

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**POHYBOVÉ ČINNOSTI A PRŮPRAVNÉ HRY PRO NÁCVIK
HERNÍCH ČINNOSTÍ V HÁZENÉ NA 1. STUPNI ZŠ**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Adéla Schánělcová

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň, 2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 11. dubna 2016

.....
vlastnoruční podpis

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za cenné rady, vstřícnost, skvělý přístup a odborné vedení při psaní této práce.

OBSAH

1	ÚVOD	6
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	7
2.1	CÍL PRÁCE	7
2.2	ÚKOLY PRÁCE	7
3	CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	8
3.1	VÝVOJ ZÁKLADNÍCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ	8
3.2	TĚLESNÝ VÝVOJ	9
3.3	EMOČNÍ VÝVOJ A SOCIALIZACE	9
3.4	TRENÉRSKÝ PŘÍSTUP	10
4	CHARAKTERISTIKA HÁZENÉ	11
4.1	HISTORIE HÁZENÉ	11
4.2	ZÁKLADNÍ PRAVIDLA HÁZENÉ	12
4.2.1	Hřiště a branky	12
4.2.2	Hráči	14
4.2.3	Hrací doba	14
4.2.4	Hraní s míčem	15
4.2.5	Chování k soupeři	15
4.2.6	Herní situace	15
4.2.7	Rozhodčí, časoměřič a zapisovatel	17
4.3	HÁZENÁ S UPRAVENÝMI PRAVIDLY	17
4.3.1	Miniházená	17
4.3.2	Plážová házená	20
4.3.3	Házená na žíněnký	21
4.4	HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE	22
4.4.1	Útočné činnosti jednotlivce	22
4.4.2	Obranné činnosti jednotlivce	26
5	PRAKTICKÁ ČÁST	28
5.1	CVIČENÍ NA ÚVODNÍ ROZBĚHÁNÍ	28
5.2	PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ S MÍČEM	29
5.2.1	Přihrávky a manipulace s míčem	29
5.2.2	Driblink	40
5.2.3	Střelba	44
5.3	PRŮPRAVNÉ HRY	45
5.3.1	S míčem	45
5.3.2	Bez míče	61
6	DISKUZE	65
7	ZÁVĚR	66
8	RESUMÉ	67
9	SEZNAM LITERATURY	68
10	SEZNAM OBRÁZKŮ	70
	PŘÍLOHY	I

1 ÚVOD

Téma mé diplomové práce jsem si zvolila především z důvodu, že se házené věnuji už od svých 12 let. Házenou hraji za házenkářský klub HBC Strakonice a v tomto klubu se mi i naskytla možnost trénovat děti mladšího školního věku.

Myslím si, že házená je málo využívaným sportem na prvním stupni ZŠ, přestože sem dle mého názoru patří. V házené se uplatňuje a harmonicky rozvíjí celá osobnost. Prověřují se mozek a smysly, svaly, plíce i srdce. V rychle se měnících situacích se musí projevit rozhodnost, odvaha, tvořivost, schopnost rychle se vyrovnat s dílčím neúspěchem, s prohrou i s vítězstvím. Je to hra, při které uplatňujeme přirozené pohyby, jako je běh, chůze, skok, házení a chytání.

Házená je hra jednoduchá a nenáročná na vybavení. Můžeme ji hrát jak v tělocvičnách, tak venku a to na různých površích. Mezinárodní pravidla házené si můžeme libovolně upravovat a zjednodušovat, tak aby byla vhodná i pro nejmenší.

Ve své diplomové práci bych chtěla vytvořit zásobník vhodných pohybových činností a průpravných her pro nácvik herních činností v házené pro děti mladšího školního věku. Také bych chtěla představit různé obměny házené a to především miniházenou. Ráda bych tak učitele vyučující tělesnou výchovu obohatila, usnadnila jim jejich práci a inspirovala je k tomu, aby se házené na prvním stupni věnovali.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL PRÁCE

Cílem mé diplomové práce je vytvoření zásobníku pohybových činností a průpravných her pro nácvik herních činností v házené na 1. stupni ZŠ.

Zásobník může inspirovat nejen učitele na 1. stupni ZŠ, ale také trenéry házenkářských oddílů.

2.2 ÚKOLY PRÁCE

- Výběr vhodných pohybových činností a průpravných her pro nácvik herních činností v házené pro děti mladšího školního věku.
- Vytvoření zásobníku z vybraných činností a her.
- Aplikace pohybových činností a průpravných her na 1. stupni zvolené ZŠ.
- Případná úprava zásobníku činností a her na základě reflexe z praxe.

3 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Jako mladší školní věk je zpravidla označováno období od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11-12 let, kdy se u dítěte objevují první známky pohlavního dospívání. Toto období výrazně ovlivňuje vstup dítěte do školy. Tento věk je často označován jako období „latence“ a to především proto, že změny se nezdají tak převratné, jako v útlém a předškolním věku ani tak bouřlivé jako v následujícím období dospívání. Vývojové studie ale ukazují, že vývoj dítěte pokračuje plynule a dítě dosahuje ve všech směrech výrazných pokroků, což může být pro jeho budoucnost rozhodující. (Langmajer, Krejčířová, 2006)

3.1 VÝVOJ ZÁKLADNÍCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

Během celého období se výrazně zlepšuje hrubá a jemná motorika dítěte. Zlepšuje se především koordinace všech pohybů celého těla. Na počátku tohoto období mohou mít děti ještě problémy s koordinací složitějších pohybů, ale tyto problémy postupně mizí a na konci období děti zvládají i koordinačně náročnější cvičení. (Perič, et al. 2012) Pohyby jsou rychlejší a svalová síla je větší. S tím bezprostředně souvisí zvýšený zájem o pohybové hry a sportovní výkony, u kterých je důležitá obratnost, vytrvalost a síla. Motorické výkony však nezávisí jen na věku, ale i na vnějších podmínkách – tedy na tom, jak rodiče či učitelé děti v daném směru podporují či nikoliv. Dítě ve školním věku už si velice dobře uvědomuje svoje úspěchy a neúspěchy v této oblasti a začíná si své výkony porovnávat s dovednostmi druhých dětí. (Langmajer, Krejčířová, 2006)

Tento věk je charakteristický vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Děti se novým pohybovým dovednostem učí lehce a rychle, ale pokud je neprocvičují, pak mají tyto dovednosti malou trvalost. V tomto věku je velice důležité tzv. imitační učení tzn. učení nápodobou. Pro dětskou motoriku je charakteristické, že zde chybí úspornost pohybu, to znamená, že dítě např. vyskočí a tento pohyb je doprovázen dalšími činnostmi rukou i nohou. (Perič, et al. 2012)

V tomto období se také soustavně vyvíjí smyslové vnímání. Ve školním věku pozorujeme výrazné pokroky ve všech oblastech vnímání – zejména zrakového a sluchového. U dítěte se zlepšuje pozornost, je vytrvalejší, všechno důkladně zkoumá a také se zlepšuje jeho vnímání. Nevnímá už věci v celku, ale prozkoumává je po částech až k malým detailům. Děti v tomto věku se také začínají lépe orientovat v prostoru a čase –

slova jako daleko, zítra, později, brzy apod. začínají mít teprve v tomto období svůj význam. (Vágnerová, 2000)

V mladším školním věku se tedy zdokonaluje nejen motorika a smyslové vnímání, ale také řeč. V tomto období výrazně roste slovní zásoba, dítě také začíná používat složitější věty a souvětí, na což má jistý vliv učení ve škole. Mezi dětmi jsou však značné interindividuální rozdíly.

S vývojem řeči také souvisí vývoj paměti, která má na řeč značný vliv. Krátkodobá i dlouhodobá paměť je v mladším školním věku stabilnější. Za zmínku také stojí učení. Ve školním věku se proces učení více opírá právě o řeč, a proto tento proces získává určitou kvalitu. (Langmajer, Krejčířová, 2006)

3.2 TĚLESNÝ VÝVOJ

Na rozvoj pohybových a ostatních schopností má velký vliv tělesný růst. Ten je během období mladšího školního věku většinou rovnoměrně plynulý. Plynule se rozvíjí také vnitřní orgány. Průběžně se zvětšují plíce, krevní oběh a vitální kapacita. Stabilizuje se rovněž zakřivení páteře. Kloubní spojení jsou stále velmi pružná a měkká, ale osifikace kostí probíhá velmi rychle. Mění se také tvar těla.

Vývoj mozku je na začátku tohoto období v podstatě ukončen, avšak nervové struktury, především v mozkové kůře, stále dozrávají. Již na začátku tohoto období jsou tak ideální podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Děti jsou schopné učit se novým dovednostem a zvládat koordinačně složitější pohyby. (Perič, et al. 2012)

3.3 EMOČNÍ VÝVOJ A SOCIALIZACE

Na začlenění dítěte do lidského společenství má výrazný vliv vstup dítěte do školy. Dítě své vlastní způsoby chování již nemodeluje pouze podle vzoru rodičů, ale vzory se stávají stále více učitelé a spolužáci. Dítě je dítěti bližší svými vlastnostmi, zájmy i svým postavením mezi lidmi. Právě proto je pro dítě v tomto věku důležitá skupina dětí, kde se učí důležitým sociálním reakcím, jako je pomoc slabším, spolupráce, ale i soutěživost. V tomto věku jsou mezi dětmi často velké rozdíly, některé děti jsou více dominantní, jiné se naopak raději podřizují a nechají se druhými vést. (Langmajer, Krejčířová, 2006)

3.4 TRENÉRSKÝ PŘÍSTUP

Období mladšího školního věku je označováno jako období šťastné. Vývoj dětí je ve všech oblastech rovnoměrný, děti jsou optimistické. Děti se snadno nadchnou pro vše konkrétní. Pohyb jim dělá radost a tak je k němu nemusíme nutit.

V tomto věku je velice důležité, aby převažoval herní princip. Sport pak dětem přináší radost. Děti v tomto věku také rády soutěží, avšak porážky by neměly být doprovázeny výrazným negativním hodnocením, aby nedocházelo ke zbytečnému stresování dítěte. Je také důležité časté střídání jednotlivých činností, které by měly být pestré. A to především proto, že schopnost soustředění není ještě na tak dobré úrovni.

V tomto období je role trenéra velice důležitá. Pro děti v tomto věku je dospělý člověk často přirozená autorita a děti jeho názory respektují. Trenér by proto měl být příkladem. Může na děti působit jak v oblasti výkonu, tak i v oblasti výchovy. Důležité je podporovat rozvoj koncentrace, posilovat vůli, rozvíjet vlastnosti osobnosti, sportovní chování, kolektivní cítění apod. (Perič, et al. 2012)

4 CHARAKTERISTIKA HÁZENÉ

Házená je hra, která je oblíbená a rozšířená po celém světě. Házená je kolektivní hra, kde se střídá maximální rychlost s postupným připravováním herních situací pro splnění herních úkolů. Je to tedy hra dynamická, která je přitažlivá pro diváky. Je charakteristická střídáním rozdílných útočných a obranných fází, kde se uplatňuje rychlost, jednoduchost a účelovost jednání. Je jednoduchá, nenáročná na vybavení hráčů se snadno pochopitelnými pravidly.

Pro házenou je logicky velmi důležitá míčová a pohybová průprava. Pro tuto hru je tedy důležitá přirozená pohybová aktivita, jako je běh, skoky, chytání a házení míče. Z individuálního hlediska pak házená pomáhá rozvíjet všechny důležité schopnosti a dovednosti od těch pohybových přes intelektuální až po sociální. (Táborský, 2000)

4.1 HISTORIE HÁZENÉ

Házená je sportovní hra, jejíž současná podoba vznikla prolínáním her založených na házení míče. Tato hra má poměrně krátkou historii, ale zaznamenala o to intenzivnější vývoj. Kromě házené o 7 hráčích, která je v současné době nejrozšířenější, je známá také házená česká, dnes nazývaná národní házená a házená o 11 hráčích. Házená o 11 hráčích se dnes již u nás nehraje. Hrála se především v Německu a to na fotbalovém hřišti a na fotbalové branky. V současné době je v německy mluvících zemích využívána jako tréninkový prostředek nebo také jako rekreační sport.

Za první formu házené lze považovat hru s názvem haandbold. Tato hra vznikla v Dánsku, kde se poměrně rychle začala rozšiřovat. Zde také v roce 1904 vznikly první kluby a organizovaly se první soutěže. O dva roky později byla vydána knižně i první pravidla haandboldu. To pravděpodobně ovlivnilo i vývoj házené ve Švédsku, kde se nejdříve na školách začal hrát tzv. handboll, což byla poněkud odlišná podoba haandboldu.

Výrazným mezníkem pro rozvoj házené je rok 1934, kdy III. kongres IAHF uznal skandinávská pravidla. V roce 1938 se pak v Berlíně konalo první mistrovství světa v házené mužů. Druhým významným momentem pro rozvoj házené bylo založení kongresu Internationale Handball Federation v roce 1946 v Kodani. Mezi osmi zakládajícími federacemi, byly čtyři skandinávské země.

