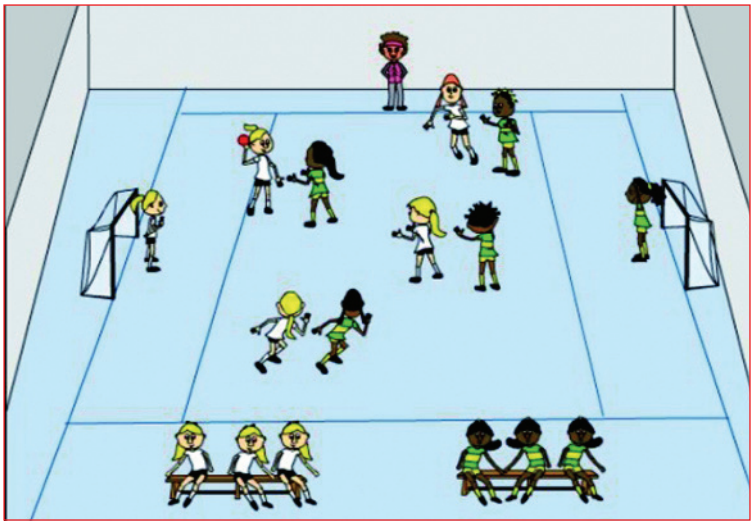
břevnem na 150–170 cm nebo použít branky menších rozměrů (min. výška 150 cm a šířka 200–250 cm).
C – aplikace v tělocvičně: V menších tělocvičnách je možné využít jejich běžné zařízení a nahradit branky žíněnkami, které opřeme o stěnu (v tomto případě je dosaženo gólu, dotkne-li se míč žíněnky na kterémkoliv 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 – florbal. Ty se jeví lepší než žíněnky.



Obr. 85

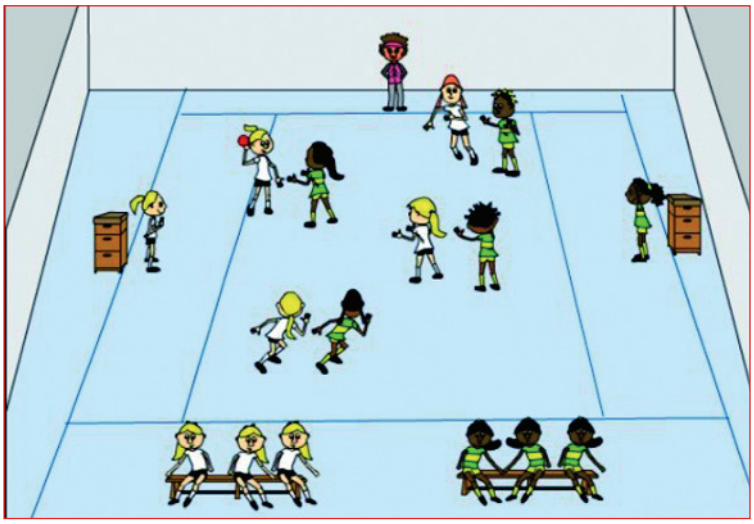
Příklady hřišť na miniházenou
(obr. 85 – 87)

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:
Může se hrát i 3+1.



Obr. 86

Hraní s míčem
A – oficiální pravidlo: Pravidla tří sekund a tří kroků jsou uplatňována velmi zjednodušeně. Zůstávají jen nejnutnější 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" přihrávky nebo driblinku soupeře.
B – přípustné modifikace: Velkorysost v posuzování technických chyb je zde na místě. Jestliže je například patrno, že hráč s míčem hodlá přihrát nebo vystřelit, je možno vzhledem k úrovni žáků tolerovat čtvrtý krok.



Obr. 87

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 2metrové 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.

4. VOLEJBAL

Prakticky od prvního kontaktu s míčem je potřeba nabídnout mladým hráčům herní vyžití. To znamená hru, která se podobá volejbalu ve své nejvyšší podobě, hřiště je rozdělené sítí, ohraničené čarami a nezbytný je samozřejmě míč!
Žáci ve věku 1. až 3. ročníku si ze všeho nejraději hrají a právě prostřednictvím hry se učí. To je obecná pravda. Zde již hovoříme o hře volejbalu a procesu pohybově-herního učení. Pro zvládnutí hry je nezbytná technika, která umožní hru praktikovat. Volejbal je ovšem náročný právě na techniku! Složitost je v tom, že v rozvinuté hře se nesmí míč dotknout země! Obzvláště u začátečníků nelze využít ihned prvky techniky volejbalu, které umožní hrát „plnohodnotnou" hru. Z tohoto důvodu je potřeba postupovat po krocích, které umožní nejdříve **rozvinout pohyb**, prostřednictvím kterého hráč ovládne herní prostor, v němž se míč pohybuje. K řešení tohoto úkolu postačí nejdříve **CHYTÁNÍ A HÁZENÍ MÍČE.** Není to vůbec málo! Právě chytání a házení je základ individuálních herních činností volejbalu, jako je servis, přihrávka, nahrávka, útok a vybírání, které umožní hru praktikovat. **Jde ale souběžně i o základní dovednosti ovládání míče v basketbalu, házené a ragby i výraznou kompenzační aktivitu pro fotbal.** Hráč daného věku začíná vnímat letící míč, dráhu letu míče, místo střetu s míčem, herní prostor (u volejbalu rozdělený sítí) a začíná řešit herní a pohybovou situaci.

RÁMCOVÁ SKLADBA UČEBNÍ HODINY SE ZAMĚŘENÍM NA VÝUKU HRY VOLEJBALU

VĚKOVÁ KATEGORIE 1. – 3. ROČNÍK (6 – 9 LET)

Obecná část

Téma: Hodit a chytit

Cíl: Procvičování všech forem házení a chytání

- **Prostředek:** Různé druhy míčů (velikost, váha, materiál atd.).
- **Organizace:** Cvičení je organizováno formou stanovišť nebo kontinuální metodou. Nutno nabídnout rozdílné formy, variabilitu a pestrost cvičení.
- **Úkol:** Hod na kužele, prohodit list novin, přehodit překážku, hodit do zavěšeného kruhu, hodit jednoruč i obouruč na basketbalový koš chytání míče všech forem.
- **Technika:** Jednou a dvěma rukama, vrchem, spodem, stranou (jako v ragby), nad hlavou, v lehu, kleku, na švédské bedně i v dalších polohách.
- **Progresivita:** Házení a chytání míče všemi způsoby. Chytání od formy „brankář" až po chycení do košíčku nad hlavou.

Specifická část

Téma: Tlačit míč jako při odbití vrchem. Chytání míče do košíčku

Cíl: Hodit míč přes síť (odbít vrchem – pozice míče s lokty nad rameny). Chytit míč, který přeletí síť do „košíčku" (pozice míče s lokty nad rameny).

- **Prostředek:** Různé druhy míčů (velikost, váha, materiál atd.). Správně volit velikost a váhu.
- **Organizace:** Cvičení je organizováno formou stanovišť nebo kontinuální metodou. Nutno nabídnout rozdílné formy, variabilitu a pestrost cvičení.
- **Technika:**
  - Uvědomit si, které části těla používáme při hodu (odbití vrchem obouruč). Pouze zapojení paží a ramen nebo celého těla?
  - Odhod a chytání v pozici, kdy jsou lokty nad úrovní ramen
  - Uvědomit si, která část těla stabilizuje polohu, a která je v pohybu.
  - Odhod – vysoko, daleko, na cíl nebo partnera
  - Po zvládnutí odhodu míče zařazujeme velice rychle následnou činnost. To je to, co následuje ve volejbalové hře po kontaktu s míčem (vykrývání, změna pozice, výskok, obrana). Příklad: Odhodím míč a vyměním si s partnerem místo, dotkneme se dlaněmi nebo prolezu kruhem, který drží partner. Hráče učíme již od počátku volit a vyhodnocovat!
- **Progresivita:** Od části obecné směrem k činnosti specifické. Od volného hodu k hodu na přesnost. Chytit bez omezení, až po chycení do košíčku nad hlavou.

Hra	Téma: Od hry jeden proti jednomu ke hře dva proti dvěma
	Cíl: Uvědomit si, že mohu dosáhnout herního (společného) cíle ve spolupráci s jiným hráčem. ▸ **Prostředek:** Různé druhy míčů (velikost, váha, materiál atd.). Vhodně upravovat velikost hřiště a výšku sítě. Používat doprovodný materiál (kužele, kruhy, kloboučky atd.). ▸ **Organizace hry:** ● Hra jeden proti jednomu (možno hrát s větším počtem hráčů, kteří se po doteku míče střídají). ● Hra dva proti dvěma (možno hrát s větším počtem hráčů, kteří se po doteku míče střídají). ● Do hry je nutno zařadit přídavné úkoly, které zaměstnávají hráče, kteří nejsou zařazeni do hry. ▸ **Technika:** ● Libovolný hod a chycení míče (povolen i dopad míče na zem). ● Chytání bez dopadu míče na podlahu. ● Chytání a odhod míče s lokty nad rameny. ● Zařazení přídavných úkolů do hry. ▸ **Progresivita:** Od hry jeden proti jednomu ke hře dva proti dvěma.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA A PRINCIPY

- Ke složitějším cvičením přecházejte až po zvládnutí těch jednodušších.
- Zadejte úkol a cíl cvičení, vlastní průběh nechte na dětech.
- Zpočátku nechte žáky vyzkoušet si cvik pouze s pochvalou pro ty, co ho dělají správně, pokud někdo cvik provádí chybně, vysvětlete všem správný postup (ne pouze stranou jednotlivci). Názorná demonstrace učitelem je z pohledu učení nejefektivnější.
- Neopravujte a nekritizujte během samotného cviku.
- Na konci tréninkové hodiny můžete zadat cvičení na doma – *„komu se to povede do příště naučit?“*
- Lze-li cvičení provést různými způsoby a žáci na to přijdou sami, prodiskutujte společně klady a zápory variant.
- Již od nejjednodušších cvičení veďte žáky ke komunikaci (od fandění a povzbuzování až k pokřikům a zdravému „hecování“), vede to k živé atmosféře v rámci učební hodiny a později i při vlastním zápase.
- Nešetřete chválou, ale nezapomínejte ani na upozorňování na nedostatky.
- Každý svěřenec je jiný. To, co je neúspěchem pro jednoho, může být úspěchem pro druhého!
- Naučte děti vzájemné toleranci, autokorekci a postupně zpětné vazbě.

4.1 INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI S MÍČEM

Zásady provádění cvičení:

- Minimálně každá dvojice má jeden míč, ideálně každý hráč svůj míč!
- Učitel názorně ukáže, jak se cvičení provádí.
- Učitel může nechat provést cvičení prostřednictvím demonstrátora, až pak cvičí ostatní.
- Učitel přerušuje cvičení, pokud ho žáci provádí nepřesně – nemusí ovšem nutně přerušovat všechny, ale koučuje i individuálně.
- Pokud má každý míč, jsou žáci při některých cvičeních volně rozptýleni, ve dvojicích jsou pro odbíjení výhodné dvě řady proti sobě.
- Po určitém zácviku žáků se snažíme vždy zakončit jednotlivá cvičení soutěžní formou například:
  – kolik kdo udělá správných opakování za časovou jednotku
  – počet opakování bez chyby
  – žáci si sami počítají počet správných opakování a pak hlásí
  – žáci hodnotí druhého, kolik udělal správných pokusů

Cvičení:

a) Míč vyhodíme oběma rukama a chytíme oběma rukama jako „brankář" (ve výši obličeje).
b) Míč vyhodíme oběma rukama a chytíme oběma rukama nad hlavou do „košíčku" (obr. 88), stále zdůrazňujeme práci nohou, míč nejprve vyhazujeme nad sebe, potom do výšky před sebe (musíme pod míč doběhnout), případně chytáme po jednom či více dopadech, stále dodržujeme pravidla jednotlivých způsobů chytání míče.
c) Vyhodíme šikovnou/nešikovnou rukou a chytáme oběma dle předešlého.
e) Vyhodíme jednou rukou a chytíme jednou rukou, techniku nechte na dětech, ruce střídáme: šikovná – šikovná, šikovná – nešikovná atd.
f) Vyhodíme míč nad sebe, tleskneme (nebo např. otočíme o 360°) a chytíme (opět máme možnost všech předchozích variant).
g) Přidáváme počet tlesknutí – za správné bereme jen opravdu dobře chycený míč, ale moc to neřešíme (zejména u méně talentovaných).
h) Zakončíme soutěží o co nejvíce tlesknutí nebo třeba tlesknutí před a za tělem. Nejšikovnější dovedou chytit míč ve výskoku nebo dokonce hodit ve výskoku a chytit v dalším výskoku.
i) Můžeme házet z různých poloh a chytat po rychlém postavení nebo u rychlých dětí vyhodit sednout a chytit nad hlavou.



Obr. 88

Příklady cvičení pro dvojice:

- Vzdálenost určíme podle věku žáků a jejich zdatnosti, ne vždy je výhodná blízkost.
- Dvojice si současně posílá oba míče – libovolným způsobem (obr. 89)
- Dvojice si současně posílá oba míče – druhý míč vzduchem (obr. 90)
- Dvojice si současně posílá oba míče – po zemi kutálí, vzduchem házíme ne/šikovnou rukou.
- Dvojice si současně posílá oba míče – po zemi kutálíme, vzduchem házíme oběma rukama autem, vytrčením od prsou, házíme z košíčku od čela.
- Dvojice si současně posílá oba míče – hození o zem, vzduchem (obr. 91)
- Dvojice si současně hází oběma míči vrchem (obr. 92)

Tato cvičení lze provádět i přes volejbalovou síť, provázek, širokou gumu nebo jinou překážku.



Obr. 89



Obr. 90



Obr. 91



Obr. 92

Cvičení se sítí:
V případě použití jen klasické sítě délky 9 m lze využít vždy až 6 družstev s přebíháním.
Praktická je dlouhá síť na délku tělocvičny (nebo guma, lano, páska, švihadla…).

PŘÍKLADY CVIČENÍ

a) Běžíme a míč si vyhazujeme nad sebe až k síti, za běhu síť přehodíme určeným způsobem, míč chytáme určeným způsobem bez dopadu a pokračujeme v běhu s vyhazováním.
b) Běžíme a míč si vyhazujeme nad sebe. Před chycením míče vždy tleskneme, běžíme až k síti, za běhu síť přehodíme určeným způsobem a po dopadu míč chytáme určeným způsobem a pokračujeme v běhu s vyhazováním a tleskáním.
c) Překážková dráha: Hráč stojí s míčem, který drží v předpažení za nízkou překážkou (asi 30 cm). Za překážkou je volejbalová síť nebo guma ve výšce volejbalové sítě. Hráč přehazuje míč na druhou stranu sítě. Přeskakuje snožmo překážku a podlézá síť na druhou stranu. Hráč chytá míč po dopadu od podlahy nad hlavou. Následuje kotoul vřed na žíněnce s míčem. Hráč následně odhazuje míč jednoruč vrchem proti zdi. Po odrazu míč chytá. Následuje návrat do řady hráčů a opakuje cvičení (proudová metoda). Mohou soutěžit týmy nebo jednotlivci. Při natažené volejbalové síti může být v rámci volejbalového hřiště až 6 družstev po 5 žácích.
d) Natažená volejbalová síť. Družstva „na čáře", první hráč má míč. Na pokyn učitele vybíhá s míčem, míč kutálí, přehazuje síť, chytá míč a driblinkem se přesouvá ke koši – hozením vrchem (odbitím prsty) musí trefit desku (má libovolný počet pokusů) vrací se během. Obměňovat s různými úkoly. Možno mít až 6 družstev po 5 žácích.

Košíček
Košíček = nohy mírně rozkročené, jedna mírně vpředu, míč chytáme nad čelem v ose těla, ruce pokrčené, lokty mírně širší než ramena (obr. 93, 94 a 95)


Obr. 93


Obr. 94


Obr. 95


Obr. 96

Brankář
Brankář = míč chytáme před obličejem do obou rukou, dbáme na takové postavení, aby chycený míč byl v ose těla (obr. 96)

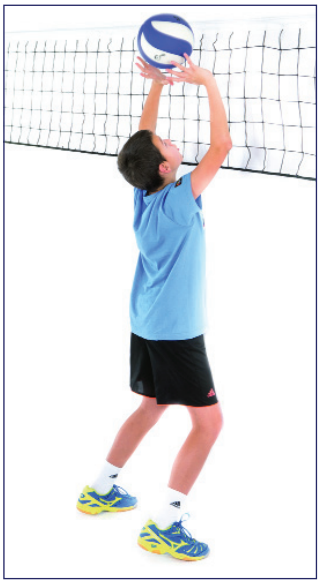
Pinkání
Pinkání = vše je stejné jako při košíčku – nejprve necháme jen míč odrazit, později přidáme pohyb rukama šikmo vpřed. Průprava pro odbití obouruč vrchem (prsty) – obr. 97 – 108.
Poznámka:
Provádíme frontálně, každý žák má svůj míč. Ideální je využití stěny pro vracení míče. Další formou jsou dvojice, pak trojice.



