

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

ZÍSKÁVÁNÍ ZÁKLADNÍCH KOMPETENCÍ KOLEKTIVNÍCH MÍČOVÝCH HER V ZÁJMOVÉ ČINNOSTI ŠKOLNÍ DRUŽINY

Vedoucí práce: Dr. phil. Hana Chyzy

Autor práce: Ivana Maršíková

Studijní obor: Pedagogika volného času, kombinovaná forma

Ročník: 3.

2014

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Dne:

.....

Poděkování

„Děkuji vedoucí bakalářské práce Dr. phil. Haně Chyzy za cenné rady, připomínky, trpělivý a odborný přístup při vedení práce.“

Obsah

Úvod	7
1 CHARAKTERISTIKA ŠKOLNÍ DRUŽINY	11
1.1 Funkce školních družin	11
1.2 Dokumenty školního vzdělávacího programu ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání	13
1.3 Obsah činností ve školní družině	16
1.3.1 Zájmová činnost ve školní družině.....	19
1.3.2 Pohybové aktivity a míčové hry v zájmových činnostech školních družin.....	20
2 VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	24
2.1 Charakteristika mladšího školního věku	24
2.2 Tělesný vývoj a potřeba pohybu v mladším školním věku	26
2.3 Mladší školní věk – vhodná doba pro základy kolektivních sportů a jejich vliv na osobnost dítěte.....	27
3 HRA – ZÁKLADNÍ PRINCIP PRÁCE VE ŠKOLNÍ DRUŽINĚ.....	32
3.1 Charakteristika hry	32
3.2 Společné znaky hry a sportu	34
3.3 Sportovní hra – její charakteristika, obsah.....	36
3.4 Základy metodiky sportovních her.....	38
3.5 Dělení míčových her	41
4 VYBRANÉ KOLEKTIVNÍ HRÝ a JEJICH CHARAKTERISTIKA	43
4.1 Basketbal.....	43
4.1.1 Charakteristika hry, její členění na jednotlivé činnosti, základní pojmy	43
4.1.2 Stručná historie, základní pravidla košíkové a jejich vývoj.....	46
4.1.3 Základní kompetence, zvláštnosti metodického postupu v košíkové.....	48
4.2 Odbíjená.....	50
4.2.1 Charakteristika hry, její členění na jednotlivé činnosti, základní pojmy	50

4.2.2	Stručná historie, základní pravidla odbíjené a jejich vývoj.....	52
4.2.3.	Základní kompetence, zvláštnosti metodického postupu v odbíjené	55
4.3	Fotbal	57
4.3.1	Charakteristika hry, její členění na jednotlivé činnosti, základní pojmy	57
4.3.2	Stručná historie, základní pravidla fotbalu a jejich vývoj	59
4.3.3	Základní kompetence, zvláštnosti metodického postupu při fotbale.....	62
Závěr		65
Seznam použitých zdrojů		67
Seznam příloh.....		69
Přílohy		70
I.	Baterie průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her pro vybrané kolektivní míčové hry.....	70
II.	Obsah přiloženého CD	113

Úvod

Téma této bakalářské práce vychází z mých vlastních pracovních zkušeností, z práce vychovatelky ve školní družině a z činnosti trenérské, které se věnuji prakticky od patnácti let. Nejdříve jsem s vedením basketbalového kroužku pomáhala svému otci a později jsem začala vést basketbalové družstvo samostatně ve svém volném čase.

Spousta dětí tráví právě ve školních družinách velké množství svého volného času. Pokud jsou rodiče pracovní vytížení a využívají celou otevírací dobu družin, může dítě strávit v tomto zařízení i více než sedm hodin denně.

Školní práce omezuje dítě ve spontánním pohybu a navíc zvyšuje nároky na jeho pozornost a duševní činnost. Spontánní pohyb dětí vyplývá z biologické potřeby zdravého dětského organismu. Právě zařazení pohybových aktivit do činnosti školních družin (dále jen ŠD) děti nejen duševně osvěží, ale přináší žákům i nové zkušenosti, vědomosti o nejrůznějších sportovních odvětvích. V mladším školním věku je pro rozvoj pohybových schopností velmi důležitá všestrannost a obratnost.¹

Děti by, podle mého názoru, měly mít možnost poznávat různá sportovní odvětví a hry, osvojit si jejich základy nejen v hodinách tělesné výchovy, ale i právě ve školních družinách, kde je na ně čas a místo v náplni rekreačních a zájmových činností. Je asi těžké, nalézt zásadní rozdíly mezi tělovýchovnou zájmovou činností ve ŠD a povinnou tělesnou výchovou. Ale dalo by se říci, že tělesná výchova ve škole zdůrazňuje rozvoj kompetencí a výuku, ve ŠD jde také o rozvoj kompetencí, ale navíc o osvěžení, zábavu. A proč se zabývat v zájmových činnostech ŠD právě základy kolektivních míčových her? Kolektivní hry jsou pro činnost družin výhodné v tom, že do nich lze zapojit všechny děti, což je při vyšších počtech žáků v oddělení ŠD potřebné a žádoucí. Navíc míče jsou na základních školách (dále jen ZŠ) snadno dostupným náčiním.

¹ Srov. BEDNÁŘOVÁ, H. *Rok ve školní družině I*, s. 41–42.

Při sportovně zaměřených činnostech ŠD nejde o výsledky ani o nejlepší výkony, ale o to vyzkoušet si nový pohyb, cvičení, sportovní odvětví. Žáci pak ohodnotí své dovednosti, srovnají je s ostatními spolužáky, poznají, zda je činnost baví, daří se jim, a na základě této analýzy se mohou rozhodnout pro výkonnostní zaměření svého volného času.

Trenéři míčových her přicházejí na první stupeň ZŠ dělat náborů do svých různě zaměřených sportovních oddílů a odcházejí často rozčarováni nezájmem dětí, který možná pramení z neznalosti základních vědomostí o míčových hrách. Děti na prvním stupni ZŠ nemají někdy ani představu, jaká má míčová hra pravidla, jaké míče se používají a o co ve hře jde. Toto tvrzení vychází z mé vlastní trenérské zkušenosti, kdy právě získání dětí do basketbalového oddílu se stalo mým největším problémem. S kopanou je většina dětí již seznámena, ale o dalších míčových sportech děti mívají mylné představy. Děti (zvláště chlapci) své dovednosti někdy přeceňují, nebo se naopak bojí přihlásit, protože to neumí, neznají. S tímto „nezájmem“ dětí, pramenícím z naprosté neznalosti sportovní hry, jsem se ve své dlouholeté praxi již několikrát setkala.

V současné době více méně chybí publikace, které by podrobně rozebíraly obsah činností ve ŠD. V době socialismu byly vypracovány příručky určené speciálně pro práci vychovatelek ve ŠD obsahující rozpracované jednotlivé fáze činností ve družinách, jejich metodický postup, organizaci, pomůcky. Šlo o „Metodické statí k výchovně vzdělávací práci ve školní družině I. a II.“, dále o příručku „Výchovně vzdělávací činnost ve školní družině“. Vychovatelky ŠD dnes pro svou pedagogickou činnost mohou využívat poměrně velké množství knih s nejrůznějšími nápady, náměty, což určitě přispívá k větší pestrosti činností, ale ucelená práce, která by byla zaměřena na nácvik, metodiku a organizaci kolektivních míčových her přímo ve školních družinách neexistuje. Je vydáváno poměrně dost publikací, ve kterých je zpracována příprava mladých fotbalistů, basketbalistů a volejbalistů, ale chybí práce pro ty, kteří jsou amatéry, nemají trenérské licence, ani o jejich získání neusilují, těžko se orientují v odborných termínech, a přesto se snaží ve své práci přiblížit míčové sportovní hry dětem. Práce, která je napsaná tak, aby jí každý rozuměl a našel v ní rady. Publikací, které se zaměřují na zájmové činnosti ve školních družinách, není příliš, ale samozřejmě existují. Nejlépe dostupné jsou různé výtvarné a pracovní nápady.

Společnost Infra, s. r. o. se zabývá od roku 2004 službami v oblasti vzdělávání pedagogických pracovníků a vydavatelství. Vydává publikace KAFOMET (Katalog forem a metod), které jsou jedny z nejznámějších řad metodických materiálů pro pedagogy MŠ, ZŠ a nižších ročníků gymnázií v České republice. Publikace KAFOMET jsou oblíbené, inspirativní, jednoduché k použití. Vytvářejí je experti s bohatými zkušenostmi v oblasti vzdělávání, tedy učitelé a navíc jsou redigovány redakcí.² Prošla jsem předmětové publikace Kafomet pro I. stupeň základních škol a nenašla jsem žádné metodické listy určené přímo pro školní družiny. Pro práci vychovatelek ŠD by bylo možné využít listy Kafometu „*Pohybové aktivity*“ autorky Evy Colonové, které se ale nezabývají míčovými hrami. Listy Pavla Luthera „*Minifotbal*“ jsou úzce zaměřeny pouze na tuto jednu průpravnou hru fotbalu, která je vázána na tělocvičnu a není ji při činnostech ŠD snadné uplatnit. List „*Základní techniky s míčem*“ od stejného autora lze využít pro práci ve ŠD na cvičení s míčem obecnějšího charakteru.

V bakalářské práci čerpám z knih: „*Hry s míčem pro děti*“ od autorů Tkadlec, Tůma, „*Základy sportovních her*“ autorky Klimtové, „*Školáci v pohybu*“ autorky Dvořákové, dále z knihy M. Choutky „*Teorie a didaktika sportu*“ a další jeho knihy „*Sportovní hry*“. V praktické části vycházím z odborných publikací jednotlivých sportů (basketbalu, volejbalu, fotbalu), které jsou ale určeny spíše trenérům a jsou zaměřeny spíše výkonnostně. Ačkoli nejsou přímo určeny pro činnost školních družin, je přínosné z nich vycházet a využít některá uvedená jednoduchá cvičení při osvojování základních kompetencí těchto míčových her ve školních družinách.

² Srov. Vydavatelství a nakladatelství INFRA [on line].

Cílem teoretické části je diskutovat problém míčových her, do kterých se děti mladšího školního věku rády zapojují. Přiblížit školní družinu jako místo pestrých zájmových činností, do kterých je nutné zařazovat nejrůznější pohybové aktivity a třeba i právě kolektivní míčové hry jako basketbal, volejbal a fotbal (nejen často preferovanou vybíjenou), které nejsou ve sportovních aktivitách ŠD příliš využívané. Pomocí těchto kolektivních her dochází u dětí ke vzniku pozitivního vztahu k míči a rozvoji citu pro míč. Zároveň ale tyto hry vyžadují od vychovatelek ŠD určitou odbornost či speciální kompetence vycházející z jejich osobních zkušeností s míčovými hrami a které není snadné získat právě pro nedostatek publikací určených laikům. Dílčím cílem je poukázat na specifika mladšího školního věku a na vhodnost tohoto období pro nácvik míčových her, seznámení se s nimi, s jejich pravidly, historií a s jejich odborným názvoslovím.

Cílem praktické části bakalářské práce je sestavení baterie průpravných, manipulačních cvičení, her, herních činností a zjednodušených her vhodných pro zájmovou činnost školních družin zaměřenou na získání základních kompetencí míčových her, na upevňování dovedností s míčem a na utvoření vztahu k míči a míčovým hrám obecně jako doplněk k tělesné výchově. Dílčím cílem je poskytnout přehled vhodných průpravných cvičení pro vybrané míčové hry, který vychovatelkám ŠD může pomoci při nácviku základů těchto her s dětmi mladšího školního věku. Pedagogickou činnost ve školních družinách vedou kvalifikované vychovatelky, které získaly v souvislosti se svým vzděláním i určitou specializaci, která jim umožňuje odborně rozvíjet kompetence dětí při zájmové činnosti v určité oblasti, nemohou však mít specializaci pro všechny obory zájmové práce, měly by se však vzájemně ve svých specializacích doplňovat, zvyšovat si svou profesní kvalifikaci, například samostudiem. Praktická část bakalářské práce může pomoci právě vychovatelkám, které pro sportovní zájmovou činnost příslušnou specializaci nemají. Aby i ony mohly relativně kvalifikovaně organizovat sportovní zájmovou práci s dětmi, konkrétně míčové hry, aby dětem usnadnily orientaci v nich, umožnily jim získat základní dovednosti pro jejich realizaci a vzbudily v dětech zájem o kolektivní míčové hry a sport vůbec.

1 CHARAKTERISTIKA ŠKOLNÍ DRUŽINY

1.1 Funkce školních družin

Činnost ŠD specificky navazuje na výchovně vzdělávací proces uskutečňovaný na 1. stupni ZŠ, přitom rozhodně není jeho přímým pokračováním.

Školní družiny jsou součástí základních škol jako zařízení výchovy mimo vyučování. Mezi organizacemi, které pokrývají volný čas dětí, jsou nejčetnější a navštěvuje je nejvíce dětí. Družina je zařízení pro žáky mladšího školního věku, respektive 1. stupně základních škol. Bývají dle počtu přihlášených rozděleny do oddělení, která se naplňují maximálně 30 přihlášenými dětmi. Její činnost je vymezena dobou před začátkem vyučování a po vyučování. Chápat její funkci jen jako pouhou sociální službu – hlídání dětí není správné, šlo by jen o zjednodušený náhled. Školní družiny zabezpečují nejen překlenutí doby mezi vyučováním a odchodem dětí domů, ale nabízejí jim odpočinek, rekreaci i zájmové činnosti. ŠD vycházejí z cílů pedagogiky volného času, řídí se jejími specifickými pravidly a zásadami.³

ŠD jsou základem výchovy mimo vyučování, neboť pečují o děti zaměstnaných rodičů v průběhu školního roku, ale i o prázdninách, pokud je o jejich fungování zájem ze strany rodičovské veřejnosti. Podle statistik MŠMT ČR ve školním roce 2000/ 2001 pracovalo přes 4 250 školních družin, které evidovaly přes 20 % žáků 1. stupně ZŠ.⁴

Právě proto, že ŠD jsou zařazeny do specifické oblasti výchovy mimo vyučování, přebírá a plní i její funkce a plní je v různé míře podle svého charakteru. Jde o funkce:
a) výchovně vzdělávací b) sociální c) zdravotní.

³ Srov. HÁJEK, B; PÁVKOVÁ, J. *Školní družina*, s. 11–12.

⁴ Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 112.

Výchovná funkce je ve středu zájmu výchovy mimo vyučování, jde hlavně o rozvoj schopností dětí (nadání, talentu) na základě vrozených předpokladů, na usměrňování, příznivé ovlivňování a uspokojování jejich zájmů, přání, potřeb, na tvorbě žádoucích postojů a kladných morálních vlastností, kultivací vlastností vůle a volného jednání. Vychovatelky ve ŠD, díky své specializaci, mají bohatý základ dovedností, kompetencí, aby v souladu se zásadou individuálního přístupu ke každému dítěti, prostřednictvím pestrých a zajímavých činností motivovaly děti k společensky žádoucímu využívání volného času, aby rozvíjely co nejširší potenciál dětských schopností a zájmů.⁵

ŠD jako instituce pro výchovu mimo vzdělání plní ve své podstatě i velmi důležitou funkci sociální, protože i když je pochopitelně výchovným zařízením, poskytuje službu veřejnosti, zvláště zaměstnaným rodičům, které zbavuje starostí o jejich děti v době, kdy jsou v pracovním procesu nebo mají jiné povinnosti.⁶

ŠD ale nenavštěvují pouze děti zaměstnaných rodičů, protože i maminky, které jsou nezaměstnané nebo na mateřských dovolených, nechávají své děti alespoň nějakou dobu ve družinách, aby se jejich děti lépe zapojily do třídních kolektivů a našly si kamarády. Protože právě ve školních družinách jsou vhodné podmínky pro utváření bohatých a žádoucích sociálních vztahů, interakcí. Právě tady lze citlivě, okamžitě dle situace reagovat na sociální potřeby dětí, jejich nálady a rozpoložení. Součástí sociální funkce je rozhodně i rozvoj komunikačních schopností dětí, sociálních kompetencí vedoucích k odpovědnosti za své chování. Děti zde nalézají své místo či uplatnění v kolektivu, utvářejí si zde životní postoje. V kolektivu stejně starých dětí se učí vzájemně si porozumět a tolerovat. Výchovné působení na děti směřuje i do prevence sociálně patologických jevů jako šikanování, rasismus, intolerance.

⁵ Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 39–40.

⁶ Srov. Tamtéž, s. 40.

Zdravotní funkcí školní družiny chápeme jako usměrňování denního režimu a k utvoření zdravého životního stylu. Samozřejmostí ŠD dnes je příjemné, podnětné, hygienicky nezávadné prostředí s dostatkem prostoru pro činnost. Velký zdravotní význam má právě podněcování k tělesnému pohybu, který děti mladšího školního věku potřebují po dopoledním sezení ve školní lavici. Ve ŠD dochází k dalšímu upevňování hygienických návyků, správné životosprávy, v programech ŠD se objevuje i primární prevence kouření, alkoholismu a drogové závislosti.⁷ Mezi další funkce ŠD můžeme uvést například i funkci relaxační, kompenzační, regenerační.⁸

1.2 Dokumenty školního vzdělávacího programu ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání

Každý školní vzdělávací program musí vycházet z Rámcového vzdělávacího programu pro základní školství. Ve školních družinách zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání stanovil vychovatelkám úkol vytvořit si svůj vlastní školní vzdělávací program, který navazuje na vzdělávací program jejich školy a je výsledkem jejich pedagogické, tvořivé práce. Propojení na vzdělávací programy škol zajišťuje získávání klíčových kompetencí, které by měly pomáhat dnešním dětem reagovat na měnící se skutečnosti, společenské změny a potřeby.⁹

Při sestavování školního vzdělávacího programu (dále jen ŠVP) musí vychovatelky vzít v úvahu hlavní poslání školních družin, provést rozbor podmínek školy, družiny, a v neposlední řadě i vzít v úvahu zájmy, potřeby dětí.¹⁰

Vychovatelky školních družin by měly při tvorbě ŠVP brát v úvahu Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP) pro základní vzdělávání, vzdělávací program vlastní školy, ale i vzdělávací program konkrétní mateřské školy, ze které přichází děti do prvních tříd. ŠVP jako výsledek tvořivé, samostatné práce celého kolektivu vychovatelek určité školní družiny má hned několik výhod:

⁷ Srov. Tamtéž, s. 40.

⁸ Srov. HÁJEK, B; PÁVKOVÁ, J. *Školní družina*, s. 15.

⁹ Srov. MACEK, M; HEŘMANOVÁ, J. et al. *Metodika pro podporu tvorby ŠVP ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání*, s. 5.

¹⁰ Srov. Tamtéž s. 26.

- Program činností je dělán na míru pro konkrétní, známé prostředí, v úvahu se berou konkrétní sociální, kulturní a místní podmínky žáků.
- Dochází k provázanosti aktivit z jednotlivých výchovných složek, vznikají logické celky, které pomáhají k získání a zdokonalování nových kompetencí žáků.
- Vychovatelky při tvorbě ŠVP uplatňují své praktické zkušenosti z pedagogické práce.
- Vypracovaný program je kolektivní prací vychovatelek, nejen jejich vedoucí, budou vlastně plnit úkoly, které si vytýčily, podle svých dispozic, dovedností, specializace, nejde tedy o plnění „shora“ vytýčených úkolů.
- Vytvořený dokument ŠVP pro ŠD má stejnou právní váhu jako jiné dokumenty, tudíž se školní družiny stávají rovnocenným partnerem pro ostatní školské subjekty a získávají i větší prestiž.
- ŠVP lze měnit, vyvíjet, modifikovat, doplňovat, je vytvořen tak, aby tvůrčí změny umožňoval.
- Umožňuje spolupráci s vychovatelek a učitelů, která by měla vyloučit opakování činností ve škole a v družině.¹¹

ŠVP ŠD je závazným dokumentem, formuluje cíle vzdělávání, určuje obsah výchovné práce i výchovně vzdělávací postupy, je opravdovým obrazem práce ve školní družině, může mít i důležitou roli při rozhodování rodičů, do které školy dají své dítě. Z plnění ŠVP vychází i hodnocení ŠD, slouží tedy i zřizovateli a kontrolním orgánům.¹²

ŠVP ŠD zahrnuje i časový plán, personální, materiální, ekonomické podmínky družiny, vytyčuje i podmínky bezpečnosti žáků. Zájmové činnosti ve ŠD mají být podpořeny vlastní činností žáků, jejich zkušenostmi, přímými zážitky z činnosti a mají vycházet z potřeb dětí mladšího školního věku, zejména potřeby se zaměstnávat a bavit. Výhodou ŠVP je integrovaný přístup všech dříve izolovaných výchovných složek, protože náměty (nabídky činností) jsou spojovány do bloků, a je na dovednostech vychovatelky získat žáky k činnostem, které jsou vytýčeny jednotlivými tématy ŠVP. Každé téma poskytuje celou škálu zájmových činností – besedy, hry, výtvarné, dramatické, hudební či pracovní aktivity, exkurse, soutěže, experimenty

¹¹ Srov. HÁJEK, B. *Jak vytvořit vzdělávací program pro školní družiny*, s. 7–8.

¹² Tamtéž, s. 10.

a sportovní, pohybové činnosti. V ŠVP nesmí být opomenuty očekávané kompetence, tedy výsledky zájmové práce s žáky v podobě získaných dovedností, vědomostí, postojů a schopností a jejich průběžné i celkové hodnocení.¹³

Důležité je uvědomovat si při plánování, uskutečňování a hodnocení jednotlivých činností kurikulární přístup, to znamená, sledovat jaké kompetence při činnosti žáci získávají a rozvíjí, abychom při promyšlení aktivit zajistili jejich návaznost. Práce ve školní družině, která musí akceptovat dobrovolnost, zájmovost, nenásilnost, neumožňuje tedy úplné vybavení tou či onou specifickou kompetencí jako při školní výuce, ale rozhodně je posiluje a rozvíjí. Ve ŠD se plní jednotlivá témata ve třech možných úrovních:

- průběžným, každodenním působením vztahujícím se k danému tématu
- příležitostnými akcemi k určitému tématu
- řízenou organizovanou činností dle týdenní skladby zaměstnání

ŠVP by měl plnit a umožňovat cílenou, promyšlenou, bohatou nabídku na sebe navazujících, propojených námětů činností, aby se žáci postupně naučili trávit svůj mimoškolní čas aktivně a neměli potřebu vyhledávat sociálně patologické jevy, činnosti.¹⁴

V RVP pro základní vzdělávání je výuka sportovních her na 1. stupni ZŠ rozdělena do dvou období:

- 1. období 1. - 2. ročník, kdy si žák má osvojit základní činnosti s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti, držení míče jednoruč a obouruč, základní pojmy spojené se speciálním náčiním, osvojovanými činnostmi, oblečením
- 2. období 3. - 5. ročník, kdy má žák zvládnout základní míčové herní dovednosti, umět je použít v utkání podle zjednodušených pravidel, to znamená, že chápe jednotlivé role ve hře (obránce, útočník), zná pravidla zjednodušených

¹³ Srov. HÁJEK, B. *Jak vytvořit vzdělávací program pro školní družiny*, s. 16–17.

¹⁴ Srov. HÁJEK, B. *Jak vytvořit vzdělávací program pro školní družiny*, s. 33–34.

sportovních her (minibasketbal, minikopaná), umí spolupracovat s ostatními ve hře, zvládá vedení míče jeho přihrávání, střelbu na koš, na branku, situaci 1 : 1.¹⁵

V ŠVP ŠD by se rozhodně nemělo zapomínat na jeden z nejpřirozenějších projevů života dětí mladšího školního věku a to je pohybová aktivita. Dnešní děti sedí ve škole, vysedávají u počítače a televize. To může mít negativní dopad na jejich zdraví nebo vést k obezitě. Podle mého názoru není nutné, aby děti trávily svůj volný čas pouze v oddílech zaměřených na výkonnostní sport. Právě vhodně sestavený program ve školních družinách může rozvíjet pohybové dovednosti celkově, všestranně, pomůže dětem osvojit si více druhů sportovních her a orientovat se v nich. Pak se mohou samy rozhodnout, jestli se chtějí sportovním hrám věnovat aktivně, či si jen oblíbenou míčovou hru, jít občas zahrát s kamarády ven.

1.3 Obsah činností ve školní družině

Výchova mimo vyučování, respektive ve školní družině, je činnostní povahy. Navazuje na školní výuku, ale plní zároveň i požadavky volného času, což vytváří zásadní odlišnosti v postupech a formách. Náplň práce školních družin vymezuje vyhláška o zájmovém vzdělávání jako pravidelné činnosti, které jsou prezentovány organizovanou činností, dále jako příležitostné akce, nabídky spontánních aktivit, odpočinkových činností a přípravami na vyučování.