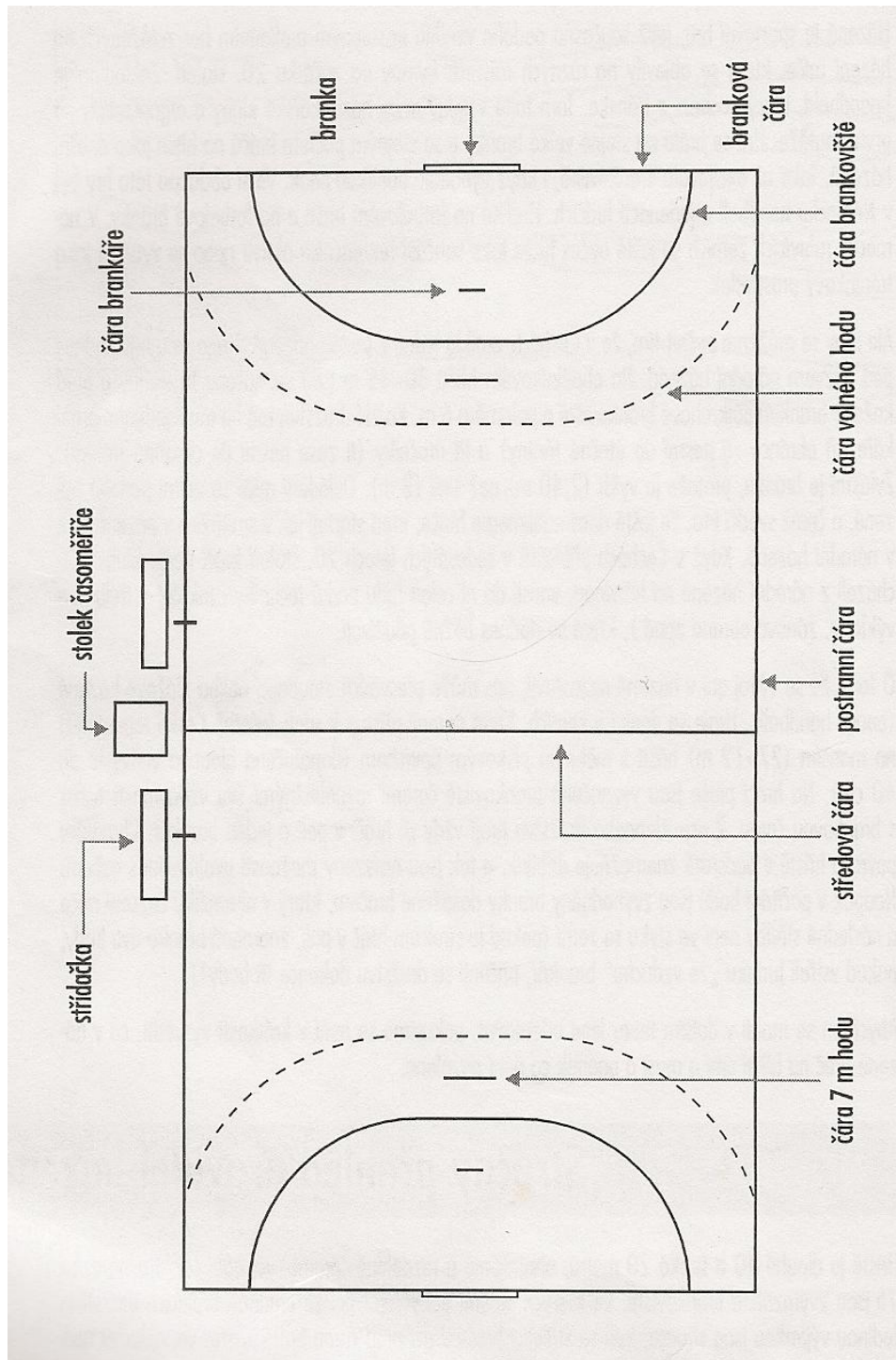
Česká oddílová družstva se v házené oficiálně utkala v roce 1947. V roce 1950 se pak uskutečnila první mistrovská soutěž v házené mužů i žen a v roce 1951 u nás došlo k zákazu hraní házené v letním období. Mistrovská soutěž byla zrušena a družstva se měla přihlásit do soutěží národní házené. Toto ustanovení platilo ještě v roce 1952, ale nebylo příznivci házené akceptováno.

V padesátých a šedesátých letech jsme patřili mezi absolutní světovou špičku. V roce 1957 ženy vyhrály mistrovství světa a muži dosáhli světového prvenství o deset let později. Ženy si svou poslední medaili z mistrovství světa přivezli v roce 1986, kde obsadili druhé místo za družstvem bývalého SSSR. Posledním největším úspěchem mužské házené je druhé místo na OH v roce 1972, kde ve finále podlehli Jugoslávii. (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989)

4.2 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA HÁZENÉ

4.2.1 HŘIŠTĚ A BRANKY

Hřiště je dlouhé 40 metrů a široké 20 metrů. Je ohraničeno postranními čarami, uprostřed hřiště je středová čára. Čáry brankoviště jsou od branek vzdálené 6 m a v tomto prostoru – brankovišti se smí pohybovat pouze brankář. Na hřišti jsou dále čáry přerušované, což jsou čáry volného hodu. Tyto čáry jsou vzdálené 9 m od branky a provádí se odtud volný hod, proti soupeři, který se dopustil přestupku blíže k brance než je právě 9 m. Dále jsou na hřišti krátké čáry a to čáry, které jsou vzdálené 7 m od branky, z nichž se provádí sedmimetrový hod, dále pak tzv. čáry brankaře, které vymezují vzdálenost brankaře od hráče, který provádí sedmimetrový hod a čáry, které ohraničují prostor, ve kterém je povoleno střídat. Všechny čáry patří k prostoru, který ohraničují. (Tůma, Tkadlec, 2002)



Obrázek 1: Hřiště pro házenou (Tůma, Tkadlec, 2002)

Ve středu každé brankové čáry stojí branka. Musí být pevně ukotvena v podlaze a opatřena sítí, tak aby v ní míč zůstal. Branky jsou vysoké 2 metry a 3 metry široké. Tyče jsou natřeny dvěma kontrastními barvami. (Tůma, Tkadlec, 2002)

4.2.2 HRÁČI

Každé družstvo se skládá z maximálně 14 hráčů. Na hřišti může být současně pouze 7 hráčů (6 v poli a jeden brankář), ostatní hráči jsou střídající. Hráč, který je označený jako brankář může kdykoliv zastoupit roli hráče v poli. Stejně tak může být nahrazen brankář jakýmkoliv hráčem. Aby mohlo být utkání zahájeno, musí na hrací plochu nastoupit minimálně pět hráčů od jednoho družstva.

Hráči v poli nesmějí hrát v brankovišti. Pokud brankář nemá v držení míč, může z brankoviště vyběhnout a může se stát dalším hráčem v poli. Pak se může do brankoviště vrátit, ale opět bez míče v ruce.

Střídající hráči mohou střídat během utkání, kdykoliv aniž by to museli hlásit, musí však počkat, až hráč, který má být střídán opustí hrací plochu. Hráči se musejí střídat ve vymezeném prostoru.

Všichni hráči musejí mít jednotné sportovní oblečení. Kombinace barev obou družstev musejí být zřetelně odlišné. Všichni brankáři jednoho družstva musí mít oblečení stejné barvy, která musí být odlišná od barvy ostatních hráčů. (Český svaz házené: Stanovy a pravidla, 2009)

4.2.3 HRACÍ DOBA

Hrací doba záleží především na věkové a pohlavní kategorii družstev, případně na druhu soutěže. Pro dospělou kategorii při mistrovských utkáních je hrací doba 2x30 minut. Čas běží i při přerušeních děje utkání (např. mezi dosažením branky a následným výhozem) s výjimkou, kdy rozhodčí hrací dobu přeruší (tzv. time out).

Utkání je zahájeno výhozem ve středu hřiště. Cílem každého družstva je dopravit míč do branky a zároveň ubránit svoji vlastní bránu. Gólu je dosaženo tehdy, když míč přešel celým objemem za brankovou čáru mezi brankovými tyčemi. Následuje výhoz družstva, které branku obdrželo opět ze středu hřiště. Po prvním poločase si družstva mění strany a také úvodní výhoz. Vítězí to družstvo, které po uplynutí hrací doby obdrží méně branek. Při stejném počtu obdržených branek je utkání nerozhodné. (Tůma, Tkadlec, 2002)

4.2.4 HRANÍ S MÍČEM

K hraní s míčem se používají ruce. Hráči se mohou dotknout míče i kteroukoliv jinou částí těla, ne však nohou pod kolenem. Pokud se hráč míče dotkne nohou, jeho družstvo ztrácí míč. Hrát nohou může pouze brankář a to pouze v prostoru brankoviště. Hráči v poli mohou s míčem udělat pouze tři kroky. S míčem se mohou pohybovat pomocí driblinku, který však nesmí být přerušovaný. Doba pevného držení míče nesmí být delší než 3 sekundy.

Míč musí být kulatý. Jeho povrch by neměl být hladký a lesklý. Bývá zhotoven z kůže nebo syntetického materiálu. Velikost míče je rozdělena do tří kategorií podle věku a pohlaví hráčů:

- IHF 3 – obvod míče 58 – 60 cm a váha 425 – 475 g, míč je určen pro muže a dorostence starší 16 let,
- IHF 2 – obvod míče 54 – 56 cm a váha 325 - 375 g, míč je určen pro ženy, dorostenky starší 14 let a žáky od 12 do 16 let,
- IHF 1 – obvod míče 50 - 52 cm a váha 290 - 330 g, míč je určen pro žákyně od 8 do 14 let a žáky od 8 do 12 let. (Český svaz házené: Stanovy a pravidla, 2009)

4.2.5 CHOVÁNÍ K SOUPEŘI

Pravidla povolují bránit protihráči ve hře tělem a to, i když nemá míč. Zakázáno je jednou nebo oběma pažemi svírat soupeře, strkat do něj, vtlačovat ho do brankoviště, nabíhat nebo naskakovat na něj nebo mu nastavovat nohu. Všechny tyto přestupky se trestají a to buďto napomenutím (žlutá karta), vyloučením (na dvě minuty), diskvalifikace hráče (červená karta). Hráč, který dostane červenou kartu, už se do hry nemůže vrátit, avšak po dvou minutách smí hrát družstvo v plném počtu. (Tůma, Tkadlec, 2002)

4.2.6 HERNÍ SITUACE

Pokud je průběh utkání přerušeno, bývá znovu zahájen jednou z následujících standardních situací:

- výhoz,
- vhazování,
- vyhazování,

- volný hod,
- sedmimetrový hod,
- hod rozhodčího.

Výhoz se provádí na začátku každého poločasu. Na začátku utkání má výhoz družstvo, které si při losování zvolilo výhodu míče, druhé družstvo si může vybrat stranu. Na začátku 2. poločasu si družstva strany vymění a výhoz má družstvo, které ho nemělo na začátku utkání. Výhoz se také provádí po každém obdrženém gólu a to družstvo, které gól obdrží. Provádí se od středové čáry na zapískání rozhodčího.

Vhazování se provádí, pokud míč opustí hrací plochu nebo se dotkne stropu. Vhazování provádí družstvo, jehož hráči se jako poslední nedotkli míče. Hráč vhazuje z místa, kde míč opustil hrací plochu a to bez zapískání.

Vyhazování neboli hod brankáře nastává, pokud míč přejde přes brankovou čáru v důsledku hry brankáře bránícího družstva nebo po akci hráče útočícího družstva. Vyhazování provádí brankář z brankoviště bez zapískání.

Volný hod je nařízen rozhodčím, pokud se družstvo, které má míč dopustí porušení pravidel, které vede ke ztrátě míče např. kroky, přerušovaný dribling. Dále může být volný hod nařízen, pokud bránící družstvo připraví o míč útočící družstvo nedovoleným zákrokem. Volný hod je prováděn z místa přestupku nebo od čáry volného hodu a to v případě, že se přestupek stal blíže než 9 metrů od brankové čáry chybuujícího družstva. Volný hod provádí bez zapískání družstvo, které se neprovinilo.

Sedmimetrový hod je nařízen, pokud dojde k obranému zákroku, který zmaří jasnou brankovou příležitost. Sedmimetrový hod provádí opět družstvo, které se neprovinilo od čáry sedmimetrového hodu. Sedmimetrový hod se provádí po zapískání rozhodčího a všichni hráči, kromě hráče, který hod provádí, musejí být za hranicí volného hodu.

Hod rozhodčího nastává, pokud se proviní obě družstva současně nebo pokud je utkání přerušeno situací, při které se neprovinilo ani jedno družstvo.

4.2.7 ROZHODČÍ, ČASOMĚŘIČ A ZAPISOVATEL

Každé utkání řídí dva rozhodčí, kterým pomáhá zapisovatel a časoměřič. Rozhodčí musejí před začátkem utkání zkontrolovat hrací plochu, branky a míče. Rozhodčí odpovídají za to, aby vše probíhalo v souladu s pravidly, a provádí také losování o míč.

Časoměřič má na starost hrací dobu, time-outy a také hlídá čas vyloučení potrestaných hráčů. Pokud hráči nemohou vidět na časomíru, časoměřič je povinen hlásit odpovědným funkcionářům obou družstev stav uplynulého času.

Zapisovatel odpovídá za seznamy hráčů a zápis o utkání. Zapisuje góly, tresty a průběh utkání. Zapisovatel má také na starost, aby nikdo neoprávněný nevstupoval na hrací plochu. (Český svaz házené: Stanovy a pravidla, 2009)

4.3 HÁZENÁ S UPRAVENÝMI PRAVIDLY

Házená může mít několik různých podob. Můžeme si ji přizpůsobovat a to zejména s ohledem na věk a výkonnostní úroveň žáka a také s ohledem na materiální vybavení. Mezi formy házené s upravenými pravidly patří především miniházená, plážová házená (házená na písku) a házená na žíněnkách. V miniházené a plážové házené Světové i Evropské federace házené (IHF a EHF) pořádají pravidelné soutěže. Házená na žíněnkách je populární především v Rakousku a to jako součást školních soutěží. Tato pravidla si učitelé mohou ve školním prostředí dále upravovat s ohledem k jejich potřebám a možnostem.

4.3.1 MINIHÁZENÁ

U většiny tzv. velkých sportovních her jako je fotbal, košíková, odbíjená, tenis, a také házená vznikla upravená forma určená pro děti. Tyto hry jsou přizpůsobeny tělesným předpokladům dítěte a také jeho mentalitě. Přizpůsobuje se především velikost hřiště, herní náčiní, zjednodušují se pravidla. Známe tak minikopanou, minikošíkovou, miniodbíjenou, malý tenis a také miniházenou.

Miniházená je oproti házené velice jednoduchá. Miniházenou spolu mohou hrát začátečníci i zkušení hráči každého věku a nemusí se bát zranění od zásahu míče. Pravidla slouží především jako inspirace a mohou se dále upravovat podle potřeb každé školní ligy. Miniházená je určena hlavně pro děti ve věku od šesti do deseti let. Cílem miniházené je především přinášet radost ze hry a výchovné působení.

Hřiště

Hřiště má nejčastěji rozměry 16 x 20 metrů. Jeho velikost se však může upravovat podle velikosti tělocvičny, ale nemělo by být užší než 13 metrů. Pokud máme příliš malou tělocvičnu a hřiště je menší, můžeme snížit počet hráčů nebo můžeme hrát bez autů a stěny tělocvičny využít jako mantinely.

Brankoviště

Pro ohraničení brankoviště můžeme využít čáry vyznačené v tělocvičně. Není důležité, zda se jedná o oblouky nebo o rovné čáry. Čára brankoviště by měla být od brankové čáry vzdálená pět metrů, může být na ni rovnoběžná a měla by být vedena po celé šířce hřiště. V brankovišti se smí pohybovat pouze brankář, žádný jiný hráč do brankoviště nesmí vstupovat.

Branka

Správné rozměry branky na miniházenou jsou 240 x 170 cm. Je však možné použít jak větší tak menší branky (např. na florbal). Branky si také můžeme např. nakreslit na zeď, dát ke zdi žíněnku nebo matraci. Můžeme také využít bradla nebo jiné nářadí.

Hrací doba

Miniházená se hraje 2 x 10 minut s pětiminutovou přestávkou. Hrací dobu si opět můžeme upravovat podle počtu družstev a daných podmínek. Můžeme tak hrát kratší anebo naopak delší dobu.

Míč

Oficiálně se používá míč značky Molten (na obrázku 2) nebo míč určený pro miniházenou o obvodu 46 – 50 cm. Výhodou je, že míč je gumový a proto se hráči nemusí bát zranění po jeho zásahu. (Český svaz házené: Pravidla miniházené, 2009)



Obrázek 2: Míč na miniházenou (Molten, n.d.)