Obr. 97



Obr. 98



Obr. 99



Obr. 100



Obr. 101



Obr. 102



Obr. 103



Obr. 104



Obr. 105



Obr. 106



Obr. 107



Obr. 108

4.2 PRŮPRAVNÉ HRY V MENŠÍCH SKUPINKÁCH – PŘEHAZOVANÁ A MINI VOLEJBAL

Vhodné je při velkém počtu žáků natáhnou šňůru (nebo gumu) středem po délce tělocvičny. Takto mohou být postavena třeba i 3 – 4 hřiště vedle sebe v maximálním počtu čtyři a čtyři žáci, tedy 24 žáků. Pokud máme až 30 žáků a nemáme prostor na čtyři hřiště, pak musíme 6 z nich zaměstnat individuálním cvičením na kraji tělocvičny a po několika minutách týmy střídat.

- Hra 1:1, po chycení míče si žák (dále již hráč) sedne na podlahu a rychle vstává a pokračuje ve hře. Možno hrát v zástupu hráčů (4 – 6 na jedné straně sítě).
- Hra 2:2, kdy si hráči musí mezi sebou vyměnit dvě rychlé přihrávky, než přehodí síť.
- Hra 3:3, v trojúhelníku, kdy si hráči musí mezi sebou vyměnit dvě (rychlé) přihrávky než přehodí síť a dotknout se musí každý. Ideálně zadní chytí a dají přednímu a ten dává na třetího. Jestliže ale jedno dítě evidentně zaostává v chytání, můžeme ho častěji dostat do pozice předního, která není tak náročná.
- Měníme rozměry hřiště, výšku sítě a zpřísňujeme pravidla (např.: chybou není jen nechycení míče, ale i nedodržení stylu hry).
- Není vždy pravidlem, že máme např. pro hru 2 – 2 čtyři hráče stejné technické (výkonnostní) úrovně. Z tohoto důvodu je možno kombinovat v rámci hry několik technických náročností (**Příklad:** jeden hráč zpracovává míč odbitím vrchem obouruč a druhému je ještě tolerován dopad míče na zem a potom následné odbití vrchem obouruč atd.).

Formy hry (hra adaptovaná na úroveň žáků 1. – 3. ročníku ZŠ)
Adaptovaná hra je herní modifikace, která je přizpůsobená technické i mentální úrovni hráčů, kteří se jí účastní. Z výše uvedeného vyplývá, že hra probíhá na redukovaném herním prostoru s upravenou výškou sítě. Učitel vychází z určitého základu hry, ale dle potřeby adaptuje požadavky na úroveň hrajících hráčů! Součástí hry jsou vložené pohybové úkoly, které musí hráč plnit.

Obecné principy organizace adaptované hry

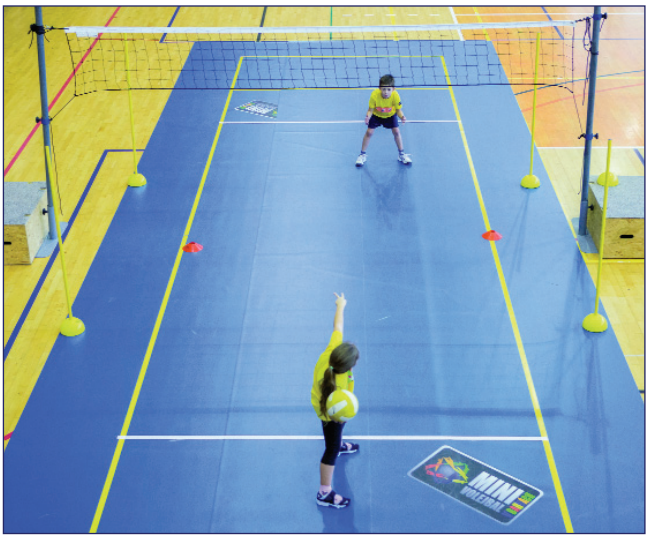
- Rozměr herního prostoru (hřiště) je možno upravovat dle potřeby v závislosti na tom, co hodlá u hráče rozvíjet (**příklad:** je-li snahou učitele rozvinout u hráče ovládnutí prostoru po stranách od něj, bude volit pro hru herní prostor širší než delší atd.).
- Stejné pravidlo platí i u výšky sítě. Níže budou nabídnuty základní parametry pro organizaci hry, ale ty je možno a dokonce nutno adaptovat na úroveň a potřebu hráčů.
- Často bývá problematické zahájení hry (obzvláště na samém začátku, kdy si mladí hráči hru osvojují). Existuje několik forem uvedení míče do hry – hození míče na stranu soupeře jednoruč nebo obouruč, jednoruč spodem nebo vrchem. Dále může nastat problém se vzdáleností, ze které je hra zahajována. Učitel/trenér volí nejvhodnější formu. Od určitého stádia zvládnutí hry a individuálních schopností hráče dochází k ustálení pravidla o provedení servisu (zahájení hry).
- Důležitá je otázka míčů. Je možno volit, obzvláště u mladších, začínajících hráčů různé velikosti míče (spíše většího objemu z důvodu rozvoje prstové techniky). Dále je potřeba kontrolovat nahuštění míčů, pro zachování náležitého odskoku od země (u forem hry, které jsou organizované s odskokem míče od země).
- Jednotlivé formy hry jsou řazeny podle technické obtížnosti a náročnosti úkolů, které „vyplňují" hru.
- Pohybové úkoly, které hráč realizuje v průběhu rozehry, je možno upravovat, přidávat nebo zjednodušovat.
- Hra je řízena pravidlem: V rámci adaptované hry se vždy něco děje před v průběhu a po akci!

Herní formy 1 – 1
Charakteristika hry:
Úvodní herní forma. Hráč vykrývá herní prostor sám a postupně si navyká plnit další pohybové úkoly zařazené do hry. Po zvládnutí této formy přecházíme ihned ke hře 2 – 2. Formu 1 – 1 je možno dále využít i pro technicky rozvinutější hráče v rámci průpravné tréninkové hry.
Cíl učitele:
Rozvoj chytání a házení jako prostředek ovládnutí prostoru kolem hráče (herní pohyb), ale i jako základ rozvoje techniky volejbalu.

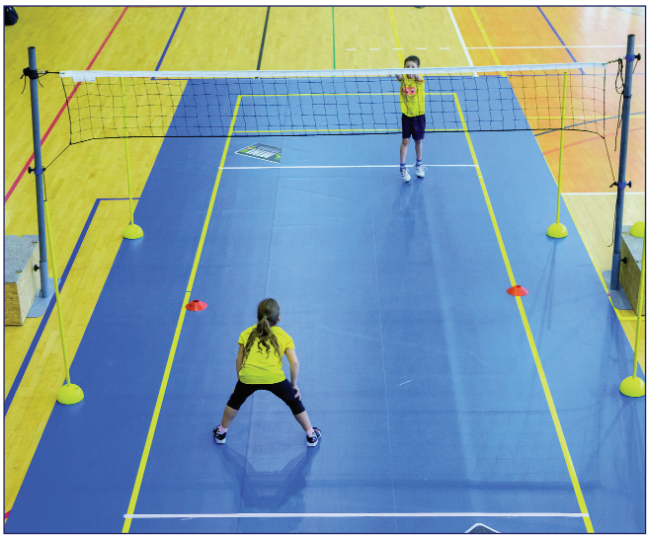
Ovládnutí prostoru před, vedle a za hráčem způsobem chycení míče. Postupně je zařazováno odbití míče obouruč vrchem po dopadu a odrazu míče od podlahy. U forem hry, kdy je již využito odbití prsty (odbití obouruč vrchem), jsou povinné 2 doteky míče (první nad hlavu hráče).
Mladý hráč rozvíjí „čtení" dráhy letu míče a odhad místa dopadu míče do hřiště.
Vnímání herního prostoru (hřiště ohraničené čárami a rozdělené sítí).
Rozvinutí principu, že se vždy „něco" děje před a po odbití míče (**příklad:** v tomto případě a raném rozvoji hráče stimulujeme popisovaný princip pohybovými úkoly zařazenými do hry – po odhodu míče na stranu soupeře se dotkni mety umístěné pod sítí atd.).

Forma 0 (přehazovaná):
Hra je organizována způsobem (obr. 109 – 112):
- Hrají proti sobě dva hráči.
- Zahájení hry je provedeno hozením míče na stranu protihráče (spodem nebo vrchem jednoruč i obouruč) z dosažitelné vzdálenosti. Odlehčený volejbalový míč 180 – 210 g.
- Hra je realizována způsobem chytit – hodit s následnou činností. Chytání a házení není omezeno žádným pravidlem. Hráč odhazuje míč z místa, kde ho chytil.

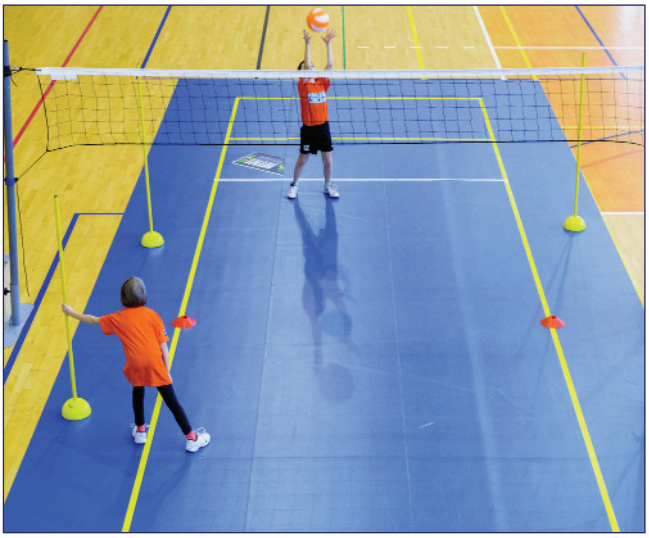
Varianty hry:
- Po každém odhodu míče na stranu protihráče se hráč dotkne kužele **(viz foto),** který je umístěný mimo hřiště po každé straně nebo si sedne mimo hřiště pod sítí. Po zvládnutí základů hry je možno vyžadovat, aby byl míč dále po chycení odhozen v co nejkratším čase. **Hrát může více hráčů v zástupu, kteří se pravidelně střídají.**



Obr. 109



Obr. 110



Obr. 111



Obr. 112

Obecná pravidla:
- Výška sítě je 2 m. Rozměr hřiště 3krát 9 m (možno upravit dle potřeby do šířky i délky). Možno volit různou velikost míče.

Forma 1:
Hra je organizována způsobem (obr. 113 – 118):
- Hrají proti sobě dva hráči.
- Zahájení hry je provedeno hozením míče na stranu protihráče vrchem obouruč nebo odbitím spodem jednoruč (spodní podání) z dosažitelné vzdálenosti.
- Protihráč nechává dopadnout míč na podlahu. **Pozor:** kontrolovat nahuštění míčů pro zaručení odskoku míče od podlahy! Odlehčený volejbalový míč 180 – 210 g.
- Následně hráč míč chytá nad hlavou do „košíčku“ (lokty nad rameny) a odhazuje na stranu soupeře obouruč vrchem.

Varianty hry:
- Po každém odhodu míče na stranu protihráče se hráč dotkne kužele, který je umístěný mimo hřiště po každé straně. Dále je možno kužel umístit za hřiště atd. **Hrát může více hráčů v zástupu, kteří se pravidelně střídají.**

Obecná pravidla:
- Výška sítě je 2,20 m. Rozměr hřiště 3krát 9 m (možno upravit dle potřeby).



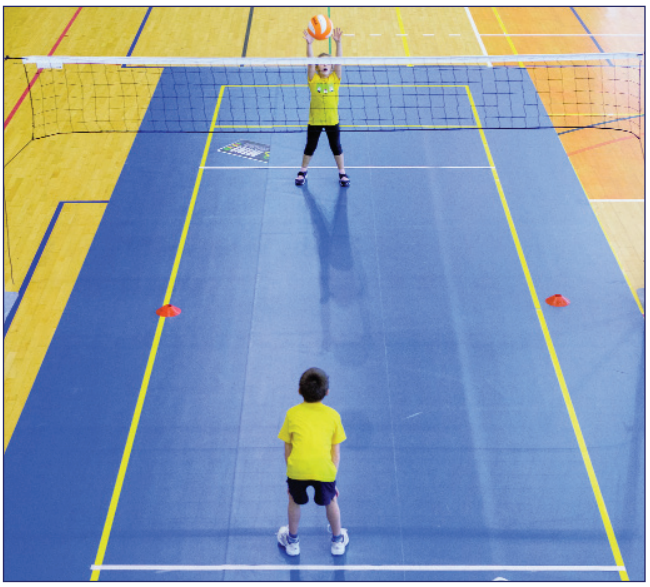
Obr. 113



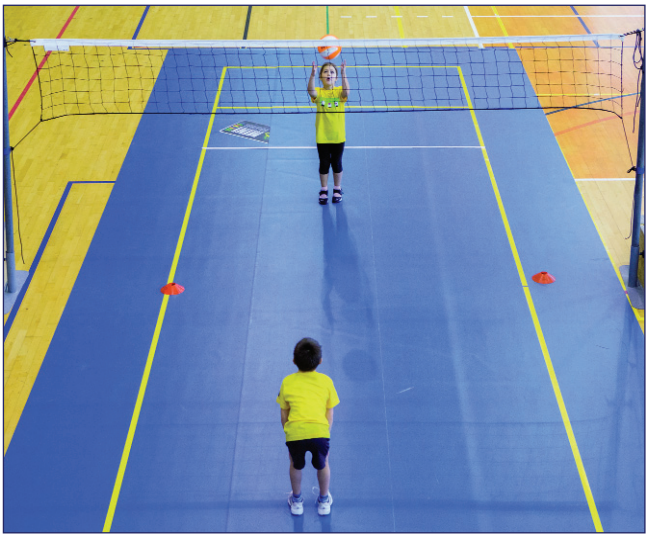
Obr. 114



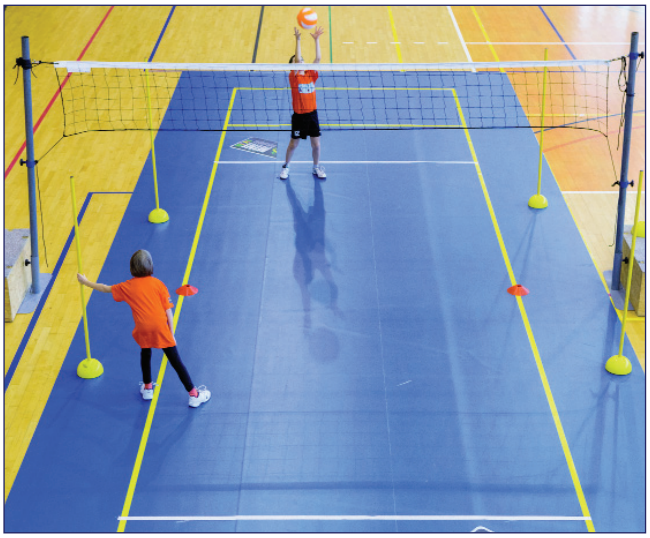
Obr. 115



Obr. 116



Obr. 117



Obr. 118

Forma 2:
Hra je organizována způsobem (obr. 119 – 126):
- Hrají proti sobě dva hráči
- Zahájení hry je provedeno odbitím spodem jednoruč nebo odbitím vrchem obouruč (prsty) z dosažitelné vzdálenosti.
- Po přeletu míče přes síť nechává hráč míč dopadnout na podlahu. **Pozor:** kontrolovat nahuštění míčů pro zaručení odskoku míče od podlahy! Odlehčený volejbalový míč 180 – 210 g.
- Po odrazu míče od podlahy chytá hráč míč nad hlavou do „košíčku". Následuje odbití prsty (odbitím vrchem obouruč) po vlastním nadhozu nad hlavu hráče a druhé odbití na stranu protihráče.