- Příležitostnými akcemi chápeme výlety, exkurse, besedy, návštěvy kin, divadel, víkendové akce, besídky a podobně. Mají celodružinový charakter, to znamená, že se jich účastní děti ze všech oddělení školní družiny, ale připojit se mohou i žáci, kteří do školní družiny přihlášení nejsou. Tyto akce nejsou součástí týdenní skladby činností, ale jsou zahrnuty do plánu celoroční nabídky činností a do měsíčního plánu školních družin. Někdy bývají určeny rodičům, obyvatelům domů seniorů, dětem v mateřských školách aj.
- Pravidelná činnost je naplánována týdenní skladbou zaměstnání, jde o činnost organizovanou, zájmovou. Nemělo by jít jen o uspokojování dětských potřeb a zájmů, ale i o jejich rozvoj, hledání a orientaci. Tato zájmová činnost by měla nenásilně vytvářet nové kompetence v různých oblastech života žáků, je důležitým

¹⁵ Srov. KLIMTOVÁ, H. *Základy sportovních her pro 1. stupeň ZŠ*, s. 7–9.[online]

prostředkem osobní seberealizace, odhalení skrytých dispozic, talentu, přispívá k lepší orientaci žáků v různých oborech lidské práce, čím může nepřímo ovlivňovat budoucí uplatnění v životě či jen rozšířit možnosti trávení volného času. Tvoří základní a hlavní obsahovou náplň školních družin, při jejím plánování se musí přihlížet k individuálním a věkovým potřebám dětí, jejich sklonům, náladám a přáním. Přes vnitřní citové vztahy dětí k různým zájmovým, oblíbeným činnostem je nenásilně vyvolávána touha po poznání něčeho nového a uplatnění nových dovedností v praktických činnostech.

- Spontánními aktivitami nazýváme individuální každodenní činnosti po obědě nebo při pobytu žáků v ranní družině nebo po spojení jednotlivých oddělení odpoledne. Slouží k odplavení únavy po vyučování, k regeneraci sil, vychovatelky mohou podněcovat vlastní aktivity a sledují bezpečnost dětí.
- Odpočinkové činnosti mají sloužit k zabezpečení potřebného klidu dětí po obědě, mohou mít charakter poslechové činnosti, individuální hry, vyprávění, ale i klidného pohybu: například vycházky. Patří sem i rekreační činnosti, aktivní odpočinek, který vyrovná sezení ve škole, například závodivé hry, honičky při pobytu venku.
- Přípravu na vyučování nelze chápat jako vypracovávání domácích úkolů, své místo tu mají didaktické hry, které vedou žáky k opakování, procvičování a utvrzování poznatků získaných při vyučování. Čas přípravy na vyučování by měl korespondovat s dobou vrcholu výkonové křivky a vychovatelky by měly zajistit pro žáky klidné prostředí. Vychovatelky zajistí i kontrolu vypracovaného úkolu, ale neopravují, pouze vedou žáka k tomu, aby si sám našel nedostatky a odstranil je.¹⁶

I v dnešním pojetí aktivit ve školních družinách musíme brát na vědomí, že o návštěvě školní družiny a o účasti na její činnosti děti samy často nerozhodují – chodí tam ponejvíce na přání rodičů. Takže v režimu dnešní školní družiny by měl být ponechán dostatek volného času, který žáci mohou využít k spontánní činnosti podle

¹⁶ Srov. HÁJEK, B. *Jak vytvořit vzdělávací program pro školní družiny*, s. 26–27.

vlastního rozhodnutí. Někdo si bude prohlížet, číst knihu, jiný si hrát s panenkou či autem, což ve svých důsledcích vede k větší chuti věnovat se organizované činnosti.¹⁷

V současné době se činnost školních družin a školních klubů řídí vyhláškou MŠMT ČR č. 87/ 1992 Sb. Dnešní doba je charakterizována rychlými změnami snad ve všech oblastech života, proto se stává nutností celý život se učit novým dovednostem. Z toho vychází i široká nabídka činností výchovy mimo vyučování, její rozsah a kvalita. Mezi důležité aspekty rodičů, proč dnes přihlašují své dítě do školní družiny, je i ochrana dětí před sociálně patologickými jevy, které je ohrožují.¹⁸

Činnosti nabízené v školních družinách reagují a odrážejí zájmy dětí, vychovatelka bere v úvahu přání dětí, aktuálně na ně reaguje, rozvíjí jejich zájmy. Účast při aktivitách je založená na dobrovolnosti, která je úzce propojena s vhodnou, promyšlenou motivací.

Činnosti by měly u dětí vyvolávat kladné emoce, seberealizaci. To vše odpovídá požadavkům výchovy ve volném čase. Hloubka, intenzita i obsah zájmů se u dětí mladšího školního věku ještě často mění, Je proto nutností předkládat jim pestré, proměnlivé a zajímavé zájmové aktivity, které děti spíše motivují k prohloubení zájmu. Je třeba, aby mohly v sobě objevit schopnosti pro nějaký obor, odvětví, činnosti. Jedním z cílů výchovy v současných školních družinách je naučit děti dobře a kvalitně využívat volný čas. Proto je tolik potřebné je seznamovat s co nejpestřejšími druhy, možnostmi aktivit se zaměřením na rozvoj konkrétní složky osobnosti, s ohledem na možnosti konkrétního zařízení, jeho materiálního vybavení a personálního obsazení.¹⁹

Je správné, že ve školních družinách je kladen důraz na tělovýchovné aktivity. Jejich zařazování samozřejmě vychází z dispozic vychovatelky, prostorových možností družiny a ze samotného zájmu dětí o pohybové aktivity, jako například o běh, protahování – napodobování pohybu zvířat, jednoduché ovládání míče – kopání, házení, driblink, ovládání dalšího náčiní. Dochází zde k upevňování kladného vztahu k pohybu, rozvoji míčových dovedností a poznávání základů sportovních her, seznámení s jejich pravidly, získání smyslu pro fair play, vzájemnou spolupráci.²⁰

¹⁷ Srov. BEDNÁŘOVÁ, H. *Rok ve školní družině I*, s. 8–9.

¹⁸ Srov. HÁJEK, B; PÁVKOVÁ, J. *Školní družina*, s. 13.

¹⁹ Srov. HÁJEK, B; HOFBAUER, B; PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 29–31.

²⁰ Srov. HÁJEK, B; PÁVKOVÁ, J. *Školní družina*, s. 91.

1.3.1 Zájmová činnost ve školní družině

Před vytvořením ŠVP pro zájmové vzdělávání se zájmové činnosti ve školních družinách dělily na zájmové činnosti: společenskovední, pracovní-technické, přírodovědné, esteticko-výchovné, činnosti spojené s výpočetní technikou a činnosti tělovýchovného, sportovního a turistického zaměření. Jejich snahou bylo reagovat na potřeby dětí, možnost jejich uspokojování, ale i jejich častou změnu, neboť zájmy dětí mladšího věku se mění, nemají dostatečnou hloubku, jsou tedy spíše ještě přechodné.²¹

Jak již bylo výše řečeno, při tvorbě ŠVP se přestalo používat dělení zájmových činností na izolované výchovné složky a upřednostnil se integrovaný systém, kdy nabídky zájmových činností byly sdruženy do bloků, které omezují nahodilost a stereotypnost při volbě činností, zajišťují širší návaznost na školní výuku při minimalizování možností opakování postupu a činností, které již proběhly při výuce ve škole. Můžeme tedy říci, že aktivity z jednotlivých výchovných složek se propojují, vytváří logické celky, které lépe pomáhají v získání a posílení plánovaných kompetencí žáků.²²

ŠVP ve školních družinách by měl vycházet a inspirovat se vzdělávacím programem základního vzdělávání, zejména kapitolou *Člověk a jeho svět*. Toto téma je dostatečně široké, umožňuje volit činnosti, které u žáků vyvolávají osobní prožitky při hrách, které navazují na reálné životní zkušenosti žáků, na konkrétní podmínky té či oné školní družiny. Pomocí těchto aktivit žáci poznají základní problematiku společnosti, techniky, přírody, člověka a jeho zdraví. Protože pro každé téma může vychovatelka zvolit nejen různé vzdělávací nástroje (hru, besedu, rozhovor, exkurzi, soutěž, kvíz, četbu atd.), ale i odlišné prostředky výchovných složek (výtvarně, pohybově, slovesně, dramaticky, hudebně), neplánují se již aktivity ve školních družinách podle výchovných složek, ale podle témat, tematických okruhů. (např. Místo, kde žijeme, Lidé a čas apod.)

Pohyb, sportovní aktivity, sportovní vědomosti lze začlenit do okruhu „**Lidé kolem nás**“ (např. prostřednictvím besed se sportovci, vyhledáváním nejrůznějších zajímavostí o sportu, vyprávěním spolužáků o jejich sportovních aktivitách, zájmech apod.)

²¹ Srov. HÁJEK, B, HOFBAUER, B; PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 94–96.

²² Srov. HÁJEK, B. *Jak vytvořit vzdělávací program pro školní družiny*, s. 17.

a především do okruhu „**Člověk a jeho zdraví**“. Právě do tohoto okruhu můžeme zařazovat praktické pohybové a tělovýchovné činnosti.²³ Protože je potřeba, aby se pohyb dětem prostě „dostal pod kůži“, navykly mu a stal se pro ně nepostradatelným.

1.3.2 Pohybové aktivity a míčové hry v zájmových činnostech školních družin

Školní výuka znamená pro žáky značné omezení možností pro jejich potřebu pohybu. Negativní vliv převahy sezení na tělesný vývoj žáka by byl patrně ještě větší, pokud by pohybové aktivity nebyly zařazovány právě do školních družin, kde dítě často tráví nemalou část svého volného času. Pohybové aktivity ve školních družinách mají za úkol kompenzovat dětem jejich omezené pohybové příležitosti při výuce, ale současně i přispívat k jejich tělesnému vývoji a utvářet, rozvíjet, a upevňovat jejich pohybové dovednosti. Sportovní činnost ve ŠD poskytuje dětem příležitost k poznání různých druhů sportů a může je inspirovat k jejich aktivnímu provozování. Pohybové aktivity v ŠD by měly svým obsahem vycházet z osnov tělesné výchovy ve škole, ale není potřeba vyčerpávat všechny činnosti základního učiva, naopak je vhodné vybírat takové, pro které jsou v ŠD podmínky. Pohybové zájmové činnosti se zaměřují na vybrané prvky z atletiky, míčových her, gymnastiky a turistiky.²⁴

Je třeba si uvědomit, že družina není tréninkový proces, proto se nejvíce využívá pohybová hra (srov. kapitola 3.4), důležitý je příjemný prožitek dětí, radostná a pohodová atmosféra. Mezi výkony stejně starých dětí jsou obrovské rozdíly, proto při plánování a realizaci pohybových aktivit musí zkušená vychovatelka myslet i na žáky, kteří přes obrovské úsilí a snahu nejsou v sportovních aktivitách úspěšní. Největší motivací pro děti je právě úspěch, ale ve družinách má mít tělovýchovná činnost odlišnou roli než ve škole. Vychovatelka má využívat hlavně povzbuzení, pochvalu, pozitivní motivaci, aby nedocházelo ke stresům dítěte. Tělovýchovných aktivit ve školní družině by se měly účastnit všechny děti ve skupině. Není zde důležitý výkon, ale radost z pohybu, dodržování zásad fair play, využívání spolupráce a osvojení pravidel pohybových her.²⁵

Možná je tu potřeba položit si otázku, zda dnešní děti mají ještě vůbec o pohyb a sport vůbec zájem. Dnes zřídka vidíme kluky, jak někde hrají fotbal,

²³ Srov. HÁJEK, B. *Jak vytvořit vzdělávací program pro školní družiny*, s. 40–43.

²⁴ Srov. BEDNÁŘOVÁ, H. *Rok ve školní družině I*, s. 42–43.

²⁵ Srov. HÁJEK, B; PÁVKOVÁ, J; MAZAL, F. *Školní družina*, s. 91–94.

či dokonce basketbal. Není se proč se divit, že v době DVD, MP 3 přehrávačů, tabletů, PC her, několika speciálních televizních kanálů pro děti, elektronických hraček apod., že děti možná pohyb tolik neláká.

„Výzkum o postojích žáků k tělesné výchově slovenského autora Bártíka (2009) ve 4. ročnících základní školy potvrdil pozitivní postoj dětí k tělesné výchově, ovšem s dominantní závislostí na pedagogovi, na používaných metodách a na jeho schopnosti motivovat a aktivovat žáky.(....) Šetření Mužíka a Pecha (2010) však u českých dětí z 5. tříd základní školy prokazuje každodenní potřebou pohybu. Až 90 % dětí nepovažuje pohyb za zbytečné unavování těla, což odporuje často prezentovaným dojmům dospělých.“²⁶

Pro zařazení nejrůznějších pohybových aktivit a míčových her do ŠD jsou rozhodující nejen jejich prostorové podmínky a vybavení náčiním, ale i osobní kompetence vychovatelek, které se pochopitelně vzhledem ve snaze zajistit bezpečnost dětí obávají pohybové aktivity a míčové hry zařazovat do svých programů a plánů.²⁷

Dalo by se říci, že obliba míčových her u dětí mladšího školního věku převládá nad ostatními pohybovými činnostmi. Míč mají mezi hračkami už od nejútlejšího dětství, stal se jejich prostředkem zábavy při hrách s vrstevníky. Umět míč dobře ovládat, mít ho pod kontrolou by měl dnes zvládnout každý člověk. Jeho dobré ovládnutí při nejrůznějších sportovních hrách přispívá k posílení sebevědomí dítěte či naopak. Cílem správného ovládnutí míče, který má dominantní roli v mnoha sportovních kolektivních hrách, je zařadit se, prosadit se jako „hráč“. Dokonalé zvládnutí míče lze získat pouze dlouhodobým a pravidelným nácvikem. A tak není od věci začít s ním již v dětství. O dobrých hráčích fotbalu, basketbalu se tvrdí, že mají „pocit míče“.²⁸ Níže uvedená cvičení v zásobníku pro nácvik míčových her, by k jeho získání měla přispět. A proč se věnovat ve školních družinách právě míčovým kolektivním hrám?

- míče jsou snadno dostupné na každé základní škole, lze si je zapůjčit do ŠD
- obliba míčových her u většiny dětí převládá nad ostatními pohybovými činnostmi, právě ve ŠD by program měl vycházet především ze zájmu dětí

²⁶ DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*, s. 8–9.

²⁷ Srov. DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*, s. 13.

²⁸ Srov. DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*, s. 12–13.

- míč využívají ke spontánním pohybovým činnostem chlapci i dívky v mladším školním věku, což odpovídá složení dětí ve družinách
- u každé školy dnes bývají hřiště, tělocvičny, které mohou využívat i oddělení školních družin, navíc míčové hry lze nacvičovat i v přírodě (parku)
- nácvikem herních činností a dovedností se rozvíjejí základní pohybové schopnosti – rychlost, obratnost, pohyblivost, dynamická síla i vytrvalost
- formují se i morálně volní vlastnosti – kolektivní cítění, cílevědomost, houževnatost, dodržování pravidel, schopnost vnímat a respektovat druhého, rozlišování kladných a záporných postojů k činnosti a chování spoluhráčů při hře, což přispívá k vytvoření kladného, pozitivního klima ve družině
- ze specifických vlastností se rozvíjí postřeh, konstruktivní myšlení
- zapojení všech dětí do činnosti

Míč děti mladšího školního věku rády využívají k nejen spontánním, ale i organizovaným pohybovým hrám, postupně si osvojují techniku házení a chytání, bohužel živelně, takže i s řadou chyb. Správné či alespoň přiměřené zvládnutí techniky míče při základních herních činnostech je závislé na nácviku, a na mnohonásobném opakování, které vede k jejímu zpřesnění a fixaci získané dovednosti. Důležitou roli při nácviku hraje správná velikost míče, snížená poloha koše, sítě, zmenšená branka apod.²⁹

S možností a vhodností nácviku základních dovedností kolektivních míčových her v družinách souvisí zajímavá, výzkumná práce Čegana (2010). Tato práce zkoumá účinky manipulačních cvičení na dovednost manipulaci s míčem u žáků. Čegan uvádí, že integrovaný způsob výuky podle různých autorů je nejefektivnější způsob k osvojení sportovních her, protože kombinuje nácvik sportovních kompetencí s různými obměnami průpravových her v konkrétní sportovní hře. Manipulační cvičení přispívají k rychlejšímu osvojení kolektivní hry na začátečnické úrovni. Čegan provedl výzkum pomocí dvou skupinového experimentu. Vybral taková manipulační cvičení, která zahrnují všechny oblasti herní předpřípravy kolektivních her – kutálení, obtáčení, vyhazování a chytání míče apod. Výzkumem byl prokázán pozitivní vliv manipulačních cvičení u experimentální skupiny mezi vstupním a výstupním měřením. Konstatuje zde, že pravidelným nácvikem manipulačních cvičení se zlepšila kvalita jejich provedení.

²⁹ Srov. DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*, s. 9–12.

Pozitivní vliv manipulačních cvičení se projevil i v získaných dovednostech u experimentální skupiny při výstupním měření mezi experimentální a kontrolní skupinou.³⁰

Ve školní družině je třeba při nácviu míčových her brát v úvahu velkou různorodost zájmů dětí. Mezi dětmi tu jsou velké rozdíly ve výkonnosti, v pohybových dovednostech, ve zkušenostech s míčovými hrami než v homogenním zájmovém kroužku. Proto tu platí, čím širší nabídka činností ze základů sportovních her, tím více dětí může některý sport zaujmout tak, že se mu začne věnovat. S praktickým osvojováním kompetencí přichází ruku v ruce i nové poznatky o pravidlech míčových her, děti si v praxi vyzkouší jiné, speciální sportovní náčiní, různé druhy míčů pro basketbal, volejbal, fotbal, seznámí se s hokejkou na florbal. Cílem zde není reprezentace školy, výkonnost, úspěšnost, ale aktivita všech dětí.³¹

Při zařazování míčových kolektivních her do programu školních družin hraje důležitou roli i fakt, že provozování košíkové, volejbalu i kopané finančně patří k nejméně náročným sportům, a tím je přístupné nejširším vrstvám dětí. Koše, dokonce výškově nastavitelné, jsou dnes neodmyslitelnou součástí každé tělocvičny, či školního hřiště, to samé branky a míče, síť na volejbal opravdu lze nalézt v každém tělovýchovném kabinetě na škole.

Určitým problémem je, že dnešní děti, díky liberální výchově, jsou bez zábran a pravidel. Pro učitele či vychovatele je obtížné vzbudit u nich připravenou aktivitou zájem nebo dokonce nadšení. Velmi důležité je dodržovat a správně uchopit zásadu přiměřenosti, protože příliš náročné nebo naopak snadné spěje k nezájmu dětí a ty pak vyrušují, zlobí.³²

³⁰ Srov. ČEGAN, P. *Vliv účinku manipulačních cvičení na dovednost manipulace s míčem v integrovaném způsobu výuky sportovních her*, s. 111–113.

³¹ Srov. DVORÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*, s. 12v13.

³² Srov. DVORÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*, s. 7, 14.

2 VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

2.1 Charakteristika mladšího školního věku

Respektování věkových zvláštností dětí ve školní družině má zásadní význam pro vytvoření optimálních podmínek ve výchovné práci s dětmi. Přes všechny rozdíly v individuálních projevech mají děti mladšího školního věku určité typické vlastnosti.

Mladší školní věk zahrnuje období od vstupu do školy, tedy od 6–7 let dítěte, do projevů prvních známek pohlavního dospívání, do 11–12 let dítěte. Pokud bychom se snažili výstižně psychologicky pojmenovat celé toto období, lze použít označení věk střízlivého realismu. Dítě se snaží o pochopení světa, který jej obklopuje reálně, doopravdy, to se projevuje v dětské kresbě, mluvě, při výběru knih a v dětských hrách. Na počátku mladšího školního věku dítě přijímá vše, co se od svých autorit (rodičů, učitelů, vychovatelů) dovídá. Označujeme tento jev jako realismus naivní. Ke konci mladšího školního věku se dítě stává kritičtější, což nazýváme jako kriticky realistický přístup ke světu. Děti tohoto věku jsou aktivní, chtějí vše zjistit, vyzkoušet skutečnou, reálnou aktivitou, nespokojí se jen se slovním výkladem.³³

Celé toto období lze vidět jako klidné, realistické. Nalézáme v něm dvě rozdílné vývojové charakteristiky dětí šesti až osmiletých a devítiletých a starších. Mezi 6. a 8. rokem můžeme pozorovat kladný vztah k autoritám a konkretismus, eidetismus, celistvé chápání, ještě přetrvávající egocentrismus, výkyvy pozornosti, labilitu chování i časté změny zájmů. To vše se projevuje i v jednání takto starých dětí mnohem viditelněji než u dětí devítiletých a starších.³⁴

ROZUMOVÝ VÝVOJ:

- Myšlení: v tomto období je myšlení dítěte konkrétní, soustředí se na hlavně na přítomnost, později i na minulost a budoucnost, abstraktní pojmy, symboly a složitější vztahy ještě zcela nechápe, ale postupně lze vidět pokrok ve schopnosti analyzovat, syntetizovat, vyčleňovat shodné či rozdílné znaky.

³³ Srov. LANGMAJER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 115–116.

³⁴ Srov. Hájek, B; PÁVKOVÁ, J. *Školní družina*, s. 26.

- Řeč: Je již souvislá, dítě umí vyjádřit své myšlenky, začíná používat delší věty, souvětí, narůstá jeho slovní zásoba, díky výuce ví, co je gramaticky správné.
- Paměť: Je především mechanická, konkrétní, názorná, bývá na dobré úrovni, protože dítě ji využívá i při volné reprodukci, neboť nemá ještě dostatečnou slovní zásobu. Postupně se rozvíjí i paměť logická.
- Fantazie: Je velmi živá, ale dítě již zvládá rozlišovat fantazii od reality, využívá nejvíce fantazii reprodukční (podle vyprávění), dochází i k zobecňování představ, které vede ke vzniku pojmů.
- Pozornost: Zpočátku je velmi labilní, dítě se není schopno delší dobu soustředit, lehce se rozptýlí, postupně se zlepšuje, je potřeba využívat motivaci, střídání činností, pestrost práce, střídat formy, druhy a organizaci aktivit. Pokud děti práce, hra zaujme je možné ji i opakovat, dětem to nevádí, někdy si opakování oblíbené hry i samy přejí.
- Vnímání: Celkově se zlepšuje, dítě dobře vnímá, co je názorné a co v něm vyvolává nějaké emocionální reakce. Ve vnímání času, prostoru přetrvávají nedostatky. Ale na konci mladšího školního věku dochází ke zdokonalení vnímání na pozorování.³⁵

CITOVÝ VÝVOJ:

Střídání nálad, citová nestálost dětí mladšího školního věku není již tak zřejmá, dítěti se již daří své citové projevy dostat pod kontrolu. Kladné city převažují nad zápornými. Z těch se nejvýrazněji projevuje strach, například obavy ze známkování, trestů, ale i z obrazů, které vznikají v jeho fantazii. Někdy se děti v tomto věku zdají být až kruté, bezcitné, protože se ještě neumí vžít do pocitů druhých, a tak se navzájem zesměšňují, vysmívají. Po osmém roce se začínají objevovat vyšší city: intelektuální (zvědavost, radost z poznávání), estetické (vyvíjí se vkus, projevuje se realismus, střízlivost) a morální (převzetí mravních zásad od autorit, hodnocení dobrého a zlého). Dítě se celkem ochotně podřizuje požadavkům dospělých.³⁶

Dítě se učí, že své pocity, nemusí dávat před okolím najevo, začíná je skrývat, umí již svůj citový projev potlačit vůlí.³⁷

³⁵ Srov. HÁJEK, B; PÁVKOVÁ, J. *Školní družina*, s. 27–28.

³⁶ Srov. HÁJEK, B; PÁVKOVÁ, J. *Školní družina*, s. 28–29.

³⁷ Srov. LANGMAJER, J; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 129.

2.2 Tělesný vývoj a potřeba pohybu v mladším školním věku

Organismus dítěte má proti organismu dospělého člověka řadu zvláštností, podstatou vývoje je růst (zvětšování délky a všech rozměrů, váhy a svalové hmoty těla), rozvoj tkání a orgánů se zdokonalováním jejich činnosti.