Družstvo

Jedno družstvo může mít při hře na hřišti 4 hráče a jednoho brankáře. Počet hráčů v jednom družstvu je neomezený, avšak neměl by být menší než 5. Maximální počet hráčů jednoho družstva je ideálně 10. Při větším množství hráčů si hráči dostatečně nezahrají a spíše sedí na lavičce. Dívky a chlapci hrají společně. Brankář nemusí být odlišený od hráčů v poli a může se pravidelně zapojovat do hry a pomáhat svým spoluhráčům v útoku.

Hraní s míčem

Stejně jako u klasické házené, tak i u miniházené jsou povoleny s míčem pouze tři kroky. Ovšem zvláště u menších dětí je třeba tolerovat i větší množství kroků, protože bychom neustále hru přerušovali a děti by si nezahrály. Je ale potřeba dětem toto pravidlo neustále připomínat. Při manipulaci s míčem je povolený pouze jednoúderový driblink, tzn. pouze jeden úder míče o zem při pohybu jednoho hráče. Avšak i u tohoto pravidla je nutná jistá velkorysost a je možné tolerovat a víceúderový driblink.

Provádění hodů

Pokud hráč provádí jakékoliv rozehraní míče, soupeři od něj musí být vzdáleni alespoň 2 metry. Volný hod se provádí z místa přestupku, pokud však k přestupku došlo u čáry brankoviště, volný hod se rozehrává přibližně 2 metry od této čáry. Hráči musí při rozehraní volného hodu stát na místě, nesmí rozehrávat za chůze či běhu. Trestný hod se provádí z čáry brankoviště.

Dosažení branky

Branka platí pouze tehdy, pokud přejde míč celým objemem v brance za brankovou čáru. (Český svaz házené: Pravidla miniházené, 2009)

Školní liga

Školní liga je soutěž, kde spolu soupeří družstva minimálně tří základních škol v miniházené. Jedná se o minimálně 4 turnaje. Všechna družstva by měla sehrát stejný počet utkání. Zpravidla se hraje systémem každý s každým. Každá školní liga má svůj název, bývá pojmenována podle regionu, kde školní liga probíhá.

Školní liga probíhá během celého školního roku. Většinou jsou turnaje pořádány o víkendech v dopoledních hodinách, ale mohou se uskutečnit i ve všední den v odpoledních hodinách.

Školní liga bývá rozdělená na dvě kategorie a to 3 – 4 třída a 4 – 5 třída. Záleží však na dohodě účastníků a šéfa ligy. Může být uspořádána i pro nižší ročníky. Z jedné školy se může do školní ligy přihlásit neomezený počet družstev, avšak jeden hráč může nastoupit pouze za jedno družstvo. Hráči školní ligy nemusí být registrováni v Českém svazu házené.

Každá školní liga by měla mít svého garanta. Garant je povinen zajistit hřiště a další materiální vybavení potřebné k hraní miniházené. Každá škola by měla mít alespoň jednoho trenéra, který dohlíží na start všech družstev dané školy v lize. Důležitou osobou je šéf ligy. Každá školní liga musí mít svého šéfa, kterého jmenuje Český svaz házené. Musí jím být občan České republiky starší 18 let. Šéf ligy organizuje jednotlivé turnaje, komunikuje s jednotlivými školami a spolu s garantem zajišťuje prostory. (Český svaz házené: Pravidla miniházené, 2009)

4.3.2 PLÁŽOVÁ HÁZENÁ

Plážová házená (házená na písku) je oblíbený sport především v přímořských státech. Její upravená pravidla lze také využít ve školách. Hřiště má délku 27 metrů a šířku 12 metrů. Hřiště je rozděleno pouze dvěma čarami, které vymezují brankoviště. Čáry jsou na písku vyznačeny pomocí natažených pásek. Plážová házená se nemusí hrát pouze na písku, ale můžeme využít jakýkoliv povrch.

Počet hráčů jednoho družstva je neomezený, ale doporučuje se osm. Na hřišti má každé družstvo čtyři hráče včetně brankáře a čtyři hráči střídají. Střídající hráči mohou vstoupit na hrací plochu přes postranní čáru s výjimkou brankoviště. Každé družstvo má svoji stranu pro střídání, střídající hráči jsou tedy na opačné straně než jejich protihráči.

Zvláštností plážové házené je počítání bodů při vstřelení gólu. Jeden bod je družstvu připsán, pokud vstřelí klasický gól, dva body se připočítávají, pokud hráč chytí míč ve výskoku a poté vstřelí branku před dopadem na zem, dále pokud vstřelí gól z otočky, a také pokud vstřelí gól brankář.

Hrací doba je stejně jako u miniházené 2 x 10 minut s pětiminutovou přestávkou. Skóre každého poločasu se počítá zvlášť. Pokud jedno družstvo vyhraje oba poločasy, stává se vítězem celého utkání. Jestliže každý poločas vyhraje jiné družstvo, nastává rozstřel tzv. „jeden proti brankáři“. Tohoto rozstřelu se účastní celé družstvo. Hráč vybíhá z některého rohu na své polovině hrací plochy a obdrží přihrávku od svého brankáře a střílí na soupeřovu branku. Pokud vstřelí branku, připočítává se jeho družstvu buďto jeden nebo dva body – podle způsobu vstřelení gólu. V případě, že odstřílí všech osm hráčů a skóre je nerozhodné, rozstřel pokračuje a pak rozhoduje první chyba. (Táborský, 2000)

4.3.3 HÁZENÁ NA ŽÍNĚNKY

Tato forma házené je oblíbená především v Rakousku. Branky jsou zde nahrazeny žíněnkami opřenými o stěnu. Gól je vstřelen, pokud se míč dotkne na jakémkoliv místě soupeřovi žíněnkou. Čáry brankoviště jsou od brankové čáry vzdálené pět až šest metrů a jsou k ní rovnoběžné. Jedno družstvo může mít na hřišti čtyři až pět hráčů v poli a jednoho brankáře, z toho musejí být nejméně dvě dívky. Střídat může neomezené množství hráčů. Pro střídání je vymezen prostor mezi středovou čarou a čarou vlastního brankoviště. Velikost míče by měla být přizpůsobena věku dítěte a to tak, aby ho snadno dokázalo udržet v ruce. V této formě házené je zakázáno driblovat a hráč může s míčem udělat maximálně tři kroky stejně jako u klasické házené. Házená na žíněnkou je bezkontaktní hra. Soupeře můžeme zbavit míče pouze jeho vypíchnutím, nesmíme při tom atakovat protihráče. Hráč může vystřelit pouze tehdy, pokud všichni jeho spoluhráči v poli obdrželi alespoň jednu přihrávku. Na hře se tak musí podílet všechny děti. Je důležitý především prožitek ze hry. (Táborský, 2000)

4.4 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Herní činnosti jednotlivce jsou v podstatě jednoduché soubory psychomotorických operací. Tyto operace hráč provádí bez pomoci svých spoluhráčů za účelem splnění základních herních úkolů. Herní činnosti jednotlivce jsou prováděny pomocí přirozených pohybů, jako jsou běhy, starty, postoje, zastavování, pády, skoky, údery do míče a hody míčem. Z didaktického pohledu jsou herní činnosti jednotlivce rozkládány na jednotlivé polohy. To znamená, že např. u střelby musí hráč nacvičit jednotlivé části jako je postoj, náprah, držení míče a hod. U každé herní činnosti jednotlivce bývá hodnocen účel, fyzická, taktická, technická, volní a morální stránka.

Herní činnosti jednotlivce jsou v podstatě základním pilířem, ze kterého se utváří základní dovednost hrát házenou. Proto je důležité tyto herní činnosti nacvičovat pomocí průpravných cvičení, aby si hráč vytvářel základní pohybové návyky a docházelo k automatizaci základních herních operací.

Herní činnosti se dělí na útočné činnosti jednotlivce a obranné činnosti jednotlivce.

4.4.1 ÚTOČNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Mezi útočné činnosti jednotlivce patří:

- uvolňování bez míče,
- uvolňování s míčem,
- přihrávání,
- střelba.

Uvolňování bez míče

Hlavním cílem této činnosti je odpoutat se od bránícího soupeře a dostat se do vhodného prostoru, kde hráč může bezpečně přijmout přihrávku od svého spoluhráče a vytvořit si vhodnou střeleckou pozici. Základním pohybem je nejčastěji běh v různém směru a často se využívá nečekaný start. Starty se provádějí z tzv. útočného střehu (na obrázku 3), což je poloha, kdy má hráč snížené těžiště těla a nohy jsou pokrčeny v kolenou. Tato poloha umožňuje hráči rychle zahájit běh a tak uniknout obránci. (Šafaříková, Tábořský, 1986)



Obrázek 3: Hráčský střeh (Šafaříková, Táborský, 1986)

Uvolňování s míčem

Hlavním cílem hráče, který má v držení míč, je odpoutat se od obránce a vytvořit si tak vhodnou pozici pro střelbu nebo pro přihrávku svému spoluhráči. Hráč se může uvolnit s míčem, který drží jednoruč nebo obouřuč a také pomocí vedení míče.

Do skupiny, kdy hráč drží míč, zařazujeme:

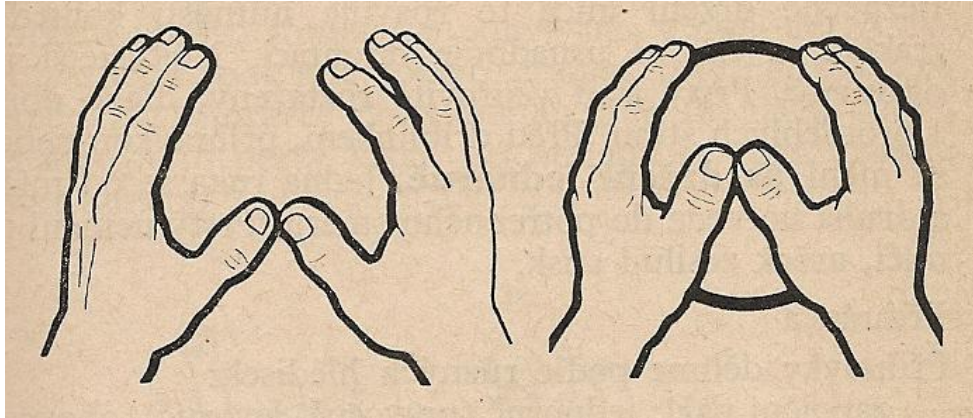
- krok, výkrok, dvojtakt, trojtakt, čtyřtakt,
- obrátku,
- výskok.

Do skupiny vedení míče pak patří různé druhy driblinku. (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989)

Přihrávání

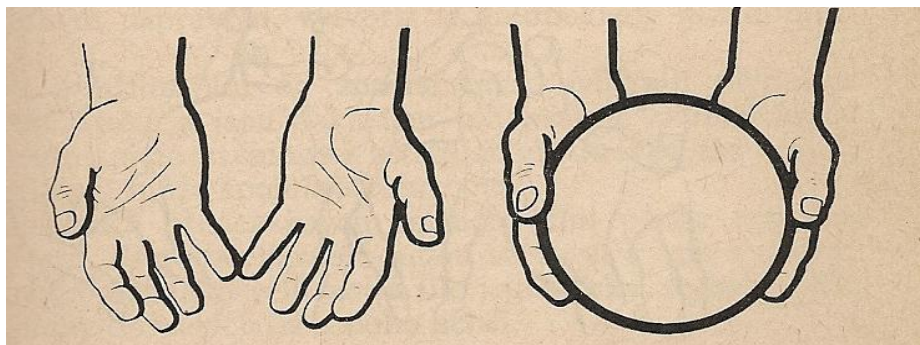
Do této skupiny patří kromě samotné přihrávky také držení a chytání míče. Přihrávka a chytání míče je jedna z nejdůležitějších činností v házené a zároveň je to také činnost, ve které často hráči chybují a tak dochází ke ztrátě míče.

Při nácviku chytání míče je důležité chytat míč oběma rukama. Nejčastějším způsobem je vrchní chytání obouřuč. Správná poloha rukou při vrchním chytání obouřuč je znázorněna na obrázku 4.



Obrázek 4: Vrchní chytání obouřuč (Šafaříková, Táborský, 1986)

Pokud míč letí níž než v úrovni pasu, hráč by měl využít spodní chytání obouřuč, které je znázorněné na obrázku 5.



Obrázek 5: Spodní chytání obouřuč (Šafaříková, Táborský, 1986)

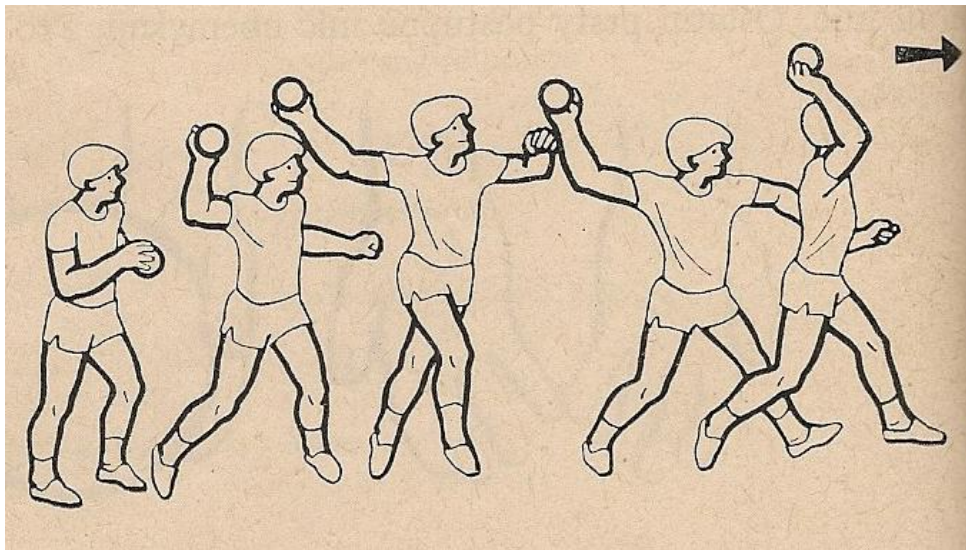
Míč, který letí mimo dosah obou paží, hráč chytá jednoruč za pomoci druhé ruky. Rukou, kterou má blíže k míči, stahuje míč k tělu, a co nejdříve si pomůže druhou rukou. Mezi chytání míče patří také jeho sbírání. Když míč leží na zemi, nejčastěji používáme vrchní sbírání obouřuč, což je obdobné jako vrchní chytání. Pokud se míč kutálí směrem k hráči, používáme spodní sbírání obouřuč. Malíky máme u sebe a společně s prsteníky podebíráme míč. Hřbety prstů se dotýkáme země. Míč, který se kutálí zezadu, ze strany nebo od hráče sbíráme pomocí spodního sbírání jednoruč a pomáháme si druhou rukou.