Varianty hry:
- Po každém odbití míče na stranu protihráče se hráč dotkne kužele, který je umístěný mimo hřiště po každé straně. Dále je možno kužel umístit za hřiště nebo si hráč sedá mimo hřiště pod sítí atd. **Hrát může více dvojic v zástupu, které se pravidelně střídají.**

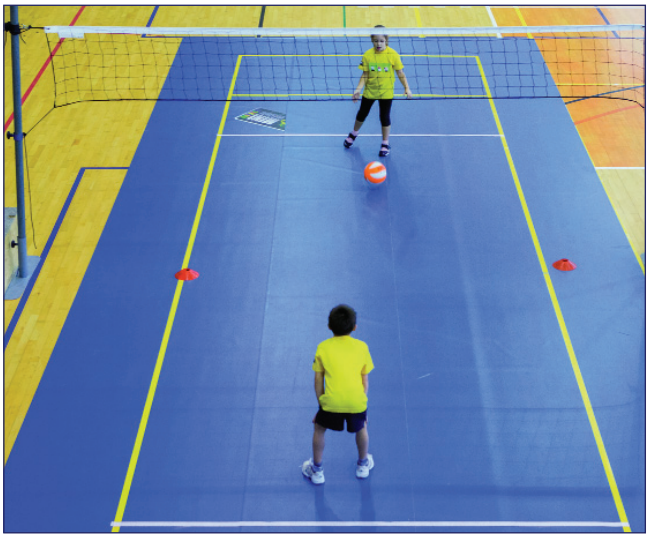
Obecná pravidla:
- Výška sítě je 2,20 m.
- Rozměr hřiště 3krát 9 m (možno upravit dle potřeby).



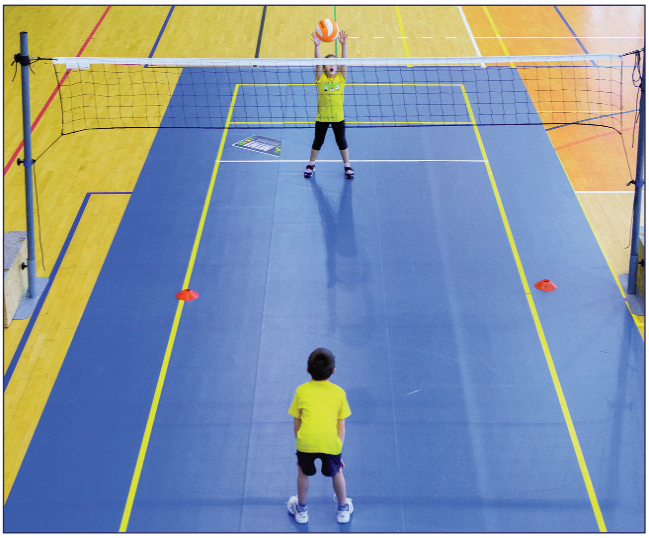
Obr. 119



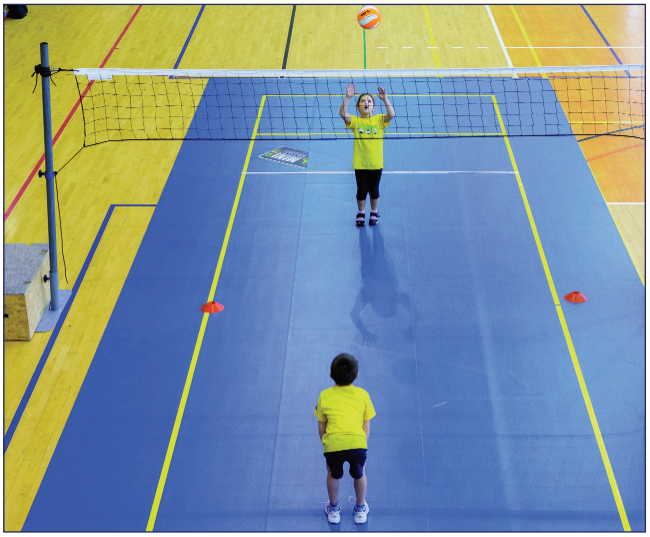
Obr. 120



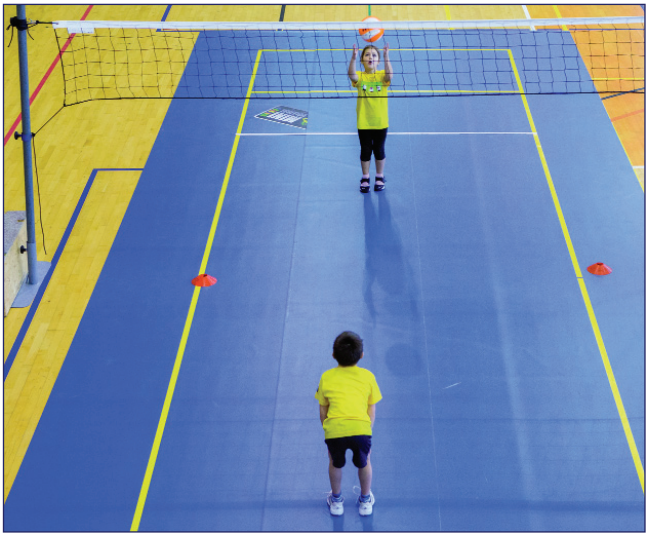
Obr. 121



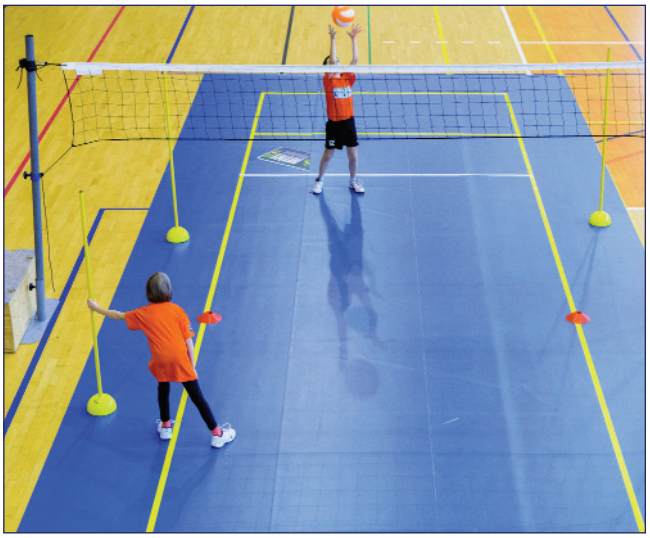
Obr. 122



Obr. 123



Obr. 124



Obr. 125



Obr. 126

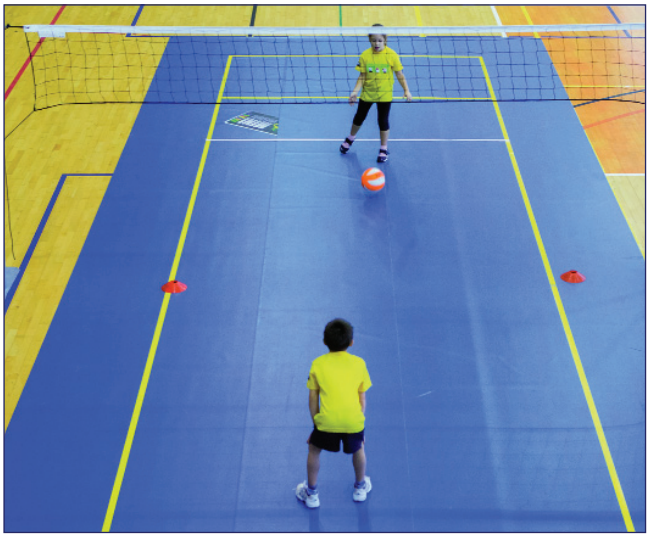
Forma 3:
Hra je organizována způsobem (obr. 127 – 132):
- Hrají proti sobě dva hráči.
- Zahájení hry je provedeno odbitím spodem jednoruč nebo odbitím vrchem obouruč (prsty) z dosažitelné vzdálenosti.
- Po přeletu míče přes síť nechává hráč míč dopadnout na podlahu. **Pozor:** kontrolovat nahuštění míčů pro zaručení odskoku míče od podlahy!
- Odlehčený volejbalový míč 180 – 210 g.
- Po odrazu míče od podlahy hraje hráč prsty (odbitím vrchem obouruč) nad svoji hlavu a následuje druhé odbití na stranu protihráče.

Varianty hry:
- Po každém odbití míče na stranu protihráče se hráč dotkne kužele, který je umístěný mimo hřiště po každé straně. Dále je možno kužel umístit za hřiště atd.

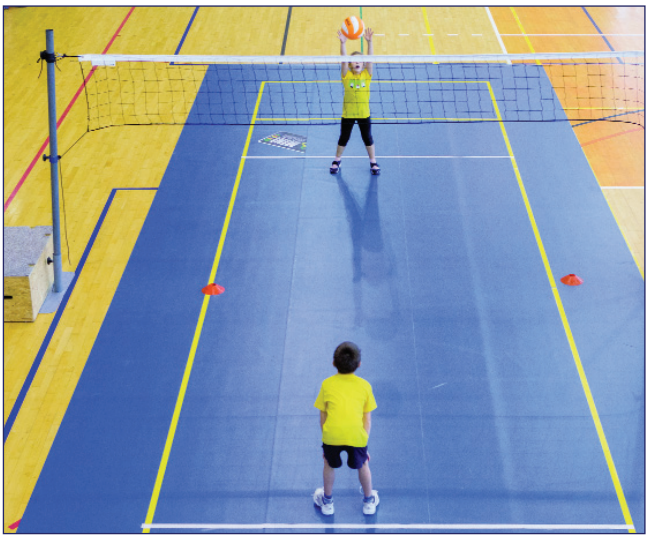
Obecná pravidla:
- Výška sítě je 2,20 m. Rozměr hřiště je 3 krát 9 m (možno upravit dle potřeby).



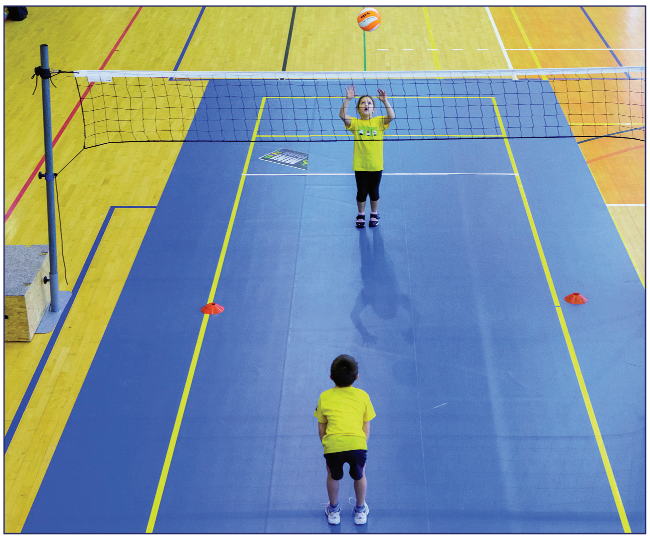
Obr. 127



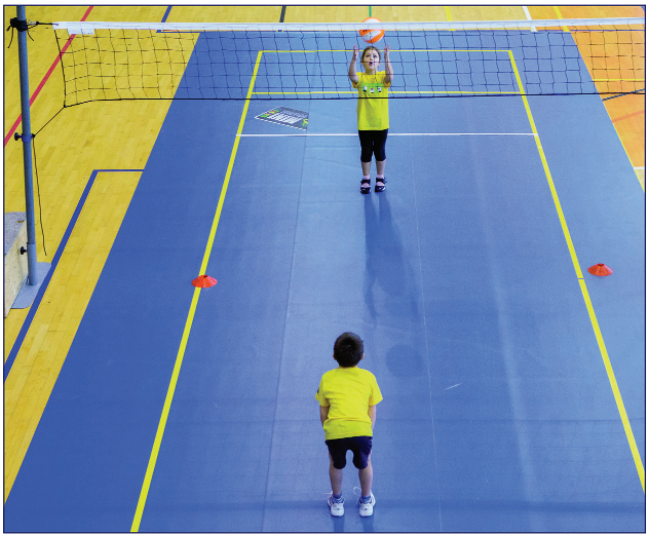
Obr. 128



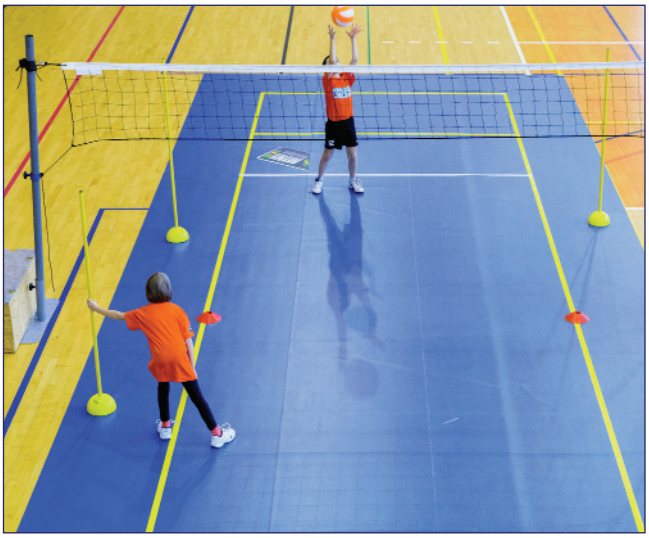
Obr. 129



Obr. 130



Obr. 131



Obr. 132

V ukázkách jsou uvedeny základní pohybové úkoly, které následují po každém odehrání míče na stranu soupeře. Dále je možno zařadit: práci s kruhem (viz forma 2 – 2), prvky gymnastiky atd.

Praktické rady:

- K vymezení herního prostoru je možno použít lepicích pásek, které přilepíme na podlahu nebo gumových pásů, které přiléhají těsně k podlaze.
- Pro větší skupiny hráčů je vhodná „dlouhá" síť, která je natažena na délku tělocvičny. V určitých případech je možno nahradit síť i širokou gumovou páskou.
- Pro vymezení hřiště je možno dále použít „anténky".
- Důležité je použít vhodné míče, které jsou dostatečně nahuštěné (ne přehuštěné ani podhuštěné).
- Hráči si mohou sami počítat body na počítadle, které je umístěno vedle hřiště.
- Po určitém zvládnutí hry je předpoklad, že jednotlivé výměny mohou být časově delší. V tomto případě je vhodné hrát například pouze do deseti bodů. Dále je možno hrát „na čas".
- Herní formu 1 – 1 je možno hrát i s více hráči (například se 3, 4, 5 atd.) za předpokladu, že se hráči pravidelně střídají. Hráče, kteří „čekají", je možno dále „zaměstnat" jinými pohybovými úkoly.

Herní formy 2 – 2

Charakteristika hry: Herní prostor vykrývají dva hráči, kteří začínají spolupracovat. Jednotlivá odbití se začínají realizovat pod různými úhly. Rozvoj základů techniky a součinnostních vazeb.

Cíl učitele:

- Chytání a házení nahrazujeme odbitím vrchem obouruč (odbití prsty). Je možno kombinovat chycení s následným odbitím vrchem obouruč v úvodní formě hry 2 – 2. Po přechodu z forem 1 – 1 využijeme v první fázi rozvoje hry 2 – 2 ještě dopadu míče na podlahu a následného odbití.
- Od herních forem 2 – 2 až po formy 3 – 3 je ve hře povinnost hrát na **3 doteky míče, ale dle potřeby (urychlení hry) je možno hrát na 2 doteky míče (míč nesmí být ovšem odehrán po prvním kontaktu míče na stranu soupeře**!). Dále je ještě možno kombinovat chycení míče nad hlavou s odbitím prsty (viz herní formy).
- Vzhledem k faktu, že jedna dvojice musí odehrát míč na tři doteky, vzniká po odehrání míče na stranu soupeře větší časový prostor pro plnění doplňkových úkolů (úkoly můžou být pohybově náročnější a komplexnější).

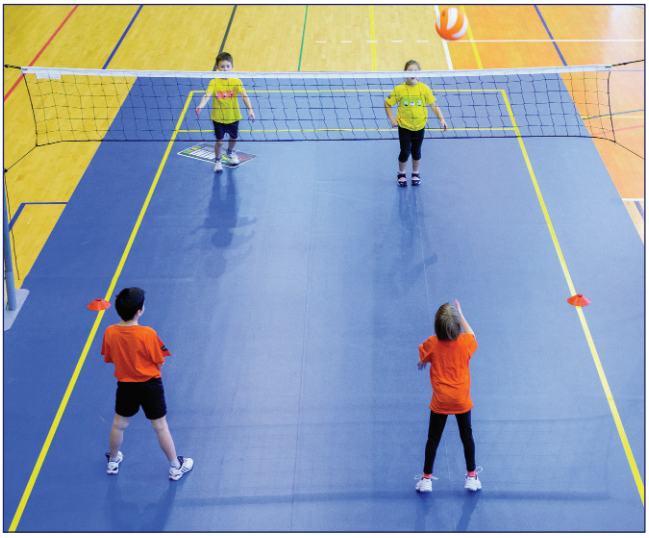
Forma 2 – 2

Hra je organizována způsobem (133 – 141):

- Hrají proti sobě dvě dvoučlenná družstva.
- Zahájení hry je provedeno odbitím spodem jednoruč (spodní podání) z dosažitelné vzdálenosti. Povolit je možno i zahájení odbitím vrchem obouruč. Odlehčený volejbalový míč 180 – 210 g.
- Hráči stojí v základním postavení před zpracováním míče po přeletu sítě **vedle sebe (před každou akcí vycházejí vždy z tohoto postavení).**
- Po přeletu míče přes síť nechává hráč „**A**" dopadnout míč na podlahu. Hráč „**B**" se přesouvá ke středu sítě. Hráč „**A**" chytá míč po odrazu od podlahy nad hlavou do „košíčku". Po vlastním nadhozu odbíjí míč nejdříve nad hlavu a druhým odbitím směřuje míč na hráče „**B**". Hráč „**B**" odbíjí míč nad hlavu a nahrává míč hráči „**A**". Hráč „**A**" odbíjí míč na stranu soupeře.