V době začátku školní docházky dochází k proměně tělesné stavby, k nápadným změnám tělesných proporcí dětí. Prodlužují se končetiny, což vede k relativnímu zmenšení hlavy, zmenšuje se tuková zásoba, rozvíjí se svalová hmota.³⁸

Osifikace kostí není zdaleka dokončena, formuje se páteř, na kostře dítěte mladšího školního věku je převaha chrupavčité tkáně, proto dítě nesmí být jednostranně, nepřiměřeně zatěžováno. Nepřehlédnutelným znakem tohoto období je výměna mléčného chrupu za trvalý.³⁹

Tělesný růst v tomto věku je poměrně rovnoměrný, jen na počátku a na konci tohoto období je patrné menší či větší růstové zrychlení. Dochází k výrazným pozitivním změnám v celkové koordinaci pohybů, hrubá i jemná motorika se zlepšuje, což se projevuje při psaní, kreslení, vystřihávání. Sílí svalstvo, roste jeho objem a zvyšuje se jeho výkonnost, pohyby jsou přesnější, rozmanitější, rychlejší, proto se v tomto věku děti rády zabývají pohybovými hrami, kde mohou využít svou obratnost, sílu, vytrvalost, rychlost a hbitost. Motorický výkon roste rychleji, pokud je podporován, to znamená, pokud je dítě povzbuzováno ke sportu. Mezi dětmi jsou v pohybových dovednostech velké rozdíly, které právě závisí i na vnější a vnitřní motivaci.⁴⁰

Typickým znakem dětí mladšího školního věku je pohybová aktivita, která je velmi vysoká. Tento věk je období výrazných růstových změn, důležitý je všestranný rozvoj tělesné zdatnosti, jednostranné zatížení a specializace nemají dobrý vliv na zdraví. Vhodné je se zaměřit na rozvoj obratnosti a rychlosti, tedy zařazovat cvičení rychlostně silového charakteru, která zdokonalují nervosvalovou koordinaci.⁴¹

³⁸ Srov. LANGMAJER, J; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 109.

³⁹ Srov. HÁJEK, B; PÁVKOVÁ, J. *Školní družina*, s. 26.

⁴⁰ Srov. LANGMAJER, J; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 117.

⁴¹ Srov. CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*, s. 167.

2.3 Mladší školní věk – vhodná doba pro základy kolektivních sportů a jejich vliv na osobnost dítěte

Vytvořit u dětí zálibu v pohybových aktivitách, které se postupně pravidelně začleňují do jejich volného času a které se stanou i v budoucnu trvalou potřebou jejich života, je jedním z cílů činnosti pedagogů a trenérů. „*Pro toto dlouhodobé ovlivňování je právě věk mladšího školního věku zásadním a senzitivním obdobím (Bunc, 2010).*“⁴²

Děti mladšího školního věku by měly mít možnost:

- osvojit si pohybové dovednosti, které využijí i v dospělosti
- zvyšovat si tělesnou zdatnost
- díky pohybu rozumět světu kolem nich, zvládat a dodržovat pravidla, rozumět vztahům mezi lidmi, poznávat své možnosti
- zažívat pomocí pohybu rozmanité situace zvládat je.⁴³

Pro zdraví a dobrou tělesnou zdatnost dětí mladšího školního věku je nejvhodnější každodenní pohyb, jeho minimální hodnoty uvádějí různí autoři od 60 do 150 minut denně, nejlépe v kratších časových blocích.⁴⁴

Pro dítě mladšího školního věku je naučit se něco nového a zvládnout nové dovednosti základní potřebou. Výběr činností pro získání nové dovednosti musí respektovat úroveň dosažených dovedností dětí, jejich pohybovou a tělesnou zdatnost, jejich zájem. Jde o dovednosti ovládat pohyby svého těla, tedy o gymnastické a atletické činnosti, základy co nejrůznějších sportovních her, tance, plavání, lyžování, bruslení. Čím více sportovních aktivit si děti vyzkouší, osvojí, tím je větší šance, že se jim sport stane trvalou potřebou i v dospělém věku.⁴⁵

⁴² DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*, s. 12.

⁴³ Srov. DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*, s. 12.

⁴⁴ Srov. tamtéž s. 15.

⁴⁵ Srov. DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*, s. 13.

V mladším školním věku je důležité zabývat se co nejširší pohybovou připraveností, aby rostla celková tělesná zdatnost dětí, tj. úroveň všestrannosti, která je výborným předpokladem pro zvládnutí techniky u sportů náročných na techniku, jako jsou i míčové hry. Děti se zvládnutou obratností, rozvinutou rychlostí si osvojují rychleji a přesněji jakýkoliv nový pohyb. Zvládnání jednotlivých pohybových dovedností u dětí neprobíhá rovnoměrně, je velmi důležité umět správně určit dobu, kdy kterou dovednost rozvíjet.⁴⁶

Pokud vycházím z trenérské praxe, mohu tvrdit, že pokud dítě začne s kolektivním míčovým sportem později než v mladším školním věku, velmi obtížně se dostává na výkonnostní úroveň svých vrstevníků (např. nemá tak rozvinutou obratnost, neumí rychle změnit směr a rychlost svého pohybu, těžkopádněji čte hru a reaguje opožděně na neustále se měnící herní situace), je pro něj složitější začlenit se do jejich kolektivu (děti mají tendenci vyčleňovat méně úspěšné). Pokud vedoucí, trenér či učitel nalezne mezi staršími dětmi talent, či mimořádně růstově nadprůměrné dítě, o které má zájem, následuje pak jejich intenzivní a dlouhodobá individuální práce s takovým jedincem. Tento můj postřeh potvrzuje Choutka, který uvádí jako optimální věk pro základy košíkové a kopané osm let, pro základy odbíjené jedenáct let.⁴⁷

Fotbal, volejbal či basketbal jsou vhodné kolektivní míčové hry pro děti mladšího školního věku, jejich výuka je zařazena do osnov tělesné výchovy prvního stupně ZŠ právě proto, že pro děti tohoto věku je přirozené mezi sebou soupeřit, rozvíjet své dovednosti, prožívat radost ze hry a patřit do kolektivu vrstevníků. Mít své sportovní vzory a idoly. Ve svých prvních sportovních krůčcích potřebují však pochopitelně někoho, kdo jim poradí, pomůže a naučí je základům.⁴⁸

Psychologie sportu je zařazena mezi obory aplikované psychologie, protože sportovní činnost ovlivňuje psychiku člověka a právě vliv sportu na rozvoj osobnosti se stal podstatou psychologie sportu. Vývojová psychologie přináší do psychologie sportu poznatky o zvláštностech jednotlivých věkových skupin, ukazuje nutnost jiného přístupu při rozvíjení pohybových dovedností.⁴⁹

⁴⁶ Srov. CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*, s. 167.

⁴⁷ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 113.

⁴⁸ Srov. KVAČEK, M. *Jak trénovat nejmenší fotbalisty*, s. 5.

⁴⁹ Srov. VANĚK, M; HOŠEK, V; RYCHETSKÝ, A. *Psychologie sportu*, s. 9–11.

Při rekreačním nácviku sportovních her můžeme zapojit společně chlapce i dívky, zkušenosti ukazují dokonce i lepší výsledky, chlapci se zaměřují na dobrý výkon a dívky při nácviku kopané získávají nové pohybové dovednosti, zlepšují si postřeh, odhadové schopnosti a neurosvalovou koordinaci. Při sportovních kolektivních hrách se projevuje emociální složka dítěte a to nejen při vlastním výkonu, ale i při sledování hry soupeřů, spoluhráčů, jejich úspěchů, na kterém mají podíl. U dětí mladšího školního věku dochází tedy k velmi intenzivnímu prožitku.⁵⁰

Z fyziologického hlediska sportovní hry vyhovují dětem mladšího školního věku vzhledem k jejich rychle se měnící intenzitě zatížení, neboť při kolektivních míčových hrách vznikají mikropauzy, které slouží dětskému organismu k obnovení fyzických sil. Při sportovních hrách dochází k přirozenému rozvoji fyzické zdatnosti dětí.⁵¹

Při sportovní činnosti vznikají, probíhají a zanikají psychické procesy, které jsou ovlivňovány jejím průběhem a jejími výsledky. Převažují procesy emoční a motivační, velký význam mají při sportu poznávací a volní procesy. Při aktivním provozování sportovních her dochází k zlepšení percepčních schopností, ke kterému vede opakování a zpřesňování činnosti (srov. kapitola 2.1). Postupně můžeme sledovat zlepšení prahů vnímání a z toho vyplývající správné rozlišení jednotlivých podnětů. Úspěšnost ve sportu je výsledkem i přesnosti vnímání rozličných podmínek prostředí, vnímání prostoru, pohybu a času. To se rozvíjí jako komplexní percepční schopnost právě při kolektivních míčových hrách. Vjemový základ této schopnosti lze měřit a bylo zjištěno, že např. fotbalisté mají větší zorné pole než nesportovci. Specializované vjemy sportovců se označují jako pocity, při míčových sportech můžeme hovořit o tzv. pocitu míče též jako citu pro míč. Hráč díky němu umí své pohyby zharmonizovat s vlastnostmi míče a jeho letu. Základem pocitu míče dle výzkumu jsou přesně určené počítky určující vlastnosti míče jako jeho hmotnost, tvar, velikost, tvrdost. Z toho pak vychází představa síly, kterou hráč použije k přemístění míče, přihrávce nebo střele. Specifické vjemy mají obrovský vliv na sebedůvěru, dají se záměrně rozvíjet.⁵²

Sportovní hry jsou zdrojem mnoha silných prožitků, které ovlivňují psychické, somatické a funkční vlastnosti. Obvykle v nich nachází uspokojení aktivní, ambiciózní, nároční jedinci, kteří mají výraznější potřebu sebeuplatnění. Volí si takový druh sportu,

⁵⁰ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 43.

⁵¹ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 38.

⁵² Srov. VANĚK, M; HOŠEK, V; RYCHETSKÝ, A. *Psychologie sportu*, s. 15, 21–23.

který je odrazem jejich dispozic, zájmu, ale obrovský vliv na volbu sportovního odvětví dítěte mají rodiče a kamarádi. Zpočátku je motivací k sportovní činnosti dítěte mladšího školního věku právě všeobecná potřeba pohybu, časem, kdy se prohlubují prožitky, objevuje se uspokojení z činnosti, se charakter motivace mění na motivaci výkonovou. Tu můžeme popsat jako snahu po výkonnostním růstu, která řídí sportovní aktivitu jedince. Dosahované sportovní výkony vedou k pocitům uspokojení ze splněného cíle a směřují sportovce k dalším aktivitám. Dítě prožívá své sportovní aktivity velmi intenzivně, sportovní hry mu přináší uspokojení z pohybu, ze zvládnutí činnosti, z vítězství, z lepšího postavení v kolektivu, ze spolupráce s kamarády, ale i z rostoucí výkonnosti. Všechny tyto pocity, prožitky mají pro dítě velký význam, označujeme je jako seberealizaci dítěte, která vede k jeho vyrovnanosti a spokojenosti, sebejistotě. Osobnost dítěte se sportem formuje, upevňují se charakterové vlastnosti jako zásadovost, čestnost, smysl pro spravedlnost, rozvíjí se mravní city vlivem veřejného hodnocení, ale i sebehodnocení, můžeme zde uvést např. smysl pro povinnost, odpovědnost, vztah ke kolektivu, obětavost. S nimi roste i vůle dítěte, která je výsledkem úsilí potřebného k překonávání překážek a která se projevuje jako iniciativnost, bojovnost, schopnost se rozhodnout, cílevědomost, sebekázeň a houževnatost. Při sportovních hrách se upevňují interpersonální vztahy v rámci malých skupin jako přizpůsobování postojů, názorů, chování, dítě se učí normám společného soužití, respektování názoru druhých, ale třeba i podřídit se zájmům ostatních. Sportovní činnosti mohou tedy mít velmi zásadní vliv na osobnost dítěte, závisí na řadě podmínek, ale nejdůležitější je, aby sport působil na vývoj osobnosti dítěte v pozitivním smyslu, tady se projeví právě velmi silně vhodné působení pedagoga.⁵³

Právě v mladším školním věku se dítě snaží utvářet nové, kvalitativně vyšší společenské vztahy a to jak s vrstevníky, tak i s dospělými, kteří jsou pro ně zpočátku bezvýhradnou autoritou, ale po 8. roce začíná nastupovat kritičnost. Vztahy mezi dětmi se rozvíjejí nejvíce uvnitř třídy ve škole, děti snadno navazují kontakty, tvoří si skupiny, tyto vztahy nebývají příliš pevné, mezi dětmi dochází k častým sporům, ale právě po osmém roce se mezi nimi projevují první pocity solidarity, které se stávají základem rozvíjejícího se skupinového cítění.⁵⁴ To můžeme pochopitelně vhodně využívat

⁵³ Srov. CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*, s. 39–41.

⁵⁴ Srov. HÁJEK, B; PÁVKOVÁ, J. *Školní družina*, s. 29–30.

k zařazování kolektivních míčových her do sportovních činností ve školních družinách i mimo ně. Tato činnost může pod vhodným vedením pedagogů pozitivně formovat klima třídních kolektivů.

3 HRA – ZÁKLADNÍ PRINCIP PRÁCE VE ŠKOLNÍ DRUŽINĚ

3.1 Charakteristika hry

Pobytem ve škole se dítěti zkracuje čas ke hraní, čím je dítě mladší, tím více si potřebuje hrát. Hra je bezesporu vhodnou formou výchovně vzdělávacího působení v kolektivním zařízení, tedy právě ve školních družinách. Hra umožňuje získávání nových dovedností, ale i opakování dovedností starších, aniž by děti pociťovaly únavu nebo nudu.

Hra patří mezi základní projevy života, nepatří výhradně mezi lidské aktivity, neboť se s ní setkáváme i ve společenství zvířat. Hra dělá průvodce člověku po celý jeho život, vyjadřuje jeho vztah k sobě samému i k okolí. Hra člověku pomáhá vyvažovat jeho povinnosti, existenční problémy, hra je jen hrou, zábavou, zážitkem, kdy člověk neřeší bezprostřední, existenční životní situaci, ale také svou podstatou lidskou bytost rozvíjí, ať už tělesně, emocionálně, sociálně či emočně. Dětem hra přináší podněty k pochopení okolního světa, ale i svých tělesných a duševních schopností, pomáhá jim při řešení skutečných životních situací. Porušování pravidel při hrách i chyby ve hře jsou trestány pouze symbolicky, dítě si začíná uvědomovat rozdíl mezi hrou a skutečností, kdy porušení norem, utvoření chyby či provinění může přinést vážné důsledky. Člověk do hry promítá svou osobnost, nějaký význam, důležitost a hodnotu, což vede k její úspěšnosti či neúspěšnosti, tudíž její znevažování přináší její zničení.⁵⁵

Mezi nejdůležitější aktivity dětí mladšího školního věku je uváděno učení, ať už záměrné či spontánní, které reflektuje typický rys tohoto období a to je dětská zvědavost. Hra má rozhodující úlohu v předškolním věku, ale i v mladším školním věku má stále svou nezastupitelnou úlohu. Má ovšem zcela jiný charakter – je promyšlenější, složitější a skutečnější. Děti při hrách začínají více spolupracovat, nehrají si izolovaně, ale vyhledávají si k hrám kamarády, stanovují si pravidla, učí se je dodržovat. Nejvíce se věnují pohybovým hrám, které jsou protipólem duševní práce ve škole a sezení v lavici.⁵⁶

⁵⁵ Srov. CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*, s. 15–16.

⁵⁶ Srov. HÁJEK, B; PÁVKOVÁ, J. *Školní družina*, s. 30.

Pod významem slova hra si těžko můžeme vybavit všechny lidské aktivity, které skrývá. Odborníci z nejrůznějších vědeckých odvětví, psychologové, sociologové, pedagogové se snažili hru co nejpřesněji vystihnout, a tak existuje obrovské množství definic, protože přesně pojmenovat tuto starou, nejen lidskou činnost je opravdu složité.⁵⁷

V ŠD je hra chápána jako výchovný prostředek. V mladším školním věku již nepatří k nejdůležitějším činnostem dítěte, ale stále jistě k nejoblíbenějším. Při hře dítě relaxuje, přináší mu uvolnění po celodenním sezení v lavici. Hrou lze dítě pozvolna ovlivňovat, vést a lépe poznat. Hry mají nenahraditelné, dominantní místo ve výchově mimo vyučování, protože působí dle svého charakteru na biologický, sociální a psychický rozvoj dětí, přináší jim kladné pocity, radost, uvolnění, vzrušení, nové zkušenosti, pomáhá formovat charakter jedince a posilovat jeho vůli. Hra vyžaduje od dítěte podřídit se jejím pravidlům, osvojovat si je, spolupracovat s druhými, začlenit se do kolektivu, čímž mu usnadňuje socializaci. S přibývajícím věkem se mění charakter hry, roste jejich složitost. (srov. kap. 2.1) Znalost nejrůznějších her, umění motivovat, zaujmout dítě patří k důležitým dovednostem vychovatelek, je proto žádoucí při jejich průběžném vzdělávání doplňovat svou zásobu her, vyhledávat si je v knižních publikacích, časopisech, trenérských příručkách apod. Hry je potřeba promýšlet, naučit se je podle situace obměňovat.⁵⁸

⁵⁷ Srov. ZAPLETAL, M. *Hry v přírodě*, s. 17–18.

⁵⁸ Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 89–90.

3.2 Společné znaky hry a sportu

Náplň činností ve školních družinách tvoří ve velké většině tělovýchovné a pohybové aktivity, které reflektují zájmy dětí a jsou vymezeny prostorovými podmínkami družin. Činnost by měla být odlišná od výuky, převažovat by měla hra. Pojem pohybová aktivita zahrnuje různorodé dovednosti od chůze, běhu, jednoduchého ovládání míče jako chytání, kopání a házení až po základy sportovních her, znalost jejich elementárních pravidel. Tyto aktivity by měly zapojit do činnosti všechny děti, protože v nich nejde o výsledek ani výkon.⁵⁹ Jsou realizovány v činnostech, které nazýváme rekreační a zájmové. Úkolem zájmových činností ve ŠD je rozvoj kompetencí, ke kterému dochází vlastní aktivitou žáků, při rekreačních činnostech jde o regeneraci sil při aktivním odpočinku třeba i se sportovními a pohybovými prvky.⁶⁰

Rekreační činnost zaměřená na pohyb pomáhá obnovit pracovní aktivitu dětí, slouží jako odpočinek po duševní práci, je to aktivní, cílevědomá činnost zahrnující velké množství nejrůznějších aktivit. Pohybová rekreační činnost probíhá v době volného času dítěte, bývá často i spontánní, ale obsahuje i jistý racionální cíl, což jsou společné znaky se sportem, dalo by se tedy říci, že obě činnosti jsou vzájemně propojené, navzájem se doplňují. Při pohybové rekreační činnosti se uplatňují nejrůznější druhy sportovních soutěží jako turnaje, vzájemná utkání.⁶¹

Příbuznost hry a sportu nelze popřít. Sport můžeme charakterizovat i jako specializovaný druh hry, jednotlivá sportovní odvětví nám vymezují opravdový případ hry. Mezi společné znaky hry a sportu patří:

- **Motivace:** Hra ani sport neprodukuje žádné materiální hodnoty, ale jejich společnou motivací je uspokojení biologických a sociálních potřeb, jako například potřeby pohybu, společenského kontaktu, tvůrčí a emocionální činnosti. Tyto potřeby jsou člověku vrozeny, ale výchovou je žádoucí je rozvíjet a usměrňovat. Společně s motivací her a sportu je shoda i v obsahu obou aktivit, kdy dochází k řešení určitých nereálných situací. Ve hře jde o situace vyplývající z prostředí, či podmínek, ve sportu o symbolické řešení situace, kdy

⁵⁹ Srov. HÁJEK, B; PÁVKOVÁ, J. et al. Školní družina, s. 91.

⁶⁰ Srov. HÁJEK, B; PÁVKOVÁ, J. et al. Školní družina, s. 16–17.

⁶¹ Srov. CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*, s. 62.

obsah je vytýčen přesnými pravidly. Motivace ve sportu má navíc samozřejmě svá specifika.

- **Dobrovolnost:** Obě aktivity probíhají v době volného času jedince, záleží jen na něm samém, zda se k jejich průběhu připojí, pohnutkami k těmto činnostem jsou nejčastěji zájem a potřeba vyžití. Dobrovolnost objevuje v přijímání pravidel, řádu, u sportu i v dobrovolném podřízení se sportovnímu kolektivu, fyzicky i duševně vyčerpávajícím tréninku často několikaletému.
- **Prostorové a časové vymezení:** Hra i sport je potřeba vymezit prostorově i časově. Při hrách je toto omezení podstatně volnější, vyplývá často ze vzniklé situace, dalo by se říci, že konkrétní prostor možnosti časové ovlivňují obsah, téma, organizaci, formu hry i dobu jejího trvání. Sport vyžaduje splnění speciálních podmínek, přesně vyměřený a upravený prostor – např. stadióny, hřiště, tělocvičny, haly, dráhy, posilovny, vybavený specializovaným nářadím, náčiním, což přináší určitou nemalou nákladnost. I časové vymezení je při sportu přesně určeno, v některých odvětvích sportu dána pravidly doba trvání utkání, v jiných se třeba udává počet bodů a jejich dosažení ukončí zápas.
- **Pravidla a řády:** Sport i hra jsou řízeny určitými pravidly a podle nich ta či ona činnost probíhá. Avšak i tady nacházíme určitou rozdílnost. Pravidla her a sportů vznikla obdobně, stala se výsledkem dohody mezi hráči, avšak při hře se dodržují pouze aktuálně v rámci průběhu hry, u některých her jsou častým opakováním utvořena pravidla tradiční. Jinak je tomu ve sportu, kdy se pravidla ustálila a byla zaznamenána písemně, jsou závazná i mezinárodně, aby byla zajištěna stejnost podmínek pro všechny sportovce, aby bylo zajištěno, co nejpřesnější měření jejich výkonu, času, bodů, metrů apod.
- **Otevřenost výsledků:** Výsledky her i sportu nelze předem předvídat, jejich otevřenost vede k jistému vzrušení, při kterém vzniká specifická atmosféra, která se podílí na jedinečném prožitku všech účastníků. Otevřenost ve sportu vyvolává velmi silné prožitky u sportovců, stávají se zdrojem jejich motivace, ale i u diváků.⁶²

Uvedené společné znaky her a sportu, jejich podobná funkce v životě lidí, téměř stejné společenské postavení vede k závěru, že sport je vlastně speciálním typem hry, vyvinul se z ní, reflektuje potřeby současného člověka, vyvíjí se. Jde o hru na

⁶² Srov. CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*, s. 17–20.

kvalitativně vyšší úrovni. Sport se stal v dnešní době hrou dětí, mládeže a dospělých.⁶³ Při pohybové rekreaci se stále více využívá některých druhů sportovních soutěží, protože zajišťují aktivitu a prožitek. Sportem se tedy pohybová rekreace obohacuje a zároveň platí, že hra přináší do sportu určitou regeneraci, odreagování, uvolnění či aktivní odpočinek po náročném tréninku či výkonu.⁶⁴

3.3 Sportovní hra – její charakteristika, obsah

Sportovní hry se v naší zemi řadí mezi často využívané výchovné prostředky. o jejich oblibě svědčí široké základny aktivních, registrovaných hráčů z řad dětí právě mladšího školního věku, ale i mezinárodní úspěchy našich juniorských družstev v košíkové, odbíjené, ledním hokeji, kde naše družstva patří k nejlepším v Evropě. Za těmito úspěchy nelze nevidět mravenčí práci pedagogů a trenérů právě s dětmi mladšího školního věku. Sportovní hry jsou typické poměrně složitými pravidly, rozdělením úloh hráčů a jejich organizací činností v rámci družstva a omezenou dobou trvání. Došlo k mezinárodnímu sjednocení pravidel her, k založení mezinárodních federací. Sportovní hrou rozumíme současně probíhající činnost dvou individuí či družstev, která mezi sebou soupeří a jejich rozdíl ve výkonu je vyjádřen dosaženými body či brankami. Podmínky soupeření jsou vymezeny pravidly a ta jsou totožná pro obě družstva či jednotlivce. Na jejich dodržování v průběhu soupeření dohlíží rozhodčí. Měřítkem hodnocení je výsledek, který je vymezen body za dosažení branky, koše či chyby soupeře nebo zisk určité mety. Každá sportovní hra má kromě společných znaků svá specifika, která jsou obsahem pravidel vymezující danou hru.⁶⁵

Z hlediska výchovy má sportovní hra výrazný podíl na utváření osobnosti dětí, ale samozřejmě nelze přehlížet působení dalších faktorů jako vliv i kvalita kolektivu hráčů. Není však pochyb, že sportovní hry vytváří, modelují a upevňují ve velké míře mravní vlastnosti. Zejména kolektivní pojetí her vyžaduje od dítěte intenzivní a uvědomělou kázeň, protože sebemenší porušení pravidel vede k poškození nejen samotného hráče, ale celého kolektivu. A tak se dítě snaží respektovat pravidla i rozhodnutí rozhodčího. Kolektivními hrami se děti učí podřizovat se zájmům celku, každý jednotlivce se v momentě musí při hře rozhodnout, zda bude lepší spolupráce s druhými či jeho vlastní individuální činnost. Při sportovních hrách se děti také učí překonávat nejrůznější

⁶³ Srov. CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*, s. 21.

⁶⁴ Srov. Tamtéž, s. 62.