Po chycení míče následuje jeho držení. Nejčastějším způsobem držení míče je držení obouřuč, které přechází v držení jednoruč před přihrávkou, driblinkem nebo střelbou.

Přihrávky můžeme dělit dle různých aspektů:

- zapojení paží: jednoruč, obouruč,
- vedení paží: vrchní, spodní,
- velikost náprahu: dlouhý, zkrácený, bez náprahu,
- vzdálenost: malá (do 3 m), střední (3 – 8 m), velká (nad 8 m),
- doprovodný pohyb těla: z místa, z běhu, ve výskoku
- dráha míče: přímá, obloučkem, odrazem od země.

Přihrávka by měla ideálně směřovat do úrovně hrudníku spoluhráče. Měla by být přiměřeně prudká a pokud možno přesná. Nejčastějším druhem přihrávky je vrchní přihrávka jednoruč s dlouhým náprahem, jejíž provedení je znázorněné na obrázku 6. Velmi důležitý je pohyb prstů a zápěstí, který určuje směr letu, a dává míči zrychlení. Dobré zvládnutí vrchní přihrávky jednoruč je základním předpokladem pro dobrou střelbu.



Obrázek 6: Vrchní přihrávka jednoruč s dlouhým náprahem (Šafaříková, Táborský, 1986)

Přihrávku nejdříve nacvičujeme na místě ideálně na střední vzdálenost. Postupně vzdálenost zvětšujeme a tím klademe větší nároky na švih paže a techniku provedení hodu. Při zmenšování vzdálenosti je obtížnější míč chytat. Brzy přidáváme přihrávku i v pohybu, kde si hráči nacvičí především správný pohyb nohou, který vyžadujeme i při přihrávce na místě. Ideální formou nácviku jsou zpočátku přihrávky jedním míčem ve dvojicích, postupně zvyšujeme počet hráčů i míčů. (Šafaříková, Táborský, 1986)

Střelba

Cílem střelby je vstřelit branku. Existují různé druhy střelby a jejich dělení je v podstatě podobné jako u přihrávek. Za výchozí druh střelby je považována vrchní střelba jednoruč ze země. Při nácviku této střelby dbáme především na techniku hodů a důležitá je především přesnost střelby. Až když hráč zvládá vrchní střelbu ze země, přecházíme k nácviku vrchní střelby jednoruč ve výskoku. Nácviku střelby je potřeba věnovat mimořádnou pozornost neboť branky rozhodují o výsledku utkání. (Šafaříková, Táborský, 1986)

4.4.2 OBRANNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Mezi obranné činnosti jednotlivce patří:

- obsazování soupeře bez míče
- obsazování soupeře s míčem
- získávání míče
- blok míče

Obsazování soupeře bez míče

Výchozím postavením je tzv. hráčský střeh, který je na obrázku 3. Hlavním úkolem obránce je udržovat takové postavení, aby útočnickovi co nejvíce znesnadnil uvolňování. Záleží především na postavení obránce vzhledem k útočnickovi, míči a vlastní brance. Obsazování může být těsné nebo volné. Při obsazování těsném obránce dosáhne na útočníka. Obránce by měl být mezi útočníkem a středem vlastní branky, mírně posunut směrem k míči. Při nácviku obsazování hráče bez míče je důležité rozvíjet především rychlost a obratnost.

Obsazování soupeře s míčem

Hlavním úkolem je bránit soupeři v přihrávce ale hlavně ve střelbě. Platí zde podobné podmínky jako u obsazování soupeře bez míče. Rozlišujeme také obsazování těsné a volné. Těsné obsazování je důležité vždy, když se soupeř dostane do střeleckého prostoru. Přechodu mezi volným obsazováním bez míče a těsným obsazováním s míčem se říká přistupování. Společně s přistupováním bychom měli nacvičovat i tzv. odstupování, což je

přechod k volnému obsazování hráče bez míče. To je důležité především proto, aby měl hráč přehled o situaci, která je za ním.

Získávání míče

Míč můžeme odebrat prakticky třemi způsoby. Nejobtížnějším způsobem je odebrání míče driblujícímu hráči. Míč většinou vypichujeme jednou paží a nejlepší je odebrat míč bezprostředně po tom, co se odrazí od země. Druhým způsobem odebrání míče je vypíchnutí soupeřovy přihrávky. Nejlépe se vypichují přihrávky, které letí daleko a pomalu. Třetím způsobem je vybojování míče, který nemá pod kontrolou žádné z družstev. Taková to situace nastává především po střelbě, kdy se míč odrazí od tyče branky, brankáře nebo bloku obránců. Při získávání míče hráč nesmí vstoupit do brankoviště.

Blok míče

Hlavní cíl blokujícího hráče je zabránit letu míče směrem na branku. Blok by měl být prováděn oběma pažemi a zároveň by měl obránce v pravou dobu vyskočit. Při bloku hráč nesmí zavírat oči a měl by si dávat pozor, aby nevyskočil předčasně. (Jančálek, Tábořský, Šafaříková, 1989)

5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 CVIČENÍ NA ÚVODNÍ ROZBĚHÁNÍ

Počítejte! (Černý, et al., 2007)

Pomůcky: píšťalka

Popis cvičení: Děti se pohybují pomalým během po tělocvičně. Učitel pískne a vydá povel: udělejte dvojice, trojice, čtveřice. Žáci se musí co nejrychleji uspořádat do daného počtu.

Přenášená míčů

Pomůcky: obruče, jeden míč pro každého hráče

Popis cvičení: Po hrací ploše libovolně rozmístíme obruče různých barev. Každý žák má svůj míč. Děti libovolně běhají po hrací ploše, na zvukový signál se zastaví a učitel zvolá barvu obruče a způsob přesunu (např. modrá, kutálení). Děti musí svůj míč určeným způsobem dostat do obruče určené barvy (v jedné obruči může být více míčů). Způsoby přesouvání míče mohou být např. kutálení, driblík pravou rukou, levou rukou, oběma rukama, proplétání míče mezi nohama, proplétání míče kolem těla apod.

Pán a pes (Černý, et al., 2007)

Pomůcky: žádné

Popis cvičení: Žáky rozdělíme do dvojic. Jeden z dvojice bude pán a druhý pes. Pán pomalu běhá po tělocvičně a pes se ho snaží následovat po levém boku (po pravém boku). Poté si děti role vymění.

Obměna: Pán mění způsoby běhu např. pozadu, cval stranou, plazí se jako had, poskakuje, pes ho musí následovat.

Hra barev (Černý, et al., 2007)

Pomůcky: žádné

Popis cvičení: Žáci běhají volně po tělocvičně. Učitel na povel určí barvu. Všichni žáci se musí co nejrychleji dotknout čáry dané barvy. Postupně měníme styl pohybu po tělocvičně (poskoky po jedné noze, snožmo, cval stranou, běh pozadu, lezení ve vzporu podřepmo).

Obměna: Děti se nemusí dotýkat pouze čar, ale můžeme zvolit např. i oblečení spoluhráčů. Učitel může barvu určovat např. zvednutím barevného papíru nad hlavu.

Reflexe: Všechna tato cvičení na úvodní rozběhání děti bavila. Nevyskytl se zde žádný problém. Důležité je vydávat povely nahlas.

5.2 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ S MÍČEM

5.2.1 PŘIHRÁVKY A MANIPULACE S MÍČEM

Pohraj si s míčem! (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: manipulace s míčem, házení, chytání

Pomůcky: míč pro každého žáka

Popis cvičení: Každý žák má jeden míč. Podle pokynů učitele si s ním různě pohrává – přehazuje si míč z jedné ruky do druhé, proplétá si míč mezi nohama, podává si míč kolem těla, vyhazuje míč nad hlavu a chytá apod. Cvičení nejprve provádíme na místě, později můžeme přidat chůzi.

Obměna: Toto cvičení můžeme pojmut i jako soutěž, např. kdo si víckrát přehodí míč z pravé ruky do levé, aniž by mu upadl míč na zem. Komu se podaří vyhodit míč nejvýš apod.

Reflexe: Cvičení děti zvládaly bez potíží. Velice je bavila soutěž, komu se podaří vyhodit míč nejvýš a opět ho chytit bez dopadu na zem.

Hod', zacvič a chyt'! (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: házení, chytání

Pomůcky: míč pro každého žáka

Popis cvičení: Každý žák má svůj míč. Hodí míčem o zem a udělá určitý pohyb (např. otočí se o 360 stupňů, udělá dřep, sed, lehne si na břicho, na záda), poté se snaží míč chytit bez dopadu na zem. Žáci mohou soutěžit, komu nedopadne míč na zem, kdo to zvládne s nejmenším počtem dopadů.

Obměna: Žáci mohou hrát ve dvojicích. První žák přihrává svému spoluhráči, udělá pohyb a dostává přihrávku. Druhý hráč postupuje stejným způsobem.

Reflexe: Pro děti byla jednodušší varianta ve dvojicích. Pokud cvičily samostatně, bylo pro ně složitější míč chytit bez dopadu na zem.

Přehazovaná (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: házení a chytání

Pomůcky: natažený provaz, míč pro každého hráče, křída nebo jiné pomůcky pro vyznačení jednotlivých čar (např. švihadla)

Popis cvičení: Uprostřed hřiště natáhneme provaz ve výšce alespoň 2 m. Na jedné polovině hřiště vyznačíme čáry vzdálené 1 m, 2 m, a 3 m od nataženého provazu. Hráči se postaví na první vzdálenost, hodí míč přes provaz, podběhnou pod ním a snaží se míč chytit na druhé polovině hřiště dřív, než dopadne na zem. Pokud se jim to podaří, postupují na další vzdálenost. Jestliže se jim nepodaří míč přehodit přes provaz nebo jim spadne na zem, vracejí se na předchozí vzdálenost. Děti mohou soutěžit, kdo nejrychleji postoupí na nejvzdálenější čáru nebo komu se podaří v určitém limitu postoupit nejdál.

Obměna: Žáci hrají ve dvojicích. Čáry jsou vyznačené na každé polovině. Na každé polovině je jeden hráč z dvojice a přihrávají si přes natažený provaz, pokud se jim to podaří, mohou postoupit na další vzdálenost.

Reflexe: Toto cvičení bylo pro děti hodně složité. Většinou se jim nepodařilo chytit míč bez dopadu na zem ani z první vzdálenosti. Lepší byla varianta ve dvojicích.

Vstaň a chyt'! (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: rychlá reakce, chytání, rychlý start

Pomůcky: 1 míč do dvojice

Popis cvičení: Děti cvičí ve dvojicích. Jeden z dvojice stojí s míčem v ruce. Druhý naproti němu zaujme danou pozici (sed, sed zády k sobě, leh na břiše, leh na zádech...). Hráč s míčem hodí míč o zem, v tom okamžiku druhý hráč startuje a snaží se ho chytit před tím, než míč podruhé udeří do země.

Reflexe: Zpočátku si děti házely míč moc daleko, takže pro druhého bylo složité ho chytit. Proto jsem jim řekla, že hráč, který chytí míč, aniž by dopadl podruhé na zem, získává bod pro celou dvojici. Cvičení pro děti nebylo složité.



Obrázek 7: Vstaň a chyt' 1!



Obrázek 8: Vstaň a chyt' 2!

Přihrávej si dvěma míči (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: házení, chytání

Pomůcky: dva míče do dvojice

Popis cvičení: Žáci si přihrávají ve dvojicích dvěma míči současně. Jeden přihrává horním obloukem, druhý přihrává přihrávkou o zem nebo kutálením. Nakonec oba hráči přihrávají horním obloukem a musí dávat pozor, aby se jejich míče nesrazily.

Obměna: Oba hráči přihrávají horním obloukem, snaží se trefit míč svého spoluhráče.

Reflexe: U tohoto cvičení byly mezi dětmi velké rozdíly. Některé dvojice ho zvládaly bez problémů. Pro některé dvojice naopak bylo složité a to především vyhodit míče ve stejný okamžik. Proto jsem jim zpočátku pomáhala tím, že jsem jim vždy řekla „ted“. Postupně to i ony zvládly bez problémů. Zkusili jsme všechny tři varianty: přihrávka o zem, kutálení, oba hráči hází horním obloukem. Kutálení pro děti bylo nejjednodušší, proto je dobré tím začít.



Obrázek 9: Přihrávej si dvěma míči

Chyt' můj míč!

Zaměření: chytání, rychlá reakce, rychlost

Pomůcky: jeden míč pro každého

Popis cvičení: Žáci cvičí ve dvojicích. Stojí čelem k sobě ve vzdálenosti 2 – 3 metry. Každý hráč má svůj míč. Oba hráči současně vyhodí míč vzhůru. Vyběhnou a snaží se chytit míč svého spoluhráče, aniž by se míč dotknul země.

Reflexe: S tímto cvičením děti většinou neměly žádný problém. Je potřeba upozornit na bezpečnost. Když děti běží pro míč svého spoluhráče, musí dát pozor, aby se nesrazily.

Přihraj si o stěnu! (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: házení, chytání, rychlá reakce

Pomůcky: jeden míč do dvojice

Popis cvičení: Dvojice hráčů stojí proti stěně. Jeden má míč, udeří míčem o stěnu a druhý hráč se snaží míč chytit, aniž by spadl na zem. Poté opakují, jen si vymění role.

Obměna: Žáky rozdělíme do skupin po čtyřech až pěti hráčích. Všichni stojí před stěnou a jeden z nich má míč. Udeří míčem o stěnu a zároveň vyvolá jméno jednoho ze svých spoluhráčů. Ten se snaží odražený míč chytit. Pokud se mu to podaří, vyvolává on.

Reflexe: Zkusila jsem variantu ve dvojicích. Dětem se většinou dařilo míč chytit. Často házely míč pokrčenou rukou, proto je důležité na tuto chybu děti upozornit. Také jsem dbala na to, aby měly správně nakročeno.

Přihrávky v pohybu (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: házení a chytání v pohybu

Pomůcky: jeden míč do dvojice

Popis cvičení: Žáci cvičí ve dvojicích. Utvoříme dva zástupy, které jsou od sebe vzdálené přibližně na šířku házenkářské branky (3 metry). Jeden z dvojice stojí na začátku jednoho zástupu, druhý z dvojice na začátku druhého zástupu. Hráči se přihravají v chůzi nebo v běhu přes celou tělocvičnu. Zpátky se vrací podél bočních stěn tělocvičny poklusem.

Modifikace: Žáci si přihravají ve čtveřicích.

Reflexe: U tohoto cvičení jsme si nejdříve vysvětlili, že pokud přihraváme svému spoluhráči do pohybu, musíme vždy přihrávat před něj, protože přihrávku doběhne. Cvičení dětem nečinilo velké potíže.