Varianty hry:

- Po odbití míče na stranu soupeře rozkročuje hráč „**B**" nohy a hráč „**A**" mu mezi nimi prolézá. Následně oba hráči zaujímají základní střehové postavení, kdy stojí vedle sebe a čekají na další vývoj hry.
- Po odbití míče na stranu soupeře si hráč „**B**" lehá na břicho a hráč „**A**" ho přeskakuje. Následně oba hráči zaujímají základní střehové postavení, kdy stojí vedle sebe a čekají na další vývoj hry. Je možno použít další varianty pohybových úkolů.



Obr. 133



Obr. 134



Obr. 135



Obr. 136

- V rámci hry je ve hřišti umístěn na každé straně jeden kruh. Po odbití míče na stranu soupeře hráč **„B** prolézá kruhem. Hráči zaujímají postavení vedle sebe a čekají na další vývoj hry. Kruh zůstává na zemi.

Obecná pravidla:

- Výška sítě je 2,20 m. Rozměr hřiště 4,5krát 9 m (možno upravit dle potřeby).

Výše uvedené příklady průpravných her lez použít jak v rámci učební hodiny, tak i pro potřebu turnaje. Pro zajímavost uvádíme oficiální pravidla ČVS pro tuto kategorii, podle kterých jsou organizovány oblastní i celostátní turnaje (festivaly minivolejbalu), na které se můžou i jednotlivé školy přihlásit.



Obr. 137



Obr. 138



Obr. 139



Obr. 140



Obr. 141

PRAVIDLA „ŽLUTÝ“ MINIVOLEJBAL PRO ŠKOLNÍ ROK 2015/16 (aktualizaci naleznete na webových stránkách ČVS)

Pro zajímavost uvádíme oficiální pravidla pro tuto kategorii. Obě níže popsané formy Barevného minivolejbalu jsou sice v rámci volejbalu provozovány podle těchto výše zmíněných pravidel v oblastních a celorepublikových kolech **Barevného minivolejbalu,** ale pro učitele či trenéra představují obě hry prostředek pro oslovení žáka tak, aby jejich prostřednictvím dosáhl hlavního cíle svého snažení a tj. všestranný rozvoj žáka po tělesné stránce a přivedl ho ke sportu, nejlépe pak k volejbalu.

Věkové omezení:
- Školní volejbal: 1. – 3. ročník (6 – 8 let)

Počet hráčů: dvojice, jednotlivci
- Družstvo tvoří maximálně 3 hráči (2 hráči + 1 náhradník)
- Pro školní kola a krajské festivaly (2 hráči + 2 náhradníci)

Rozměry hřiště:
- Dvojice: hřiště: 4,5 x 9 m, rozdělené sítí
- Jednotlivci: hřiště: 3 x 9 m, rozdělené sítí

Výška sítě:
- 195 cm, postranní anténky (na obou vzniklých hřištích v rámci jednoho klasického volejbalového hřiště)

Míč:
- Odlehčený volejbalový míč 180 – 210 g

Trvání:
- Utkání probíhá na jeden nebo dva hrané sety 5 – 8 minut, dle potřeby školní hodiny, rozhodnutí učitele
- Varianta na jeden set do 5 – 8 bodů

Průběh rozehry:
- Zahajovací postavení (forma 2 – 2):
- Přijímající družstvo: dva hráči stojí vedle sebe
- Podávající družstvo: jeden hráč na podání, druhý v hřišti v pravé nebo levé polovině hřiště a podávající hráč se přesouvá po podání do neobsazené poloviny hřiště

Podání:
- Vhození míče jakýmkoliv způsobem (doporučeno jednoruč vrchem nebo obouruč z košíčku) nebo odbití prsty (začátečníkům je povoleno začít z 3m čáry)

Rozehra:
- Forma 1 – 1: míč je chycen a hozen na druhou stranu
- Forma 2 – 2 :Rozehry se musí zúčastnit oba spoluhráči
- První kontakt: míč je chytán a nahráván hodem obouruč (spodem nebo vrchem) ke spoluhráči
- Druhý kontakt: míč je chytán a obouruč nebo jednoruč přehazován (doporučeno vrchním způsobem) přes síť
- Tento sled činností je vyžadován, jiný (například: okamžité přehození) se pokládá za chybu
- Při současném chycení obou hráčů může jeden z hráčů přehodit míč přes síť nebo nahrát svému spoluhráči

Další pravidla
- Není povoleno chodit (běhat) s míčem, jeden krok s charakterem výkroku a výskoky jsou povoleny (doporučeno po chycení ihned odhodit míč).
- Dotek sítě a přešlap půlící čáry při neomezení soupeře je povolen

Organizace herní hodiny:
- Vytvoření družstev

- Počet družstev se řídí velikostí tělocvičny, možností mít dlouhou síť
- Při neexistenci dlouhé sítě je nutno zvolit formu „kolotoče“
- Kolotoč – jedno hřiště je označeno jako bodovací, družstvo, které na této straně zvítězí, získává bod a právo pokračovat ve hře, na druhém hřišti se střídají družstva, pokud prohrají rozehru, nastupuje další podle stanoveného pořadí, družstvo, které na této straně zvítězí, postupuje na bodovací stranu
- Na volejbalové síti lze vymezit tři hřiště po 3 x 6m, 3 x 9m, nebo dvě hřiště 4,5 x 6m, 4,5 x 9m
- Na volejbalovém hřišti může hrát zároveň až 6 družstev po třech hráčích či po dvou hráčích
- Na dlouhé sítí – rozměr tělocvičny 20m na délku může hrát až 36 hráčů zároveň (12 družstev).

PRAVIDLA „ORANŽOVÝ“ MINIVOLEJBAL (2015)

Věkové omezení:
- Školní volejbal: 2. – 4. ročník (7 – 9 let)
- Starší začátečníci (doporučuje se povolit start max. jednoho staršího hráče, začátečníka v družstvu)

Počet hráčů:
- Dvojice
- Jednotlivci
- Družstvo tvoří maximálně 3 hráči (2 hráči + 1 náhradník)
- Pro školní kola a krajské festivaly (2 hráči + 2 náhradníci)

Rozměry hřiště:
- Dvojice: hřiště: 4,5 x 9 m, rozdělené sítí
- Jednotlivci: hřiště: 3 x 9 m, rozdělené sítí

Výška sítě:
- 195 cm, postranní anténky po 4,5 m (tj. na klasickém volejbalovém hřišti je prostřední anténa společná pro obě hřiště)

Míč:
- Odlehčený volejbalový míč 180 – 210 g

Trvání:
- Utkání probíhá na jeden nebo dva hrané sety 5 – 8 minut
- Varianta na jeden set do 5 – 8 bodů

Průběh rozehry:
- Zahajovací postavení:
- Přijímající družstvo: dva hráči stojí vedle sebe.
- Podávající družstvo: jeden hráč na podání, druhý ve hřišti v pravé nebo levé polovině hřiště a podávající hráč se přesouvá po podání do neobsazené poloviny hřiště.

Podání:
- Vhození míče vrchním způsobem jednoruč nebo odbitím obouruč prsty (začátečníkům je povoleno začít z 3 m čáry)

Rozehra:
- Forma 1 – 1: míč je chycen a po vlastním nadhozu odbít prsty přes síť
- Forma 2 – 2: Rozehry se musí zúčastnit oba spoluhráči
- První kontakt: první míč je chycen, nahráván spoluhráči odbitím prsty po vlastním nadhozu (důraz hrát nad čelem)
- Druhý kontakt: míč od spoluhráče je chycen (v pokročilejším stádiu vyžadovat chycení do košíčku) a následně odbít prsty přes síť po vlastním nadhozu. Je možno odbít prsty rovnou přes síť bez chycení
- Tento sled činností je vyžadován, jiný (například: absence odbití) se pokládá za chybu

- Při současném chycení obou hráčů může jeden z hráčů po nadhozu odbít prsty míč přes síť nebo odbít prsty na svého spoluhráče

Další pravidla

- Není povoleno chodit (běhat) s míčem, jeden krok s charakterem výkroku a výskoky jsou povoleny (doporučeno po chycení ihned nadhodit míč)
- Dotek sítě a přešlap půlící čáry při neomezení soupeře je povolen

Poznámka:

Obě formy Barevného minivolejbalu jsou sice v rámci volejbalu provozovány podle těchto výše zmíněných pravidel v oblastních a celorepublikových kolech **Barevného minivolejbalu,** ale pro učitele či trenéra představují obě hry prostředek pro oslovení žáka tak, aby jejich prostřednictvím dosáhl hlavního cíle svého snažení, kterým je všestranný rozvoj žáka po tělesné stránce a přivedl ho ke sportu, nejlépe pak k volejbalu.

5. RAGBY

Stejně jako ostatním sportovním hrám je i ragby vlastní základní princip – boj o prostor. Ragby je tedy založeno na hře do volného prostoru, čímž se vytváří další volný prostor. Neplatí tedy často zažitá představa, že ragby = kontakt či boj v kontaktu. Ragby je fyzická hra, ve které se může vyskytovat kontakt dvou a více soupeřů (pravidly je dovolen a omezen). Tento kontakt je ve správně chápaném smyslu hry pouze „nehodou", kdy se útočícím nepodařilo situaci správně vyhodnotit a rozhodnutí následně zrealizovat.

Ragby se charakterizuje jako sport:
- Kontaktní
- Kolektivní
- Míčový

Z toho plynou možné problémy:
- Afektivní
- Intelektuální
- Technický

Vztah mezi těmito elementy je:

SPORT KONTAKTNÍ → PROBLÉMY AFEKTIVNÍ

SPORT KOLEKTIVNÍ → PROBLÉMY INTELEKTUÁLNÍ

SPORT MÍČOVÝ → PROBLÉMY TECHNICKÉ

Vzhledem k tomu, že v tomto metodickém materiálu se řeší vztahy intelektuální i technické (dovednostní) na úrovni ostatních sportovních her, a všem sportovním hrám jde především o všeobecný rozvoj žáků (nikoliv o specializaci). Hlavním úkolem ragby je přispět k rozvoji žáků v otázce afektivní, tedy ztráty strachu s fyzického kontaktu se soupeřem. Toho se docílí nácvikem základních technik pro řešení kontaktních situací a přivyknutím žáků na ně. Z tohoto důvodu je kapitola Individuální činnosti s míčem, o které pojednávají ostatní sporty, nahrazena kapitolou Základní dovednosti v kontaktu.
Z hlediska organizačního není potřeba nic speciálního – pouze travnaté hřiště (stačí i tělocvična), jakékoli míče menšího rozměru, aby se žákům dobře držely (ragbyové míče nejsou třeba), rozlišovací trika a značky na vymezení území.
Na co je třeba dbát z hlediska bezpečnosti, je zmiňováno u každého cvičení. Není třeba příliš rozlišovat mezi dívkami a chlapci, protože v této věkové kategorii (6 – 8 let) hrají běžně spolu bez jakýchkoliv problémů. Spíše než na základě pohlaví je lepší přiřazovat k sobě pro jednotlivé nácviky či hru žáky podobné síly, vyspělosti, tedy biologického věku. Ve světě je naprosto běžné, že na turnajích spolu hrají smíšená družstva.

FAKTORY PRO PRŮBĚŽNÉ VYHODNOCOVÁNÍ PROGRAMU:

V kontaktu:
- Dovednost žáků vědomě zaujmout správnou pozici těla
- Dovednost žáků správnou pozici těla udržovat během cvičení
- Dovednost „jít vpřed" – pohyb vychází z nohou, práce s nohama
- Spontánnost během cvičení (čím méně strachu, tím více spontánnosti)

Ve hře:
- Zapojení do hry
- Tendence jít vpřed
- Hledání volného prostoru (schopnost číst hru)

- Hra 1 – 1 (technika vyhýbaní)
- Schopnost komunikace
- Kontinuita hry
- Schopnost zvládat komplexnost hry (čím více hráčů, tím je hra komplexnější)
- Schopnost žáků sebekontroly (žádné oplácení apod.)

5.1 ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI V KONTAKTU

5.1.1 EFEKTIVNÍ A BEZPEČNÁ POZICE V KONTAKTU

Viz obrázky 142 – 144.

5.1.2 NÁCVIK

CVIČENÍ 1:
2 žáci se postaví vedle sebe, do nich se zaváže žák, který nacvičuje správnou pozici v kontaktu tak, že vloží hlavu mezi stojící 2 žáky v úrovni pasu a zároveň je obejme oběma rukama. Žák se snaží dva stojící žáky odtlačit a přitom stále dbá na správnou pozici těla.



Obr. 142 – Špatně – tlak vychází z pravé nohy (levá noha netlačí) a přenáší se do soupeře prostřednictvím levého ramene => páteř kompenzuje křížné působení síly.



Obr. 143 – Špatně – kulatá záda díky podsazené pánvi.



Obr. 144 – Správně – rovná záda, pánev pod rameny, kontakt ve výšce pasu ramenem, obejmutí soupeře.

CVIČENÍ 2 (obr. 145):
Popis cvičení:
- Skupinka 3 žáků s jedním míčem
- Hra v úzkém prostoru
- První žák se postaví 3 m od ostatních žáků čelem k nim, položí míč na zem a postaví se nad něj. Druhý žák vyběhne a odtlačí prvního za míč. Třetí žák sebere míč, popoběhne 3 m vpřed, otočí se čelem k ostatním a postaví se nad míč.
- Žáci tak kontinuálně nacvičují správnou pozici v dynamice hry a zároveň se přizpůsobují svým měnícím se rolím.
- Dbá se na provedení ve správné a bezpečné pozici.

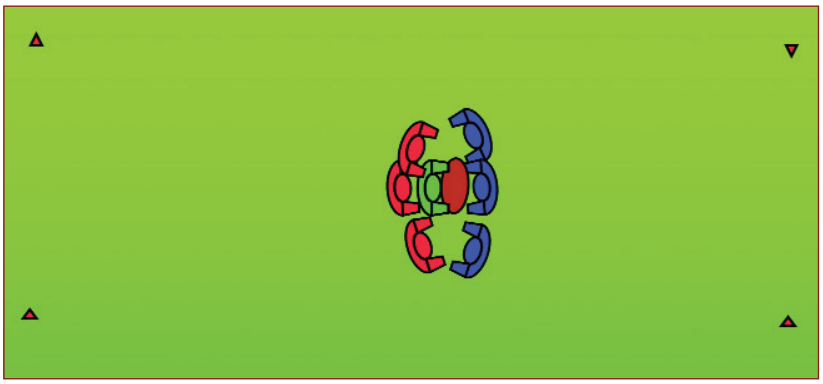
Modifikace:
- Skupinka po 5 – První dva žáci se postaví 3 m od ostatních žáků čelem k nim, položí míč na zem a postaví se nad něj. Třetí žák vyběhne a odtlačí první dva žáky za míč. Čtvrtý žák sebere míč a nahraje ho pátému, který popoběhne 3 m vpřed, otočí se čelem k ostatním a postaví se spolu se čtvrtým nad míč. Cvičení tak stále cyklicky pokračuje.
- Skupinka po 6 – První tři žáci se postaví 3 m od ostatních žáků čelem k nim, položí míč na zem a postaví se nad něj. Čtvrtý a pátý žák vyběhne a odtlačí první tři žáky za míč (tlačící žáci vloží hlavu mezi prvního a druhého, respektive mezi druhého a třetího žáka nad míčem). Šestý žák sebere míč, popoběhne 3 m vpřed, počká na dva tlačící žáky, otočí se čelem k ostatním a postaví se spolu nad míč. Cvičení tak stále cyklicky pokračuje.



Obr. 145

CVIČENÍ 3 (obr. 146):
Popis cvičení:
- 2 týmy po třech žácích proti sobě + jeden žák, který nepatří ani k jednomu týmu.
- Žáci obou týmů se přiváží k žákovi s míčem.
- Žáci mohou být přivázáni pouze ze své strany, nikoliv ze strany soupeře.
- Jeden tým se snaží přetlačit druhý tým. Vyhrává ten, kterému se podaří odtlačit hráče s míčem za koncovou čáru. Hraje se do 5 vítězných bodů.
- Dbá se na správnou a bezpečnou pozici těla v kontaktu.
- Pokud se skrumáž zbortí, učitel hru přeruší a začne se znovu. Učitel/trenér hru také přeruší, pokud vidí, že některý z žáků je v pozici, která by jemu, či někomu jinému mohla způsobit zranění.
- Žák s míčem během toho, kdy se ho oba týmy snaží odtlačit, zároveň trénuje proprioceptivní stabilitu, protože musí čelit tlakům z různých směrů a stále zůstávat na nohou.
- Ve skrumáži se nesmí podrážet ani skládat. Pouze tlačit.