⁶⁵ Srov. CHOUTKA, M.; DOBRÝ, L.; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 9–11.

překážky, které jim brání v dosažení cíle. To znamená, že se jejich prostřednictvím rozvíjí cílevědomost dětí jako umění určit si jasný cíl a směřovat své úsilí k jeho dosažení. Při sportovních hrách se děti neobejdou bez samostatného řešení vzniklé herní situace, musí tedy projevit vtip a tvůrčí schopnost, aby si vybraly a rozhodly se pro nejučinnější řešení. Sebeovládání při sportovní hře hraje také důležitou roli, umět si udržet jasný rozum i přes silné emocionální vzrušení, respektování rozhodčího, to vše vyžaduje od dítěte neustálou sebekontrolu.⁶⁶

Sportovní hry charakterizuje i jejich obrovská náročnost na psychiku dítěte, ta může ovlivnit celkový výsledek utkání. Psychická náročnost je určována množstvím vztahů různé úrovně: např. hráč – soupeř, hráč – spoluhráč, hráč – rozhodčí apod. Tyto vztahy se projevují při vzájemném soupeření, spolupráci a respektování. Vyžadují od dětí, které se kolektivními sportovními hrami zabývají, značnou přizpůsobivost, což můžeme vyzdvihnout jako specifikum sportovních her. Jednání dítěte ve hře je složitým procesem, při kterém jsou propojeny taktické i pohybové stereotypy. Taktická činnost je výsledkem signální činnosti mozkové kůry. Aktivita hráče by se dala popsat třemi základními složkami: senzoricou, centrální a motorickou. Senzorická část je charakterizována výběrovostí vnímání neustále se měnícího pohybu spoluhráčů, soupeřů, ale i prostoru a času. Výběrovost vnímání napomáhá dítěti při hře předvídat herní situaci a reagovat na ni svým pohybem. Centrální složka má za úkol vybrat nejučinnější řešení herní situace, motorická složka je výsledkem předešlých jako pohybová odpověď na výběrovost vnímání i myšlení. Činnost dítěte ve sportovní hře do značné míry poznamenávají i citové reakce. Emocionalita vyplývá z intenzity a dynamičnosti hry. Takže můžeme říci, že dalším výrazným specifikem sportovních her je rychlý, snadný přenos citů z dítěte na dítě uvnitř družstva.⁶⁷

Při sportovní hře dochází k určitým zákonitostem, pomocí jejich poznání můžeme nalézt podstatu hry a pochopit její obsah. Motivací sportovní hry je boj jako námět hry a největší taktický úkol. Z tohoto námětu pak vyplývá i hlavní cíl sportovní hry, kterého má být dosaženo (např. vstřelit branku, koš). Ve sportovních hrách se střídají dvě základní činnosti útok a obrana. Útokem chápeme snahu o umístění míče či puku do soupeřova koše, brány či území, obrana je činnost, která se snaží to soupeřům neumožnit. Jde o základní fáze hry, ty můžeme dělit do jednotlivých úseků hry. Jde

⁶⁶ Srov. CHOUTKA, M., DOBRÝ, L., ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 12–14.

⁶⁷ Srov. Tamtéž, s. 17–20.

o části útočné či obrané hry, které jsou omezeny časem a prostorem a řeší jednotlivé taktické úkoly. Herní úseky jsou děleny do jednotlivých herních situací, které jsou ovlivňovány spoustou nejrůznějších faktorů jako například vzájemné postavení hráčů. Řešení herních situací pomocí spolupráce dvou či více hráčů nazýváme herní kombinací. Řešení herní situace jednotlivce je chápána jako herní činnost jednotlivce.⁶⁸

3.4 Základy metodiky sportovních her

Při nácviu sportovních her je důležité si uvědomit, že osvojování každé sportovní hry je pro dítě mladšího školního věku velmi náročnou, obtížnou a dlouhodobou činností, protože nejde jen o praktický nácviu herních činností jednotlivce, ale i o získání speciálních znalostí, zvládnutí herních kombinací a systémů, které vedou k dovednosti použít zvládnuté návyky při tvůrčím řešení herních situací. Správné metodice odpovídají použité prostředky, volba pracovních postupů a organizace jednotlivých cvičení. K zvládnutí sportovní hry musíme zařazovat do tělovýchovných chviliek systematický nácviu a zdokonalování zejména individuálních herních návyků a rozvíjet pohybové dovednosti. Kvalita herního návyku je rozhodující. Herní návyk chápeme jako celek osvojených kroků, které vedou k zvládnutí herní činnosti, kterými hráči řeší konkrétní herní situaci. Můžeme u něj diferencovat dvě složky, psychickou a pohybovou, které se navzájem prolínají.⁶⁹

Pohybovou složku chápeme jako zvládnutí pohybové struktury se schopností přizpůsobit se měnící se herní situaci. Při nácviu a zdokonalování pohybu dochází současně k jeho standardizaci (fixace nacvičeného pohybu bez variability) a stabilizaci (postupné upevňování pohybu častým opakováním). Psychická složka zahrnuje poznávací, citové a volní procesy, které pomáhají řešit herní úkol. Při poznávacích procesech jde hlavně schopnost vnímání, ke kterému dochází pomocí smyslů. Dítě pozoruje celou herní situaci, rozestavení hráčů, prostor hřiště, míč. Při vnímání se ale uplatňuje i jeho logická složka, která hráči pomáhá pochopit sledovanou situaci i předvídat další její možný vývoj. Z několika možných způsobů řešení, které vznikly pomocí asociace podobných minulých zkušeností, vybírá dítě nejúčelnější řešení dané

⁶⁸ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 27–29.

⁶⁹ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 30–31.

herní situace. K zdokonalení herních návyků a k jejich postupné automatizaci dochází dlouhodobým cvičením.⁷⁰

Při nácviu sportovních her dochází k řešení mnoha různých úkolů (osvojování a zdokonalování pohybové struktury, rozvoj pohybových a volných vlastností), proto je potřebné vybírat správné metody a jejich kombinace, které musí vystihnout problémy daného úkolu, jejich výběr vychází z odbornosti a zkušeností pedagoga. Metod, kterých se při nácviu her používá, je mnoho. Nejzákladnější a pro využití ve školních družinách dostačující jsou metody slovní, názorné a praktické. Slovní metoda pomáhá popsat daný úkol nebo cvičení, vysvětlit chyby, povzbudit, pochválit hráče. Důležitá je při výkladu techniky a taktiky. Při živých ukázkách, pozorování činnosti jde o metodu názornou, která napomáhá pochopení slovního výkladu, upřesňuje ho, zkvalitňuje nácvik. Nejvíce se při nácviu sportovních her uplatňují metody praktické, jejich základem je opakování cvičení, kterými se docílí zamýšleného úkolu. Při nácviu pohybové činnosti postupujeme podle zásad obecné didaktiky: výklad – ukázka – praktická cvičení – opravování chyb. Z tohoto postupu je zřejmé vzájemné doplňování výše zmíněných metod. Z dalších metod lze při nácviu sportovních her ve školní družině uplatnit ještě dvě metody: komplexní (osvojování pohybového výkonu vcelku) a analyticko-syntetická. Ta spočívá v nácviu jednotlivých dílčích částí sportovního výkonu a pak teprve jejich složení a sehrání do celku. Jejich volba je dána složitostí výkonu, věkem hráčů, jejich výkonnostní úrovní, v praxi se obě metody často kombinují.⁷¹

Pro nácvik sportovních her se nejčastěji využívá kolektivní organizační forma, která by měla respektovat individuální zvláštnosti hráčů. Její výhodou je upevňování vzájemných vztahů mezi dětmi a jejich soutěživost. Ve školních družinách se mohou využívat i jiné organizační formy, směřující k vytvoření kompetencí sportovních her jako například návštěvy utkání, organizované besedy, rozhovory se známými či místními hráči a trenéry.⁷²

⁷⁰ Srov. CHOUTKA, M., DOBRÝ, L., ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 31.

⁷¹ Srov. CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*, s. 102–103.

⁷² Srov. Tamtéž, s. 104.

Hra jako celek je cílem nácviku dané sportovní hry, avšak její nácvik členíme do jednotlivých etap, které vychází z promyšleného metodického postupu:

- osvojování základů herních činností jednotlivce
- průprava herních činností jednotlivců a herních kombinací
- průprava a zlepšování herních dovedností hráčů a kombinací v jednotlivých úsecích hry
- nácvik sportovní hry.

Pro utváření základních kompetencí sportovních her ve školních družinách je dostačující se zaměřit na první etapu, protože ve školních družinách nejde o sportovní trénink, ale spíše o vzbuzení zájmu a prvotní seznámení se sportovní hrou. Mezi hlavní cíle této první etapy patří rozvoj všeobecných pohybových dovedností a racionální zvládnutí techniky herních činností jednotlivce. Ke zvládnutí těchto jednotlivých úkolů docházíme pomocí vytvoření jednoduchých podmínek izolovaných od vlastní hry. Nejdříve přistupujeme k výkladu a ukázce, které pomohou dětem k utvoření správné představy pohybu jako celku. Výkladem je nezbytné upozornit na důležité detaily nacvičovaného, při následné ukázce opět vypíchnout nejdůležitější elementy provedení. Pak přistupujeme k praktickému výcviku jako celku, pokud jde o činnost komplikovanější, rozdělujeme jí na dílčí prvky a upřednostňujeme zvládnutí nejdůležitějších základů. Snažíme se vytvořit co nejjednodušší podmínky pro nácvik. Chyby, které opakuje většina dětí, opravujeme kolektivně, chyby jednotlivců odstraňujeme zvlášť u každého při vlastním nácviku.⁷³

K rozvoji pohybových vlastností všeobecných i specifických dovedností používáme v praktické činnosti tyto tři metodicko-organizační formy podle vytvořených podmínek (prostoru, času, rozdělení hráčů atd.): **1. průpravná cvičení** - mají za cíl zpřesnit provedení pohybové činnosti, bývají vymezena daným přemísťováním hráčů a náčiní, dochází při nich k opakování pohybového úkolu (např. různé druhy štafet s míčem) **2. herní cvičení** – provádí se většinou soutěživou formou, dochází při nich opakovaně k řešení herní situace **3. průpravné hry** – vyznačují se souvislým herním dějem, hráči podle měnící se herní situace provádí herní úkoly, kterými se snaží zvítězit nad protihráčem. Průpravné hry slouží k zlepšení herních kompetencí dětí, jsou při nácviku základů sportovních her důležitým didaktickým prostředkem, vznikají

⁷³ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 31–32.

nejčastěji zjednodušením pravidel či přizpůsobením podmínek her. V mladším školním věku jsou při získávání herních dovedností dominantní aktivitou, protože se při nich děti učí správně a okamžitě reagovat na vzniklou situaci při hře, při respektování pravidel a navíc se při nich jednotlivci podřizují zájmům družstva. V této práci jsem se dále zaměřila na dovednosti ovládnutí a manipulaci s míčem, jejichž základní osvojení dětem umožní aktivní zapojení do sportovní hry.⁷⁴

Charakteristickým znakem při osvojování sportovních her ve školních družinách bývá velký počet dětí a minimální materiální vybavení (málo míčů), proto je důležitá dokonalá organizace, vhodný výběr cvičení, která zapojí všechny děti. V praxi se tedy stává, že výběr cvičení je pod tlakem organizace na úkor potřeb hry, využívá se tedy často cvičení v zástupech, řadách či kruzích.⁷⁵

Při výběru činností si pedagog musí uvědomit, že cvičením a hrami má dítě nejen rozvíjet a vychovávat, ale přinášet jim radost z pohybu, je nutné vytvářet radostné prostředí. Dětem musí být jasné, co od nich pedagog vyžaduje a proč to mají dělat, je potřebné, ponechat jim prostor k přirozené aktivitě a iniciativě. Při pohybových aktivitách musí být účelně propojovány nové dovednosti s již dříve osvojenými, proto dětem zdůrazňujeme souvislosti, opakováním upevňujeme dosavadní dovednosti, vštepujeme užitečné a technicky správné návyky. Pochvala a povzbuzení jsou důležité pro zlepšování výsledků sportovních her, jimi se snažíme získat k činnosti všechny děti, dát příležitost všem se uplatnit. Neustálým opakováním a zvyšováním požadavků se pedagog snaží o to, aby si základy her osvojily všechny děti.⁷⁶

3.5 Dělení míčových her

Míčových her je velké množství. Podle určitých společných znaků se dělí do tří skupin:

- **Brankové:** Do této skupiny patří basketbal, házená, fotbal, florbal, hokej apod. Jejich smyslem je získat co největší počet bodů či gólů a to umístěním společného předmětu (míče, touše) do vytýčeného prostoru (branka, území, koš). Obě družstva

⁷⁴ Srov. TŮMA, M; TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti*, s. 9–10.

⁷⁵ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 38.

⁷⁶ Srov. KOZLÍK, J., BERDYCHOVÁ, J. *Tělesná výchova*, s. 184.

se pohybují po společné čárami vymezené hrací ploše. Jejich soupeření je limitováno pravidly danou dobou.

- **Sít'ové:** Do této skupiny míčových her jsou zařazeny hry jako badminton, volejbal, tenis, plážový volejbal apod. Utkání při těchto hrách není limitováno časem, ale počtem vyhraných setů. Chybou soupeře či dopravením míče na území soupeře tak, že jej není schopen odehrát zpět, se získávají jednotlivé body. Nedochozí ke kontaktu se soupeřem, protože hrací plocha je oddělena.
- **Pálkovací:** Jsou reprezentovány hlavně baseballlem a softballem. Bodů se dosahuje proběhnutím met až do cílového prostoru, odlišné od výše uvedených druhů her, je chápání útočné činnosti, útočí ten, kdo nemá míč pod kontrolou. Hrací prostor je společný a doba trvání utkání je závislá na počtu směn.⁷⁷

⁷⁷ Srov. TŮMA, M; TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti*, s. 10–11.

4 VYBRANÉ KOLEKTIVNÍ HRY A JEJICH CHARAKTERISTIKA

4.1 Basketbal

4.1.1 Charakteristika hry, její členění na jednotlivé činnosti, základní pojmy

Basketbal patří mezi nejoblíbenější kolektivní míčové hry na světě, má velkou spoustu fanoušků a neustále roste i hráčská základna. Při basketbalu proti sobě bojují dvě družstva, která se snaží na základě svých herních dovedností a herní převahy dosáhnout většího počtu košů. K soupeření mezi družstvy dochází v procesu, který se nazývá utkání, je vymezeno mezinárodně uznávanými pravidly, na které dohlíží minimálně dva rozhodčí. Utkání je členěno na jednotlivé úseky, které souvisí s kontrolou nad míčem. Družstvo, které má míč v držení, se snaží o útok a vstřelení koše, druhé družstvo mu v činnosti zabraňuje, nemá míč pod kontrolou. Podle těchto činností dělíme basketbalové utkání na dva základní úseky - **útok a obranu**. Pohybové činnosti hráče nazýváme herní činnosti jednotlivce a podle herních úseků je dělíme na obranné a útočné. Technická stránka pohybu je vymezena způsobem provedení, taktická stránka reflektuje způsob řešení, pro jaké se hráč rozhodne.

Mezi **útočné činnosti** jednotlivce řadíme:

- uvolňování hráče (bez míče, s míčem),
- přihrávání,
- střelba na koš,
- doskakování a clonění.

K **obránným činnostem** patří:

- krytí hráče (s míčem, bez míče, po střelbě)
- obranný doskok.⁷⁸

Uvolňování hráče bez míče patří mezi velmi zásadní dovednosti, protože tvoří 80 % celkového času útoku družstva. Tato činnost hráče vychází z jeho postoje. Pro basketbal je typický tzv. **basketbalový střeh**, kdy je hmotnost těla na předních částech chodidel, která jsou od sebe asi v šíři boků, nohy jsou pokrčeny, trup mírně

⁷⁸ Srov. JETLEB, J. et. al. *Basketbal pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia, 1982, s. 34.

předkloněn. Uvolnění hráče není možné bez pohybu, který vede k výhodnému postavení na hřišti, mezi nejzákladnější basketbalové pohyby řadíme starty, změny rychlosti, běh vpřed, vzad, do stran, obrátky, změny směru. Pro basketbalový pohyb je velmi důležité zrychlení, klamavý pohyb, zastavení, změny rychlosti, které vyplývají ze snížení těžiště těla, zmenšení délky kroků a jejich zvýšené frekvence.⁷⁹

Cílem uvolňování hráče s míčem je získání výhodné pozice pro střelbu či přihrávku, může být prováděno na místě (obrátkou, výskokem, klamavými pohyby) či v pohybu. Při **uvolňování jedince s míčem** je pro basketbal typický **driblink**. Hráč může driblovat na místě, při pohybu s míčem je driblink základním pravidlem, bez driblinku smí udělat jen dva kroky. Při driblinku hráč odráží míč jednou rukou o podlahu, ruce může střídát, ale nesmí jej odrážet oběma současně. Ruka musí být na míči položena shora, ze stran, nikoli však zespoda, prsty jsou široce roztažené a směřují míč proti podlaze. Driblink hráč provádí pravou, či levou rukou a podle výšky odrazu jej dělíme na vysoký, nízký a střední. Driblink při pohybu může útočník ukončit zastavením bez přerušení driblinku, doskokem na obě chodidla a odrazem ke střelbě na koš nebo dvojtaktem. Tím hráč může dovoleně zastavit driblink a následně přihrát spoluhráči, pivotovat či vystřelit na koš. **Dvojtakt**, pohyb hráče s míčem bez driblinku, je charakterizován předskokem (poslední úder míče, jeho uchopení oběma rukama, dopad na jednu nohu) a dvěma dobami. V první době dopadá na druhou nohu, v druhé době se z ní odráží většinou do výšky a zakončuje dvojtakt střelbou nebo přihrávkou, také může namísto odrazu použít dvojtakt k zastavení.⁸⁰

Pokud útočník podá, hodí, odbije míč spoluhráči, tuto činnost nazýváme **přihráváním**. Přihrávka by měla být přesná, zpracovatelná a navíc správně načasovaná. Podle pohybu paží rozeznáváme přihrávku jednoruč s trčením, která je v basketbalu nejpoužívanější. Podle dráhy letu rozlišujeme přihrávky přímé, o zem, obloukem, krátké, dlouhé apod.⁸¹

Mezi útočné činnosti řadíme i **střelbu na koš**, kterou lze popsat jako hod či odbití míče na koš a která ukončuje jednotlivé útoky družstev. Je vyvrcholením snahy všech pěti hráčů při útoku a její úspěch se odráží ve výsledku utkání.

⁷⁹ Srov. JETLEB, J. et. al. *Basketbal pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia, 1982, s. 36–37.

⁸⁰ Srov. JETLEB, J. et. al. *Basketbal pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia, 1982, s. 46–49.

⁸¹ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 151–152.

Podle vzdálenosti střílejícího hráče od koše je střelba členěna na střelbu z krátké, střední a dlouhé vzdálenosti, promítá se do ní i způsob střelby, jednou či oběma rukama, dopichováním, ve výskoku, boční střelba jednoruč (přes hlavu).⁸²

Obrannými činnostmi rozumíme aktivitu hráče, kterou se snaží řešit situace při obraně svého koše. Základními obrannými činnostmi jednotlivce jsou: **krytí hráče bez míče, s míčem na místě a při pohybu, krytí hráče po střelbě a stahování míčů v obraně.**⁸³ Cílem při obsazování hráče bez míče je zabránit soupeři chytit míč nebo znemožnit mu uvolnění na místo, kde by po chycení míče mohl vstřelit koš. Tato obranná činnost je velmi náročná, vyžaduje spoustu pohybových dovedností. Obránce musí vyvíjet značnou rychlost pohybů, správně reagovat na pohyb útočícího hráče, aby zaujal správné postavení mezi útočníkem a košem, navíc musí vědět, kde je míč, aby mohl vykryt přihrávku. V periferním vidění tedy musí zvládnout sledovat současně míč i pohyb soupeře. Záměrem krytí stojícího útočníka s míčem je zabránit mu v úniku a střelbě, ale i v přihrávce, kterou by došlo k ohrožení vlastního koše. Při této činnosti je důležité správné postavení obránce a jeho postoj ve vzájemné koordinaci. Při správném postoji je obránce v podřepu, jedna noha je mírně předsunuta, trup předkloněn, jedna paže v předpažení dolů, druhá pokrčená v lokti a upažená vzhůru. Pohyb paží hraje významnou úlohu, neboť má vliv na hru útočníka. Při krytí pohybujícího se hráče s míčem je snahou hráče bránit útočnickovi v úniku driblinkem a střelbě.⁸⁴

Obranné činnosti jednotlivce jsou součástí obranných systémů družstva, v němž má každý z hráčů určitý úkol, který zapadá do celkové obrany družstva. **Obranné systémy** družstva členíme na systémy **osobní obrany, územní obrany a jejich kombinace.** Pro osobní obranu je typické, že každý bránící hráč hlídá určitého soupeře, jakmile je družstvo v obraně. Při osobní obraně musí hráč neustále sledovat svého přiděleného útočníka, ale současně i míč. Navíc musí být připraven pomoci v obraně spoluhráči, kterému soupeř uniká a je nebezpečný koši. Při územní obraně jsou obráncům stanovena určitá území, ve kterých brání útočníky, kteří do jejich území vběhnou. Největší pozornost věnují útočnickovi s míčem, podle pohybu míče se obranná činnost natáčí.⁸⁵

⁸² Srov. CHOUTKA, M.; DOBRÝ, L.; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 153–156

⁸³ Srov. JETLEB, J. et. al. *Basketbal pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia, 1982, s. 86.

⁸⁴ Srov. CHOUTKA, M., DOBRÝ, L., ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 157–160.

⁸⁵ Srov. CHOUTKA, M., DOBRÝ, L., ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 167–169.

Při košíkové spoluhráči musí úzce spolupracovat, vzájemně se doplňovat, aktivně se zapojovat, neustále se pohybují, uvolňovat se pro míč, bránit. Děti se v rychle se měnících situacích musí nejen orientovat, ale i volit jejich vhodná řešení. Na nevelké ploše hřiště nutí hráče uplatnit rychlost, obratnost i přesné zpracování a vedení míče. Košíková rozvíjí pohybové schopnosti dětí, zejména speciální rychlost nohou, ale i zápěstí a prstů, dále pak obratnost a vytrvalost, vede k získání smyslu pro kolektiv, ukázněnosti a sebekontroly. Výzkumy prokázaly, že košíková ze všech sportovních her vede k rozvoji rychlosti reakce, zlepšuje funkci zrakového analyzátoru, rozšiřuje zorné pole. Výhodou je i možnost aktivního zapojení všech hráčů.⁸⁶ S nábivkem basketbalu je nejvhodnější začít u dětí ve věku 8 – 10 let, což je doba nejvhodnější právě pro rozvoj koordinačních schopností.⁸⁷

4.1.2 Stručná historie, základní pravidla košíkové a jejich vývoj

Jistou podobu s dnešní košíkovou můžeme nalézt ve hře, které Máýové říkali pok-a-tok a Aztékové tlacht-li. Prameny o její existenci pocházejí již ze 7. století před naším letopočtem. Hráči při ní prohazovali míč kamenným kruhem uprostřed hřiště. Za tvůrce dnešní košíkové je považován americký učitel James Naismith. Žáci zprvu házeli míč do dřevěných bedýnek, později do proutěných košů se dnem, kdy při vstřelení koše se musel míč vyjmout pomocí žebříku. S rostoucí úspěšností střelby bylo dno košů odstraněno a hra byla nazvána basketball (basket koš, ball – míč). V roce 1892 bylo sepsáno třináct základních pravidel této hry. Hrací doba byla 2 x 15 minut, nastupovalo 9 proti 9 hráčům, vymezeno bylo pravidlo o pohybu hráče s míčem. Za tři osobní chyby hráčů byl zaznamenán „gól“ pro soupeře. Učitel Naismith sepsal roku 1894 o basketbalu knihu, hra se z USA postupně šířila do J. Ameriky, Kanady, Filipíny, Dálný Východ. V Evropě získávala popularitu až po 1. světové válce. Vůbec první ukáзка basketbalového utkání u nás proběhla roku 1897 ve Vysokém Mýtě a rok na to vydal česká pravidla této hry pražský učitel J. Klenka s názvem: „Házená do koše – košíková“. v roce 1924 vznikl „Český volleyballový a basketballový svaz“ a roku 1946 se „Basketbalový svaz“ osamostatnil. Basketbal se rozšiřoval do škol a do sokolských jednot.⁸⁸

⁸⁶ Srov. CHOUTKA, M., DOBRÝ, L., ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 142–143.

⁸⁷ Srov. VELENSKÝ, E. et. al. *Basketbal*, s. 32.

⁸⁸ Srov. JETLEB, J. et. al. *Basketbal pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia, 1982, s. 4–5.