Obrázek 10: Přihrávky v pohybu

Dávej pozor, jestli hodím! (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: házení, chytání, rychlá reakce

Pomůcky: jeden míč do skupiny

Popis cvičení: Žáky rozdělíme do skupin po čtyřech až šesti hráčích. Hráči vytvoří kruh tak, aby mezi sebou měli rozestupy přibližně 2 metry. Uprostřed kruhu stojí hráč s míčem. Hráči, kteří stojí po obvodu kruhu, spojí ruce za zády. Hráč s míčem libovolně nahrává svým spoluhráčům, oni míč chytají a vrací mu ho zpět. Pokud hráč s míčem hod jen naznačí, hráči po obvodu kruhu nesmí rozpojit ruce. Pokud ruce rozpojí nebo nechytí míč, který směřuje mezi jeho pas a hlavu, dostávají trestný bod. Pokud házející hráč hodí míč nepřesně nebo nechytí míč, který mu jeho spoluhráč vrátil, je vystřídán hráčem, který mu míč házel.

Obměna: Hráči nedostávají trestný bod, ale musí provést změnu postoje např. stoj na jedné noze, dřep.

Reflexe: Aby se děti více střídaly uprostřed kruhu, tak jsem zvolila variantu, že pokud hráč po obvodu kruhu rozpojí ruce nebo nechytí míč, který směřuje mezi jeho pas a hlavu, střídá hráče uprostřed kruhu. Aby se dětem lépe naznačovala přihrávka, je dobré mít malý míč, který děti snadno udrží v ruce a nebude jim při náznaku přihrávky z ruky vypadávat. Cvičení děti velmi bavilo.



Obrázek 11: Dávej pozor, jestli hodím!

Kam hodíš, tam běžíš

Zaměření: házení, chytání

Pomůcky: jeden míč do skupiny

Popis cvičení: Žáci stojí v kruhu. Jeden hráč má míč. Přihrává libovolnému spoluhráči a běží na jeho místo. Pokud máme ve skupině větší počet dětí, můžeme přidat míč.

Obměna: Hráči stojí v kruhu a jeden hráč je uprostřed kruhu. Hráč, který stojí po obvodu kruhu, přihrává míč doprostřed a běží do středu kruhu, hráč ze středu kruhu přihrává hráči, který stojí po obvodu kruhu a opět běží na jeho místo. Hráči mohou přihrávat buďto libovolně, nebo po směru hodinových ručiček.

Reflexe: Zkusila jsem s dětmi druhou variantu s jedním hráčem uprostřed kruhu. Zpočátku bylo pro děti těžké se zorientovat, kam mají běžet. Proto jsme si to nejprve zkusili pomalu v chůzi a postupně jsme zrychlovali. Je lepší, když hráči přihrávají po směru hodinových ručiček, cvičení je více přehledné.



Obrázek 12: Kam hodíš, tam běžíš

Chytíš mě?

Zaměření: házení, chytání

Pomůcky: dva míče do skupiny

Popis cvičení: Vytvoříme skupiny, kde bude sudý počet žáků. Hráče rozdělíme na první a druhé. Hráči stojí v kruhu, tak aby vždy vedle prvního stál druhý. První přihrávají prvním a druhí přihrávají druhým co nejrychleji. Snaží se přihrávkami dostihnout druhý míč. Než začnou hráči házet, měli by mít míč hráči, kteří stojí naproti sobě – tedy jeden sudý hráč a jeden lichý hráč.

Reflexe: Toto cvičení děti velmi bavilo a nedělalo jim velké problémy. Je lepší vytvořit skupinky o menším počtu dětí (šest nebo osm), děti tak musí dávat větší pozor. Zpočátku je lepší vytvořit menší kruh, aby si děti přihrávaly na co nejkratší vzdálenost, postupně můžeme kruh zvětšovat.



Obrázek 13: Chytíš mě?

Přihraj protějšimu! (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: házení, chytání

Pomůcky: 1 míč do skupiny

Popis cvičení: Žáci vytvoří dva zástupy, které stojí proti sobě. První hráč z jednoho zástupu přihrává hráči z druhého zástupu a zařazuje se nakonec svého zástupu.

Obměna: Hráč, který odhodí, přebíhá do protějšího zástupu.

Reflexe: První variantu děti zvládaly bez problému. Postupně jsem zvětšovala rozestupy mezi zástupy. U druhé varianty měly děti zpočátku problém si zapamatovat, že mají přebíhat do druhého zástupu, takže jsem musela cvičení často zastavovat.

Přihraj a já ti přihrávku vrátím!

Zaměření: házení, chytání

Pomůcky: jeden míč do skupiny

Popis cvičení: Žáci stojí bez míče v řadě podél tělocvičny. Jeden hráč s míčem běží podél nich a každému z nich přihraje, ten mu přihrávku hned vrátí. Zařazuje se na konec řady a přihrává míč hráči, který stojí v řadě vedle něho, ten postupuje stejným způsobem jako jeho spoluhráč jen cestou zpět.

Reflexe: Toto cvičení bylo pro děti velmi obtížné. Míč jim často padal na zem. Volila bych ho spíše u starších dětí.

Dožeh míč!

Zaměření: rychlost, sbírání míče

Pomůcky: jeden míč do trojice

Popis cvičení: Žáci jsou rozděleni do trojic. První trojice stojí rozmístěná na startovní čáře. Prostřední hráč má míč a kutálí ho směrem do středu tělocvičny. V momentě kdy míč opustí ruku prostředního hráče, postraní hráči vyběhají a snaží se míč chytit. Zpátky se vrací podél boční stěny tělocvičny.

Reflexe: Cvičení děti velmi bavilo. Zpočátku děti většinou chytaly míč tak, že si klekly na kolena. Vysvětlila jsem, že je to chybné a aby se snažily míč chytit ze stoje. Hráč, který získal míč jako první, zakončil cvičení střelbou na branku.



Obrázek 14: Dožeň míč 1!



Obrázek 15: Dožeň míč 2!

Podlézaná s míčem (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: manipulace s míčem, obratnost

Pomůcky: jeden míč pro skupinu

Popis cvičení: Žáky rozdělíme do skupin. Skupina hráčů stojí v zástupu ve stoji rozkročeném. Poslední hráč v zástupu má míč. Na povel začne podlézat pod rozkročenýma nohama svých spoluhráčů a míč kutálí před sebou. Zařadí se na začátek zástupu a hráči si

podávají míč pod nohama až k poslednímu hráči. Toto se opakuje, dokud všichni nestojí na stejném místě jako na začátku. Můžeme pojmut i jako soutěž více zástupů.

Reflexe: Cvičení děti bavilo, neměly s ním žádný problém.

5.2.2 DRIBLINK

Opakuj po mně! (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: driblink

Pomůcky: míč pro každého hráče

Popis cvičení: Žáci jsou rozmístěni libovolně po tělocvičně, tak aby viděli na učitele. Učitel střídá různé varianty driblinku (nízký, vysoký, pravou rukou, levou rukou, střídá ruce, driblink v kleku, sedu...) žáci po něm opakují.

Obměna: Žáci jsou rozděleni do dvojic, jeden z dvojice má míč a střídá různé varianty driblinku, druhý žák opakuje.

Obměna 2: Žáci driblují a při tom hlásí číslo, které učitel ukazuje na prstech, tak aby očima nesledovali míč.

Reflexe: Se cvičením děti neměly žádný problém. Cvičení je vhodné i pro začátečníky pro nácvik driblinku.

Oběhni a přihráj! (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: driblink, házení a chytání

Pomůcky: jeden míč do dvojice

Popis cvičení: Žáci cvičí ve dvojicích. Stojí naproti sobě. Jeden hráč má míč a dribluje směrem ke svému spoluhráči, kterého oběhne a driblinkem se vrací na své místo. Přihrává svému spoluhráči a ten provádí to samé.

Obměna: Oba hráči vyběhnout současně, hráč s míčem dribluje. Na půli cesty si míč předají, bez přerušování driblinku a běží na místo svého spoluhráče.

Reflexe: Cvičení děti zvládaly bez problémů. Druhá varianta pro ně byla mnohem těžší, dětem se většinou nepodařilo si předat míč bez přerušení driblinku.



Obrázek 16: Oběhni a přihráj 1!



Obrázek 17: Oběhni a přihráj 2!

Obcházená (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: driblink

Pomůcky: míč pro polovinu hráčů

Popis cvičení: Žáky rozdělíme na dvě poloviny. Jedna polovina má míč, druhá je bez míče. Hráči bez míče se libovolně rozmístí po celé ploše tělocvičny. Hráči s míčem mezi stojícími hráči driblují a mění driblující ruku, tak aby vždy driblovali vzdálenější rukou od stojícího hráče.

Reflexe: Toto cvičení bylo pro děti snadné. Zkusila jsem s nimi ještě variantu, že stojící hráči se mohou pokusit hráčům s míčem míč vypíchnout. Hráči s míčem tak procházeli těsně kolem nich a museli si bránit míč druhou rukou.

Chraň si svůj míč a soupeři ho vypíchni!

Zaměření: driblink, pokrytí míče

Pomůcky: jeden míč pro každého hráče

Popis cvičení: Žáci cvičí ve dvojicích. Stojí čelem k sobě a oba driblují. Oba hráči se snaží vypíchnout míč soupeři a zároveň si ubránit svůj míč bez přerušení driblinku.

Reflexe: U tohoto cvičení byly mezi dětmi velké rozdíly. Proto je dobré vytvořit výkonnostně stejné dvojice.



Obrázek 18: Chraň si svůj míč a soupeři ho vypíchni!

Vyhýbaná (Tůma, Tkadlec, 2010)

Zaměření: driblink

Pomůcky: jeden míč pro každého hráče

Popis cvičení: Žáky rozdělíme na 4 družstva. Každé družstvo se postaví do zástupu do jednoho rohu tělocvičny (podle počtu hráčů, můžeme tělocvičnu rozdělit a cvičit jen na polovině). Každý hráč má míč. Na zvukový signál vybíhají všichni hráči družstva po úhlopříčce do protějšího rohu tělocvičny a driblují. Snaží se vyhnout ostatním driblujícím hráčům, aniž by přerušili driblink. Vyhrává družstvo, které jako první vytvoří zástup v protějším rohu tělocvičny.

Obměna: V každém družstvu žáci vytvoří dvojice a vzdálenost překonávají pomocí přihrávek.

Reflexe: U tohoto cvičení je potřeba děti upozornit na bezpečnost. Musejí dávat pozor, aby se nesrazily. První varianta s driblinkem jim nečinila velké potíže. Varianta s přihrávkami pro ně byla mnohem těžší, tu bych volila spíše u starších žáků, kteří zvládají bez problémů přihrávku v pohybu.

Driblink ve dvojicích (Táborský, 2000)

Zaměření: driblink

Pomůcky: jeden míč pro každého hráče

Popis cvičení: Žáci cvičí ve dvojicích. Drží se za ruce a jeden hráč dribluje pravou rukou a druhý levou rukou. Pohybují se volně po hrací ploše. Na znamení učitele si žáci vymění ruce, za které se drží a zároveň si prohodí i míče, kterými driblují. Snaží se nepřerušit driblink.

Reflexe: Toto cvičení bylo pro děti obtížné. Bylo pro ně především problematické prohodit si mezi sebou míče. Proto jsem nejprve volila variantu, že děti si jen prohodily ruce, za které se držely a pouze si bez přerušení driblinku předaly míč do druhé ruky. Potom, co děti tuto variantu zvládly, si zkusily i tu obtížnější. Mezi dětmi byly velké rozdíly, některé to zvládly, jiné nikoliv.

5.2.3 STŘELBA

Zasáhni cíl!

Zaměření: střelba, hod na cíl

Pomůcky: jeden míč pro každého, kužel nebo plný míč pro skupinu

Popis cvičení: Žáci jsou rozděleni do skupin po čtyřech až pěti hráčích. Každý hráč má svůj míč. Skupina se postaví do zástupu. V určité vzdálenosti je proti nim postavený kužel nebo plný míč. Žáci se střídají a snaží se zasáhnout cíl. Pokud se jim to podaří, kužel (plný míč) posuneme do větší vzdálenosti.

Obměna: Na stěnu nalepíme terče. Žáci se trefují do terčů, pokud se trefí, posouvají se na další vzdálenost.

Reflexe: První varianta s kužely pro děti nebyla obtížná a zvládaly ji bez problémů. Druhá varianta se zavěšenými terči pro ně byla těžší. Proto bych nejprve volila první variantu a poté, co ji děti zvládnou, bych přešla k té druhé.

Zasáhni pohyblivý terč! (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: střelba, hod na pohyblivý terč

Pomůcky: jeden míč do dvojice, plný míč

Popis cvičení: Žáci cvičí ve dvojicích. Jeden z dvojice je na jedné straně hřiště, druhý stojí naproti němu na druhé straně hřiště. Žáci na jedné straně mají míč. Uprostřed hřiště učitel pošle plný míč a žáci se do něj snaží trefit. Hráči bez míče si dojdou pro míč a trefují se do plného míče na jeho zpáteční cestě.

Reflexe: Toto cvičení bylo pro děti velice obtížné, jen zřídka se jim podařilo pohyblivý terč trefit.

Chytni přihrávku a střílej!

Zaměření: střelba, přihrávka

Pomůcky: jeden míč pro každého

Popis cvičení: Žáky rozdělíme do dvou zástupů, které jsou od sebe vzdáleny asi dva metry. Žáci stojí čelem k brance. Všichni žáci mají míč kromě jednoho žáka, který stojí první v jednom zástupu. První hráč zástupu s míčem přihrává míč hráči bez míče a ten střílí na branku. Hráč, který vystřelí, se řadí na konec svého zástupu.

Reflexe: Toto cvičení bylo pro děti obtížné. Dělal jim problém především, správně si naběhnout pro přihrávku a střílet z běhu. Míč jim většinou upadl.



Obrázek 19: Chytni přihrávku a střílej!

5.3 PRŮPRAVNÉ HRY

5.3.1 S MÍČEM

Chyt' mě míčem! (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: držení míče, přihrávky, rychlost

Pomůcky: jeden míč

Popis hry: Určíme jednoho žáka, který na vymezeném prostoru honí své spolužáky. Tento hráč má míč a snaží se chytit ostatní hráče tak, že se jich dotkne míčem, který drží v obou rukou. Míč mu nesmí vypadnout. Pokud je nějaký hráč chycen stává se jeho pomocníkem a honí spolu. Honiči si mohou jakkoliv přihrávat. Od okamžiku, kdy jsou honiči tři, smí udělat pouze tři kroky a ke svým soupeřům se musí dostat pomocí přihrávek. Vítězem se stává hráč, který zůstane jako poslední nechycený.

Obměna: Určíme více „honičů“. Tito žáci mají míč a honí své protihráče. Opět se jich musí dotknout míčem, aniž by ho po nich hodili, nebo jim vypadl z ruky. Chycený hráč vypadává a u postraní čáry dělá doplňkové cvičení.