Modifikace:
- Větší počet hráčů v obou týmech – čím větší počet, tím větší a více tlaků, kterým je třeba čelit. Zároveň při zborcení skrumáže na sebe napadá více žáků => větší počet používat u zdatnějších žáků.



Obr. 146

5.1.3 ZÁPAS, ROVNOVÁHA

Vytvoří se dvojice. Ideální je pracovat na trávnaté ploše. V případě tělocvičny lze použít žíněnky.

CVIČENÍ 1:
Jeden z dvojice je na všech čtyřech a druhý se ho snaží z této pozice dostat na zem, převalit ho atd. Cílem je hledání efektivního sevření soupeře, přitisknout celé své tělo včetně hlavy k soupeři a pohyb aby vycházel z nohou. Dbáme na to, aby se žáci netahali pouze rukama. Zakázány jsou údery a nárazy.
Modifikace: žák, který převrací, si na ruce navlékne stulpny (dlouhé ponožky), což mu znemožní tahat soka „na dlouhé ruce".

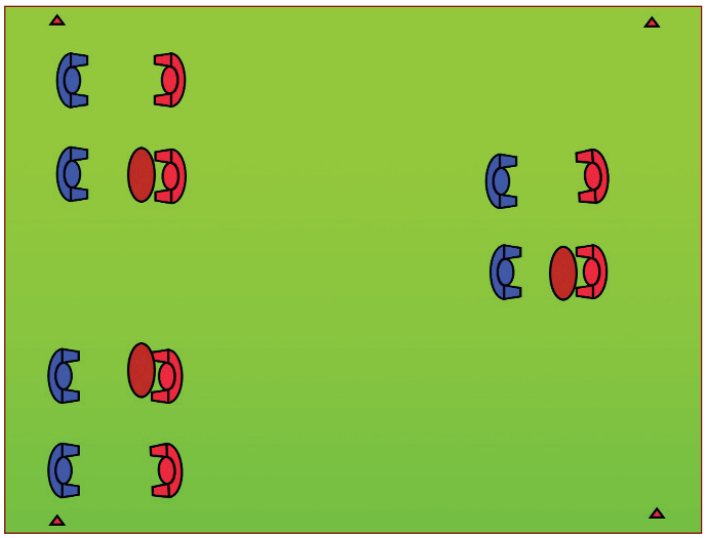
CVIČENÍ 2:
Sumó. Dvojice stoji v kruhu s průměrem asi 2,5 m a snaží se jeden druhého vytlačit z kruhu. Pokud jeden ze soupeřů spadne, druhý ho nechá zvednout a souboj pokračuje. Vítězí ten, který svého soupeře vytlačí z kruhu. Smí se pouze tlačit, nikoliv tahat soupeře. Cílem je hledání efektivního sevření soupeře, přitisknout celé své tělo včetně hlavy k soupeři a pohyb aby vycházel z nohou. Pozor na to, aby ke kontaktu nedocházelo hlavou (tedy, že žáci do sebe budou narážet hlavou), ale tělem/ramenem! Zakázány jsou údery a nárazy.
Modifikace: soupeři se snaží svého soka z kruhu odtáhnout (je třeba dbát na to, aby se netahali pouze rukama, ale snažili se být svými těly u sebe), soupeři se snaží jeden druhého dostat ven z kruhu tlačením nebo táháním, soupeři se snaží svého soka dostat ven z kruhu nebo ho povalit na zem; všechny tyto modifikace lze praktikovat v jednodušší formě na kolenou (kruh je potom logicky menší), na ruce žákům navlékneme stulpny (dlouhé ponožky), aby se omezilo tahání pouze rukama.

CVIČENÍ 3:
Sumó naruby. Dvojice stojí před kruhem o průměru asi 2,5 m a jeden z ní se snaží dostat do kruhu, druhý mu v tom brání. Pozor na to, aby ke kontaktu nedocházelo hlavou (tedy, že žáci do sebe budou narážet hlavou), ale tělem/ramenem! Zakázány jsou údery a nárazy.
Modifikace: žák, který který usiluje dostat se do kruhu, má v rukou míč, který se snaží do kruhu položit. Počítá se počet průniků do kruhu, respektive počet položení míče do kruhu.

CVIČENÍ 4:
Dvojice stojí proti sobě, oba drží stejný míč a jeden se ho snaží vzít druhému. Cílem je přitáhnout si míč k tělu a pochopení, že na dlouhé ruce se míč nezíská. Boj probíhá pouze ve stoji.
Modifikace: jeden žák drží míč pevně v rukou a druhý se mu ho snaží vzít (žák s míčem je vždy k němu čelem), žák svírající míč ho může chránit svým tělem, druhý žák se snaží si žáka s míčem přetočit k sobě a následně mu vzít míč.

5.2 PRŮPRAVNÉ HRY V MENŠÍCH SKUPINKÁCH

ZLODĚJI A ČETNÍCI (obr. 147):
Popis cvičení:
- 2 týmy po 6 – 10 žácích
- Hřiště 10 x 10 m, 15 x 15 m
- Hraje se ve čtveřicích
- Boj o míč. Na signál se ho snaží červení co nejdéle udržet ve své moci, modří se snaží jim ho vzít.
- Zákaz skládání, či jiné povalení na zem.
- Neubližovat ostatním
- Neubližovat sobě
- Nenechat si ubližovat

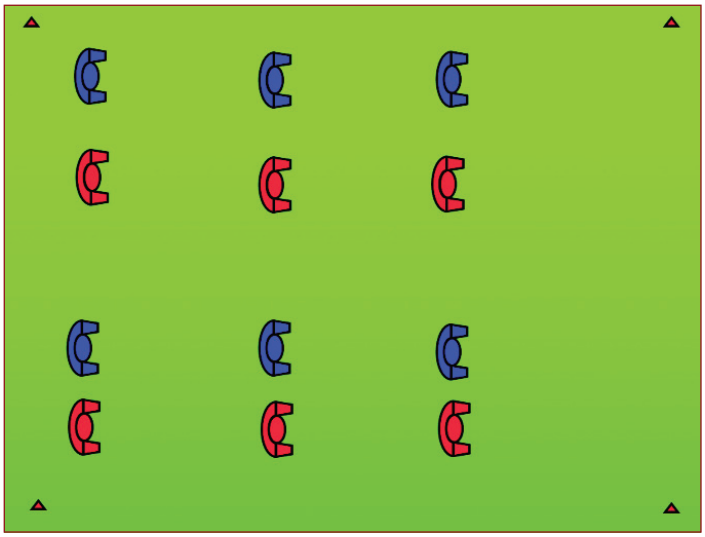


Obr. 147

Modifikace:
- Velikost prostoru
- Počet hráčů
- Povolit přihrávky

BOJUJÍCÍ ŽELVY (obr. 148):
Popis cvičení:
- 2 týmy po 8 – 12 žácích
- Všichni žáci na všech čtyřech
- Bojují spolu pouze dvojice mezi sebou
- Na signál červení se snaží otočit modré tak, aby je dostali na záda
- Červení otáčí pouze svoji želvu.
- Počítá se počet otočení
- Neubližovat ostatním
- Neubližovat sobě
- Nenechat si ubližovat

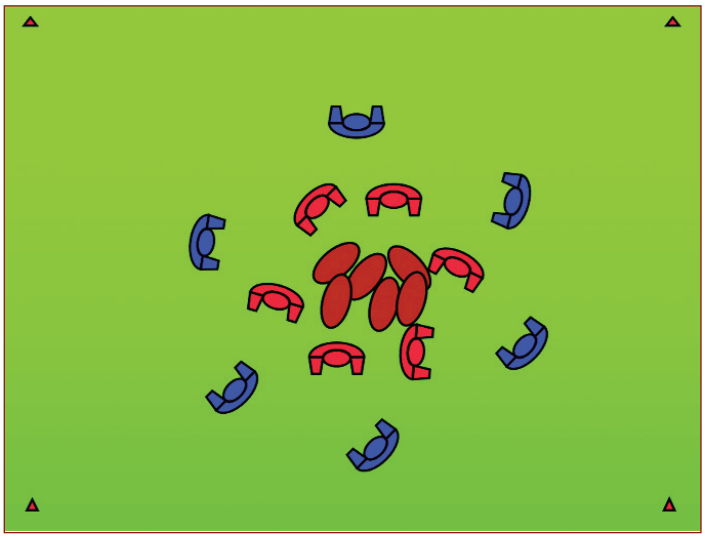
Modifikace:
- Červení mohou otáčet více modrých – kooperace
- Před signálem pro začátek boje jsou želvy v pohybu



Obr. 148

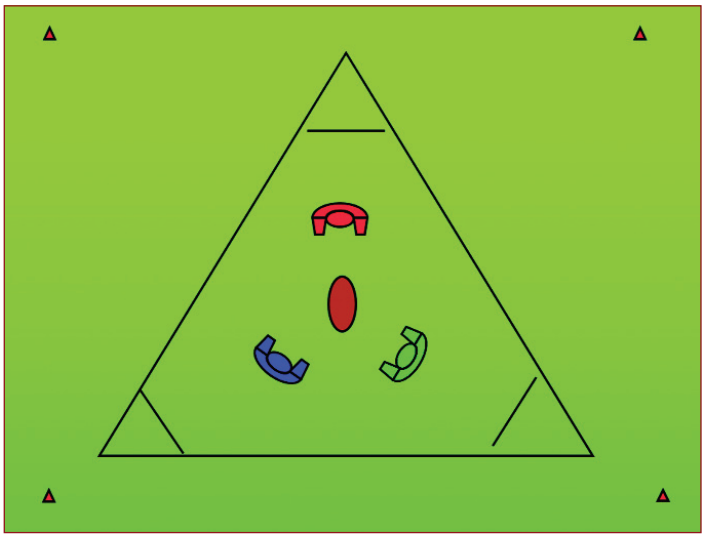
KUŘATA A LIŠKY (obr. 149):
Popis cvičení:
- 2 týmy po 6 – 10 žácích
- Červení mají všichni míč a běhají společně s modrými v prostoru
- Na signál se červení shluknou k sobě, postaví se na všechny čtyři a položí míče do středu mezi sebe, kolem kterých vytvoří kruh. Modří jsou také na všech čtyřech a snaží se získat míč.
- Po celou dobu boje zůstávají všichni na všech čtyřech
- Bod za každý získaný míč
- Neubližovat ostatním
- Neubližovat sobě
- Nenechat si ubližovat

Modifikace:
- Počet žáků
- Místo na všech čtyřech jsou všichni žáci na nohou
- Pouze červení (brání míče) jsou na nohou, modří jsou po celou dobu na všech čtyřech



Obr. 149

TROJÚHELNÍK (obr. 150):
Popis cvičení:
- Strana trojúhelníku 6 – 10 m, strana brankoviště 1,5 m
- Hra začíná vyhozením míče do vzduchu nad hlavu ve středu trojúhelníku
- Každý žák brání svůj roh a zároveň se snaží položit míč do rohu svých soupeřů



Obr. 150

- Vítězí hráč, který získá 3 – 5 bodů
- Neubližovat ostatním
- Neubližovat sobě
- Nenechat si ubližovat

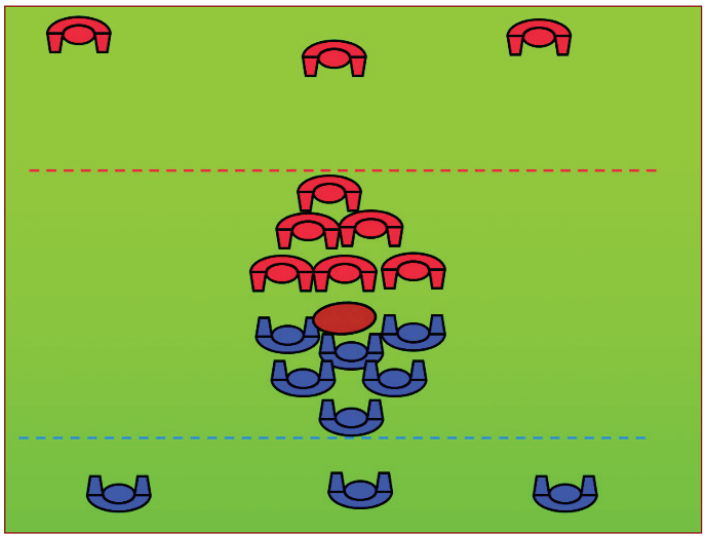
Modifikace:

- Obdržené body se odečítají od dosažených. Vyhrává ten, kdo jako první dosáhne 3 bodů (1 položení = 1 bod).
- Všichni žáci jsou na všech čtyřech.

5.2.1 OBECNÁ HRA

Aby si úplní začátečníci mohli zahrát ragby, tím je myšlena obecná hra, která je nejdůležitější z hlediska situační inteligence a taktického myšlení, je potřeba, i přes značnou složitost ragbyových pravidel, znát jen některá z nich:

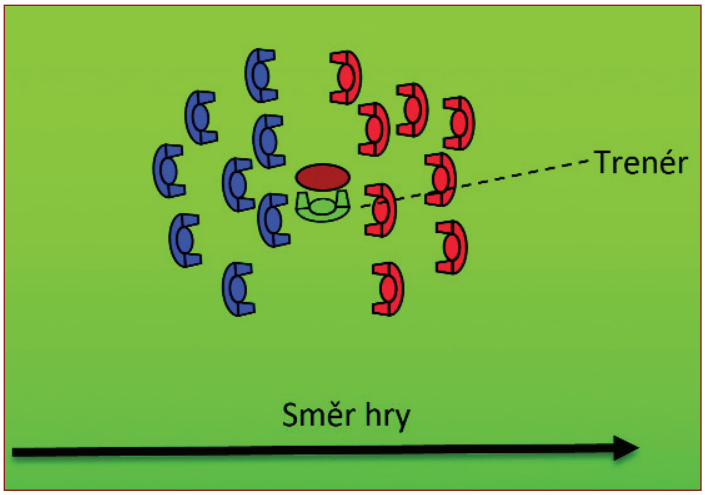
- Postavení mimo hru (obr. 151). Přerušované čáry vymezují postavení mimo hru. Červený žák se ocitne v postavení mimo hru, pokud překročí červenou přerušovanou čáru a zapojí se do hry. Modrý žák se octne v postavení mimo hru, pokud překročí modrou přerušovanou čáru a zapojí se do hry. Aby žák nebyl penalizován, musí se snažit co nejdříve vrátit „na svou stranu“. U žáků 1. – 3. ročníků ZŠ není nutné toto pravidlo důsledně dodržovat, aby se hra příliš nekouskovala, ale učitel/trenér by se měl snažit o to, aby žáci šli spoluhráčovi pomoci ze „své strany“.



Obr. 151

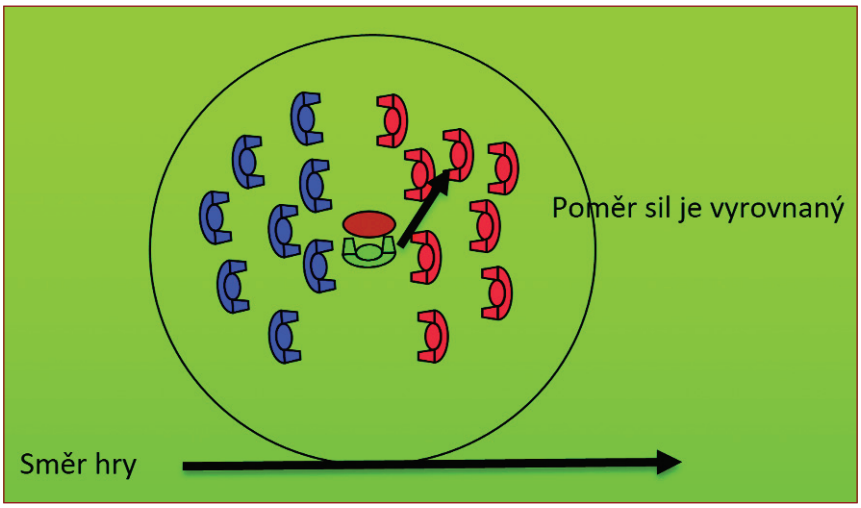
- Přihrávat či předávat si míč jde jen dozadu. Opět jako výše, není nutné toto pravidlo striktně dodržovat, aby se nekouskovala hra, ale vyložené přihrávky dopředu by neměl učitel/trenér povolovat. Navíc v této věkové kategorii žáci vnímají hru individualisticky, kolektivní pojetí (přihrávka) jim je cizí. Spoluhráče hledají jen v případě, když jsou v nesnázích. Proto spíše dbáme na to, aby vždy útočili dopředu (běželi s míčem), a v kontaktu byli schopni spíše než přihrát, míč předat. Pokud po nich budeme chtít přihrávku, budou se o ni snažit jen proto, že si to přeje učitel/trenér, ale sami v ní smysl nevidí (pro takto malé žáky je příliš abstraktní si představit, že aby postupovali vpřed, musí si nahrát vzad).
- Žák s míčem ležící na zemi (dle pravidel to znamená, i pokud žák klečí) nesmí s míčem hrát (manipulovat, držet ho). Musí ho tedy uvolnit (pustit).
- Skládat (bránit) se může pouze žák, který nese míč.
- Litera pravidel praví, že skládat se smí od ramen níže. U začátečníků z důvodu bezpečnosti a správnému naučení techniky skládky se může skládat pouze v oblasti pasu.
- Taktéž z důvodu bezpečnosti a naučení se správné technice manipulace s míčem se u začátečníků nepovoluje odmítání (žák s míčem od sebe odstrčí bránícího protihráče rukou), byť je to klasická ragbyová technika, jak se zbavit obránce.
- Pětky se pokládají do brankoviště, které je po celé šíři hřiště na jeho konci.
- Pokud budeme mít na paměti tyto základní body, někdy se jim říká fundamentální ragbyová pravidla, můžeme se bez obav věnovat hře v ragby.