Během let se pochopitelně hra vyvíjela a původních 13 základních pravidel bylo výrazně pozměněno, rozšířeno, doplněno a upraveno.⁸⁹ Hřiště na basketbal má obdélníkový tvar rozměru 28 x 15 metrů. Čáry na něm vyznačené jsou široké pět centimetrů, musí být dobře viditelné a za koncovými čarami by měly být minimálně dva metry volného místa. Středová čára rozděluje hřiště pro družstva na útočnou a obranou polovinu. Ve středovém kruhu o poloměru 1,8 m začíná každé utkání rozskokem. Na hřišti je dále nakreslena čára trestného hodu vzdálená od koncové čáry pod koši 5,8 metrů, odkud hráč střílí trestné hody a která ohraničuje vymezené území pod košem spolu s čarou koncovou a čarami vycházejícími z ní a vedené k čáře koncové. Čára tříbodového území ve vzdálenosti 6,25 m od bodu, který je pod středem desky. Vstřelený koš za touto čarou má hodnotu tří bodů, jakýkoli jiný koš ze hry má hodnotu dvou bodů, trestný hod jeden bod. Koš tvoří obroučka a síťka. Průměr obroučky je 45cm a je 3,05 m nad povrchem hřiště. Koš je připevněn na desce z průhledného materiálu nebo tvrdého dřeva, která má rozměry obdélníku 1,05 x 1,80 m a její spodní okraj je 2,90m nad zemí. Míč odstínu oranžové barvy by měl velikostí odpovídat věkovým kategoriím. Hrají proti sobě dvě družstva, která se skládají z 10 – 12 hráčů, ale v době hracího času je jich na hřišti z každého družstva pět. Košíková se hraje na 2 poločasy, 4 čtvrtiny po 10 minutách. Mezi poločasy je přestávka 15 minut, mezi čtvrtinami 2 minuty.⁹⁰

Zajímavý je vývoj pravidla 24 sekund, které původně vzniklo jako pravidlo 30 sekund. Družstva se často spokojila s nepatrným náskokem nad soupeřem a docházelo k držení míče bez snahy zakončení na koš, čímž docházelo k ztrátě smyslu hry. Proto vzniklo toto pravidlo, které přesně vymezuje dobu útoku družstva k vystřelení na koš.⁹¹ Pokud se míč dotkne obroučky, ale koš nepadne a útočící družstvo odražený míč doskočí, má dalších 24 sekund na zakončení. Hráč, který se pohybuje s míčem, musí driblovat a neporušit pravidlo o krocích. Nesmí při pohybu nést míč v ruce, pouze po dobu dvou kroků. Útočící hráč nesmí zůstat v soupeřově vymezeném území bez míče více než 3 sekundy. Poměrně novým pravidlem je pravidlo 8 sekund, které má družstvo na přechod na útočnou polovinu. Z útočné poloviny nesmí hráč zahrát míč zpět do své obranné poloviny. Každý hráč může udělat 4 osobní chyby, kdy dojde k nedovolenému dotyku se soupeřem či k nesportovnímu chování, při páté osobní chybě

⁸⁹ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 142

⁹⁰ Srov. *Pravidla basketbalu ve zkratce*, [on line].

⁹¹ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 142.

je hráč vyloučen. Při osobní chybě může být družstvo potrestáno jedním nebo dvěma trestnými hody.⁹²

Pravidla košíkové jsou velmi přísná, nedovolují hráčům hrubost a zákeřnost, v rukou dobrého pedagoga se může stát dobrým výchovným prostředkem, neboť svým pojetím nutí hráče spolupracovat, aktivně se zapojovat, být ukázněný.⁹³ Aby basketbal mohly do svých aktivit zařadit i děti mladšího věku byla pro ně pravidla upravena a této hře se říká minibasketbal. Základní pravidla jsou totožná, rozdíl je ve výšce košů. U nejmladší kategorie je obroučka 260 cm nad zemí, u starších 305 cm. Děti hrají s velikostí míče číslo 5, kdy je obvod v rozmezí 68-73cm. Hrací doba je kratší, trvá 4 x 8 minut čistého času.⁹⁴

4.1.3 Základní kompetence, zvláštnosti metodického postupu v košíkové

Speciální příprava basketbalových začátečníků se zaměřuje hlavně na nácvik a získávání dovedností v herních činnostech jednotlivce, protože všechny herní kombinace či systémy hry začátečníků jsou podmíněny právě individuálním zvládnutím hry jednotlivce. Důležitým prostředkem při nácviku individuálních činností jednotlivce jsou průpravné hry, které zvyšují aktivitu dětí, rozvíjejí herní dovednosti a myšlení a pedagogům pomáhají zjistit, jestli hráči zvládnou použít osvojené dovednosti i při samotné hře. Mezi **základní kompetence** v košíkové patří **driblink, střelba, přihrávání, krytí hráče a uvolňování**.⁹⁵

Driblink: Cílem nácviku je ovládnutí míče při driblování v rychlosti bez sledování a kontroly míče očima, a to pravou a levou rukou. Pokud hráč nemusí kontrolovat zrakem míč při jeho vedení, umožňuje mu to sledovat herní situaci a vhodně ji řešit. Při nácviku začínáme driblinkem na místě a zaměříme se na správnou polohu driblující ruky, kterou hráč pokládá na míč roztaženými prsty směřujícími dopředu. Míč tak stlačuje a po odrazu tlumí pohybem zápěstí větší silou, aby bylo dosaženo vysoké frekvence driblinku. Dribluje vedle nohy, která je při správném postoji vzadu, obě nohy jsou mírně rozkročeny a pokrčeny.⁹⁶

⁹² Srov. *Pravidla basketbalu ve zkratce*, [on line].

⁹³ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 142.

⁹⁴ Srov. *Minibasketbal*, [on line].

⁹⁵ Srov. VELENSKÝ, E. et. al. *Basketbal*, s. 32–33.

⁹⁶ Srov. VELENSKÝ, E. et. al. *Basketbal*, s. 35–36.

Střelba: Návčik střelby je důležitou činností, protože ovlivňuje její úspěšnost. Hráč pokrčí kolena, nohy rozkročeny na šířku ramen. Míč zvedne pravou či levou rukou nad hlavu, tato ruka i její loket jsou pod míčem. Míč neleží v celé dlani, ale jen na prstech a „mozolech“ dlaně. Druhá ruka míč ze strany přidržuje. Paže s míčem se propíná, zápěstí se sklápí ve směru letu míče, hráč se napřimuje. Při návčiku musíme brát v úvahu silové schopnosti dětí, proto u nejmladších používáme lehčí míče (molitanové, volejbalové), aby děti nezapojovaly jiné svalové skupiny, než mají, je dobré i snížit výšku koše.⁹⁷

Přihrávání: Návčik zaměříme na nepoužívanější přihrávku v košíkové, kterou je přihrávka jednoruč s trčením. Do přihrávky se zapojuje celá paže, trup a v poslední fázi zápěstí. Míč při přihrávce pravou rukou kryjeme tělem, vykročíme levou nohou vpřed a přeneseme na ni váhu.⁹⁸

Návčik košíkové vyžaduje z hlediska metodiky jisté zvláštnosti. Specifickým problémem při basketbalu je nutnost zvládnout míč pravou i levou rukou, neboť si to vyžaduje rychlá změna herních situací, kdy hráč musí umět používat obě ruce. Proto se zaměřujeme na návčik driblinku i přihrávek jednoruč trčením pravou i levou rukou. Nejdříve je vhodné seznámit děti s míčem, ukázat jim jeho správné držení, předvést jak mají míč chytat, aby mohly po chycení plynule dál přihrát, zahájit driblink či vystřelit. Při návčiku přihrávek děti učíme současně i míč chytat, nejprve však, stejně jako při driblinku, začínáme na místě. Se střelbou je pro děti snazší začít návčik jejich šikovnější rukou, když techniku zvládnou, přejít k ruce druhé, Při návčiku střelby začínáme střelbou jednoruč ze vzpažení z místa z krátké vzdálenosti, později po jednom kroku z místa, dále pak po jednoúderovém driblinku. Když žáci zvládnou chytání a přihrávání míče, střelbu a driblink v klidu na místě, přistupujeme k jejich návčiku v pohybu. Při rozvíjení úspěšnosti střelby je vhodné zařazovat soutěživá cvičení.⁹⁹

Pro basketbalové začátečníky je velmi složité naučit se správně řešit vzniklou herní situaci. v rychle se měnících herních podmínkách musí rychle nalézt odpovědi na otázky: Kdo je spoluhráč? Kdo soupeř? Kdy mohu čekat, že dostanu od spoluhráče nahrávku? Komu ze spoluhráčů mohu nahrát? Může hráč, kterého bráním, dostat přihrávku a ohrozit náš koš? Proto je důležité, se již od počátku snažit, i o rozvoj

⁹⁷ Srov. VELENSKÝ, E. et. al. *Basketbal*, s. 50–51.

⁹⁸ Srov. Tamtéž, s. 59.

⁹⁹ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 170–172.

herního myšlení. Nejprve je nutné vytvářet zjednodušené podmínky, které jsou pro dítě snadno čitelné a umožní mu se správně orientovat.¹⁰⁰

4.2 Odbíjená

4.2.1 Charakteristika hry, její členění na jednotlivé činnosti, základní pojmy

Odbíjená neboli volejbal patří mezi nejrozšířenější sporty na světě. V posledních letech došlo k výrazným změnám pravidel, čímž došlo ke zkrácení délky utkání. Odbíjená je řazena do týmových, síťových her. Hráči obou družstev používají společný míč. Hráči jednoho družstva ovládají míč a vzájemnou spoluprací se snaží míč odbít přes síť do soupeřova pole tak, aby jej protihráči nebyli schopní vrátit zpět.¹⁰¹ Volejbal je sportovní hra, ve které jde o vítězství nad protihráči, jejím koncem, oproti jiným míčovým hrám, nemůže být remíza, tedy nerozhodný stav. Utkání v odbíjené je časově neomezené.¹⁰² Konec utkání nastává po třech vítězných **setech**, dosažením 25 bodů jednoho z družstev je ukončen set. Cílem družstva je vítězství celého utkání, nikoli setu. Utkání je tedy členěno na sety, ty sestávají z jednotlivých rozeher. **Rozehrou** rozumíme dobu od podání (v okamžiku úderu do míče) do chyby, kterou odpíská rozhodčí. Nejmenším elementem utkání jsou jednotlivé **herní situace**. Družstvo, které právě ovládá míč na svém území, může do míče udeřit pouze třikrát.¹⁰³

Po dobu celého setu mají hráči jednoho družstva k dispozici pouze jednu polovinu hřiště. Boj o vítězství se uskutečňuje pouze výměnou míče a jeho ovládním, nikoli přímými osobními souboji, což snižuje nebezpečí úrazů. Odbíjená není příliš fyzicky náročná, volejbalová hřiště jsou i v přírodě, proto je vhodná i pro starší lidi či zdravotně postižené, její jednoduchá pravidla, malá finanční náročnost a nízké nároky na plochu se projevují na její oblibě a rozšíření, je řazena mezi rekreační hry.¹⁰⁴

Typickým specifickým volejbalu je zpracování míče, při kterém se **míč odbíjí** (nechytá) jednou nebo oběma rukama, připouští se odraz míče hlavou či jinou částí těla nad pasem. Správné odbití míče, ať už jako prudký úder jednou rukou či vypružení

¹⁰⁰ Srov. VELENSKÝ, E. et. al. *Basketbal*, s. 33.

¹⁰¹ Srov. BUCHTEL, J. et. al. *Teorie a didaktika volejbalu*, s. 5.

¹⁰² Srov. KAPLAN, O. *Volejbal*, s. 7.

¹⁰³ Srov. BUCHTEL, J. et. al. *Teorie a didaktika volejbalu*, s. 5.

¹⁰⁴ Srov. KAPLAN, O. *Volejbal*, s. 7.

prsty obou rukou, patří mezi obtížné činnosti, tato obtížnost je dána velmi krátkým stykem ruky s míčem (od 1/10 – 1/80 sekundy), navíc hráč nesmí odbít míč vícekrát než jednou po sobě. Odbíjená zlepšuje nejen přesnost pohybů, obratnost, rychlost reakce dětí, ale i schopnost dlouhou dobu soustředit pozornost. Odbíjení míče je základem herních činností hráče, které můžeme stejně jako u basketbalu členit na útočné a obranné. Mezi **útočné herní činnosti** řadíme: podání, přihrávku, nahrávku a útočný úder. **Obranné činnosti** tvoří: blokování, vybírání míče a vykrývání spoluhráče, který odbíjí obtížný míč.¹⁰⁵

Podáním začíná každá rozehra, jde o odbítí míče do soupeřova hřiště, jeho účinnost zvyšuje rychlost letu, rotace míče, umístění míče a čára letu míče. Podání lze zjednodušeně rozlišit na spodní (čelně, bokem) a vrchní (čelné prudké – z místa, rozběhu, výskoku, pomalé, plachtící).¹⁰⁶

Přihrávkou nazýváme odbítí míče, který letí ze soupeřova pole. Přihrávající hráč se snaží tento míč záměrně usměrnit na svého spoluhráče. Nejčastěji se při přihrávce využívá odbítí obouřuč spodem (tzv. bagr) nebo odbítí obouřuč vrchem.¹⁰⁷ Kvalita a přesnost přihrávky ovlivňuje možnosti založení a výběr útočných kombinací, proto ji řadíme mezi velmi důležité herní dovednosti jednotlivce.¹⁰⁸ **Nahrávku** chápeme ve volejbale jako odbítí míče, který letí od spoluhráče. Tuto nahrávku pak spoluhráč, kterému je určena, využije k útočnému úderu. Přesnost nahrávky souvisí s úspěšností útočného úderu.¹⁰⁹ Při nahrávce se nejčastěji používá vrchní odbíjení obouřuč a to za sebe, do stran ale i nad sebe. Charakteristickým prvkem hry začátečníků je nahrávka hráče, který je postaven u sítě, a kterému říkáme nahrávač.¹¹⁰

Útočný úder je odbítí míče ve výskoku, jednou rukou do soupeřova pole, tak aby soupeři nebyli schopni míč odbít, přihrát a založit protiútok. Tento úder ve velké většině zakončuje všechny útočné kombinace družstva po nahrávce od spoluhráče, občas je použit jako okamžitý protiútok, když míč letí ze soupeřova pole. Pokud je tento útočný úder proveden ve výskoku a jednou rukou jeho název pak rozlišujeme podle dráhy letu

¹⁰⁵ Srov. CHOUTKA, M., DOBRÝ, L., ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 224.

¹⁰⁶ Srov. BUCHTEL, J. et. al. *Teorie a didaktika volejbalu*, s. 51.

¹⁰⁷ Srov. KAPLAN, O. *Volejbal*, s. 21.

¹⁰⁸ Srov. BUCHTEL, J. et. al. *Teorie a didaktika volejbalu*, s. 54.

¹⁰⁹ Srov. KAPLAN, O. *Volejbal*, s. 26.

¹¹⁰ Srov. CHOUTKA, M.; DOBRÝ, L.; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 230.

míče buď jako smeč či lob. Je – li útočný úder odehrán obouruč, mluvíme pak o něm jako o „ulítí“.¹¹¹

Jako **vybírání míče** označujeme činnost hráče, která má za cíl zamezit dopadu míče na zem ve vlastním poli a který před tím odbil soupeř. Míč může hráč odbít jednou či oběma rukama, ale i některou částí těla, protože míč často odráží i nepřipraveným, obranně reflexním způsobem. Toto pak vede k nepřesné přihrávce na spoluhráče, autu nebo odbítí míče zpět do soupeřova pole. Míč vybírá hráč často i v pádu. K obranným činnostem patří i **blokování**. Při něm jde o vykrytí určitého prostoru nad sítí. Je prováděno hráčem, který má obě paže vztyčeny a snaží se o maximální výskok. Cílem této činnosti je zabránit přeletu míče přes síť, zneškodnit soupeřův útočný úder tak, že se míč od paží blokujícího hráče odrazí zpět do pole soupeřů nebo se alespoň ztlumí razance tohoto úderu. Blokování se mohou účastnit maximálně tři spoluhráči a podle jejich počtu mluvíme o jednobloku, dvojbloku a trojbloku. Blokování patří k účinným prostředkům obrany družstva.¹¹²

4.2.2 Stručná historie, základní pravidla odbíjené a jejich vývoj

Podle dostupných pramenů odbíjená vznikla v USA. Profesor tělesné výchovy W. G. Morgan rozdělil tělocvičnu tenisovou sítí ve výšce asi 183 cm a nechal své studenty odrážet míč na basketbal z jedné poloviny na druhou. Chtěl tak zpestřit gymnastické činnosti nenáročnou činností. Hře se začalo říkat „minonette“, později ji na konferenci YMCA přejmenoval A. T. Halset na „to volley the ball“ ve významu odražení míče. Brzy se zjistilo, že basketbalový míč pro tuto hru není vhodný, nahradili jej gumovou duší, ale ani ta se neosvědčila. Profesor Morgan dal vyrobit speciální míč na tuto hru podle svých propočtů. Volejbal se počal šířit celými Spojenými státy jako nenáročná hra, která vyplňovala v zimním období pohybové činnosti studentů. Z USA se volejbal rozšířil do Kanady, Indie, Střední Ameriky, Japonska a Asie. Po roce 1917 se zásluhou amerických vojáků rozšířil volejbal i do Evropy. Prvním propagátorem této hry u nás v Čechách byl ředitel YMCA J. A. Pípal v době po 1. světové válce. Volejbal se šířil do vysokých škol, středních škol, do dělnických tělovýchovných organizací, Sokola a Orla. v roce 1921 byl založen společný svaz pro volejbal a basketbal. Volejbal

¹¹¹ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 231.

¹¹² Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 233.

si získal značnou oblibu i v trampském hnutí, kde se dokonce organizovala i Trampská volejbalová liga.¹¹³

Z prvních deseti jednoduchých pravidel došlo k jejich postupnému vývoji, rozšiřování, upravování a zpřesňování. v dnešní době jsou pravidla podrobně zpracována a nabyla mezinárodní platnosti.¹¹⁴ Dnes se volejbal hraje na hřišti 9 x 18 metrů, které je rozdělené sítí na dvě poloviny sítí. Výška sítě je určena věkovou kategorií, rozdíly ve výšce jsou i mezi mužskou a ženskou kategorií. Pro muže je ve výšce 243 cm, pro ženy má výšku 224 cm. Míč je buď celý světlý, nebo má různě zkombinovaná barevná pole. Obvod míče je přibližně 66 cm. Proti sobě hrají dvě dvanáctičlenná družstva, z nich šest nastupuje do pole a další jsou náhradníci. Utkání začíná podáním, při kterém hráč stojí na libovolném místě za koncovou čarou. Při podání otevírajícím hru musí ostatní hráči zaujmout předepsané postavení (každý hráč zadní řady má před sebou hráče přední řady). Jakmile je míč ve hře, mohou hráči ve svém poli podle herní situace své postavení měnit. V jedné akci může družstvo míč odbít maximálně třikrát (tři hráči za sebou). Jeden hráč nesmí míč odbít dvakrát za sebou. Dříve znamenala chyba ztrátu míče pro družstvo, utkání byla časově příliš dlouhá, dnes se každá ztráta v rozebě počítá jako bod a výhodu podání pro bodující družstvo. Set získává družstvo, které v něm jako první dosáhne 25 bodů s rozdílem minimálně dvou bodů. Jakmile družstvo na příjmu získá po rozebě bod, musí hráči změnit své postavení a postoupit o jedno místo ve směru hodinových ručiček.¹¹⁵

Odbíjení míče je pro děti mladšího školního věku (1. - 2. třídy ZŠ) velmi náročnou či spíše nezvládnutelnou dovedností, vzhledem k nerozvinuté síle v prstech by docházelo k častým zraněním. Jenže věková hranice začátku vstupu dětí do sportu se neustále snižuje. Proto trenérsko-metodický úsek a Rada mládeže Českého volejbalového svazu zařadil do volejbalové přípravy dětí v rámci „boje o talenty“ projekt Minivolejbal v barvách. Autorem a hlavním garantem projektu je Český volejbalový svaz, jeho koordinátorem pan Jakub Lejsek.¹¹⁶

Děti začínají **ŽLUTÝM minivolejbalem**, kdy je základní hrou vlastně přehazovaná dvojic. Pravidla jsou jednoduchá, hrají ji proti sobě buď jednotlivci či

¹¹³ Srov. BUCHTEL, J. et. al. *Teorie a didaktika volejbalu*, s. 13–15.

¹¹⁴ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 223.

¹¹⁵ Srov. KAPLAN, O. *Volejbal*, s. 89–90.

¹¹⁶ Srov. *Minivolejbal v barvách* [on line].

dvojice ve věku šesti až osmi let, síť je ve výšce 195cm, hřiště je menší, pro jednotlivce je 3 x 9 metrů, pro dvojice 4,5 x 9 metrů rozdělené sítí. Hraje se odlehčeným míčem velikosti 4. Utkání se hraje na jeden nebo dva sety do 7 bodů nebo lze hrát na čas 5 minut. Hřiště se vyznačí lepicí páskou. Základ hry tvoří házení a chytání míče. S míčem se nesmí chodit ani běhat.¹¹⁷

ORANŽOVÝ minivolejbal je vhodný pro děti 2. - 4. třídy ZŠ. Velikost hřiště, míče a počet hráčů je totožný s předchozí kategorií. Zásadní rozdíl je užívání kombinace chytání a odbíjení míče. Utkání je zahájeno podáním, které se může vhodit vrchním způsobem jednoruč nebo odbitím obouruč prsty. Soupeř se snaží míč chytit a po vlastním nadhozu odbít prsty přes síť, pokud hraje dvojice, rozehry se musí účastnit oba spoluhráči, kdy první míč je chycen a nahrán spoluhráči odbitím prsty po vlastním nadhozu. Spoluhrač míč chytí a stejným způsobem míč odbije přes síť. Je možné, aby míč odbil prsty rovnou bez chycení. Hraje se na jeden nebo dva sety trvajících 5 až 8 minut, nebo lze využít variantu na jeden set do pěti až osmi bodů.¹¹⁸

ČERVENÝ minivolejbal je určen pro děti od osmi až deseti let, to znamená 3. – 5. tříd ZŠ. Velikost hřiště je stejná jako v předešlých kategoriích, síť je vyšší a to 220 cm. Utkání hraje jeden či dva hráči po dobu jednoho nebo dvou setů pět až deset minut. Přípustná je i varianta na jeden set do osmi až deseti bodů. Při podání není povolen výskok, ale míč se může odbít třemi způsoby: obouruč prsty, jednoruč spodem nebo vrchem. Při hře jeden proti jednomu při prvním odbití je míč jednou nebo dvakrát odbit nad sebe a pak následuje odbití přes síť. Při hře dva na dva se rozehry musí zúčastnit oba spoluhráči. Při prvním dotyku hráče A i B je možné provést meziodbití. Při třetím kontaktu hráče a není meziodbití povoleno a hráč míč odbíjí přes síť prsty obouruč nebo jednoruč vrchem, pokud se hráč B rozhodne hrát přes síť, je jeho meziodbití zakázáno. Smí se používat pouze základní odbíjení prsty nebo jednoruč vrchem a spodem, odbíjení bagrem není povoleno. Nečisté odbití je tolerováno stejně jako přešlap pŕlicí čáry a dotek sítě.¹¹⁹

ZELENÝ minivolejbal pro věkovou kategorii devět až jedenáct let se hraje ve dvojicích či trojicích míčem normální velikosti. Dvojice se pohybují v poli 4,5 x 9 nebo 4,5 x 12 metrů, trojice 4,5 x 12 metrů. Utkání se hraje na dva sety 7 – 12 minut nebo do

¹¹⁷ Srov. *Minivolejbal v barvách* [on line].

¹¹⁸ Srov. *Minivolejbal v barvách* [on line].