Reflexe: Tato hra byla pro děti zpočátku těžší a to především v okamžiku, kdy mohly udělat pouze tři kroky a své protihráče musely chytit pouze pomocí přihrávky se svými spoluhráči. Pro některé děti bylo těžké si správně naběhnout tak, aby se jim podařilo svého protihráče obklíčit. Hru jsme si zahráli opakovaně a postupně se to zlepšovalo. Je také dobré hráče – honiče nějak označit, protože pokud nebyli označeni, žáci nevěděli, kdo je honič a komu mohou přihrát. Já jsem zvolila rozlišovací dres. Hráč, který byl chycen, si ho pouze zastrčil za gumu kalhot.

Kdo nezíská míč? (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: rychlost, sbírání a držení míče

Pomůcky: o jeden nebo o dva míče méně než je hráčů

Popis hry: Do vymezeného prostoru rozmístíme libovolně míče tak, aby jich bylo o jeden až dva méně než je hráčů. Na začátku určíme jednoho nebo dva „honiče“. Hráči hrají klasickou honičku. Na zvukový signál se každý hráč snaží získat míč. Komu se to nepodaří, stává se honičem. Ostatní hráči míč rychle položí a utíkají před hráčem (hráči), který honí.

Reflexe: Hra děti velmi bavila. Zpočátku pro ně bylo obtížné se zorientovat, kdo je honič, proto jsem ještě zvolila pravidlo, že než „honič“ začal ostatní chytat, musel nejprve nahlas zvolat své jméno.

Všechny míče na soupeřovu stranu (Mazal, 2000)

Zaměření: házení, rychlost, rychlá reakce

Pomůcky: sudý počet míčů, alespoň jeden míč pro každého hráče

Popis hry: Vytvoříme dvě družstva o stejném počtu hráčů. Každé družstvo se postaví na jednu stranu tělocvičny a dostane stejný počet míčů. Na zvukový signál začnou hráči míče odhazovat na soupeřovu stranu, tak aby na své polovině měli co nejméně míčů. Po určité době zastavíme hru zvukovým signálem. V tomto okamžiku všichni hráči zkamení a už nesmějí odhodit žádný míč. Vyhrává družstvo, které má na své polovině méně míčů.

Reflexe: Tato hra děti velmi bavila a nebyla pro ně složitá. Pokud máme tělocvičnu, kde se mohou míče zakutálet i mimo hrací plochu, je potřeba na to děti upozornit. Často se nám stávalo, že míč se zakutálel např. pod lavičku a děti o něm nevěděly.



Obrázek 20: Všechny míče na soupeřovu stranu

Honička s driblinkem (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: driblink, rychlost

Pomůcky: tři až čtyři míče (jeden míč pro každého)

Popis hry: Určíme tři až čtyři hráče, kteří mají míč. Tito hráči driblují a snaží se chytit své protihráče tak, že se jich dotknou volnou rukou. Hráč, který je chycen, přebírá míč od původního honiče a stává se honičem.

Obměna: Určíme dva hráče, kteří jsou honiči. Míč mají všichni hráči, kteří jsou honění. Tito hráči driblují a snaží se utéct honičům, kteří jsou bez míče. Hráč, který je chycen předává míč původnímu honiči a stává se honičem.

Reflexe: Tuto hru bych zvolila spíše u dětí, které už mají zvládnuté základy driblinku, a driblink jim nedělá žádný problém. V mém případě byly mezi dětmi velké rozdíly. Některé děti chytily svého protihráče velmi rychle, jiné naopak nemohly chytit nikoho a míč často ztrácely.

Ubraň si svůj hrad! (Mužík, Nováček, 1993)

Zaměření: přihrávky, hod na cíl, postřeh

Pomůcky: jeden míč pro družstvo, vhodné náčiní (kužel, plné míče...)

Popis hry: Hráči stojí v kruhu (o obvodu asi 6 metrů). Doprostřed kruhu umístíme kužel nebo pyramidu z plných míčů – hrad. Jeden nebo dva hráči stojí uprostřed kruhu a snaží se ubránit svůj hrad před svými spoluhráči. Hráči po obvodu kruhu si libovolně přihrávají míč a snaží se zasáhnout hrad svých protihráčů. Komu se podaří zasáhnout hrad, vystřídá se s hráčem uprostřed kruhu.

Reflexe: Tato hra děti velmi bavila, ale zpočátku pro ně byla velmi obtížná. Je dobré na začátku hry udělat kruh o menším obvodu a postupně ho zvětšovat. Pokud uprostřed byl pouze jeden kužel, pro děti bylo velmi obtížné se do něj trefit, proto jsem hrad utvořila z pěti kuželů, které jsem dala dál od sebe. Také jsem si připravila více míčů, a pokud míč odletěl mimo kruh, podala jsem dětem další, aby pro něj nemusely běhat a hra příliš nestála. Je také dobré hráčům po obvodu kruhu dát druhý míč. Uprostřed kruhu jsou pak dva hráči a každý si brání hrad před svým míčem.



Obrázek 21: Ubraň si svůj hrad!

Kočky z díry ven! (Borová, 2001)

Zaměření: obratnost, manipulace s míčem, rychlost

Pomůcky: obruče, jeden míč pro každého hráče

Popis hry: Po hrací ploše rozmístíme libovolně obruče tak, aby jich bylo o jednu méně, než je hráčů. Obruče by od sebe měly být vzdáleny alespoň dva metry. Do každé obruče dáme jeden míč. Každý hráč se postaví k jedné obruči a vezme si míč do ruky. Jeden hráč bude stát bez míče na libovolném místě na hrací ploše. Když hráč bez míče zvolá „Kočky z díry ven!“, hráči položí míč do obruče a běží k jiné obruči a snaží se ulovit jiný míč včetně hráče, který byl na začátku hry bez míče. Komu se nepodaří ulovit míč, stává se vyvolávačem.

Reflexe: Tuto hru jsme hráli tak, že všechny děti (včetně vyvolávače) se volně pohybovaly po tělocvičně. V okamžiku, kdy vyvolávač zvolal „Kočky z díry ven“, se každý snažil ulovit svůj míč. Pokud děti pouze stály u obruče s míčem a čekaly na zvolání, bylo ve hře příliš okamžiků, kdy se děti nehýbaly. V průběhu hry jsem také měnila způsob pohybu po tělocvičně např. poskoky po jedné noze, snožmo, cval stranou, běh pozadu, lezení ve vzporu podřepmo.

Liška a zajíc (Borová, 2001)

Zaměření: podávání míčů, držení míče v jedné ruce

Pomůcky: jeden větší a jeden menší míč, popřípadě více menších míčů

Popis hry: Žáci sedí v kruhu. Jeden hráč má větší míč a hráč, který sedí naproti němu má menší míč. Větší míč je liška a menší míč představuje zajíce. Na povel učitele si hráči posílají oba míče po obvodu kruhu stejným směrem. Pokud „liška“ dohoní „zajíce“ hra končí. Hru můžeme hrát i ve stoji.

Obměna: Hráči mají větší počet malých míčů. Pokud velký míč dožene některý z malých míčů, míč vyndáme z kruhu. Hrajeme do té doby, než velký míč nedožene všechny malé míče.

Reflexe: Tato hra je vhodná spíše pro začátečníky, pro seznámení s míčem. Děti více bavila varianta s větším množstvím malých míčů. Hra je více dynamická a musí se soustředit všechny děti. U první varianty s jedním malým míčem se často stávalo, že děti, u kterých nebyl míč, se nesoustředily a koukaly jinam. Proto si myslím, že tato varianta je vhodná spíše u menšího počtu dětí.

Souboj dvou kruhů (Borová, 2001)

Zaměření: hod na cíl, obratnost, rychlost, rychlý start

Pomůcky: jeden měkký míč

Popis hry: Děti rozdělíme do dvou družstev. Každé družstvo se posadí do kruhu tak, aby oba kruhy od sebe byly vzdálené přibližně 15 metrů. V každém družstvu určíme jednoho kapitána. Na začátku hry si kapitáni vylosují, které družstvo zahájí hru. Družstvo, které vyhraje los, si určí jednoho hráče, který se vydá s míčem k soupeřům. Tento hráč se snaží přiblížit k soupeřům na takovou vzdálenost, aby mohl míčem zasáhnout někoho ze soupeřova družstva. V okamžiku, kdy odhodí míč směrem k soupeřům, jeho protihráči vyběhají a snaží se ho chytit. Pokud útočníka chytí dříve, než se stihne vrátit zpět do svého kruhu, útočník je zajat. Pokud útočníka nechytí a útočník zasáhne míčem hráče soupeře, je zajat hráč, který byl zasažen. Poté si družstva vymění role. Hra končí v okamžiku, kdy v jednom družstvu zůstane pouze jeden hráč nebo jedno z družstev zajme předem určený počet hráčů.

Obměna: Pokud hráči zvládají lehčí variantu, můžeme změnit výchozí polohu. Hráči místo sedu leží na břiše nebo na zádech hlavou do kruhu.

Reflexe: U této hry bylo pro děti složité chytit házejícího hráče. Proto jsem zvětšila vzdálenost kruhů. Házející hráč házel míč na zvukový signál a na stejný zvukový signál ostatní hráči vybíhali. Bylo pak pro ně jednodušší protihráče chytit. Pokud měli reagovat pouze na to, až házející hráč odhodí míč, byla jejich reakce pomalá.



Obrázek 22: Souboj dvou kruhů

Kdo se jako první zbaví všech míčů?

Zaměření: házení na cíl

Pomůcky: jeden míč pro každého hráče, jeden díl švédské bedny pro dvě družstva (obruče)

Popis hry: Žáky rozdělíme na družstva o stejném počtu hráčů (5 - 6 hráčů v jednom družstvu). Vždy proti sobě soupeří dvě družstva. Každé družstvo se postaví do zástupu tak, aby naproti němu stálo druhé družstvo. Mezi družstva doprostřed umístíme díl švédské bedny. Každý hráč v družstvu má míč. Na povel hodí první hráči obou družstev míč na cíl, pokud se trefí, mohou pomáhat svým spoluhráčům sbírat míče, kterými se netrefili do cíle. Jestliže se jim nepodaří zasáhnout cíl, doběhnou si pro svůj míč a zařadí se na konec zástupu a následně svůj pokus opakují. Další hráči už nečekají na povel, ale hází potom, co

odhodí jejich spoluhráč. Vyhrává družstvo, které jako první umístí všechny své míče do švédské bedny.

Obměna: Tentokrát proti sobě mohou soupeřit všechna družstva. Družstva se postaví do zástupu na čáru. Každé družstvo má před sebou zavěšenou obruč ve výšce asi 1,5 metru. Každý hráč v družstvu má míč a snaží se trefit do obruče, pokud se mu to podaří, připočítává si jeho družstvo bod. Po odhozu si hráč sebere svůj míč a zařadí se na konec svého družstva. Vyhrává družstvo, které za určitý čas nasbírá nejvíce bodů.

Reflexe: U této hry jsem zkoušela variantu se švédskou bednou. Pro děti bylo zpočátku složité se do bedny trefit, proto jsem nejprve zvolila kratší vzdálenost (asi 2-3 metry) a postupně jsem ji zvětšovala. Také je lepší mít spíše měkké míče, které z bedny nebudou vyskakovat ven. My jsme hru hráli s míči na miniházenou a míče nám často vyskakovaly ven. Abych tomu zabránila, dala jsem na sebe více dílů švédské bedny.

Házenkářský petang (Borová, 2001)

Zaměření: házení na cíl

Pomůcky: papírová koule pro každého hráče, vyznačený kruh nebo velká obruč

Popis hry: Žáky rozdělíme na družstva o stejném počtu hráčů (5 – 6 hráčů v jednom družstvu). Soupeří proti sobě minimálně dvě a maximálně čtyři družstva. Družstva se postaví do zástupu tak, aby byla všechna družstva ve stejné vzdálenosti od cíle, tedy obruče nebo vyznačeného kruhu uprostřed hrací plochy. V obruči vyznačíme střed. Každý hráč má svoji papírovou kouli. Losem určíme, které družstvo bude začínat. První hráč začínajícího družstva vhodí kouli do kruhu a snaží se zasáhnout střed. Pokračujeme po směru hodinových ručiček. Hráči se snaží vhodit kouli co nejbliže ke středu popřípadě odšoupnout kouli svého soupeře. Vyhrává družstvo, které bude mít jednu ze svých koulí nejbliže ke středu.

Reflexe: Je dobré, aby každé družstvo mělo jinou barvu papírových koulí, hra je jinak velice nepřehledná. Pro děti bylo složité odsunout svoji kouli kouli soupeře, proto většinou vyhrálo družstvo, kterému se podařilo hodit svoji kouli co nejbliže ke středu.

Pozemní odbíjená (Borová, 2001)

Zaměření: hod míčem o zem, chytání, rychlost, obratnost

Pomůcky: jeden míč, síť na odbíjenou

Popis hry: Uprostřed hrací plochy připevníme síť na odbíjenou tak, aby její horní okraj byl ve výšce 80 cm nad zemí. Žáky rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Každému družstvu přidělíme jednu polovinu hrací plochy. Hru zahajuje družstvo, které vyhraje los. Hráč začínajícího družstva hodí míč tak, aby se jednou odrazil o zem na vlastní polovině a následně přeletěl přes síť na stranu soupeře. Protihráči se snaží míč chytit s tím, že míč na jejich polovině smí také dopadnout na zem pouze jednou. Poté si ho mohou třikrát přihrát a stejným způsobem odbíjí míč na stranu soupeře. Pokud míč dopadne na zem víckrát než jednou nebo nepřeletí přes síť, získává družstvo trestný bod. Hra končí v okamžiku, kdy jedno z družstev nasbírá deset trestných bodů.

Obměna: Hru hrajeme stejným způsobem jen s tím rozdílem, že míč poté co přeletí síť, nesmí dopadnout na zem, ale hráči ho musí chytit bez dopadu.

Reflexe: Tato hra děti velmi bavila. Před tím než jsme hru začaly hrát, si děti zkusily několik přihrávek o zem přes síť. Hra poté pro ně nebyla tolik složitá. Pokud máme větší počet dětí, můžeme v tělocvičně vytvořit i více hřišť. Já jsem děti rozdělila na 4 družstva po 6 hráčích, což bylo ideální, a zahrály si všechny. Rozhodčím druhé skupiny byl necvičící žák. Neměla jsem k dispozici dvě sítě na odbíjenou, proto jsem natáhla provaz a přes něj přehodila látku. Děti si hru nejprve zkusily a poté jsme i uspořádaly malý turnaj, kde si postupně zahrála všechna družstva proti sobě.