PÁR TIPŮ JAK ŘÍDIT OBECNOU HRU
(obr. 152 – 154):



Obr. 152

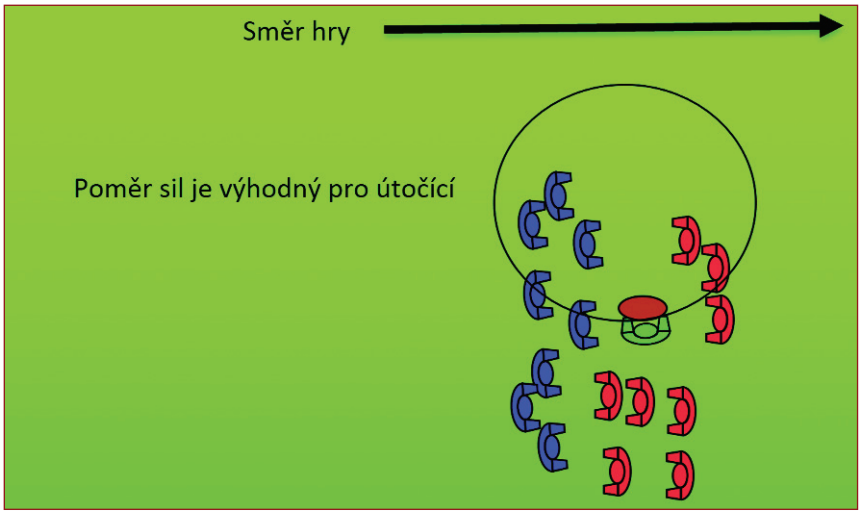
- Začátečníci, a malí žáci zvlášť, mají tendenci se shlukovat kolem míče. Vytváří skrumáže. Je to naprosto přirozená věc, protože hru vnímají velmi egoisticky, tzn., že je zajímá pouze míč. Prostorové souvislosti jsou pro ně příliš abstraktní. Pokud po nich budeme vyžadovat, aby se postavili do prostoru, udělají to, protože si to přeje trenér, ale nebudou chápat svou roli. Spoluhráči je také ze stejného důvodu nebudou hledat přihrávkou. Žák, který má trochu prostoru se snaží všechny obíhat, což je dobře z toho pohledu, že hledá prostor. Trenér by ovšem měl dbát na to, aby neběhal dozadu, žáky stále podněcuje, aby šli vpřed.
- Aby žáci rozvíjeli postupné chápání hry, neměl by učitel/trenér říkat konkrétně, co mají udělat („Přihraj!“, „Postav se tam a tam!“, „Běž na zem!“, „Kopej!“ apod.), ale podněcovat je k tomu, aby hledali řešení („Běž dopředu!“, „Pomoz mu!“, „Kde je volno?“ apod.).
- Vzhledem k často vznikajícím skrumážím, by se měl učitel/trenér snažit udržet míč ve hře (ve skrumáži se míč nakonec zablokuje a hra nemá pokračování). Možnosti má 2:
  – Nabádat žáky, aby skrumáž roztlačili, míč nakonec někde vypadne a hra může pokračovat.
  – Má v ruce 2 – 3 míče, když vidí, že se hra blokuje, nabídne žákům nový míč. Ten však nezahazuje kamkoli, ale svým pohybem se snaží zvýhodnit útočící a tím podporovat hru do prostoru (viz obr. 153 – 154), čímž se rozvíjí individuální dovednosti žáků (1 x 1 – evazivní technika, manipulace s míčem, hra v rychlosti, agilita).
- Vzhledem k tomu, že bránit je vždy jednodušší než hledat útočná řešení a také zároveň víme, že žáci se učí akcí, tedy musí si dané situace prožít, je třeba, aby trenér na hřišti podobné situace svým pohybem a použitím několika míčů vyvolával. V opačném případě se hra zredukuje pouze o přetahovanou ve skrumáži, kde se míč nakonec úplně zablokuje a trenér bude muset nechat znovu rozehrávat, čímž se vzdaluje od obecné hry a přibližuje standardním situacím. Na druhou stranu je dobře nechat děti prožít si situace ve skrumáži, k ragby neodmyslitelně patří, skrumáže také umožňují vytvářet volný prostor (fixace soupeřů), a proto se je musí také učit řešit.
- Z důvodu příliš komplexních situací vznikajících při hře ve velkém počtu (důsledek jsou skrumáže) se doporučuje ve věkové kategorii 6 – 8 let hrát v počtu 4 žáků v jednom mužstvu.



Obr. 153

- Pro obecnou hru je ideální využít travnatého hřiště, které rozdělíme na 3 – 4 hřiště o délkách cca 10 – 15 m a takové šířce, aby na každého žáka vycházely cca 2 – 2,5 m, tzn. pro hru 4 na 4 by byla šíře 8 – 10 m (4 x 2 – 2,5 m). Pokud to rozměry haly dovolí, hřiště vytváříme obdobně. Na všech hřištích se hraje současně, což klade velké nároky na trenéra.

- Brankoviště není třeba dělat nijak velké na úkor samotné plochy pro hru, protože položení pětky platí i na čáru. V tělocvičně je třeba dát pozor, aby zdi nebyly blízko u autových a koncových čar, kontakt může žáka vynést nekontrolovaně za ně.
- Pokud to personální podmínky školy dovolí, ideálním řešením pro dohled a vedení obecné hry je přítomnost 2 a více učitelů/trenérů, kteří tak obsáhnou celkově větší počet žáků hrajících v několika vymezených prostorech. Hra se tak více či méně podobá volné hře, která v procesu učení má své neoddiskutovatelné místo.
- Pokud je učitel/trenér v hodině sám na velký počet žáků (např. 30), nabízí se jako druhé řešení tzv. bezkontaktní ragby (Touch ragby, Tag Rugby). Toho ovšem velkými zastánci nejsme, protože žáci tak mohou získávat špatné návyky jak pro útočnou, tak i obrannou fázi ragby.



Obr. 154

6. BRUSLENÍ

ÚVOD DO METODIKY BRUSLENÍ

V této části si popíšeme metodiku základu bruslení. Je důležité si uvědomit, jak složité může být první setkání s ledovou plochou. Nikdy nespěcháme a nesnažíme se uspíšit nácvik určité dovednosti.
V začátečních lekcích využíváme her (v zásobníku cvičení), hry vytváříme podle naší fantazie tak, aby vždy obsahovala danou dovednost, kterou chceme procvičit a naučit.
Další dovednosti, jako je přešlapování vpřed i vzad, prudké změny směru, brždění vzad, obraty do jízdy vpřed a do jízdy vzad zařazujeme, pokud již níže uvedené dovednosti mají žáci osvojené. Pokud budeme spěchat na co největší počet dovedností, tak to může u některých žáků vést k nechuti dále navštěvovat lekce a také způsobit špatné návyky. Pro žáky by měl a musí být pobyt na ledové ploše zábavou, protože naším cílem je vypěstovat u dětí především trvalý zájem o tuto pohybovou aktivitu. Proto jsou v praktické části jsou záměrně vybrány pouze základní bruslařské dovednosti a to z důvodu, abychom mohli na všechny tyto dovednosti stavět různé hry a závody.
Velmi důležitým doporučením je používání minimální výstroje pro bruslení. Jedná se o vhodné teplé oblečení, které je nepromokavé/děti často leží na ledě/, dále silnější teplé rukavice. Pro zvýšení pocitu bezpečí žáků je možné použít také chrániče loktů a kolen pro bruslení na in-line bruslích nebo jízdě na skateboardu. Samozřejmostí musí být přilba. Zde je možné používat přilbu na lyže, skateboard, v horším případě přilbu na kolo.

Hra jako základ každé hodiny

- V každé lekci usilujeme o to, aby každý žák měl radost a prožitek z pohybu, dalším naším úkolem je naučit žáky základním bruslařským dovednostem. Nejjednodušší pomůckou jsou k tomuto úkolu především hry, různé závody a soutěže a také především kladný a pozitivní přístup trenéra. Hry musíme tvořit a vymýšlet takové, aby každý žák pochopil základní pravidla hry, dále na to navazuje problém s dovedností bruslení, proto se vždy musí tyto dva úkoly skloubit.
- Dále uvádíme názorné příklady her a návod, jak je sestavovat dle dovedností. Začneme tehdy, kdy dítě už zvládá dovednost prvních krůčků na ledové ploše. Začneme tím, že můžeme různě modifikovat hru Na babu. Učitel honí děti, a koho se dotkne, tak si musí sednout, lehnout – na břicho, na záda a znovu ujíždí. V tomto případě procvičujeme dovednost vstávání z ledu a chůze + běhu na ledě. Dále následuje dovednost – brždění. Tuto dovednost je nejlepší aplikovat v závodech. Vyhlásíme závod v rychlosti, kdo přejede nejrychleji od jednoho mantinelu k druhému a to na šířku hřiště. Vymezíme pravidla, každý musí ležet na břiše u mantinelu a na znamení start všichni vstanou a kdo dojede první k protějšímu mantinelu a zabrzdí bez toho, aby se dotknul hrazení, tak vyhrává. Opět jsme zde skloubili všechny dosud naučené dovednosti. Postupujeme dále, pro vyjíždění oblouků uvedeme hrou na Mrazíka. Zde je učitel Mrazík (později to může být i někdo ze žáků), děti honí po ledě a koho se dotkne, tak ten si musí sednout, lehnout (další možnosti dle trenéra). Ostatní, kteří ujíždějí Mrazíkovi, se zároveň snaží zachránit „rozmrazit" svého kamaráda, který sedí (leží) tím, že ho musí objet kolem dokola. Tímto objetím kamaráda se „ zmražený" opět vrací do hry.
- Nezapomínáme, že hry můžeme různě zpestřovat i pomůckami, které nám hru dělají zábavnější a zároveň dovednostně obtížnější.

6.1 ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI

VSTÁVÁNÍ Z LEDU

Žák v kleku vzepřené o ruce, pravou nohou (celé ostří brusle položí na led) a levé koleno je stále položené na ledě, vzpřímí trup, obě ruce vzepře o pravé koleno a snaží se postavit na obě brusle. Po tomto nácviku následuje fáze stání na ledě. Zde je důležité, aby žáci měli nohy mírně rozkročené v šíři ramen a kolena mírně pokrčená s tím, že váhu těžiště přenášejí na špičky brusle. Trup těla





Obr. 155 a 156 – vstávání z ledu

mírně předkloníme, aby se váha přenášela na špičky bruslí. Toto předklonění vychází z kyčlí, dbáme na bedra, aby byla rovná a hlava vzpřímená. Nácvik vstávání trénujeme jak z levé tak z pravé nohy. V začátcích, kdy dítě nemá tuto dovednost zautomatizovanou, necháváme žáka blízko mantinelu, aby se o něj mohl opřít, a také jako psychologickou oporu. Dále nám k tomuto účelu slouží pomůcky jako, jsou malé branky. Poté naučené dovednosti spojujeme. Zařazujeme soutěžní prvky, např. kdo nejdéle vydrží stát, kdo nejdříve vstane.

CHŮZE PO LEDĚ

Další z dovedností, která následuje po vstávání z ledu, je chůze po ledě. Zde dbáme na:

- **bruslařský postoj**
- **nohy jsou mírně rozkročené v šíři ramen,**
- **kolena mírně pokrčená,**
- **trup je v mírném předklonu,**
- **pánev podsazená**
- **bedra jsou rovná**
- **hlava je vzpřímená.**



Obr. 157 – základní postoj (čelní pohled)



Obr. 158 – základní postoj (pohled zleva)



Obr. 159 – základní postoj (pohled zprava)

Začínáme kývavým pohybem ze strany na stranu tak, že se snažíme přenést váhu na jednu nohu a druhou nohou mírným úkrokem vpřed znovu přenesme váhu na tuto nohu. Ruce při tomto pohybu jsou rozpažené a v lokti pokrčené vzhůru. Této kymácivé chůzi říkáme medvěd, nebo Hra na medvěda. Žákům pro snadnější a zábavnější formu tohoto pohybu můžeme říci, aby brumlali jako medvěd, tedy brum, brum, brum… V této fázi již kombinujeme všechny tři dovednosti dohromady a znovu soutěžíme nebo zde již můžeme s dětmi hrát první hru Na babu tak, že trenér honí a koho se dotkne, tak si sedne (lehne, klekne), znovu vstane a znovu se snaží utéci. Z pomůcek, které zde zařazujeme, to jsou nízké branky bez síťky, tenisové míčky, kotouče, nízké kužele. Branky poslouží k tomu, aby se žák skrčil a prošel brankou, míčky rozházené po ledové ploše ke sbírání a soutěžíme, kdo sebere více míčků, kužele rozmístěné vodorovně v metrové vzdálenosti poslouží zase k tomu, aby se žák dotkl rukou kužele a pak střídal levou a pravou ruku v dotyku s kuželem. Těmito pomůckami cílíme k tomu, aby měl žák stále pokrčená kolena a byl v bruslařském postoji.

STŘÍDÁNÍ CHŮZE A SKLUZU

V této části se snažíme naučit děti rytmizaci pohybu, to znamená střídání chůze a krátkého skluzu na obou bruslích. Začínáme z hokejového postoje, kdy žáci začínají co nejrychlejší chůzí po ledě asi jeden metr a poté následuje skluz. Při zpomalení skluzu se žáci znovu co nejrychleji rozejdou a znovu provádějí skluz na obou bruslích. Při této rychlé chůzi by se měla noha, která je v kontaktu s ledovou plochou už odrážet. Toho docílíme tak, že chodidlo v brusli, by se mělo vytáčet mírně na vnější stranu. Při skluzu jsou špičky bruslí opět vodorovně a poloha těla je v bruslařském postoji. Postupně tento pohyb střídání chůze a skluzu zapojujeme do her a závodů, kdy se nám nejlépe a nejsnadněji podaří přejít pravidelnému odrážení bez prvků chůze. Ke zdokonalení a prohloubení této dovednosti nám slouží hry a pomůcky, nebo i cvičení ve dvojicích. Znovu uvádíme některé prvky, které nám prohloubí tuto dovednost – jeden z prvků, který prohlubuje tuto dovednost, je zvedání kolen při jízdě, střídáme levé pravé koleno. Dále při cvičení ve dvojicích, které je především vhodné pro nácvik odrazu, první ve dvojici stojí v hokejovém postoji, druhý z dvojice se postaví za něj taktéž do hokejového postoje, předpaženýma rukama chytne za trup prvního v dvojici. Druhý v dvojici se snaží tlačit prvního, který pouze udržuje hokejový postoj a udává směr jízdy. Další pomůckou k prohloubení této dovednosti je samotná hokejová hůl, kdy si dítě hůl položí před sebe na led a snaží se hůl překračovat. Znovu nezapomínáme, že je nutné stále hlídat bruslařský postoj.

ZÁKLADNÍ PRINCIP ROZJEZDU A PŘÍMÉ JÍZDY

- Postoj na bruslích
- Náklek a zpevnění těla v rovnovážné pozici
- Nácvik prvního odrazu a využití skluzu na jedné noze
- Přenos váhy z nohy na nohu – cvičení na hranách, rovnováha na hranách, střídání vnější a vnitřní hrany, céčka buřty….