¹¹⁹ Srov. tamtéž

10, 15 bodů. Využívají se základní odbítí míče prsty, jednoruč vrchem i spodem, povolen je již úder bagrem. Při rozehrě jsou povinná minimálně dvě a maximálně tři odbítí na jedné straně pole. Povolené je už blokování, netoleruje se dotek sítě a přešlap půlicí čáry.¹²⁰

MODRÝ minivolejbal má přibližně stejná pravidla jako zelený, je určen dětem do 12let, tedy sedmé třídy základních škol. Hraje se ve trojicích na hřišti 4,5 x 12 metrů v postavení dva hráči vzadu, jeden uprostřed vpředu. Modrý volejbal mohou hrát družstva chlapců (sít' ve výši 215cm), dívek (sít' ve výši 205cm) či družstva smíšená (sít' ve výšce 210cm). Hraje se míčem normální velikosti.¹²¹

4.2.3. Základní kompetence, zvláštnosti metodického postupu v odbíjení

Hlavním cílem při nácviu odbíjené je zpočátku zvládnutí techniky odbíjení míče, která je zejména pro nejmladší děti velmi obtížná. Proto se začíná Žlutým volejbalem, při kterém je základem všech průpravných cvičení házení a chytání všeho druhu. Poté přistupujeme k nácviu herních činností jednotlivce, zvláště k zvládnutí jednotlivých způsobů odbítí.¹²²

Mezi základní a prvně používané odbítí při minivolejbalu patří **odbíjení míče obouruč vrchem**. Využívá se při přihrávce i nahrávce. Hráč má prsty na obou rukou roztažené, palce nad čelem, téměř u sebe, zápěstí zvrácené do zadu, ruce jsou vytvarované do košíčku, do kterého dopadá míč. Nejvíce se míče dotýkají ukazováky a palce. Míč se odbíjí následným vypružením prstů a narovnaním paží. Čím míč letí razantněji, tím hlouběji dosedá na prsty, které jej tlumí. Následný směr odbítí míče udávají palce a zápěstí.¹²³ Při nácviu tohoto druhu odbíjení imitujeme pohyb paží při odbíjení či vyhazujeme míč imitací odbítí a pak jej chytáme zpět do košíčku. Začínáme odbítím nad sebe, následně před sebe, teprve po zvládnutí obojího odbítí, přistoupíme k nácviu odbítí za sebe. Mezi nejčastější chyby při použití tohoto úderu patří špatná stabilita postoje, napnuté nohy, nízké odbíjení míče (pod obličejem), křečovitě držené prsty, neuvolněné zápěstí a odbíjení dlaní.¹²⁴

Z výše uvedeného vyplývá, jak je při odbíjení důležitý **základní postoj nohou**. Správné postavení a pohyb dolních končetin patří také k základním volejbalovým

¹²⁰ Srov. *Minivolejbal v barvách* [online].

¹²¹ Srov. *Minivolejbal v barvách* [on line].

¹²² Srov. BUCHTEL, J. et. al. *Teorie a didaktika volejbalu*, s. 47.

¹²³ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 224–225.

¹²⁴ Srov. KAPLAN, O. *Volejbal*, s. 33.

kompetencím. Při odbíjení míčů by měl hráč stát ve střehu, který je základním postavením ve volejbalu. Při něm hráč stojí mírně rozkročen, levá nebo pravá noha je předsunuta, těžiště hráče je na přední části chodidel, špičky chodidel jsou při odbití natočeny do směru odbíjení. Trup je v mírném předklonu, před odbití míče se snižuje trošku dozadu. Horní končetiny nesmí být napnuté, lokty směřují od sebe, prsty ve výšce ramen. Tento postoj je žádoucí právě při odbíjení míče vrchem obouruč, hráč jej mění podle dráhy letícího míče, tak aby jej mohl odbít ve výšce svého čela, podle výšky letícího míče zaujme hráč střeh vyšší či nižší.¹²⁵

K základním volejbalovým kompetencím a činnostem jednotlivců, se kterými můžeme děti seznámit již v mladším školním věku, je **podání spodní čelné**. Při něm hráč stojí čelem k síti, nohy má pokrčeny v kolenou, mírně rozkročené, u podávání pravou rukou je levá noha předsunuta. Míč hráč uchopí do levé ruky a nadhodí před pravou ruku, kterou pohybem vpřed míč odbije. Příliš pokrčená nebo natažená ruka brání správnému odbití míče. Při odbití se dlaň tvaruje do volejbalové špetky, při ní je dlaň ohnutá, palec v ní schován, prsty pevně u sebe téměř natažené. Často děti chybují v postavení, předsunují opačnou nohu, nadhazují balon do velké výšky nebo nadhazují míč příliš do stran či před sebe. Je nutné dát také pozor, aby děti neodbíjely míč pěstí či dlaní.¹²⁶

Pro přihrávku v odbíjené nejčastěji používáme speciální **úder bagr**, jeho zvládnutí lze také zařadit mezi základní herní kompetence. Jde vlastně o odbití obouruč spodem. Tento úder vychází z nízkého volejbalového střehu. Ruce jsou vzájemně spojeny, prsty jedné ruka se hřbetem dotýkají vnitřní strany prstů druhé ruky kolmo přes sebe, dlaně jsou prohnuté a těsně vedle sebe. Předloktí je vytočené vně, horní končetiny v loktech napjaté předloktí u těsně sebe. Při správném používání tohoto způsobu odbíjení jsou aktivním aparátem nohy, paže jsou více méně pasivní. Odbití spočívá v prvotním ztlumení míče předloktím, které je podpořeno pokrčením dolních končetin, které se postupně narovnávají, při čemž se paže mírně pohybují proti míči. Ramena předsouváme vpřed, lokty jsou u sebe. Hráč by měl mít míč během odbíjení zpočátku před tělem.¹²⁷

Odlišnosti metodiky odbíjené jsou dány velkou obtížností herních dovedností jednotlivce. Správné zvládnutí techniky odbití je cílem a základem osvojení této hry.

¹²⁵ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 224–225.

¹²⁶ Srov. KAPLAN, O. *Volejbal*, s. 11–13.

¹²⁷ Srov. BUCHTEL, J. et. al. *Teorie a didaktika volejbalu*, s. 70–72.

Úspěšnost této činnosti je závislá na častém opakování a tvoří vlastně vždy hlavní část zájmové činnosti při nácviku. Mezi nejvhodnější formy nácviku patří průpravná cvičení ve dvojicích či trojicích, pokud máme k dispozici dostatek míčů. Pokud máme velký počet dětí, málo míčů a nevelký prostor, přistupujeme k jiným organizačním formám cvičení, kdy jsou děti rozestavěny do kruhů či zástupů. Nejvíce času věnujeme odbíjení míče obouruč vrchem, pokud jej již děti zvládají, můžeme úder znesnadňovat větší vzdáleností mezi hráči, či odbíjením na přesnost nebo mezi nahrávky přidat nějaké prvky obratnosti. Při nácviku jde o motorické učení, a proto nejčastěji využíváme výklad a ukázkou. Ty dětem usnadní vytvořit si představu, jak má herní činnost vypadat a co po nich chceme.¹²⁸

4.3 Fotbal

4.3.1 Charakteristika hry, její členění na jednotlivé činnosti, základní pojmy

Fotbal neboli kopaná patří mezi nejrozšířenější sporty na světě. Jeho oblíbenost bývá připisována jednoduchosti pravidel, která se v průběhu historie hry příliš nemění, a to samozřejmě přispívá k jejich lehkému pochopení.¹²⁹ Fotbal se, díky jeho oblíbenosti, stal také obrovským průmyslem, k fotbalu neodmyslitelně patří i fanoušci, stadiony, trofeje a mnoho dalších aspektů, které této hře přináší neuvěřitelnou popularitu.¹³⁰

Fotbal vrostl do dnešní společnosti, stal se její nedílnou součástí, a naplňuje volný čas dětí, ale i jejich rodičů u nás a v celém světě. Zdá se, že fotbal je věčný, zájem dětí o tuto hru neklesá, je stejný jako před deseti či padesáti roky.¹³¹ Fotbal proti sobě hrají dvě družstva, každé má na obdélníkovém hřišti jedenáct hráčů v předem daném rozestavení. Uprostřed kratších stran má každé družstvo svou vlastní branku a v ní svého brankaře, který jako jediný z hráčů může ve vymezeném území chytat míč do rukou. Všichni ostatní hráči musí hrát dolními končetinami či tělem, toto pravidlo fotbal markantně diferencuje od ostatních her, kde jsou dolní končetiny využívány hlavně k pohybu. Cílem družstva je dostat míč do soupeřovy branky nohou či hlavou, popřípadě tělem. Hraje se na dva poločasy po 45minutách.¹³²

¹²⁸ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 246–248.

¹²⁹ Srov. ŠÁLEK, J. *Český fotbal*, s. 5.

¹³⁰ Srov. BADDIEL, I. *Zelená je tráva, fotbal, to je hra*, s. 6

¹³¹ Srov. KVAČEK, M. *Jak trénovat nejmenší fotbalisty*, s. 4-5.

¹³² Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 105–106.

Vzhledem k velikosti hřiště hráči zaujímají určité, předem rozvržené, pozice – **obránci, útočníci, záložníci a brankář**. Cílem činnosti hráčů v obraně je obrat soupeřovy útočnický o míč a poté založit útok vlastního družstva. Každý obránce musí velmi pečlivě hlídat protihráče, aby mu zabránil v nahrávce a ve střelbě, ale i ve zpracování přihrávky od spoluhráče. Obranná činnost vyžaduje od dětí výbornou koordinaci pohybů, rychlé rozhodování a silové předpoklady. Záložníci jsou tvůrci vlastní hry družstva, mají možnost se podle vlastního uvážení a rozhodnutí zapojit se do obrany i do útoku. Prioritní činností útočnicků je střílet góly. Dobrý útočník by měl být nejen dobrým střelcem, ale musí mít i schopnost být ve správný okamžik na správném místě. To znamená, že hráči hrající na tomto postu musí umět výborně předvídat herní situaci, kam se postavit, aby byl v té nejlepší pozici pro střelu, do jakého prostoru bude spoluhráč nahrávat, kam se pohne brankář apod. Útočníci dovedou rychle změnit směr běhu, prudce zastavit a hlavně přesně, prudce či technicky vystřelit na branku. Činnost brankaře je zaměřena na zabránění míči dostat se za brankovou čáru kteroukoli částí těla. Pro brankáře je velmi důležitá hbitost a rychlé, správně načasované reakce, schopnost se dlouhodobě soustředit. Podle pravidel může mít každé družstvo libovolné rozestavení, ale mezi nejvíce využívané rozmístnění hráčů na hřišti se dnes používá rozestavení 5-3-2. Toto rozestavení má dva obránce, pravého, levého a středního záložníka a pět útočnicků.¹³³

Herní činnosti v kopané dělíme stejně jako u výše uvedených her na **útočné a obranné činnosti a činnosti brankaře**. Mezi **útočné činnosti** řadíme: výběr místa, převzetí míče, vedení míče, obcházení obránce, přihrávání a střelbu.

Při výběru místa bere hráč v úvahu hlavně svou vzdálenost od míče. Hráči, kteří nemají míč v držení nebo přímo do hry nezasahují, se snaží zaujmout nejvýhodnější postavení v dané situaci. Hráči, kteří jsou v centru dění hry, se snaží získat pozici, která jim umožní rychlé přebrání míče. Pro správný výběr místa je prioritní udržet si postavení vzhledem k soupeři (vzdálenost hráče od soupeře by měla být co největší), zaujmout žádoucí postavení (do rovnostranného trojúhelníku) vzhledem ke spoluhráčům a vybrat vhodné místo vzhledem k prostoru. Jde o to, aby byl využit celý prostor hřiště, neboť tvoření shluků hráčů na malém prostoru usnadňuje soupeři obranu. **Převzetím míče** rozumíme činnost útočnicka, při které dochází co k nejpřesnějšímu a nejrychlejšímu zpracování míče, které pak umožňuje hráči pokračovat v další hře

¹³³ Srov. BADDIEL, I. *Zelená je tráva, fotbal, to je hra*, s. 13–18.

– střelbou, přihrávkou či ve vedení míče. Při zpracování míče hráč může zapojit nejrůznější části těla, nejčastěji jsou však využívány dolní končetiny. Přihrávky po zemi se zpracovávají pouhým zastavením míče jakoukoli částí nohy, polovysoké a vysoké přihrávky se tlumí chodidlem nebo se stahují stehnem, hlavou či hrudníkem.¹³⁴

Při individuálním řešení herních situací útočník **vede míč a obchází obránce**. Tato činnost je sice velmi důležitá, ale může přinášet při častém používání obtíže v kolektivní spolupráci. Vedení míče se může provádět několika způsoby: vnitřní stranou nohy či nártem, při tom si musí míč krýt ramenem a vést míč vzdálenější nohou od obránce. Pokud obránce stojí k útočníku bokem, využívá hráč při jeho obcházení nejčastěji „zašlápnutí“ a „zaseknutí“. Jakmile stojí obránce čelem proti útočníkovi, pak útočník může provést kličku. **Přihrávkou** rozumíme kop nebo úder hlavou do míče s cílem předat míč spoluhráči. Podle pravidel hráč může k přihrávce užít celé tělo kromě paží, nejčastěji však přihrává dolními končetinami a hlavou. Mezi základní přihrávky patří přihrávka vnitřní stranou nohy nebo vnějším, přímým či vnitřním nártem. Stejně části nohy a hlavu používá útočník i při střelbě na soupeřovu branku.¹³⁵

Do obranných činností jednotlivce počítáme **obsazování hráče s míčem, bez míče, obsazování prostoru a odebírání míče**, s cílem sebrat soupeři míč a přejít do protiútoků. Specifické jsou činnosti brankáře, který by měl mít pod kontrolou celý prostor pokutového území a rychle se v něm orientovat. Brankář plní v družstvu důležitou roli, musí ovládat chytání a vyrážení míče, vést míč rukama, vykopávat a vyhazovat míč, rychle se rozhodnout pro ten či onen způsob činnosti, aby zabránil soupeři vstřelit míč do sítě.¹³⁶

Fotbal je hra fyzicky náročná hra, vzhledem k velikosti hřiště a nemožnosti častého střídání. Během utkání naběhá hráč, podle svého místa na hřišti, vzdálenost 5-14 km. Hráč fotbalu potřebuje při hře obratnost, rychlost, vytrvalost, sílu. Fotbal rozvíjí u dětí schopnost rychle reagovat, soustředit se, zlepšuje se periferní vidění, velké nároky jsou kladeny na řídicí funkci centrální nervové soustavy.¹³⁷

4.3.2 Stručná historie, základní pravidla fotbalu a jejich vývoj

Počátky her podobných fotbalu můžeme nalézt již několik tisíciletí před naším letopočtem. v Číně se hra cu – ču („cu“ znamená kopat, „ču“ vycpaná koule ze zvířecí

¹³⁴ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 106–110.

¹³⁵ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 111–116.

¹³⁶ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 106;122.

¹³⁷ Srov. *Tamtéž*, s. 106.

kůže) hrála již před 30000lety, ve stejném období se Japonci snažili vstřelit míč mezi dva bambusové výhonky ve hře kemari. Ve starověkém Řecku hráli fotbalu podobný episkyros, z římské hry harpascum se po přenesení do Anglie pravděpodobně vyvinul právě dnešní fotbal. Fotbal v dnešní podobě se vznikl v Anglii až na počátku 19. století, kdy se na soukromých školách hrál fotbal, avšak s velmi nejednotnými pravidly. O vytvoření společných pravidel se pokusili studenti univerzity v Cambridgi roku 1848, ta se však nedochovala, vedly se spory o to, zda dovolit hrát rukama. v roce 1863 byl založen anglický fotbalový svaz (Football Association – FA), který přispěl k dohodě o jednotných pravidlech.¹³⁸ Postupem času se z Anglie fotbal rozšířil do Holandska, Dánska, Francie, Německa, Skandinávie a Jižní Ameriky.¹³⁹

Do Čech pronikla kopaná kolem roku 1885, kopáním do míče si trénink vylepšovali cyklisté, veslaři na malých plátcích. První fotbalové utkání se r. 1887 odehrálo v Roudnici nad Labem. Tehdejší tělovýchovná organizace Sokol ani tehdejší školy fotbal nepodporovaly, spíše naopak, ale popularita kopané mezi mládeží rostla. V Praze začaly vznikat fotbalové kluby jako AC Sparta a SK Slávia, v r. 1901 byl založen oficiální fotbalový orgán u nás, Český svaz fotbalový.¹⁴⁰

Nejjednodušší pravidla z roku 1862 byla samozřejmě postupem času pozměněna. Mezi těmito prvními nalezneme například i pravidla jako: - hráč nesmí kopat do míče, který je ve vzduchu, - rukama se může pouze míč položit na zem před nohy a zastavit míč, jakmile je míč kopnut do autu, vrátí se hráči, který jej tam kopnul, - nesmí se podrážet nohy ani kopat patou. Od roku 1913 byla ustanovena pravidla mezinárodní, ale byla mnohokrát změněna, snahou těchto změn je zrychlení a zkvalitnění hry, což se projevuje i v její sledovanosti.¹⁴¹ Fotbal se hraje na hřišti obdélníkového tvaru o rozměrech 90 - 120 m x 45 - 90 m, Uprostřed kratších stran jsou bílé branky s vnitřním rozměrem 7,32 x 2,44 m, které jsou vybaveny sítí. Kožený míč má průměr 22 cm, obvod nejvýše 70 cm. Utkání trvá 90 minut a se dělí na dva poločasy, za družstvo nastupuje do utkání 11 hráčů, jeden je označen za brankaře a má odlišný dres. Střídání musí být předem připraveno a nahlášeno postrannímu rozhodčímu, trenér smí střídat maximálně třikrát. Při souboji o míč dovolují hrát tělem pouze při bezprostředním souboji o míč, hráč nesmí do soupeře kopat, podrážet mu nohy, skočit na něj či do něho

¹³⁸ Srov. BADDIEL, I. *Zelená je tráva, fotbal, to je hra*, s. 7–8.

¹³⁹ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 105.

¹⁴⁰ Srov. ŠÁLEK, J. *Český fotbal 1901 – 2001*, s. 7–9.

¹⁴¹ Srov. BADDIEL, I. *Zelená je tráva, fotbal, to je hra*, s. 12.

vrazit. Pokud je toto pravidlo porušeno, rozhodčí hru přeruší a nařídí přímý, nepřímý nebo pokutový kop. Může hráče potrestat napomenutím, ale i žlutou kartou a po té i červenou kartou, která znamená vyloučení hráče a družstvo pak dohrává utkání s menším počtem hráčů. Karty byly zavedeny v roce 1976.¹⁴²

Hráči kromě brankáře nesmí používat ruce při manipulaci s míčem, pokud hráč použije ruku neúmyslně, ve hře se pokračuje, jinak je družstvo potrestáno přímým volným nebo pokutovým kopem. K nařízení **pokutového kopu** dojde při úmyslném hraní rukou v pokutovém území. **Volné kopy** členíme na přímé, těmi může být vstřelen gól, a nepřímé, při kterých se musí míče před střelou na branku dotknout ještě jiný hráč. Jakmile míč opustí čarami vymezenou hrací plochu, dojde k **vhazování míče** do hřiště v tom samém místě, kde míč hrací plochu opustil. Vhazující hráč je z družstva, které míč do autu nezakoplo. Brankář provádí kop od své branky v případě, že míč zahraný soupeřem přejde brankovou čáru. Pokud míč přejde brankovou čáru, ale byl tam kopnut či tečován obráncem popřípadě brankářem, nařizuje rozhodčí rohový kop z čtvrtkruhu u rohového praporku.¹⁴³

Pravidla vysvětlují i **postavení útočícího hráče mimo hru** – ofsajdu. Hráč je v ofsajdu, když je v okamžiku přihrávky od spoluhráče blíže soupeřově bráně než míč. O ofsajd nejde, pokud je hráč na vlastní polovině, dotknul - li se naposled míče soupeř, dostal - li míč po brankovém nebo rohovém kopu, nebo když hráč nezasahuje do hry.¹⁴⁴ Od roku 1989 je upraveno postavení mimo hru tak, že pokud je hráč na stejné úrovni jako poslední obránce, o přestupek nejde. Za zmínku stojí i úprava pravidla z roku 1992, kdy po přihrávce od spoluhráče nesmí brankář chytit míč do rukou, pak následovalo omezení doby držení míče v rukách brankaře, který jej nesmí držet více než šest sekund.¹⁴⁵

V **minifotbalu**, který je určen právě pro děti mladšího věku, byla pravidla i rozměry hřiště změněny tak, aby si hráči co nejvíce zahráli, dostali se vícekrát k míči. Hřiště odpovídá rozměrem polovině hřiště pro dospělé, Branky jsou menší i nižší (5 x 2m), utkání hraje se kratší dobu (2 x 25min), používají se menší a lehčí míče, aby je děti měly sílu odkopnout (velikost 4). Do utkání nastupuje za družstvo 8 hráčů, které trenér

¹⁴² Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 105–106.

¹⁴³ Srov. KVAČEK, M. *Jak trénovat nejmenší fotbalisty*, s. 33–34.

¹⁴⁴ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 105–106.

¹⁴⁵ Srov. BADDIEL, I. *Zelená je tráva, fotbal, to je hra*, s. 12.

může libovolně střídat, i když nedojde k přerušení hry. V této věkové kategorii se ještě nepíská postavení mimo hru. Brankaři mohou míč chytat do rukou i po přihrávce od vlastního hráče, pokud však míč už umístí na zem, musí hrát jen nohou.¹⁴⁶

4.3.3 Základní kompetence, zvláštnosti metodického postupu při fotbale

Metodický postup při osvojování fotbalových kompetencí je jiný již tím, že jsou při hře využívány především dolní končetiny, a to nejen k pohybu po hřišti, ale i k manipulaci s míčem. Dolní končetiny ve srovnání s horními končetinami jsou hůře koordinovatelné, pohyby nejsou tolik diferencované a jemné, mají omezený rozsah a obratnost. Navíc se ještě projevuje velký rozdíl v šikovnosti levé a pravé nohy, který je potřeba hned při začátcích nácviku, právě v mladším školním věku, eliminovat. To vše se projevuje ve větší časové náročnosti při získávání základních fotbalových kompetencí. K zvládnutí základů techniky je třeba u dětí dlouhá doba, ale je potřeba se jim pečlivě věnovat. Je dobré začít s nácvikem individuální techniky hráčů nejprve obratnější nohou, potom všechna cvičení zkusit slabší nohou, teprve pokud je výkon obou nohou vyrovnaný, můžeme přistoupit ke střídání obou dolních končetin. U dětí, které začínají s fotbalem, je vhodné osvojovat základní techniku paralelně třemi činnostmi: kopy – převzetí – výběr místa.¹⁴⁷

Kopnout do míče a dát mu správný směr, přesnost a rychlost je cílem při osvojování základů kopací techniky. Aby je dítě zvládlo, musí individuální kopací technice věnovat spoustu času, snažit se neustále zdokonalovat. Při vlastním kopu tvoří oporu celého těla stojící noha, na jejím postavení závislá dráha letu míče, paže pomáhají udržet hráči pevný postoj a stabilitu, kopající nohu hráč nejprve napřahuje, poté kope. Náprah a síla kopu je rozhodující veličinou pro rychlost letu míče.¹⁴⁸ S dětmi nejprve nacvičujeme kop i zastavení míče vnitřní stranou nohy, pak následuje kopání vnitřním nártem, přímým nártem a vnějším nártem.¹⁴⁹

Aby se děti uměly zapojit do hry, musí **umět zpracovat míč**, tím rozumíme stopení míče, jeho ztlumení. Proto zpracování míče považujeme za prioritní kompetenci. Stopením míče rozumíme dnes zastavení míče tak, aby hráči míč zůstal před nohou tak,

¹⁴⁶ Srov. KVAČEK, M. *Jak trénovat nejmenší fotbalisty*, s. 30–31.

¹⁴⁷ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 129–130.

¹⁴⁸ Srov. KVAČEK, M. *Jak trénovat nejmenší fotbalisty*, s. 9.

¹⁴⁹ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 131.

aby mohl ihned pokračovat ve hře. Při ideálním postoji při stopování míče by měla být noha, která míč zpracovává, zvednutá přibližně do výše letícího míče. Jakmile míč dopadá na zem, snaží se jej hráč vnitřní stranou nohy, špičkou, vnějším či vnitřní nártem přitlumit, tak aby zůstal před nohou. **Tlumení** používáme při zpracování prudké přízemní přihrávce tak, že míč přebírající noha mu jde nejprve naproti a jakmile se s míčem střetne, vrací se zpět do původní polohy. K utlumení míče dochází vnitřní stranou nohy, která jej tlačí k zemi.¹⁵⁰

Vedení míče patří k základní, avšak velmi náročné činnosti jednotlivce, neboť hráč musí míč nejen udržet pod kontrolou, ale také se s ním pohybovat. Při nácviku začínáme rolováním po míči podrážkou kopačky, dále přihráváním míče mezi levou a pravou nohou na místě, v pohybu a později bez zrakové kontroly. Děti si míč lehce překopávají, při delším předkopnutí míče se snaží zrychlit a doběhnout jej. Pokud toto hráči zvládnou, začínáme je seznamovat se zásadami **krytí míče**, aby nedovolili soupeři jim míč vzít. Krytí míče vychází z postavení obránce, útočící hráč tělem zabraňuje soupeři získat míč, který vede vzdálenější nohou, využívá rychlou změnu směru, zastavení a znovu vyrazení, před kterým míč zašlápne podrážkou kopačky, rolováním si jej přesune před nohu a pokračuje v pohybu s míčem nebo jej přihraje.¹⁵¹

K základním fotbalovým kompetencím patří rozhodně i **přihrávka**, která musí mít přesnost, aby mohla být základem spolupráce spoluhráčů v nejrůznějších herních kombinacích. S dětmi začínáme přihrávkou „placírkou“, teprve když její přesnost zvládnou asi tak na půl metru na obě strany od hráče, přistupujeme k nácviku přihrávky přímým nártem. Nejpřitažlivější pro děti je nácvik **střelby na branku**, neboť dávat góly je snem všech hráčů. Nejdříve přistupujeme k nácviku střelby ze stoje, což odpovídá i řešení herních situací jako pokutového kopu či volného přímého kopu. Při nácviku je velmi důležitý správný postoj, při střelbě spolupracuje celé tělo, roztažené ruce upevňují stabilitu hráče, noha, která stojí, by měla být ve vodorovné rovině s míčem, pokud je míč příliš vpředu od stojící nohy, střela ztrácí svou razanci. Při střele je třeba zdůraznit zpevnění kopací nohy a sklopení nártu. Pokud se míč dostane více do strany od stejné nohy, volíme střelu vnitřní stranou nohy „placírkou“, která je přesnější. Razanci střely ovlivňuje zpevnění nártu, rychlost provedení střely a náprah. Je samozřejmé začít učení

¹⁵⁰ Srov. KVAČEK, M. *Jak trénovat nejmenší fotbalisty*, s. 11–12.