Honička míčem (Borová, 2001)

Zaměření: hod na cíl, obratnost, rychlost

Pomůcky: dva měkké míče

Popis hry: Děti stojí v kruhu, jsou od sebe vzdáleny přibližně na upažení. Uprostřed kruhu jsou dva míče a jeden hráč. Hráč, který stojí uprostřed kruhu, předevičuje a ostatní po něm cviky opakují. V okamžiku kdy učitel zvolá „honička“, hráči stojící po obvodu kruhu se rozbíhají a snaží se utéct. Hráč, který stojí uprostřed kruhu, si bere míč a snaží se

zasáhnout utíkající protihráče postupně oběma míči. Hráč, který byl zasažen jako první, se stává předcvičujícím a vymění si místo s hráčem uvnitř kruhu.

Obměna: Hru hrajeme stejným způsobem jen s tím rozdílem, že uprostřed kruhu jsou dva hráči a každý má svůj míč. Jednoho z těchto hráčů určíme jako předcvičujícího. Hráč, který zasáhne svého spoluhráče, si s ním vymění místo.

Reflexe: Tuto hru děti zvládaly bez potíží. Výhodou bylo, že skoro pokaždé házející hráči někoho trefili, takže hráči uprostřed se často střídali. Nejprve jsme hru hráli tak, že prostřední hráč předcvičoval a poté jsem ji ještě trochu pozměnila tak, že hráč uprostřed kruhu přihrával míč hráčům po obvodu kruhu. V okamžiku, kdy měl míč hráč uprostřed kruhu, jsem zvolala „honička“. Myslím si, že varianta s přihrávkami byla lepší, děti to více bavilo, musely se více soustředit.

Honička za míčem (Borová, 2001)

Zaměření: rychlost, házení, chytání

Pomůcky: jeden míč pro skupinu

Popis hry: Děti vytvoří kruh tak, aby mezi sebou měli vzdálenost přibližně jeden metr. Hráči po obvodu kruhu mají míč a přihrávají si předem domluvenou přihrávkou (hod vrchem jednoruč, obouruč, kutálení po zemi nebo si míč předávají). Okolo kruhu běhá jeden hráč a snaží se dotknout hráče, který zrovna drží míč v ruce. Pokud se mu to podaří, vymění si s ním místo a přebírá jeho roli. Hráč, který má roli chytače nesmí vstoupit dovnitř kruhu.

Obměna: Hru hrajeme stejným způsobem, jen s tím rozdílem, že role „chytače“ je přidělena dvěma hráčům. Hráči po obvodu kruhu si tak musejí přihrávat rychleji.

Reflexe: U této hry jsem musela zvolit přihrávku libovolnému hráči v kruhu, protože pokud si děti přihrávaly např. po směru hodinových ručiček, chytač si stoupl k jednomu hráči a počkal, až k němu přijde míč. V tomto případě byla lepší varianta se dvěma chytači, protože pokud byl pouze jeden, bylo to pro něj hodně složité. Také jsem zmenšila co nejvíce kruh, aby si museli hráči přihrávat co nejrychleji.

Zloděj vajíček

Zaměření: rychlost, držení míče

Pomůcky: dvě žíněny nebo spodní díly švédské bedny, alespoň deset míčů pro každé družstvo

Popis hry: Žáky rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Každé družstvo má svoji žíněnu (nora), kde má stejný počet míčů (vajíček) jako druhé družstvo. Učitel zahájí hru zvukovým signálem a úkolem hráčů je přenést co nejvíce vajíček ze soupeřovy nory do své nory. Hráči smí přenášet vždy pouze jedno vajíčko. V okamžiku, kdy učitel ukončí hru, hráči zkamení a nesmí vzít ani položit žádné vajíčko. Vyhrává družstvo, které má ve své noře více vajíček.

Obměna: Na začátku hry máme všechny míče uprostřed tělocvičny. Každý hráč svého družstva se snaží donést co nejvíce míčů na své stanoviště. Vyhrává družstvo, které má po vyprázdnění bedny uprostřed tělocvičny více míčů. Hráči opět mohou přenášet pouze jeden míč.

Reflexe: Hru jsem zkoušela hrát i s menšími dětmi ve věku 4 – 6 let. Hra bavila obě skupiny, ale myslím, že je vhodná spíše pro menší děti. Pro větší děti byla příliš jednoduchá. Je třeba dětem zdůraznit pravidlo, že smí přenášet pouze jeden míč. U starších dětí jsem musela ještě přidat pravidlo, že pokud uvidím, že přenáší více míčů najednou, oba míče jim odeberu a dám je soupeřům a ještě dostanou trestný bod, který si na konci hry odečtou od svého počtu míčů. Pokud hru hrajeme se žíněnkami, musí si děti dávat pozor, aby svá vajíčka měly v noře a nekutálela se jim okolo nory. Soupeři nesmí vajíčka záměrně z nory vyrážet.

Míčová bitva (Mazal, 2000)

Zaměření: hod na cíl, spolupráce, pohyblivost, rychlá reakce

Pomůcky: jeden větší míč, alespoň jeden míč pro každého hráče

Popis hry: Na hrací ploše vyznačíme 5 čar – jednu středovou, dvě čáry vítězství, které jsou vzdálené přibližně čtyři metry od středové čáry a čáry koncové. Žáky rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Každé družstvo se postaví na svou koncovou čáru a na středovou čáru položíme větší míč. Každý hráč má svůj míč. Hráči se snaží svým míčem

zasáhnout větší míč a dostat ho za čaru vítězství na straně soupeře. Míče mohou házet, kutálet, ale nesmí do nich kopat. Každé družstvo si určí jednoho sběrače, který sbírá míče jen na své polovině a přihrává je svým spoluhráčům. Role sběrače se může v průběhu hry měnit. Ostatní hráči nesmí překročit vlastní koncovou čaru. Vyhrává družstvo, kterému se jako první podaří dostat větší míč za čaru vítězství na soupeřově polovině.

Reflexe: Hru jsme nejprve hráli s rolí sběrače, ale jeden hráč nestíhal sbírat všechny míče a ostatní hráči tak často čekali. Proto jsem nakonec zvolila variantu, že míče si mohli hráči na své polovině libovolně sbírat samy, ale házet vždy museli jen za koncovou čarou. Tato varianta byla mnohem lepší.



Obrázek 23: Míčová bitva 1



Obrázek 24: Míčová bitva 2



Obrázek 25: Míčová bitva 3

Únos míče (Tůma, Tkadlec, 2010)

Zaměření: rychlost, hod na cíl, rychlá reakce

Pomůcky: dva měkké míče

Popis hry: Žáky rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Hráči stojí v řadě a naproti nim ve vzdálenosti asi dvacet až třicet metrů, stojí řada protihráčů. Uprostřed mezi obě družstva položíme dva měkké míče. Každý hráč v družstvu má přidělené svoje číslo. Učitel vyvolává čísla. Hráč s daným číslem co nejrychleji vyběhne z řady a snaží se získat první míč, dříve než jeho protihráč. Pokud se mu to podaří, vezme míč a běží zpět do své řady. Protihráč si bere druhý míč a snaží se trefit z místa utíkajícího hráče, pokud ho trefí dříve, než protihráč doběhne do své řady, získává pro své družstvo bod. Pokud se mu to nepodaří a jeho protihráč donese míč ke svému družstvu, získává bod hráč, který uloupil první míč.

Obměna: Hráč, který uloupí míč jako první, se vrací driblinkem do své řady, protihráč si bere druhý míč a snaží se soupeře dostihnout, musí však také driblovat. Pokud se mu to podaří, získává pro své družstvo bod, pokud hráče nechytí, získává bod hráč, který jako první uloupil míč.

Reflexe: Často se nám stávalo, že děti doběhly k míčům téměř nastejno a nevěděly, který má utíkat a který se má snažit trefit svého soupeře. Proto je dobré dát dva různé míče. Já

jsem zvolila jeden žlutý a jeden červený míč. Hráč, který jako první uloupil červený míč, utíkal zpět do své řady. Hráč se žlutým míčem se ho snažil trefit. Hra děti velmi bavila.



Obrázek 26: Únos míče

Střelecké karty (Tůma, Tkadlec, 2010)

Zaměření: hod na cíl, pozornost, driblink, rychlost

Pomůcky: jeden míč pro každé družstvo, karty, dvě malé branky florbal

Popis hry: Žáky rozdělíme na čtyři stejně početná družstva. Každé družstvo se postaví do zástupu do jednoho rohu tělocvičny. První hráč v každém družstvu má míč. Doprostřed hrací plochy rozložíme karty obrázkem dolů. Každému družstvu přidělíme jednu barvu. Na každou stranu tělocvičny připravíme jednu branku na florbal. Na zvukový signál vyběhá driblinkem první hráč z každého družstva ke kartám, vybere si jednu kartu a podívá se na ni. Pokud otočí kartu se svojí barvou, pokračuje driblinkem směrem k brance, na kterou vystřelí ze šesti metrové vzdálenosti od branky. Pokud dá gól, může si vzít kartu a běží předat štafetu svému spoluhráči. Pokud gól nedá, musí vrátit kartu zpět na své místo. Pokud hráč otočí kartu s barvou svého soupeře, otočí ji zpět a běží rovnou ke svému družstvu předat štafetu svému spoluhráči. Vyhrává družstvo, které jako první posbírá všechny karty své barvy.

Reflexe: Hra děti velmi bavila. Neměla jsem k dispozici branky na florbal, proto jsme hráli na branku házenkářskou, do které jsem zavěsila na horní tyč čtyři terče a na brankovou čáru jsem postavila čtyři kužele. Hráči měli za úkol se do jednoho z terčů nebo kuželů trefit. V tomto případě je potřeba např. necvičit žák, který bude u jedné branky kužely

znovu stavět na brankovou čáru. Je také dobré určit prostor, kterým se budou hráči vracet pro kartu, pokud vstřelí gól. Nám se zpočátku stávalo, že překáželi střílejícímu hráči.

Všechny kužele na soupeřovu stranu (Tůma, Tkadlec, 2010)

Zaměření: hod na cíl

Pomůcky: jedna švédská lavička pro dvě družstva, jeden míč pro každého hráče, kužele (alespoň pět pro dvě družstva)

Popis hry: Žáky rozdělíme na dvě stejně početná družstva o čtyřech až šesti hráčích. Každé družstvo má přidělenou jednu polovinu. Uprostřed hrací plochy je švédská lavička, na které jsou postaveny kužely. Hráči se postaví na čáru, kterou nesmí při hodu přešlapovat, a snaží se zasáhnout kužel tak, aby spadl na soupeřovu stranu. Hráči si mohou sbírat pouze míče, které jsou na jejich polovině hrací plochy. Vítězí družstvo, které má po shození posledního kuželu na své straně méně kuželů.

Reflexe: Zpočátku bylo pro děti složité kužely trefit a trefovaly se spíše do lavičky. Zvolila jsem proto nejprve menší vzdálenost (asi 3 metry) a postupně jsem ji zvětšovala. Na tuto hru je dobré mít měkké míče na miniházenou. My jsme nejprve hráli s tvrdými míči na házenou a často se nám stávalo, že pokud se děti trefily do lavičky, kužel z lavičky spadl.

Všechny míče ven! (Černý, et al., 2007)

Zaměření: rychlost, manipulace s míčem

Pomůcky: jeden díl švédské bedny nebo jakákoliv jiná krabice, větší počet míčů

Popis hry: Uprostřed hrací plochy je bedna plná míčů. Určíme dva hráče, kteří mají za úkol vyházet míče z bedny ven všemi směry. Ostatní hráči míče sbírají a vrací je zpět. Kdo bude úspěšnější?

Reflexe: Hru jsme hráli pouze na jedné polovině tělocvičny, jinak bylo pro žáky, kteří sbírali míče složité, všechny míče donést do bedny. Hráčům jsem povolila přenášet více míčů najednou a také si mohli libovolně přihrávat. Pokud máme tělocvičnu, kde je kolem hrací plochy otevřený prostor, je třeba žáky, kteří vyházují míče z bedny, upozornit, že mohou míče vyházet pouze na hrací plochu.

Pozor žralok! (Černý, et al., 2007)

Zaměření: driblink, rychlost, rychlá reakce

Pomůcky: žíněnky (o jednu méně než je hráčů), jeden míč pro každého hráče

Popis hry: Na hrací ploše rozmístíme žíněnky tak, aby jich bylo o jednu méně, než je počet hráčů. Hráči mají míč a driblují mezi žíněnkami. V okamžiku, kdy učitel zvolá „Pozor žralok!“, hráči chytí míč do ruky a snaží se najít volnou žíněnku. Komu se to nepodaří, vypadává. Postupně žíněnky odebíráme. Místo žíněnek můžeme využít např. obruče, do kterých si žáci pouze stoupnou.

Reflexe: Tato hra děti velmi bavila a neměly s ní žádný problém. Je dobré pro hráče, kteří vypadnou, zvolit nějakou doplňkovou činnost.

Chytači a házeči (Černý, et al., 2007)

Zaměření: házení, chytání, rychlost

Pomůcky: jeden míč pro každého házeče

Popis hry: Žáky rozdělíme na dvě družstva po sedmi až deseti hráčích. Jedno družstvo jsou házeči, druhé chytači. Chytači jsou rozmístěni libovolně po hrací ploše. Házeči stojí na startovní čáře. Házeč hodí libovolně míč do hřiště a běží na druhou stranu. Chytači musí míč chytit a pomocí přihrávek se snaží míčem dotknout probíhajícího hráče. Pokud se jim to podaří, získávají bod. Po proběhnutí všech házečů se role vymění. Vyhrává družstvo, které má na konci hry více bodů.

Reflexe: Pokud hru hrajeme na celé ploše tělocvičny, je dobré mít alespoň 10 chytačů, jinak je pro děti velmi obtížné házeče chytit. My jsme hráli hru pouze na jedné polovině tělocvičny.

5.3.2 BEZ MÍČE

Jestřáb, slepice a kuřata (Mazal, 2000)

Zaměření: zaujmutí obranného postoje, rychlost, obratnost, rychlá reakce, spolupráce, vytrvalost

Pomůcky: žádné

Popis hry: Žáky rozdělíme do družstev po šesti až osmi hráčích. Každé družstvo vytvoří zástup tak, že se chytanou za boky. První člen v zástupu je slepice a ostatní za ním jsou kuřata. Naproti zástupu se postaví jeden hráč, který je jestřáb. Jestřáb se snaží chytit poslední kuře v zástupu tím, že se ho dotkne. První hráč mu v tom brání tělem a pažemi a ostatní hráči mu pomáhají. Nesmí se však rozpojit. Pokud jestřáb kuře chytí nebo se zástup rozpojí, jestřáb vyhrává a stává se posledním kuřetem. Hráč, který představoval slepici, se stává jestřábem a hráč na pozici prvního kuřete se stává slepicí.

Reflexe: Tuto hru jsme uspořádali jako soutěž dvou jestřábů – který jestřáb chytí kuře rychleji. Hra děti velmi bavila. Děti s hrou neměly žádný problém.