BRŽDĚNÍ PLUHEM

Pro žáky je tato dovednost velmi důležitá. Učíme je brzdit pluhem nejdříve jednou nohou a po zvládnutí této části přistoupíme k výuce brždění pluhem oběma nohama. Nejdříve začínáme na místě, kdy žáci stojí v bruslařském postoji a jednou nohou palcovou hranou brusle se snaží mírně

tlačit na ledovou plochu tak, aby se od hrany brusle mírně drolil sníh z ledové plochy. Tento pohyb vychází z kyčlí, přes kolenní kloub až k samotnému chodidlu. Toto sunutí nohy je důležité, aby děti získaly cit při brždění samotném.
Druhá fáze této dovednosti spočívá v rozjezdu a zastavení. Začínáme rozjezdem k označenému bodu, odkud se snažíme zabrzdit pluhem. Samotné zastavení vychází z hokejového postoje, přenesením váhy na pravou nohu, patu pravé nohy se snažíme mírně vytočit vně a mírně na palcovou hranu brusle přenášet váhu až dojde k samotnému zastavení. Zastavení jednostranným pluhem nacvičujeme střídavě na levou i pravou nohu.
Třetí fází je zastavení pluhem oběma nohama. Znovu začínáme rozjezdem, na znamení nebo od označeného bodu začneme brzdit pluhem oběma nohama. Pohyb znovu vychází z hokejového postoje, ale tentokrát váhu přenášíme na chodidla, která jsou vytočena patami ven. Před vytočením chodidel vně se snažíme o odlehčení pat, tedy váhu přeneseme co nejvíce na špičky chodidel a paty pomocí kolen tlačíme ven. Postupně přenášíme váhu na palcové hrany obou bruslí do úplného zastavení.
Pro zdokonalování těchto dovedností nám poslouží hry, které můžeme různě modifikovat. Oblíbenou hrou, kterou zdokonalujeme brždění, je hra Na sochy. Necháme žáky volně jezdit a na povel každý musí co nejrychleji zastavit a nikdo se nesmí hnout do té doby, než dá učitel/trenér další pokyn k jízdě.



Obr. 160 – přímá jízda



Obr. 161 – zastavení pluhem

BRŽDĚNÍ SMYKEM

Po naučení dovednosti zastavení pluhem a to všemi způsoby, které jsou výše popsané, přistupujeme k výuce zastavení smykem. Tuto techniku nejdříve učíme pohybem na místě, kdy se snažíme, aby u žáků docházelo k pohybu v kolenou tzv. pumpování, jde o pohyb, kdy z pokrčených kolen se žák snaží kolena narovnat a přenést váhu co nejvíce na špičky bruslí, kdy se z ledu zvedají paty bruslí. Poté ihned znovu oba nože bruslí položíme na led – a to kolmo na směr jízdy – a opět snížíme těžiště.
Tento pohyb vychází z bruslařského postoje, přenosu váhy na špičky bruslí a vytočení kyčlí v průběhu přenosu váhy, následného snížení těžiště a zatlačení na palcovou hranu přední nohy a malíkovou hranu nohy zadní (ve směru pohybu). Po základním osvojení tohoto pohybu následuje provádění pohybu v jízdě. Necháme žáky rozjet a na určeném místě, nebo zvukovým signálem je zastavíme.
Znovu tuto dovednost zařazujeme do her a závodů, kdy dochází k zautomatizování popsaného pohybu a pro žáky nejsnadnějšímu procvičení a posléze naučení této dovednosti. Veškeré hry můžeme modifikovat, ať je to hra Na babu, Sochy, Mrazíka, i různé soutěže tak, aby docházelo k co nejčastějšímu zastavení smykem.





Obr. 162 a 163 – zastavení smykem

VYJÍŽDĚNÍ OBLOUKŮ

Vyjížděním oblouků rozumíme zatáčení. Nácvik této dovednosti opět začínáme na místě, kdy stojíme v hokejovém postoji. Paže jsou rozpažené. Nejdříve nacvičujeme rotaci kolem osy těla, kdy rozpažené paže vytočíme do levé strany a hlavu tímto směrem také otočíme, tím způsobem postupujme i na stranu pravou. Tento pohyb nám pomáhá při jízdě v oblouku dosáhnout správného postavení těla v oblouku, kdy při vytočení do jedné ze stran dojde k pokrčení a předsunutí vnitřního kolene a náklonu těla. Oblouk vyjíždíme na malíkové hraně vnitřní nohy a palcové hraně nohy vnější. Váha je rovnoměrně rozložena na obou bruslích.
Tento pohyb nacvičujeme v jízdě slalomem kolem kuželek. Ve hrách a závodech necháváme žáky tento pohyb spontánně provádět bez toho, aby měli paže rozpažené.





Obr. 164 a 165 – vyjetí oblouku

6.2 ZÁSOBNÍK TRÉNINKOVÝCH LEKCÍ

Zde si uvedeme několik příkladů celých praktických lekcí.
Uvedená cvičení si každý vyučující může upravovat a doplňovat dle svého zvážení, vždy záleží na úrovni dovedností žáků tento zásobník cvičení slouží pouze jako podnět pro práci se žáky v družině tak, aby hodina byla co nejzábavnější a zároveň probíhala výuka základních bruslařských dovedností. Snažíme se dodržovat tempo nácviku, z důvodu vtažení žáků do děje, proto se snažíme o co nejkratší prodlevy mezi cvičeními. Při pozorování situace, kdy jsou žáci nesoustředění a bez zájmu, zařazujeme pouze jednoduché hry, nebo vyhlásíme pauzu na občerstvení.
Máme vždy na paměti, že se nám jedná především o vybudování pozitivního vztahu žáků k pohybové aktivitě.
V případě že je ve třídě 30 žáků organizujeme hodinu pomocí výuky ve skupinách o maximálním počtu 10 žáků. Hřiště je rozděleno na tři třetiny a v každé třetině je deset žáků, skupinky je vhodné rozdělit výkonnostně.

LEKCE 1.

ZÁMĚR: VSTÁVÁNÍ Z LEDU
Průpravná a hlavní část:
Přivítání žáků, verbální komunikace v pozitivním duchu, seznámení s tréninkovou jednotkou.
Průpravná a hlavní část:
– povzbudivým tónem vyzveme žáky k tomu, aby ukázali, jak se vstává z ledu, necháme je to několikrát (4 – 5krát) zopakovat.
– poodjedeme několik metrů a vyhlásíme závod „kdo bude u mě první a postaví se, tak je vítěz“, žáky necháme jakýmkoliv způsobem dopravit se k učiteli/trenérovi a postavit se.
– následuje závod, na trase vytýčíme kuželky, kdy na úrovni kuželky si žáci kleknou a opět postaví na nohy a pokračují dále k dalšímu bodu, jakýmkoliv způsobem a to 3 – 4krát.
– další soutěž kdo první vstane, kdo se co nejdéle udrží na nohou, posledních pět vyhrává – podle času kombinujeme tyto činnosti

LEKCE 2

ZÁMĚR: VSTÁVÁNÍ Z LEDU
Průpravná a hlavní část:
– vstávání z ledu a co nejdelší výdrž ve stoji na obou bruslích, posledních pět dětí vyhrává
– závod (plazení, válení sudů, lezení po čtyřech) u vymezeného bodu, nebo na znamení změna pohybu, zařazujeme sem i vstávaní a to alespoň 3krát na soutěžní dráze
– následuje vysvětlení základního postoje a názorná ukázka, nácvik alespoň 4 – 5 krát za sebou.
– vyhlášení soutěže, děti stojí v hokejovém postoji, trenér objíždí děti a snaží se mírným pohybem ruky zatlačit do ramene dítěte, znovu vyhrávají ty děti, které vydrží stát mezi posledními pěti
– závod v kombinaci zde zmíněných naučených dovedností
– zopakování hokejového postoje

LEKCE 3

ZÁMĚR: VSTÁVÁNÍ Z LEDU
Průpravná a hlavní část:
– vstávání z různých poloh do hokejového postoje 3krát
– hokejový postoj, učitel/trenér hází z malé vzdálenosti míč žákům, snahou je, aby žák míč zachytil a odhodil nazpět. V případě pádu se žák znovu postaví do hokejového postoje
– hokejový postoj, přenesení váhy na špičky bruslí tak, aby došlo k mírnému rozjetí žáka 3 – 5krát
– závod v kombinaci již zvládnutých dovedností, přidáváme více vstávaní z ledu
– hokejový postoj, před každého žáka dáme fotbalový míč, později tenisový míček a žáci se pokouší tento míč zvednout z ledové plochy
– hokejový postoj, snaha o přenášení váhy z jedné nohy na druhou s pokusem o mírné zvednutí odlehčené nohy, tzv. Medvěd

LEKCE 4

ZÁMĚR: CHŮZE PO LEDĚ A SKLUZ

Průpravná a hlavní část:

– hokejový postoj, přenesení váhy na špičky bruslí, závod kdo dojede nejdál
– stoj v hokejovém postoji a přenášení váhy na jednu a pak druhou nohu, Medvěd na místě
– závod v naučených dovednostech tak, aby žáci na konci závodu zvedli ze země míč nad hlavu a znovu ho položili
– nácvik chůze vpřed na krátkou vzdálenost. Medvěd – žákům můžeme pomoci, aby si při přenášení váhy pomáhali akustickým signálem brum-brum
– nácvik chůze v nášlapu od paty ke špičce brusle
– závod na kratší vzdálenost, kdo co nejrychleji přejde k vytýčenému bodu
– sbírání tenisových míčků, rozházíme tenisové míčky po ledové ploše, vyhrává ten, kdo jich posbírá co nejvíce

LEKCE 5

ZÁMĚR: CHŮZE PO LEDĚ A SKLUZ

Průpravná a hlavní část:

– závod a starty z různých poloh (z lehu na zádech, z kolen, z lehu na břiše atd.) do hokejového postoje a chůzí (MEDVĚD) do určitého bodu
– dále přidáváme na vymezenou dráhu lano, žáci ho podlézají, sbírají míček a s míčkem dojedou do cíle
– nácvik zvedání kolen z místa
– nácvik běhu na místě, paty zvedáme až k hýždím na místě
– nácvik co nejrychlejší chůze a po třech metrech skluz tak, že stojíme v hokejovém postoji, při zpomalení se znovu rozejdeme a skluz opakujeme
– závod v kombinaci chůze a skluzu

LEKCE 6

ZÁMĚR: CHŮZE A SKLUZ

Průpravná a hlavní část:

– závod ve sbírání míčků
– závod na obratnostní dráze, na vytýčených bodech, (sed, leh, poklek) v chůzi a skluzu
– zvedání kolen v chůzi
– zakopáváme, paty zvedáme až k hýždím
– přechody přes hokejku, přecházení přes hokejku z jedné strany na druhou
– předcházení hokejky, kdy z jedné strany zvedneme míček ze země a znovu ho položíme na ledovou plochu, to samé na druhé straně
– střídání skluzu a chůze na zvukový signál trenéra s tím, že zkracujeme dobu chůze a se snahou o co nejdelší skluz
– závod, kdo se sklouzne nejdále

LEKCE 7

ZÁMĚR: CHŮZE A SKLUZ

Průpravná a hlavní část:

– závod na vytýčené dráze s obratnostními prvky tj. pokleky, lehy, sedy, podlézání se snahou o co nejdelší skluz
– položení 5 – 7 hokejových holí na ledovou plochu, žáci hole překračují
– nácvik koloběžky, kdy jedna noha je stále na ledové ploše a druhou nohou se odrážíme, tak abychom dosáhli skluzu
– střídání nohou – koloběžka – rytmizace pohybu
– závod v běhu na kratší vzdálenost
– závod v kombinaci dovedností od sedání na ledovou plochu, podlezu lana, koloběžky, skluzu

LEKCE 8
ZÁMĚR: CHŮZE A SKLUZ
Průpravná a hlavní část:
– hra Na ovečky a vlky
– střídání odrazu (koloběžky) oběma nohama, snaha o co nejdelší skluz
– hra Na honěnou, učitel honí děti, koho se dotkne, sedne si na zadek a znovu ujíždí
– tažení kamaráda, ve dvojicích, první uchopí hokejku v levé a pravé ruce, druhý (tažený) taktéž uchopí hokejovou hůl v levé a pravé ruce, první v řadě táhne druhého na vytýčený bod
– přecházení hokejových holí, 5 - 7 holí v řadě
– závod na vytýčené dráze s obratnostními prvky (sed, leh, sbírání míčku, podlézání lana) snaha o rytmizaci pohybu
– hrana Na vlky a ovečky nebo Na honěnou

LEKCE 9
ZÁMĚR: CHŮZE A SKLUZ
Průpravná a hlavní část:
– hra Na honěnou, trenér honí žáky, koho se dotkne, ten si lehne na břicho, poté pokračuje a dále ujíždí
– zvedání kolen v jízdě, běh po ledě, rozjetí a provádění podřepů – „cibulky“
– kolem kloboučků jezdíme po jedné hraně, střídáme levou a pravou nohu, snaha o provedení oblouček na vnitřní hraně
– přešlapování hokejky vpřed a hned vzad, každý přechází vlastní hůl
– hra na vlka o ovečky
– překládání nohy přes nohu, nácvik provádíme přes vlastní hokejku
– hra Na honěnou, žáci se snaží chytit učitele/trenéra

LEKCE 10
ZÁMĚR: CHŮZE A SKLUZ
Průpravná a hlavní část:
– hra Na honěnou, žáci honí učitele
– žáci jedou za učitelem a ten udává povely, sednout na zadek a vstát, dotknout se rukou ledu, do podřepu, válet sudy, zvedání kolen atd. vše v jízdě
– překračování vlastní hokejky, nejdříve vpřed a vzad, poté stojíme bokem k hokejce a snažíme se přeložit nohu přes nohu a hokejku, totéž na druhou stranu
– odšlapování kolem kruhu, jedna brusle stále na ledě a kopíruje čáru kruhu, druhá noha se stále odráží, na obě strany
– hra Na ovečky a vlky
– tažení ve dvojicích pomocí hokejek, hůl v pravé a levé ruce uchycena na konci. Žák, který je tažen, uchopí stejným způsobem hole v levé i pravé ruce, na povel dochází tažení, tažený může být tažen v pokleku, na kolenou atd., na vytyčeném místě výměna pozic
– jízda přes šířku kluziště, buřtíky, vyjíždění oblouků po vnitřní hraně – střídání nohou, zvedání kolen, zakopávání, podřepy, lehy na břicho, na záda atd.
– hra Na siláka, žáci jsou v jednom kruhu a na povel se snaží vystrčit jiného žáka z kruhu, kdo vyjede z kruhu, nesmí se už vrátit nazpět do hry, vyhrává ten, kdo zůstane poslední

LEKCE 11
ZÁMĚR: BRŽDĚNÍ PLUHEM
Průpravná a hlavní část:
– hra Na vlky a ovečky
– jízda za učitelem, na povel dávání povelů k sedu, lehu, kleku, podřepu, vše v jízdě
– odšlapování kolem kruhu
– hra Na honěnou, určíme, kdo bude mít babu, honí ostatní, a koho se dotkne, tak tímto předává babu (kdo má babu, tak zvedne ruku)
– žáci na místě pluží nohou, nohy střídáme, odhrnují sníh
– tažení spoluhráče pomocí hokejek, tažený je v kleku, lehu atd.
– rozjezd proti mantinelu se snahou zabrzdit pluhem, střídáme nohy
– hra Na siláka, žáci jsou v kruhu a navzájem se vystrkují, kdo zůstane v kruhu sám, ten vyhrává

LEKCE 12
ZÁMĚR: BRŽDĚNÍ PLUHEM
Průpravná a hlavní část:
– hra Na ovečky a vlky, místo bruslení zařazujeme buřtíky, běh, zvedání kolen a start z různých poloh
– nácvik plužení jednou nohou, střídáme nohy a odhrnujeme sníh
– závod a v cíli se snažíme zabrzdit, nejlépe nacvičovat proti mantinelu
– hra fotbal, dvě družstva s míčem
– postavíme slalomovou dráhu a kolem kužele odšlapujeme
– hra Na sochy, žáci jezdí na vymezeném místě a na povel zabrzdí, nikdo se nesmí hnout, na další povel se znovu rozjedou

LEKCE 13
ZÁMĚR: BRŽDĚNÍ PLUHEM
Průpravná a hlavní část:
– fotbal – dvě družstva
– hra Na sochy
– slalom s odšlapováním kolem kužele
– závody z různých pozic a brždění v cíli
– 5 až 7 hokejových holí dáme za sebe asi 2 m, dítě se rozjede a před hokejovou holí zabrzdí, jde do podřepu a z podřepu oběma nohama nastejno přeskočí hokejovou hůl
– hra Na honěnou, žáci honí učitele/trenéra
– sbírání puků, různě rozmístěné puky musí žáci sebrat tak, že u puku zabrzdí a puk seberou s tím, že je o jeden puk méně než žáků, kdo nepřiveze puk, prohrává
– závod z různých pozic a zastavení v cíli