¹⁵¹ Srov. KVAČEK, M. *Jak trénovat nejmenší fotbalisty*, s. 12–14.

střelby šikovnější nohou, po jejím zvládnutí i druhou nohou zkoušíme s dětmi vystřelit po vedení míče a po zpracování přihrávky. Návik střelby je vhodné zařazovat do náviku sportovních her často, počet vstřelených gólů zvyšuje jejich sebevědomí a děti návik baví.¹⁵²

Kompetence obranné v žákovském pojetí kopané lze rozdělit na **obsazování hráče s míčem a obsazování hráče bez míče**. Při obsazování hráče s míčem musí bránící hráč zaujmout vždy správné postavení. Musí stát mezi vlastní brankou a útočícím hráčem s míčem s cílem znemožnit soupeři útočnou činnost a volné jednání. Bránící hráč neustále reaguje na soupeřovo postavení. Zaujme střeh čelem k soupeři, kdy stojí mírně rozkročen a hmotnost těla je přenáší na přední část chodidel, aby mohl rychle reagovat na útočnickovi změny pohybu. Je zapotřebí děti upozornit, že obránce se vpřed a vzad pohybuje drobnými kroky do stran úkroky stranou se snahou vyvarovat se křížení nohou, které znemožňuje rychlé změny v pohybu. Cílem obránce v čelním postavení je nenechat se obejít útočником, proto musí včas reagovat na útočníka hlavně ustupováním vzad. Obránce může volit i boční postavení k útočícímu hráči se snahou vytlačit jej ze střelecké pozice a znesnadnit mu nahrávku. Při tomto způsobu obrany se děti musí naučit předvídat soupeřovo jednání, tedy změny rychlosti, směru, zastavení, přihrávku, a adekvátně na ně reagovat. Při obsazování útočníků bez míče se obránci snaží zabránit soupeři v převzetí přihrávky. Obránce musí sledovat hráče bez míče a zároveň i míč ve střehovém postavení, aby mohl startovat do různých směrů a zachytit přihrávku na sledovaného útočícího hráče. Pokud je míč od sledovaného útočníka daleko, může obránce stát ve větší vzdálenosti od útočícího hráče, pokud se míč či postavení k brance přibližuje, je třeba těsnějšího postavení. Vzdálenost mezi obráncem a útočником se tedy neustále mění a závisí na herní situaci.¹⁵³

¹⁵² Srov. KVAČEK, M. *Jak trénovat nejmenší fotbalisty*, s. 14–18.

¹⁵³ Srov. CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. *Sportovní hry*, s. 117–119.

Závěr

V této bakalářské práci jsem v teoretické rovině rozvinula a diskutovala problém míčových her, jejich nedostatečné zpracování metodiky pro využití ve školních družinách a jejich vhodnost pro zařazení do zájmových činností školních družin. Charakterizovala jsem věkovou skupinu (mladší školní věk) účastníků aktivit ve školních družinách, která vykazuje velkou potřebu pohybu jako kompenzaci dlouhého sezení v lavicích při výuce. Dalšími askriptivními znaky tohoto věkového období je přetrvávající potřeba hry a potřeba afiliace, a právě všechny výše uvedené požadavky mladšího školního věku mohou uspokojovat kolektivní míčové hry. Zároveň jsem se snažila charakterizovat i obrovskou náročnost míčových her na fyzickou i psychickou složku osobnosti dítěte, která je dána neustále se měnícími herními situacemi, vyžadující od dětí pohotové, rychlé a přesné reakce.

Mezi nejoblíbenější kolektivní sporty v české republice podle internetové ankety Sport roku 2012, která probíhala na serveru Sportcentral 30. 7. – 9. 9. 2012 a které se zúčastnilo 3437 respondentů, patří na prvním místě volejbal, druhé místo získal fotbal, třetí beachvolejbal, čtvrté florbal, páté basketbal. A právě těmto sportům se, kromě beachvolejbalu, můžeme ve školních družinách věnovat. Z vlastních zkušeností vím, že v zájmových činnostech družin se z míčových her nejvíce (a možná i pouze) využívá vybíjená. Ale činnost v ŠD by měla být pestrá, rozmanitá a zábavná. Cílem práce vychovatelky v ŠD tedy může být zaujmout, upozornit a nenásilně motivovat děti nějakou z výše uvedených míčových her a sportu vůbec. Navíc v tomto věku dochází k postupnému osvojování morálních norem, k formování osobnosti dítěte, rozvíjí se jeho vůle, kognitivní schopnosti a právě míčové kolektivní hry charakter dítěte pozitivně stimulují.

Odborná literatura zabývající se basketbalem, odbíjenou a fotbalem je určena hlavně trenérům k získání trenérských licencí, proto je pro laickou veřejnost těžko dostupná. Pro větší pestrost zájmových činností zaměřených na kolektivní míčové hry jsem sestavila baterii her a cvičení zaměřených na vybrané míčové hry, které jsou vhodné pro využití ve ŠD. Vychovatelky ve ŠD by z ní mohly čerpat, a tím pomoci dětem mladšího školního věku získat, rozšířit si a osvojit si kompetence v oblasti kolektivních míčových her, které jsou uvedeny v RVP pro základní vzdělávání, z kterého je vhodné vycházet při tvorbě ŠVP v školní družině. Při výběru her a cvičení

do zásobníku jsem vycházela částečně z vlastních zkušeností z dlouholeté trenérské praxe v basketbalu. Částečně jsem se inspirovala z rozhovorů s trenéry mládeže a hlavně z odborné literatury pro trenéry. Všechna cvičení jsou vhodná pro úplné začátečníky a řazena od nejjednodušších po složitější. Pro větší názornost jsou některá doplněna obrázkem. Nemalým přínosem je i praktické vyzkoušení her a cvičení během mého působení vychovatelky v ŠD.

Seznam použitých zdrojů

- BADDIEL, I. *Zelená je tráva, FOTBAL, to je hra*. Praha: Fragment, 2003. ISBN 80-7200-786-6.
- BEDNÁŘOVÁ, H. et al. *Rok ve školní družině I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968. ISBN 14-895-68.
- BRŮNA, V. et al. *Fotbalová školička*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1908-5.
- BUCHTEL, J. et al. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Univerzita Karlova – Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005. ISBN 80-246-1011-6.
- ČEGAN, P. *Vliv účinku manipulačních cvičení na dovednost manipulace s míčem v integrovaném způsobu výuky sportovních her*. Brno, 2010. Rigorózní práce. Masarykova univerzita v Brně. Fakulta sportovních studií.
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3733-1.
- HANÍK, Z. et al. *Volejbal viděno třemi*. Praha: : Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2744-8.
- HÁJEK, B; PÁVKOVÁ, J. et al. *Školní družina*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-751-5.
- HÁJEK, B; HOFBAUER, B; PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Universita Karlova – Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7290-128-1.
- HÁJEK, B. et al. *Jak vytvořit vzdělávací program pro školní družiny*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-233-1.
- CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976. ISBN 14-686-76.
- CHOUTKA, M; DOBRÝ, L; ROVNÝ, M. et al. *Sportovní hry*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1966. ISBN 16-902-66.
- JETLEB, J. et al. *Basketbal pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia, 1982. ISBN 27-027-82.
- KAPLAN, O. *Volejbal*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 880-7169-762-1.
- KOLEKTIV TRENÉRŮ TJ NHKG OSTRAVA. *Minibasketbal*. Ostrava: Metasport, rok neuveden, ISBN neuvedeno.

- KOZLÍK, J. BERDYCHOVÁ, J. et al. *Tělesná výchova na národních školách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1952. ISBN neuvedeno.
- KVAČEK, M. *Jak trénovat nejmenší fotbalisty*, Praha: Sdružení MAC, 2002. ISBN 80-86015-81-5.
- LANGMEIER, J; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
- MACEK, M. HEŘMANOVÁ, J. et al. *Metodika pro podporu tvorby školního vzdělávacího programu ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání*. Praha: Národní institut dětí a mládeže, 2007. ISBN 978-80-86784-03-8.
- OLDŘICH, O. *Malá škola fotbalu*. Praha: Olympia, 1990. ISBN. 80-7033-001-5.
- PÁVKOVÁ, J. HÁJEK, B. HOFBAUER, B. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy a zařízení volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- ŠÁLEK, J. *Český fotbal 1901/2001*. Praha: Olympia, 2000. ISBN 80-7033-190-9
- TŮMA, M; TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti*. 2. doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978- 80- 247-3489-7.
- VANĚK, M; HOŠEK, V; RYCHETSKÝ, A. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. ISBN 14-242-80.
- VELENSKÝ, E. ed. al. *Basketbal*. Praha: Olympia, 1987. ISBN neuvedeno.
- VOTÍK, J; ZALABÁK, J. *Trenér fotbalu „C“ licence*. 2. upravené vydání. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80- 7033-782-6.
- ZAPLETAL, M. *Hry v přírodě*. 2.vydání. Praha: Olympia, 1987. ISBN 27-003-87.
- KLIMTOVÁ, H. *Základy sportovních her pro 1.stupeň ZŠ*. [online] Ostrava: Ostravská universita, Pedagogická fakulta, 2006. [cit. 2014-02-14] Dostupné na WWW: <http://1.osu.cz/home/klimtova/Zaklady_sportovnich_her_pro_1_stupen_ZS.pdf>.
- Minivolejbal v barvách* [online]. [cit. 2014-02-20]. Dostupné na WWW: <<http://minivolejbal.cz>>.
- Minibasketbal* [online]. [cit. 2014-01-25]. Dostupné na WWW:<<http://minibasketbal.cz>>.
- Pravidla basketbalu ve zkratce* [online]. [cit. 2014-01-25]. Dostupné na WWW: <<http://basket-telc.sweb.cz>>.
- Vydavatelství a nakladatelství INFRA* [online]. [cit. 2013-10-25]. Dostupné na WWW: <<http://www.infracz.cz/o-nas/>>.

Seznam příloh

Příloha I. Baterie průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her pro vybrané kolektivní míčové hry

Příloha II. Obsah přiloženého CD

Přílohy

I. Baterie průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her pro vybrané kolektivní míčové hry

Tato baterie průpravných cvičení a her je členěna podle:

- 1. druhu hry (košíková, odbíjená, kopaná)
- 2. kompetencí, které chceme rozvíjet (driblink, přihrávky, střelba...)
- 3. stoupající náročnosti (cvičení jsou seřazena od nejjednodušších po náročnější)

Východiskem při začátcích osvojování té či oné míčové hry není tedy věk dětí, ale jejich dosažené kompetence, bereme v úvahu to, že většina dětí představuje klasické začátečníky. Pokud se v kolektivu ŠD najde jedinec s již rozvinutějšími kompetencemi, využijeme jej jako figuranta při názorných ukázkách jednotlivých cvičení. Ve ŠD jde o základní etapu v osvojování herních kompetencí – herní přípravu.

Manipulační cvičení pro nácvik kompetence držení a zacházení s míčem

- jde o cvičení jednotlivců s míči
- cíl manipulačních cvičení: získat zkušenosti s charakteristickým tvarem, hmotností, letem míče, rozvíjet speciální obratnost s míčem jako např. diferenciaci (pocit míče), a orientaci (změny polohy a polohy těla v závislosti na pohybu míče)¹⁵⁴
- využití: basketbal, odbíjená, fotbal

Držení míče – prsty jsou rozevřeny, objímají míč svrchu a ze stran tak, že se přizpůsobují jeho tvaru, palce jsou v úhlu až 90⁰ (názorná ukázka), zkontrolujeme a opravíme způsob držení míče u všech dětí. Hlavní chyby: držení míče ze stran, přitisknutí míče na hrudník.

1. Na Palečka a obra - děti utvoří kruh, stojí po jeho obvodu čelem dovnitř kruhu, podávají si dva míče, jeden větší (fotbalový, basketbalový) – obr a druhý míč je menší (volejbalový) – Paleček, po obvodu kruhu určeným směrem. Úkolem je, aby malý míč Paleček dohonil míč velký – obra.

2. Předávaná v zástupech – děti rozdělíme do několika zástupů, které mají shodný počet žáků. První v zástupu stojící za čarou drží míč, který na povel podá druhému,

¹⁵⁴ Srov. KLIMTOVÁ, H. *Základy sportovních her pro 1. stupeň ZŠ*, s. 14–15.[online]

ten třetímu..., poslední hráč v zástupu po obdržení míče vybíhá s míčem před prvního a opět předává dalšímu. Vyhrává zástup, který se rychleji přemístí za druhou čáru.

Obměny: děti si podávají míč nad hlavami, mezi rozkročenýma nohama

Kutálení míče

1. Základní postavení: Basketbalový, volejbalový střeh (nohy rozkročeny, pokrčeny, špičky směřují vpřed), hmotnost těla je na předních částech chodidel, která jsou od sebe vzdálena asi na šíři boků, trup je mírně předkloněn. Míč kutálíme od levé nohy k pravé a zpět, předáváme jej buď z jedné ruky do druhé, nebo jej kutálíme pouze jednou rukou, střídáme levou a pravou (obr. 1).

2. Základní postavení: Basketbalový, volejbalový střeh, míč kutálíme kolem levé nohy, pak kolem pravé, cvičení lze zpestřit soutěží: kdo rychleji míčem obkrouží 15x kolem jedné a druhé nohy (obr. 2).

3. Základní postavení: Basketbalový, volejbalový střeh, míč kutálíme kolem levé nohy, poté kolem pravé – tvar osmičky 10-15x (obr. 3).

4. Základní postavení: Stoj spatný, nohy pokrčené, trup předkloněn, míč kutálíme kolem obou nohou (obr. 4).

5. Základní postavení: Sed snožný, míč kutálíme kolem těla, nohou (obr. 5).

Obměna: Míč kutálíme kolem těla v kleku.

6. Vytvoříme pomocí kuželů dráhu, na její konec postavíme nějaký cíl (láhev, kuželku). Koulíme míčem na cíl.

7. Míč koulíme po volné ploše na cíl ve větší vzdálenosti.

8. Děti koulí míč od určené čáry do malé branky (lze jí vymezit batůžky).

Obtáčení míče kolem těla

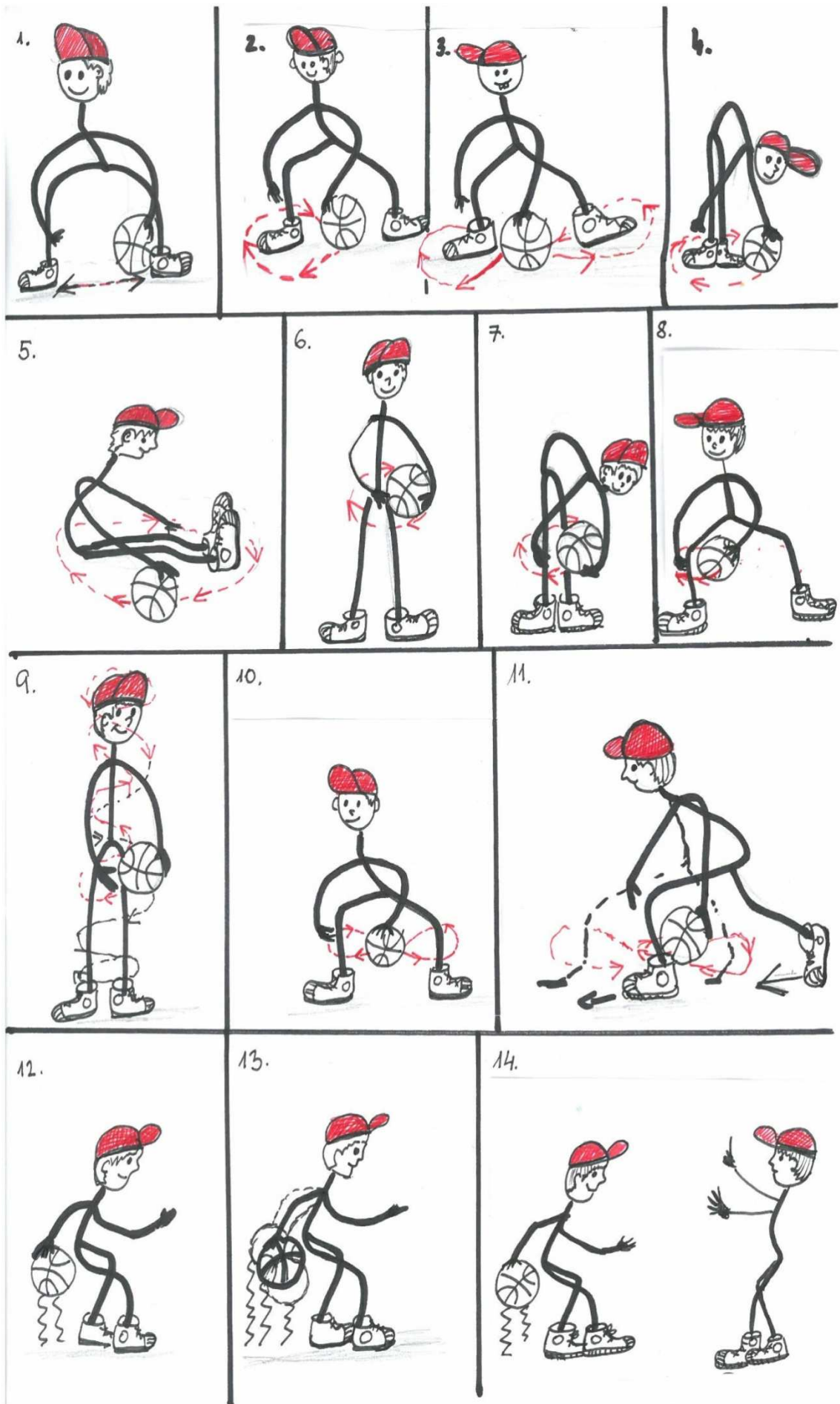
1. Základní postavení: Stoj spatný, míč obtáčíme kolem pasu. Činnost nejprve děti necháme vyzkoušet, pak ji můžeme zpestřit soutěží, kdo nejrychleji míč obtočí 10x, 15x (obr. 6).
2. Základní postavení: Stoj spatný, nohy mírně pokrčeny, trup v hlubokém předklonu. Obtáčíme míč kolem obou nohou (obr. 7).
3. Základní postavení: Stoj spatný. Míč začneme obtáčet kolem nohou, postupně přejdeme k obtáčení pasu, od něj pokračujeme kolem hlavy a zase směrem dolů, kroužíme vlastně kolem celého těla (obr. 9).
4. Základní postavení: Basketbalový, volejbalový střeh, nohy rozkročené a pokrčené. Obtáčíme nejprve kolem pravé pak levé nohy (obr. 8).
5. Základní postavení: Basketbalový, volejbalový střeh. Míč obtáčíme střídavě kolem obou nohou ve směru osmičky, opět lze zpestřit soutěží. Kdo rychleji obtočí 10 osmiček (obr. 10).
6. Základní postavení: Nohy rozkročené, jedna vepředu, druhá vzadu, špičky směřují dopředu, ve směru pohybu, nohy pokrčené, trup v předklonu. Při chůzi vpřed obtáčíme míč kolem nohou střídavě, ve tvaru osmičky, hlava je vztyčená, sleduje pohyb ostatních, aby nedošlo ke srážce, dělají dlouhé kroky (obr. 11).

Obměna: Děti stojí na koncové čáře a závodí, kdo první přejde plochu hřiště, tam a sem

Balancování, nadhozy míče

1. Základní postavení: Mírný stoj rozkročný. Děti drží míč v dlani jedné ruky před tělem. Rychle otočí dlaň dolů a míč dostanou na hřbet ruky, pak zase zpět. Snaží se, aby míč nespádl na zem. Zkouší i druhou rukou.
2. Základní postavení: Mírný stoj rozkročný. Děti položí míč na hřbet ruky, která je mírně pokrčená před tělem. Provádí chůzi, běh, dřep, klek, sed, leh apod. (totéž i druhou rukou).
3. Balancování míče na zátylku a přitom dřep a zpět, přenášení váhy ve dřepu, výstup na lavičku a zpět.

4. Základní postavení: Dítě stojí, vyhazuje míč nad sebe. Před jeho chycením tleskne rukama před a za tělem.
5. Základní postavení: Dítě stojí, vyhazuje míč nad sebe. Před jeho chycením provede obrat o 360°.
6. Základní postavení: Dítě stojí, vyhazuje míč nad sebe. Před jeho chycením si sedne a opět stoupne.
7. Základní postavení: Dítě stojí, přehazuje míč přes hlavu.
8. Základní postavení: Basketbalový, volejbalový střeh, nohy rozkročené a pokrčené. Míč držíme oběma rukama za kotníky, lehce jej nadhodíme (mezi nohama), obě ruce rychle přendáme před kotníky a míč chytíme a opakujeme.
9. Základní postavení: Mírný stoj rozkročný. Děti drží míč oběma rukama před tělem. Sklopením zápěstí dolů hodí míčem k zemi tak, aby se mezi kotníky odrazil vzad, kde jej oběma rukama chytíme. Ze zadu opět obouruč prohodíme míč o zem mezi kotníky zpět dopředu tak, aby jej chytily obouruč před tělem.
10. Děti sedí, vyhodí míč jednou nebo oběma rukama kolmo vzhůru, rychle si stoupnou, opět si sednou a míč chytí.
11. Provádí totéž jako v předešlém cvičení, ale po vyhození míče provedou leh na břicho.
12. Děti vyhodí míč ve stoji kolmo nad sebe a po odrazu z jedné nebo z obou nohou ho chytí nataženýma rukama co nejvýše nad zemí.



BASKETBAL

Driblink

1. Driblování na místě dovednější rukou - základní postavení: Stojíme v mírném stoji rozkročeném s jednou nohou předsunutou vpřed, nohy mírně pokrčeny, což je postoj, který umožňuje rychlý pohyb všemi směry i do výskoku, možnost přenášení váhy těla, šikovníjší rukou driblujeme, druhou rukou si jej kryjeme (obr. 12).

- Pokusíme se o driblování i druhou rukou.

- Driblujeme dvěma míči, každou rukou jedním.

- Driblujeme jednou rukou a druhou míč odrážíme o stěnu (pinkání).

2. Střídání výšky driblinku – základní postavení: Viz výše. Děti střídají dle slovního pokynu výšku driblinku: vyšší, střední, nízký, pravá ruka (P) či levá ruka (L). Obměna: Namísto slovních pokynů, ukazujeme výšku driblinku rukou, čímž nutíme děti driblovat bez zrakové kontroly (obr. 13).

- Opět lze provádět driblink současně oběma rukama s dvěma míči.

3. Střídání rukou při driblinku - základní postavení: Nohy rozkročené, pokrčené, trup v mírném předklonu. Děti driblují před tělem, střídají ruce P - L - P - L, pokládají je na míč více ze strany.

4. Snaha o driblink P - L rukou bez zrakové kontroly - základní postavení: Nohy pokrčeny, rozkročeny, jedna noha mírně předkročena. Driblujeme vždy u zadní nohy, při výměně driblující ruky dochází tedy i k změně postoje, druhou rukou si chráníme driblink, vychovatelka ukazuje rukama čísla, děti je hlasitě čtou a přitom driblují. Obměna: Pokud máme méně míčů, děti utvoří dvojice – jeden ukazuje čísla, druhý je čte, lze provádět opět s dvěma míči najednou (obr. 14).

5. Driblink při změně polohy – základní postavení: Děti stojí v rozestupech proti vychovatelce, která dává pokyny jako sed, klek, záda, břicho, stoj. Děti driblují a snaží se dle pokynů kleknout, sednout i lehnout na břicho či záda, vstát. Neustále driblují, snaží se míč nechytit do rukou, jde o velmi nízký driblink, střídáme P - L ruku (obr. 15).