Obrázek 27: Jestřáb, slepice a kuřata

Skřítkové a spící obr (Perič, 2002)

Zaměření: rychlá reakce, rychlé starty, rychlost, odvaha, pozornost

Pomůcky: žíněnka

Popis hry: Na hrací ploše vymežíme území pro skřítky – vyznačíme čarou. Do určité vzdálenosti (asi 8 metrů) od území skřítků umístíme žíněnku – doupe obra. Na začátku hry obr leží na žíněnce a skřítkové jsou ve svém území. V okamžiku, kdy učitel oznámí, že obr spí, skřítkové se vydají k obrovu doupěti a různě ho budí, mohou se ho dotýkat a pokřikovat na něj. Pokud učitel oznámí, že obr vstává, obr se snaží co nejrychleji zvednout a pochyťat co nejvíce skřítků před tím než utečou na své území. Když se skřítkové dostanou na své území, jsou v bezpečí. Hráč, který je chycen, se stává obrovým pomocníkem. Hra končí v okamžiku, kdy zůstane poslední skřítek – vítěz.

Obměna: Obr může vyběhnout kdykoliv, nemusí čekat na pokyn učitele. Může však udělat pouze tři rychlé kroky a poté musí skákat po jedné noze.

Reflexe: Hra se dětem velmi líbila. Některé děti se ale bály jít k obrovi blíž, proto jsem určila území, kam děti musí dojít a před tím, než utíkaly do území skřítků, musely udělat dřep. Jinak bylo pro obra obtížné nějakého skřítku chytit.

Červení a černí (Mazal, 2000)

Zaměření: rychlé starty, rychlá reakce, rychlost, orientace, pozornost

Pomůcky: žádné

Popis hry: Žáky rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Obě družstva stojí v řadě naproti sobě ve vzdálenosti zhruba 1 – 2 metry. Jedno z družstev je označeno jako „červení“ a druhé „černí“. Pokud učitel zvolá „červení“, „červení“ honí „černé“. Pokud je některý hráč chycen dříve, než se dostane do bezpečí (čára, která je vzdálená zhruba 6 metrů od středu obou družstev), stává se „červeným“. Jestliže je hráč chycen za čarou záchrany, jeho chycení neplatí. Pokud učitel zvolá „černí“, honí naopak „černí“ „červené“. Žáci startují z různých poloh (ze stoje, sedu, podřepu, lehu na zádech, na břicho apod.). Vyhrává družstvo, které po uplynutí předem stanoveného času má více členů.

Obměna: Učitel místo vyvolávání „červení“ a „černí“ ukazuje žákům směr běhu. Učitel může místo „červení“ a „černí“ vyvolávat např. druhy ovoce a zeleniny.

Reflexe: Dětem chvílí trvalo, než si zvykly, které družstvo je „červení“ a které „černí“. Zpočátku jim dělalo problémy, se zorientovat na jakou stranu mají běžet, proto pro ně byla jednodušší varianta s ukazováním směru. Ale varianta se zvoláním „červení“ a „černí“ je více bavila, protože se u ní i zasmály.

Řetězová honička (Mazal, 2000)

Zaměření: rychlost, vytrvalost, spolupráce, pohotovost

Pomůcky: žádné

Popis hry: Na začátku hry určíme několik žáků, kteří budou tvořit základní články řetězu. Ostatní žáci budou honění. Žák, který je chycen, se chytne honiče za ruku, vytvoří společně řetěz a honí společně. Chytá ovšem vždy pouze první článek řetězu tím, že se honěného dotkne rukou. Řetěz se nesmí rozpojit, pokud se rozpojí, chycení neplatí. Honění žáci smí libovolně probíhat pod jednotlivými články řetězu, nesmí však do nich narážet nebo jakkoliv protrhávat řetěz. Vítězí řetěz, který má na konci hry nejvíce článků.

Obměna: Chycení žáci se připojují do zástupu tak, že se chytanou za boky předchozího článku.

Reflexe: Při této hře je potřeba žáky upozornit na bezpečnost. Pokud probíhají mezi jednotlivými články řetězu, nesmí do sebe vrážet a úmyslně roztrhávat řetěz.

Čertovská honička (Mazal, 2000)

Zaměření: rychlost, obratnost, vytrvalost, pozornost, postřeh, zaujmutí obranného postoje

Pomůcky: šerpa z krepového papíru pro každého žáka

Popis hry: Podle počtu hráčů vymezíme určitý prostor v tělocvičně. Každý žák má kolem pasu uvázanou šerpu z krepového papíru tak, aby každému vysel stejný kus šerpy dolů a dalo se za něj chytit. Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru a snaží se soupeřům utrhnout šerpu a zároveň se snaží uchránit tu svoji. Žák, který přijde o svoji šerpu, vypadává ze hry.

Reflexe: Zpočátku se děti hodně bály o svoji šerpu, proto spíše utíkaly a nesnažily se uloupit šerpu svým protihráčům. Proto jsem ještě přidala pravidlo, že hráč, který uloupí šerpu svého protihráče, si ji nechá v ruce. Na konci hry si každý šerpy spočítal a ten, kdo

jich měl nejvíce, se stal vítězem. Při této hře je dobré vymyslet pro děti, které vypadnou ze hry, doplňkovou činnost. Já jsem zvolila přeskoky přes švihadlo.

Honička s přibýváním dvojic (Mazal, 2000)

Zaměření: rychlost, obratnost, pozornost, periferní vidění, spolupráce

Pomůcky: žádné

Popis hry: Podle počtu dětí vymežíme určitý prostor. Na začátku hry určíme jednu dvojici. Tato dvojice má roli honiče. Dvojice dětí se drží za ruce a snaží se chytit své protihráče, nesmí se rozpojit. Pokud se jim podaří někoho chytit, vytvoří trojici. V momentu kdy chytí čtvrtého hráče, trojice se rozpojí a vznikají dvě dvojice. Takto postupně přibývají dvojice, které honí. Hra končí v momentu, kdy je chycený poslední hráč.

Obměna: Určíme pouze jednoho hráče, který má roli honiče. Ostatní hráči jsou ve dvojicích a drží se za ruce. Pokud honič chytí jednoho z dvojice, vymění si s ním místo a hráč, který byl chycen, se stává honičem.

Reflexe: U této hry jsem musela dětem říct, že pokud trojice někoho chytí, odpojuje se hráč, který se k dvojici připojil. Děti jinak nevěděli, kdo se má odpojit, a hra byla příliš chaotická.

6 DISKUZE

Tato práce pro mne byla velkým přínosem. Nejen že jsem se obohatila o velké množství teoretických poznatků, seznámila jsem se s řadou cvičení a her, ale také jsem si cvičení a hry vyzkoušela v praxi.

Práce je rozdělená na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se věnuji charakteristice mladšího školního věku a to především proto, že tento věk je velice specifický a pokud pedagog nebo i trenér chce s mládeží pracovat, měl by být o této problematice dostatečně poučen. V praktické části se dále věnuji charakteristice házené - její historii, pravidlům, jednotlivým herním činnostem a také házené s upravenými pravidly a to především miniházené, která je pro tento věk velice důležitá, protože právě tato forma házené je na prvním stupni nejvíce využívána. Vzhledem k tomu, že literatury o házené není mnoho, nebylo získávání teoretických poznatků jednoduchým úkolem.

Praktická část obsahuje zásobník průpravných cvičení s míčem a průpravných her pro nácvik herních činností v házené. Tento zásobník je určen především učitelům prvního stupně a také trenérům házenkářských oddílů, kteří pracují s dětmi mladšího školního věku. Pro větší přehlednost jsou cvičení členěna na cvičení pro přípravu přihrávky a manipulace s míčem, driblinku a střelby. Průpravné hry jsou členěny na hry s míčem a bez míče. U každé hry i cvičení je uvedeno zaměření, potřebné pomůcky, samotný popis hry (cvičení) a u některých her a cvičení je uvedena i možná obměna.

Všechna cvičení a hry jsem vyzkoušela s dětmi, které navštěvují házenkářský oddíl HBC Strakonice 1921. Jedná se o nový nábor dětí, jsou to tedy začátečníci. Kroužek navštěvuje 15 dětí (dívek) ve věku 9 -10 let. Některé hry a cvičení jsem měla možnost vyzkoušet i na základní škole v hodinách tělesné výchovy. Všechny děti, jak z házenkářského oddílu, tak ze základní školy, zvládaly cvičení a hry podobně a nebyly mezi nimi velké rozdíly. Děti byly velmi ochotné zkoušet nové věci a hry je velmi bavily. Proto musím říct, že zpracování praktické části pro mne bylo velmi příjemné a také pro mne bylo velkým přínosem.

Děti v mladším školním věku rády poznávají nové pohyby a cviky. Mají radost ze hry. Proto bychom se měli snažit tuto radost ze hry využít a rozvíjet. V tomto věku bychom měli dbát především na prožitek ze hry, který má přednost před technickým provedením a taktikou. Na druhé straně, pokud však děti ovládají správnou techniku provedení, jejich prožitek ze hry je mnohem výraznější.

7 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo vytvoření zásobníku pohybových činností a průpravných her pro nácvik herních činností v házené na 1. stupni ZŠ. Myslím si, že tento cíl jsem splnila. Práce obsahuje průpravná cvičení a průpravné hry, které jsem úspěšně vyzkoušela s dětmi v praxi. Domnívám se proto, že je mohou učitelé bez problémů zařazovat do hodin tělesné výchovy. Z této práce by následně mohla vzniknout metodická příručka pro učitele, kterou bych ráda nabízela nejen jim, ale i trenérům házenkářských oddílů, kteří se věnují dětem mladšího školního věku.

Přestože je házená oblíbeným sportem, ve školách je dle mého názoru málo využívána. Myslím si, že házená na první stupeň základní školy patří, proto doufám, že tato práce inspiruje některé učitele, aby se jí v hodinách tělesné výchovy více věnovali.

Osobně považuji pohyb za důležitý prostředek zdravého životního stylu. Proto bych ráda své žáky k pohybu vedla a probouzela v nich zájem právě pomocí hry.

8 RESUMÉ

The thesis focuses on handball on primary school level. Teachers at primary school level do not pay much attention to handball. This work could become a source of inspiration that would allow them to include handball in to their physical education lessons more frequently.

The thesis is divided into theoretical and empirical part. The theoretical part discusses the specifics of pupils at primary school level. This age group is very specific and each teacher and trainer should be trained to understand the needs of this group. The theoretical part of the thesis then focuses on handball, its significance, historical development and rules. It presents various versions of handball such as mini handball, beach handball and handball on mats. The theoretical part also presents an game activities a handball player has to master.

The empirical part provides a collection of preparatory activities and games that allow practicing game activities needed for handball at primary school level. Each activity and game is supplemented by a list of needed equipment, by the description of its aim and procedure and sometimes also with possible modifications. All games and activities have been tried and tested and reflection on how this testing worked and what changes could be done is also provided.

9 SEZNAM LITERATURY

- BOROVIÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-538-5
- ČERNÝ, Tomáš, et al. *Miniházená ve škole*. Praha: ČSH, 2007.
- JANČÁLEK, Svatopluk, TÁBORSKÝ, František, ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana. *Házená (teorie a didaktika)*. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-04-23974-9
- LANGMAJER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: GradaPublishing, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0
- MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: HANEX, 2000. ISBN 80-85783-29-0
- MUŽÍK, Vladislav, NOVÁČEK, Vojtěch. *Nehrajeme jen vybíjenou*. Olomouc: HANEX, 1993. ISBN 80-900925-7-8
- PERIČ, Tomáš. *Ve sportovní přípravě dětí*. Praha: GradaPublishing, 2004. ISBN 80-247-0908-2
- PERIČ, Tomáš, et al. *Sportovní příprava dětí*. Praha: GradaPublishing, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2
- ŠAFAŘÍKOVÁ Jana, TÁBORSKÝ, František. *Malá škola házené*. Praha: Olympia, 1986.
- TÁBORSKÝ, František. *Házená ve škole*. Praha: ČSH, 2000.
- TŮMA, Martin, TKADLEC, Jiří. *Házená*. Praha: GradaPublishing, 2002. ISBN 80-247-0219-3
- TŮMA, Martin, TKADLEC, Jiří. *Hry s míčem pro děti*. Praha: GradaPublishing, 2010. ISBN 978-80-247-3489-7
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0
- Český svaz házené: Pravidla miniházené, 2009 [online] [cit. 2016-01-25]. Dostupné z: <http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=1313&scat=349>

- Český svaz házené: Stanovy a pravidla, 2009 [online] [cit. 2016-01-04]. Dostupné z: http://www.svaz.chf.cz/download_dated.aspx?catid=284
- Molten [online] [cit. 2016-01-25]. Dostupné z: <http://www.lemansport.cz/e-shop/hazenkarsky-mic-molten-prh-1-detail>

10 SEZNAM OBRÁZKŮ


Obrázek 1: Hřiště pro házenou (Tůma, Tkadlec, 2002)	13
Obrázek 2: Míč na miniházenou (Molten, n.d.)	19
Obrázek 3: Hráčský střeh (Šafaříková, Táborský, 1986)	23
Obrázek 4: Vrchní chytání obouruč (Šafaříková, Táborský, 1986)	24
Obrázek 5: Spodní chytání obouruč (Šafaříková, Táborský, 1986)	24
Obrázek 6: Vrchní přihrávka jednoruč s dlouhým náprahem (Šafaříková, Táborský, 1986)	25
Obrázek 7: Vstaň a chyt' 1!.....	31
Obrázek 8: Vstaň a chyt' 2!.....	32
Obrázek 9: Přihrávej si dvěma míči	33
Obrázek 10: Přihrávky v pohybu.....	34
Obrázek 11: Dávej pozor, jestli hodím!.....	35
Obrázek 12: Kam hodíš, tam běžíš.....	36
Obrázek 13: Chytíš mě?	37
Obrázek 14: Dožeň míč 1!.....	39
Obrázek 15: Dožeň míč 2!.....	39
Obrázek 16: Oběhni a přihráj 1!.....	41
Obrázek 17: Oběhni a přihráj 2!	41
Obrázek 18: Chraň si svůj míč a soupeři ho vypíchni!	42
Obrázek 19: Chytni přihrávku a střílej!	45
Obrázek 20: Všechny míče na soupeřovu stranu.....	47
Obrázek 21: Ubraň si svůj hrad!.....	49
Obrázek 22: Souboj dvou kruhů.....	51
Obrázek 23: Míčová bitva 1	56
Obrázek 24: Míčová bitva 2	56
Obrázek 25: Míčová bitva 3	57
Obrázek 26: Únos míče	58
Obrázek 27: Jestřáb, slepice a kuřata.....	61

PŘÍLOHY

Ukázka souhlasu rodičů

Souhlasím s pořízením fotodokumentace mého dítěte, která bude použita pro účely diplomové práce a nebude dále veřejně publikována.

NELA ŠULCOVÁ
jméno dítěte



podpis rodiče/ zákon. zástupce