LEKCE 14
ZÁMĚR: BRŽDĚNÍ SMYKEM
Průpravná a hlavní část:
– hra Na sochy
– hra Na honěnou, buď žáci honí učitele/trenéra, nebo opačně
– jízda za učitelem/trenérem, ten udílí pokyny, jako sed, leh, klek, zvedání kolen, běh na bruslích atd.
– nácvik zastavení smykem, pohupujeme se v kolenou, při pohybu vzhůru se snažíme přejít až na špičku brusle, dále přidáváme pohyb kyčlí a kolen tak, abychom souběžně obě brusle vytočili na jednu stranu a znovu se postavili do hokejového postoje
– odšlapování kolem kruhu
– přechod přes hokejku vpřed i vzad, zároveň, poté překládání nohy přes nohu a hokejku, strany, nohy střídáme
– nácvik v brždění pluhem proti mantinelu s rozjezdem
– závody, kdy necháme dětem dostatečný prostor k rozjezdu a následnému zabrzdění smykem
– hra fotbal

LEKCE 15
ZAMĚŘENÍ: ZASTAVENÍ SMYKEM A VYJETÍ OBLOUKU
Průpravná a hlavní část:
– hra Na sochy
– hra Na honěnou
– 5 – 7 hokejových holí položených za sebou ve vzdálenosti asi 1 m, nejdříve překračování v jízdě, následujícím cvičením je brzda před každou holí a z podřepu přeskok
– dovednostní dráha, start z lehu, brzda u vytyčeného bodu, sednutí na zadek, běh po ledě až do cíle (kombinujeme vícero naučených dovedností)
– fotbal
– nácvik vyjetí oblouku na místě
– start z různých poloh, na další znamení vyjetí oblouku na místo startu a zabrzdění
– hra Na honěnou

LEKCE 16
ZÁMĚR: VYJÍŽDĚNÍ OBLOUKŮ
Průpravná a hlavní část:
– hra Na vlka a ovečky, žáci startují z různých poloh
– štafeta v podávání tenisového míčku, vždy vytýčíme bod, kde mají žáci zastavit
– starty z různých poloh, na znamení vyjetí oblouku zpět do protisměru a na další podnět znovu vyjetí oblouku znovu do protisměru, řídíme tak, aby žáci vyjetí oblouku na této dráze provedli zhruba 3 – 4x na dráze
– rozmístění puků po ledové ploše, vždy o jeden puk méně, žáci na znamení vystartují, snaží se získat puk a přivézt ho zpět na stanoviště, kdo nepřiveze puk, získává trestný bod
– jízda za trenérem, trenér vyjíždí oblouky a děti následují jeho pohyb
– hra Na honěnou

LEKCE 17
ZÁMĚR: VYJÍŽDĚNÍ OBLOUKŮ
Průpravná a hlavní část:
– jízda za učitelem/trenérem, na znamení si žáci sednou, lehnou na záda, lehnou na břicho, zvedají kolena, zakopávají atd. vše v jízdě
– slalomová dráha, kužele objíždíme kolem dokola
– hra Na sochy
– 5 – 7 hokejových holí ve vzdálenosti asi 1 m rozmístíme za sebe, žáci projíždějí mezi holemi
– v kruhu rozmístíme hokejové hole a hrajeme Na honěnou, nikdo nesmí vyjet mimo kruh
– vytýčení dráhy a na znamení vyjetí oblouků do protisměru
– fotbal

LEKCE 18
ZÁMĚR: VYJÍŽDĚNÍ OBLOUKŮ
Průpravná a hlavní část:
– hra Na honěnou v kruhu, kde jsou položené hokejové hole, nikdo nesmí vyjet za kruh
– slalomová dráha, kolem kloboučků vyjíždějí žáci oblouk a snaží se rukou na vnitřní straně dotknout se kloboučku
– přes položenou hůl provádí žáci přeskoky tak, že udělají podřep a z podřepu se snaží oběma nohama přeskočit hokejovou hůl
– hra Na siláka v kruhu, snaha vystrčit druhého žáka z kruhu, kdo zůstane poslední v kruhu, vyhrává
– obratnostní dráha, na znamení nebo u vyznačeného bodu provedeme určenou dovednost
– starty z různých poloh, zabrzdění na určenou stranu
– hra Na Mrazíka a sluníčko, Mrazík dotekem „zmrazí dítě“, zmrazený musí zůstat stát na místě a zvednout jednu ruku, sluníčko odmrazuje odjetím dokola zmrazeného, tím ho zachrání a pokračují ve hře (můžeme určit 1 – 5 mrazíku i sluníček, záleží na počtu dětí)

LEKCE 19
ZÁMĚR: VYJÍŽDĚNÍ OBLOUKŮ
Průpravná a hlavní část:
– závod přes minové pole, na vytyčeném úseku jsou položené hokejové hole, kužele, míče, hokejové kotouče, lana. Úkolem dětí je přejet přes toto pole, aby se nedotklo některého z předmětů na ledové ploše
– plnění dovedností přes minové pole tak, že učitel zadá úkol a žáci se nesmí dotknout předmětů na ledové ploše (zvedání kolen, zakopávání, běh, povel v jízdě na jedné noze, v podřepu atd.)
– odšlapování kolem kruhu na obě strany
– slalomová dráha, větší kužel objíždějí kolem dokola a kolem menšího odšlapují
– hra Na vlky a ovečky přes minové pole, znovu se nesmějí vlci ani ovečky dotknout položených předmětů na ledové ploše
– fotbal

LEKCE 20
ZÁMĚR: OPAKOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ
Průpravná a hlavní část:
– hra Na Mrazíka a ovečky, odmrazujeme objetím kolem dokola, nebo podjetím pod roztaženýma nohama
– jízda vpřed, na znamení se žáci dotknou ledu, nebo kleknou na kolena, vstanou a znovu se rozjedou vpřed
– štafetový závod, start různých poloh, do jízdy vpřed a předávání štafety
– přes šířku kluziště, zvedání kolen, zakopávání, cibulky, běh po ledě, překopávání si puku před sebou
– odšlapování kolem kruhu na obě strany
– hra Na honěnou
– fotbal

LEKCE 21
ZÁMĚR: OPAKOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ
Průpravná a hlavní část:
– hra Na honěnou v kruhu, kde jsou rozmístěné hokejové hole, hra probíhá pouze v kruhu
– jízda vpřed přes šířku kluziště, na znamení provedení obratnostního prvku (klek, leh na břicho, záda)
– projíždění slalomové dráhy v jízdě vpřed
– hra Na Mrazíka a sluníčko
– slalomová dráha, odšlapování kolem kuželů ve slalomové dráze, nebo objetí kužele kolem dokola v jízdě vpřed
– hra Na hledání puků, puky rozmístěné různě po ledové ploše, vždy o jeden méně než je počet žáků, na znamení žáci vyjíždějí pro puk, kdo puk nepřiveze, má trestný bod
– závod v jízdě vzad přes „minové pole“
– přes šířku kluziště zvedáme kolena, zakopáváme, cibulky, běh po ledě
– hra Na honěnou

LEKCE 22
ZÁMĚR: OPAKOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ
Průpravná a hlavní část:
– hra Na vlky a ovečky v „minovém poli“
– závod v jízdě vpřed přes šířku kluziště, start z různých pozic
– vyjíždění cibulek v jízdě vpřed oběma nohama nastejno
– fotbal
– odšlapování kolem kruhu na obě strany
– hra Na sochy
– jízda v oblouku na vnitřních hranách přes šířku kluziště, dále cibulky, zvedání kolen, provádění dřepů v jízdě, běh po ledě
– obratnostní dráha v jízdě vzad, start z různých poloh, do jízdy vzad, přejití 4 – 5 hokejových holí v chůzi vzad
– hra Na Mrazíka a sluníčko

LEKCE 23
ZÁMĚR: OPAKOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ
Průpravná a hlavní část:
– hra Na honěnou, učitel/trenér honí žáky, nejdříve žáci jezdí v jízdě vpřed
– závody přes šířku kluziště, starty z různých poloh
– přes šířku kluziště zvedání kolen, jízda po jedné brusli, zakopávání, běh po ledě, cibulky, jízda po vnějších hranách
– hra Na ovečky a vlky přes „minové pole“
– slalomová dráha, později necháváme žáky objet kuželku kolem dokola
– přes šířku kluziště se žáci snaží zvedat kolena, klek, střídání těchto pohybů
– hra Na Mrazíka a sluníčko, odmrazujeme objetím kolem dokola v jízdě vpřed
– hra Na honěnou v „minovém poli“

LEKCE 24

ZÁMĚR: OPAKOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ

Průpravná a hlavní část:

– hra Na honěnou
– tažení spoluhráče pomocí hokejové hole – jízda za učitelem/trenérem, na znamení provedení pohybové dovednosti
– fotbal
– hra Na Mrazíka a sluníčko, sluníčko odmrazuje objetím kolem dokola
– nácvik chůze do strany s překládáním nohy přes nohu, střídáme obě strany, uděláme 3 – 4 přeložení nohy na jednu stranu a pohyb opakujeme na stranu druhou
– nácvik chůze vzad
– hra Na honěnou

LEKCE 25

ZÁMĚR: OPAKOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ

Průpravná a hlavní část:

– hra Na ovečky a vlky se starty z různých poloh
– závody na šířku kluziště, starty z různých poloh, nikdo se nesmí dotknout mantinelu, snaha o zastavení pluhem, první vyhrává, vkládáme v půlce i nějaký obratnostní prvek (sed, leh na břicho, záda, klek atd.)
– odšlapování kolem kruhu na obě strany
– fotbal
– nácvik chůze, na znamení se dotkneme rukou ledu
– jízda za učitelem/trenérem, na znamení „stop“, žáci co nejrychleji zastaví, aby nenarazili navzájem do sebe
– hra „Na Mrazíka a sluníčko“, odmrazujeme objetím kolem dokola, nebo podlezeme pod roztaženýma nohama

LEKCE 26

ZÁMĚR: OPAKOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ

Průpravná a hlavní část:

– hra Na honěnou v „minovém poli“
– překládání nohy přes nohu, 3 – 4x na jednu stranu, pak na stranu druhou
– jízda za učitelem/trenérem, na znamenání provedení pohybové dovednosti (zastavení, leh na břicho, záda, klek, zvedání kolen, běh)
– závod v jízdě (cibulkami)
– obratnostní dráha s brankami na podlézání nebo podjetí a přecházení hokejových holí
– fotbal
– jízda a na znamení dotek rukou ledu
– hra Na Mrazíka a sluníčko

ZÁVĚR

Program rozvoje zájmu žáků mladšího školního věku o pohybové aktivity prostřednictvím základů kolektivních olympijských sportovních her je unikátní. Na jeho přípravě spolupracovali přední odborníci z vysokoškolského prostředí a z prostředí sportovních svazů největších a nejoblíbenějších olympijských sportovních her. Cílem je vytvořit společný metodický materiál jako pomůcku a podporu učitelům tělesné výchovy. Snahou je zapojit co nejvíce žáků do pohybových aktivit, aby se u nich projevil skutečný zájem o pohyb a tento zájem dále rozvíjeli a upevňovali.

Je dobře známo a zdokumentováno, že fyzická kondice se zhoršuje a zdatnost u dnešní mladé populace rapidně klesá. Tento fakt podporuje řada odborných studií, avšak pro praktickou nápravu se zatím mnoho neudělalo. Toto pokusné ověřování má zjistit, zda existuje forma, pomocí níž dokážeme na základních školách nastavit nové trendy, které přivedou další žáky k potřebě pravidelných pohybových aktivit jak ve škole, tak ve sportovních klubech. Program cílí na žáky 1. stupně ZŠ (1. – 3. ročník). Právě v této věkové kategorii se utváří pozdější životní postoje, jejichž pevnou součástí by měl být i sport.

Tento program, který se realizuje ve školním roce 2015-16 jako pokusné ověřování, si dal za úkol rozvíjet obecné dovednosti a pohybové schopnosti žáků na základě her s míčem. Protože se jedná o hry, pohyb by měl žáky bavit, což bylo základní premisou při jeho tvorbě.

Žákům ve školních družinách přibude pouze 45 minut pohybu týdně. Proto ambicí tohoto programu je především žáky zaujmout a upoutat jejich pozornost k aktivnímu sportování a pohybu.

Program vychází z hypotézy, že jeho úspěšnost by se měla projevit hlavně ve zvýšeném zájmu žáků o sport. Číselně vyjádřeno – sportovní kluby v blízkosti škol, kde se program bude ve školním roce 2015-16 realizovat, by měly registrovat zvýšený počet členů.

Dalším cílem programu je užší propojení soutěžního i nesoutěžního sportu se školním prostředím, jak je to běžné ve vyspělých zemích. Z této spolupráce následně těží obě strany – ze soutěžního sportu do škol přicházejí nové moderní trendy, metody a výzkumy ověřené praxí a ze škol sport získává širší členskou základnu. Z této spolupráce následně profituje celá společnost – snižuje se nemocnost, redukují se civilizační choroby, předchází se závislosti na návykových látkách, posilují se sociální zkušenosti a dovednosti, posiluje se sociální začleňování, morální vlastnosti, žáci se učí překonávat překážky a vyvíjet úsilí k dosažení cílů.

Na závěr všichni, kteří se na zpracování ideového záměru a samotného materiálu podíleli, vyslovují přání, aby tento počin nebyl labutí písní, ale naopak byl prvním krokem k propojení sportovní teorie a praxe ověřované na té nejvyšší úrovni s prostředím škol.

LITERATURA

FOTBAL

Text byl částečně převzat z knihy:
Plachý, A. Procházka, L. *Učebnice fotbalu 4 – 13 let*. Praha: Mladá fronta, 2014.

BASKETBAL

Chmel, M.: http://www.24vterin.cz/visitor/readAndReacts/view/14

Chmel, M.: http://www.24vterin.cz/visitor/readAndReacts/view/12

Velenský, M.: http://www.24vterin.cz/visitor/articles/view/44

Ježdík, M.: http://www.24vterin.cz/visitor/articles/view/84

Ježdík, M.: http://www.24vterin.cz/visitor/articles/view/53

Engelthalerová, Z.: *Rozvoj koordinačních schopností v přípravě basketbalistů*. Praha, 2009. Diplomová práce. Univerzita Karlova Praha - Fakulta tělesné výchovy a sportu.

HÁZENÁ

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.

Mužík, V., & Nováček, V. (1993). *Nehrajeme jen vybíjenou.* Olomouc: Hanex.

Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Házená*. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o.

Velenský, M., & Karger, J. (1999). *Basketbal*. Praha: Grada.

VOLEJBAL

Většina materiálů byla převzata z učebnice volejbalu:

Haník, Z. & kol. (2014). *Volejbal – učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta

Haník, Z. & kolektiv (2008). *Volejbal – viděno třemi*. Praha: Grada

RAGBY

Plan de formation du joueur. Marcoussis: FFR, Imprimerie A. Barthélemy et du Comtat

Pensando en rugby. Madrid: Rugby Soluciones, Ediciones Sider S.C. ISBN 978-84-96876-05-7.

VILLEPREUX, P., BROCHARD, F., JEANDROZ, M. *Rugby. Le jeu, les joueurs, les entraîneurs. Évolution, apprentissage.* Paris: Édition Vigot, 2007. ISBN 978-2-7114-1744-5.

GREENWOOD, J. *Rugby total.* Madrid: Ediciones Tutor S.A., 1993. ISBN 84-7902-093.8

BRUSLENÍ

Vojta, Z. *Bruslení ve škole*. Praha 2000 Tělesná výchova a sport mládeže, 1/00, 38-41. Praha: Univerzita Karlova.

Imlauf, L. *Práce s dětmi předškolního věku,* Praha, 2015. Závěrečná práce. Univerzita Karlova Praha – Fakulta tělesné výchovy a sportu.

METODICKÉ DOPORUČENÍ
pro vedení pohybových aktivit žáků 1. – 3. ročníků základních škol

ZPRACOVALI:
Bělka, J., Engelthalerová, Z., Ježdík, M., Kafka, M., Malý, L., Novák, A., Pelikán, I., Plachý, A., Tupý, J., Vojta, Z. Zach, J.

FOTOGRAFIE A SCHÉMATA:
Fotbal: Antonín Plachý
Basketbal: Martin Chmel, Petr Novák a Michael Velenský
Házená: Jan Bělka
Volejbal: Ondřej Driml
Ragby: Martin Kafka, Ragby Tatra Smíchov
Bruslení: Zdeněk Vojta

KOREKTURA:
Dana Strouhalová, Karel Hejna

GRAFICKÁ ÚPRAVA, ZLOM A OBÁLKA:
Jaroslav Salač

VYDAL:
Národní ústav pro vzdělávání,
školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků,
Weilova 1271/6, 102 00 Praha 10

TISK: Národní ústav pro vzdělávání

NÁKLAD: 500 kusů

Vydání první

Praha 2015