6. Driblink kolem P - L nohy - základní postavení: Nohy rozkročené, pokrčené, trup v mírném předklonu. Driblujeme nízkým driblinkem kolem levé nebo pravé nohy, využíváme obě ruce (obr. 16).
7. Driblink mezi nohama do tvaru osmičky - základní postavení: Nohy rozkročené, pokrčené, trup v mírném předklonu. Driblujeme P - L rukou okolo jedné, pak druhé nohy – osmička (obr. 17).
8. Driblink v pohybu – driblování P nebo L rukou spojíme s chůzí, popřípadě s pomalým během. Děti se pohybují v zástupu za vychovatelkou, nepředbíhají se a snaží vést míč bez oční kontroly, aby předešly srážce s kamarády.
9. Driblink ve cvalu – základní postavení: Nohy rozkročené, pokrčené, trup v mírném předklonu. Driblujeme vedle nohy, děti stojí v rozestupech proti vychovateli, která ukazuje směr jejich pohybu – vlevo, vpravo, vzad, vpřed (obr. 18).
10. Přetahovaná s driblinkem ve dvojicích - základní postavení: Nohy pokrčeny, rozkročené, jedna noha mírně předkročen. Driblujeme vždy u zadní nohy, druhou rukou se chytí protihráče, který má stejné postavení. Děti ve dvojici se přetahují, povolují, cílem je, aby druhý hráč přestal v driblinku (utekl mu míč). Opět střídáme ruce (obr. 19).

15.
a)



b)



c)



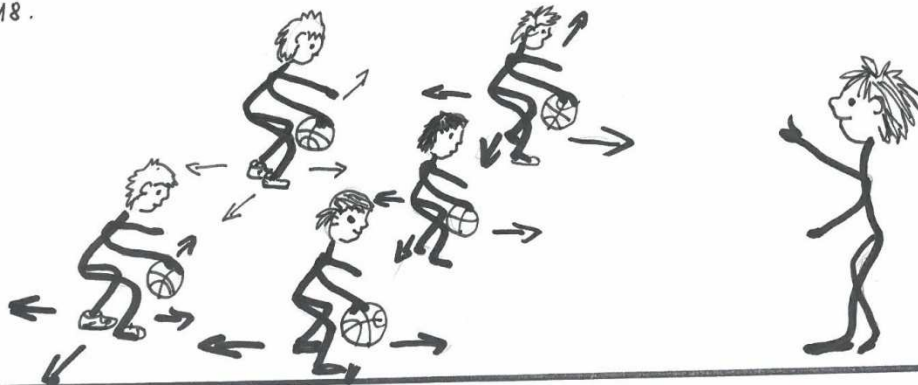
16.



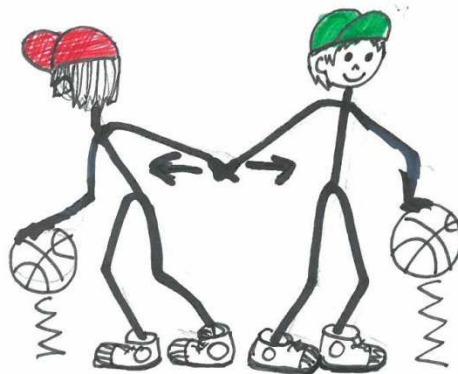
17.



18.



19.



11. Slalom – děti stojí v asi metrových rozestupech po obvodové čáře hřiště. Každé drží v ruce míč. Poslední hráč vybíhá a slalomem probíhá mezi hráči, při driblinku pravidelně střídá P - L ruku (musí driblovat vždy vzdálenější rukou od hráče, kterého obíhá, druhou si chrání míč, aby mu jej nemohl protihráč vypíchnout). Jakmile mine posledního hráče stojícího po obvodu, stoupne si před něj na první místo (obr. 20).

Obměna: Můžeme sestavit libovolnou slalomovou dráhu pomocí, kuželů, kroužků, batůžků apod.

12. Slalom v pohybu - děti stojí v asi metrových rozestupech po obvodové čáře hřiště a driblují. Na povel se dají do velmi pomalého poklusu po obvodové čáře a musí si držet výchozí rozestupy. Každý poslední hráč vybíhá rychlým během a slalomem probíhá mezi hráči, při driblinku pravidelně střídá P - L ruku (musí driblovat vždy vzdálenější rukou od hráče, kterého obíhá, druhou si chrání míč, aby mu jej nemohl protihráč vypíchnout). Jakmile mine posledního hráče stojícího po obvodu, stoupne si před něj na první místo a opět přejde do pomalého poklusu.

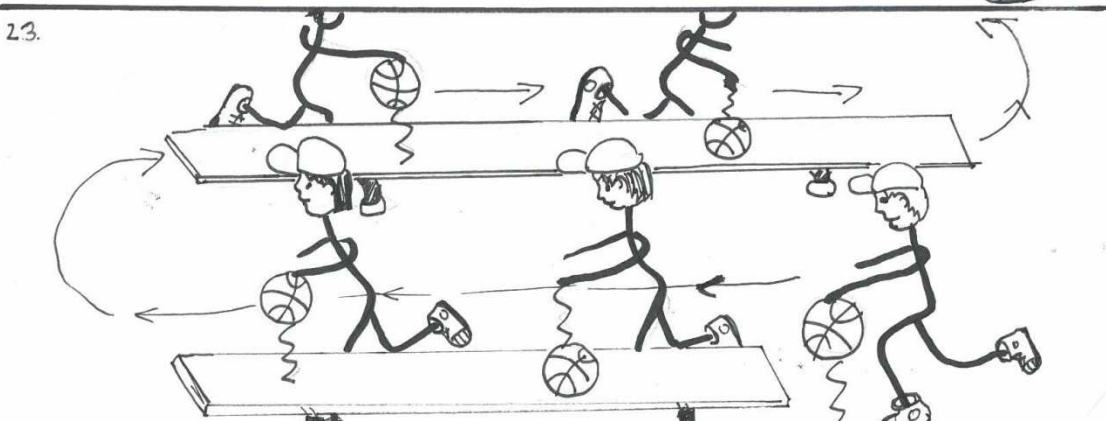
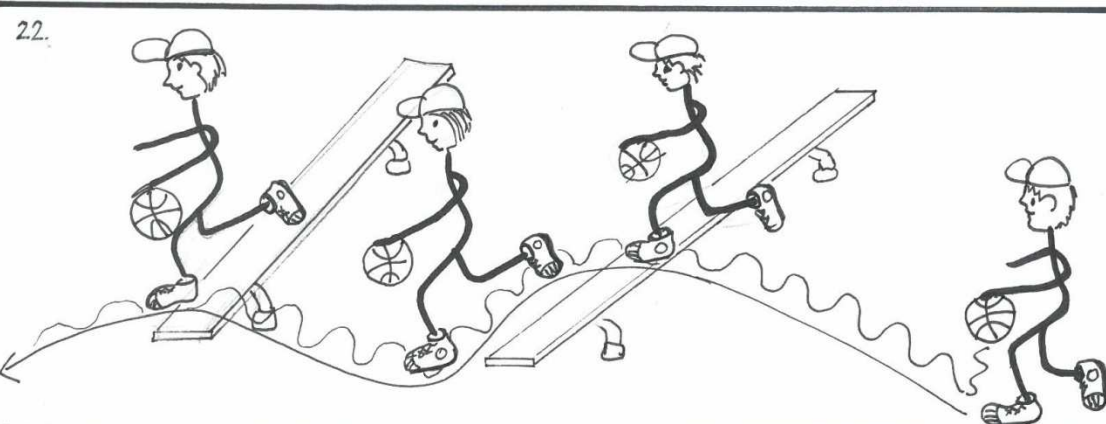
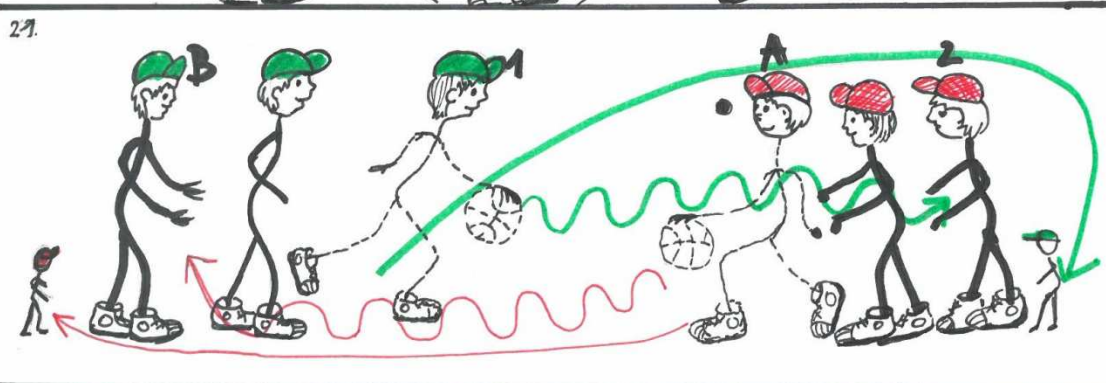
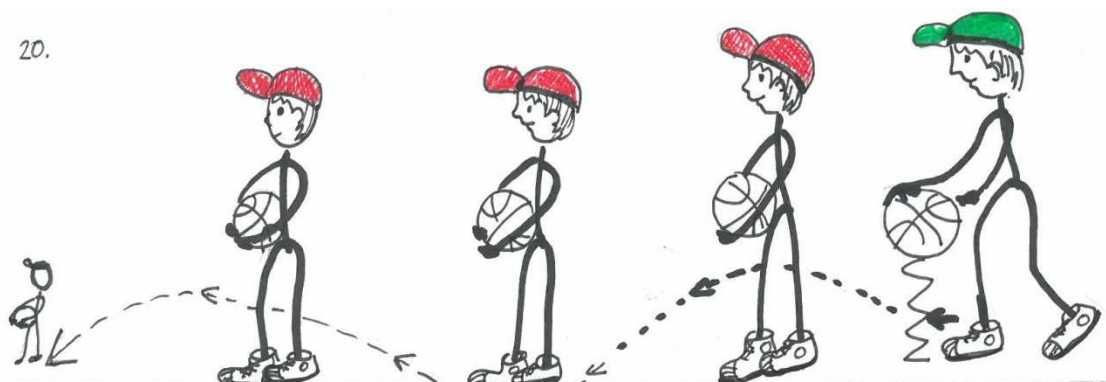
13. Driblinková štafeta - děti utvoří několik (sudý počet) družstev po 3 – 4 členech. Dvě družstva se postaví proti sobě ve vzdálenosti 5 – 10 metrů. Současně vybíhají proti sobě první hráči z družstev a driblují (jedno družstvo P rukou, druhé levou), předají míč hráči v protějším družstvu a stoupnou si na konec zástupu. Hra končí, až se všichni vystřídají v driblinku P i L rukou (obr. 21).

14. Překážková dráha – děti utvoří dvě - tři družstva. V každém družstvu je jeden míč, členové stojí za sebou. Na hřiště umístíme asi pět laviček. První z družstev vybíhají a driblují, každou lavičku přeskočí, aniž by přerušili driblink, po doteku koncové čáry, běží zpět do družstva stejným způsobem, předají míč dalšímu v družstvu a řadí se na konec (obr. 22).

15. Driblink po lavičkách – děti vybíhají ze zástupu po jednom v dostatečných rozestupech a driblují míčem po lavičce. Na konci lavičky přechází v driblink o zem a poté zase o lavičku (obr. 23).

16. Všichni proti všem – všechny děti s míči nastoupí do prostoru obdélníku (lze využít tři části volejbalového hřiště). Na povel začnou driblovat P nebo L rukou, musí se snažit vypíchnout (čistým způsobem bez faulu) míč některému z dalších dětí a chránit si svůj míč při driblinku. Pokud je někomu míč vypíchnut a opustí čárami

vymezený prostor nebo jej hráč uchopí do obou rukou, hráč vypadává. Vítěz zůstává v prostoru sám.



17. Na zrcadlo – dvojice driblujících hráčů (A, B) stojí za sebou ve vzdálenosti asi jeden metr, tu je potřeba udržovat. První hráč A se pohybuje libovolným způsobem po hřišti vpřed, vzad, do stran, mění rychlost, driblující ruku, výšku driblinku, provádí i změny poloh (klek, sed, leh). Zadní hráč jeho pohyb „kopíruje“ – „odráží jako zrcadlo“ (obr. 24).

18. Driblink po obvodu kruhu – děti běží rychlejším tempem kolem kruhu. Driblují rukou vzdálenější od čáry kruhu.

19. Honičky – hrajeme nejrůznější honičky, při kterých driblujeme.

20. Čáry – děti rozestavíme ve dvojicích za sebou na koncovou čáru pod košem. Mezi nimi rozestupy, vymežíme čáry, kterých se budou dotýkat a ke kterým budou vybíhat. Na písknutí vybíhá a dribluje první z dvojice k nejbližší čáře, které se dotkne nedriblující rukou (dojde k snížení driblinku) a po přehození míče do druhé ruky se vrací ke startovní čáře, od té po doteku vybíhá ke vzdálenější čáře, dotýká se jí a opět se vrací ke startu, od něj opět k další čáře atd. Pak po dokončení, vybíhá druhý z dvojice.

21. Červení a černí s driblinkem – možná obměna výchozích pozic. Děti sedí a driblují, leží a driblují, klečí, zády k sobě, driblují dvěma míči současně...

22. Na rybáře - při hře děti driblují určenou rukou.

23. Na kočku a na myš s driblinkem

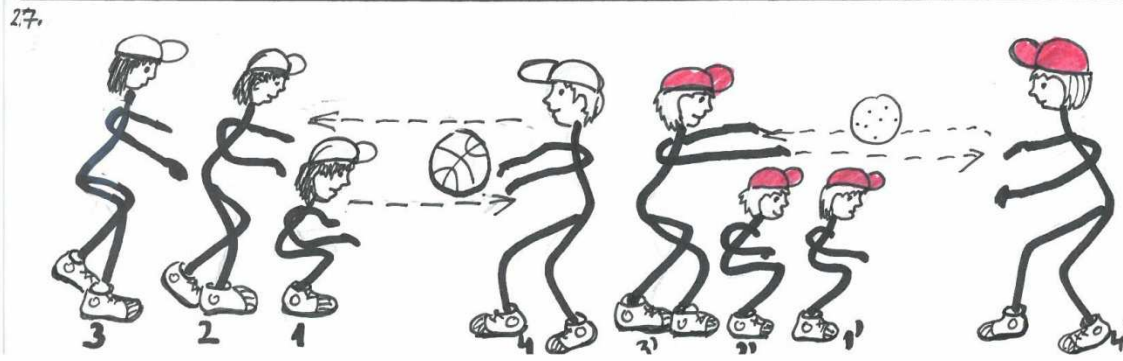
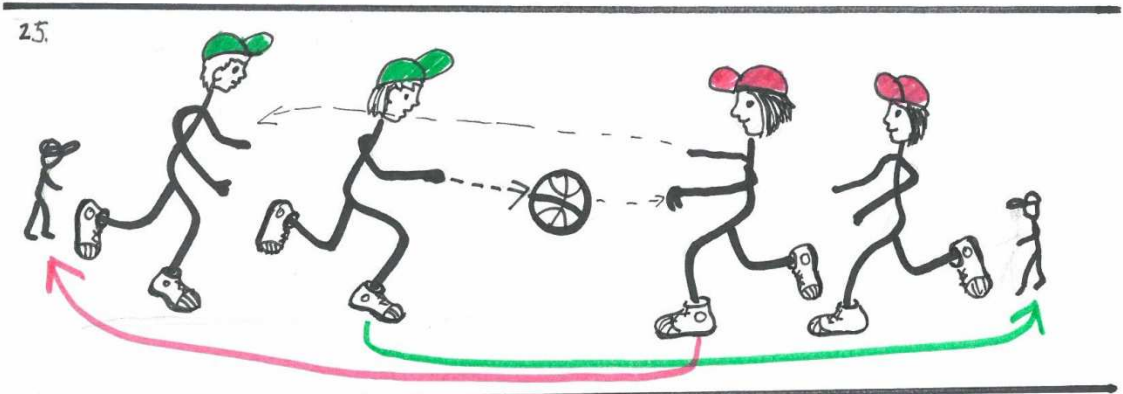
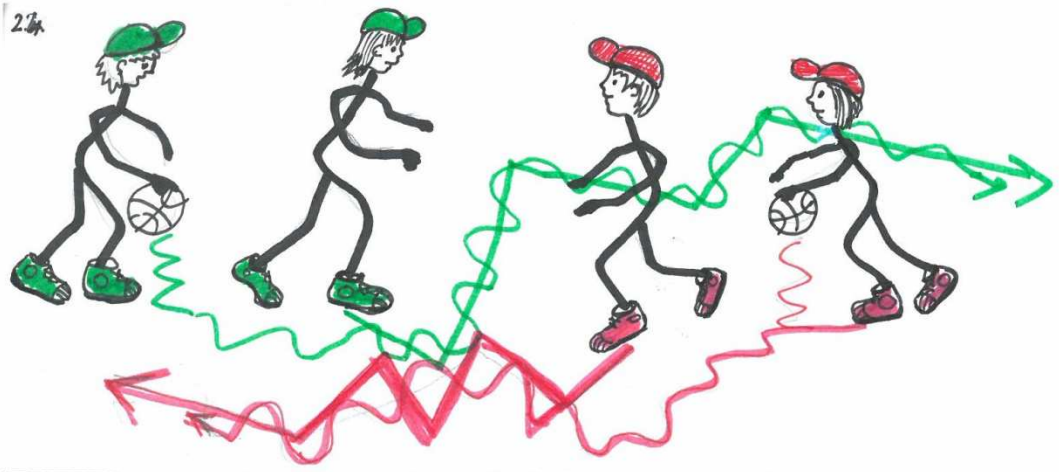
24. Na jelena – děti stojí v kruhu. Uprostřed kruhu je hráč – jelen, který dribluje a zároveň se vyhýbá míči, kterým po něm bijí děti stojící po obvodu kruhu.

25. Fotbal – hrajeme velmi měkkým, nejlépe molitanovým míčem fotbal, branku lze vymežit batůžky, nikdo nesmí kopnout do míče, jakmile nedribluje, v brance není brankář, všechny děti driblují stejnou rukou, kterou určíme na začátku hry.

Přihrávky a chytání

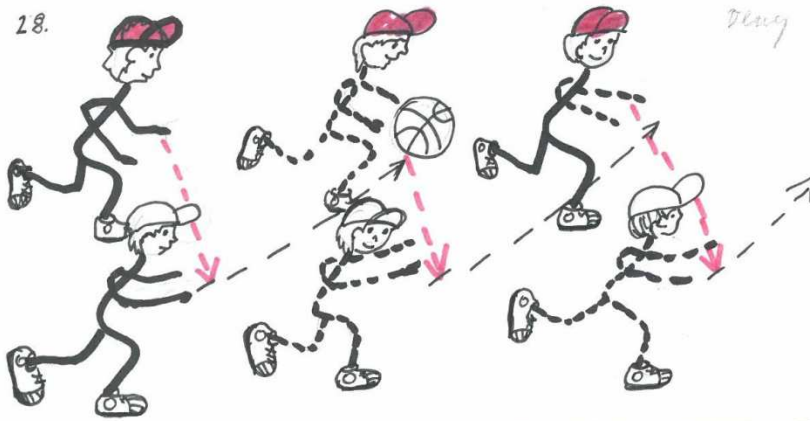
1. Přihrávky ve dvojicích či trojicích – děti utvoří dvojice, či trojice (dle počtu míčů). Rozestoupí se asi na tři metry a přihrávají si (P - L rukou 20x – 50x). Obměna: Která dvojice udělá za jednu minutu více přihrávek, na přesnost – nesmí opustit značku.

2. Stěna – děti stojí v rozestupech asi 2 či 3 metry od stěny a nahrávají si o ní (P - L rukou).
3. Přihrávky ve dvou zástupech – hráči stojí ve dvou zástupech proti sobě. První hráč ze zástupu A nahrává prvnímu hráči do zástupu B a běží do zástupu B, kde se zařadí na poslední místo. První hráč ze zástupu B přihrávku chytá a nahrává dalšímu do zástupu A, kam běží a řadí se na konec (obr. 25).
4. Bombardování – děti utvoří trojice. V každé jsou dva míče. Děti se postaví do vrcholů trojúhelníku, jeden hráč přihravá míč kamarádovi a současně chytá přihrávku od druhého, rozvíjíme rychlost přihrávky i její zpracování (obr. 26).
5. Na chytače – děti stojí po obvodu kruhu v rozestupech (asi 8 dětí). Cik - cak si přihravají (mohou i o zem), uvnitř kruhu stojí chytač, který se snaží zachytit míč.
6. Kuželky – děti utvoří čtveřice. Mají jeden míč. Tři hráči stojí za sebou, čtvrtý proti nim. Hráč 4 nahrává 1, ten mu nahrávku vrací a sedne si do dřepu, 4 nahrává 2, ta přihrávku vrací a sedá si do dřepu, pak nahrává 3, poté zase 2, která se při nahrávce vztyčí, pak 1. Po dokončení cvičení si děti vymění pozice a pokračují (obr. 27).
7. Vlny – děti si utvoří dvojice s jedním míčem. Vybíhají z čáry pod košem, mají mezi sebou vzdálenost asi tři metry, nahrávají si v běhu vzdálenější rukou, špičky směřují po směru pohybu. Na druhé straně hřiště čekají, až přeběhnou všechny dvojice, které vybíhají jednotlivě po sobě, v dostatečných intervalech (obr. 28).

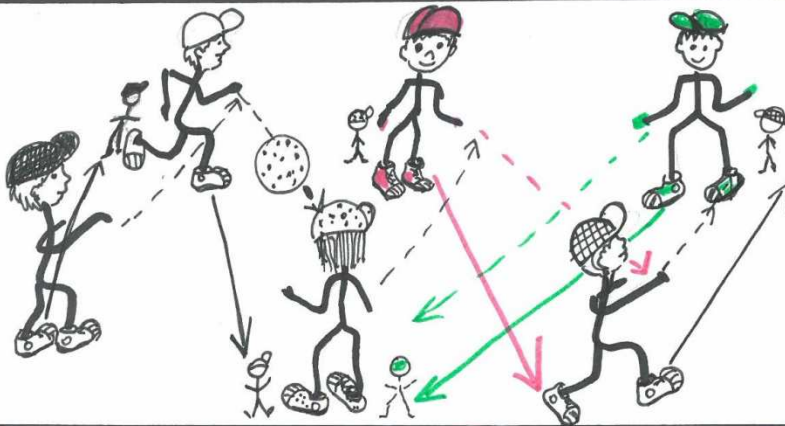


8. Hod' a běž – každý hráč přihraje a běží na místo hráče, kterému přihrával (obr. 29).
9. Přihrávky z kruhu do kruhu I. – hráči vytvoří dva soustředné kruhy. Jeden větší. Hráči na obvodu obou kruhů se pohybují dokola. Každý kruh v opačném směru. Přihrávají si jedním míčem z jednoho kruhu do druhého (obr. 30).
10. Přihrávky z kruhu do kruhu II. – hráči se rozestoupí po obvodu dvou nesoustředných, ale sousedících, kruhů. Hráči se pohybují v opačném směru a přihrávají si z jednoho kruhu do druhého (obr. 31).
11. Kolo – děti stojí po obvodu kruhu. Přihrávají komukoli po obvodu, ve hře jsou buď 1, 2, 3 míče (obr. 32).
12. Závod míčů – děti rozdělíme do dvou družstev A, B. Rozestavíme je po obvodu kruhu tak, že hráč A stojí vedle hráče z družstva B (tedy A – B – A – B – A – B). První hráči z obou týmů mají a na povel jej nahrávají svému spoluhráči po pravé ruce. Ten dalšímu atd. až se míč dostane zpět na prvního hráče. Vyhrává družstvo, kterému se to povede a) dříve b) dříve po třech či pěti kruzích c) bez pádu míče (obr. 33).
13. Přihrávky ve trojicích přes středového hráče – děti utvoří trojice. Ty se postaví na podkošovou čáru, vedle sebe ve vzdálenosti asi 2 nebo 3m. V tomto rozestavení běží směrem k druhému koši, míč má prostřední hráč A, nahrává míč hráči B po pravici, ten mu míč vrací, ten míč nahrává do leva hráči C, ten jej vrací zpět hráči A (míč putuje: A – B – A – C – A – B – A – C – A). Pod druhým košem trojice zůstane stát, vybíhá další trojice.
14. Přihrávky ve trojicích s přeběhem - děti utvoří trojice. Postavení viz cvičení výše, ale hráč A přihrává na hráče B, běží na jeho místo a pokračuje v jeho směru pohybu. Hráč B míč po chycení nahrává na hráče C a běží na jeho místo. Hráč C nahrává na A a opět běží na jeho místo. Cvičení končí na druhé straně tělocvičny. Míč i hráči putují: A – B – C – A – B – C – A (obr. 34).
15. Míčová válka – děti rozdělíme do dvou družstev. Každé má svůj míč. Obě družstva se rozestaví zvlášť na jednu z čar hřiště. Na písknutí hráči míč koulí nebo hází na soupeřovu polovinu hřiště a zároveň se snaží, co nejrychleji vracet zpět míče, které druhé družstvo posílá k nim. Po uplynutí několika minut hru ukončíme, vyhrává družstvo, které má na své polovině hřiště méně míčů.

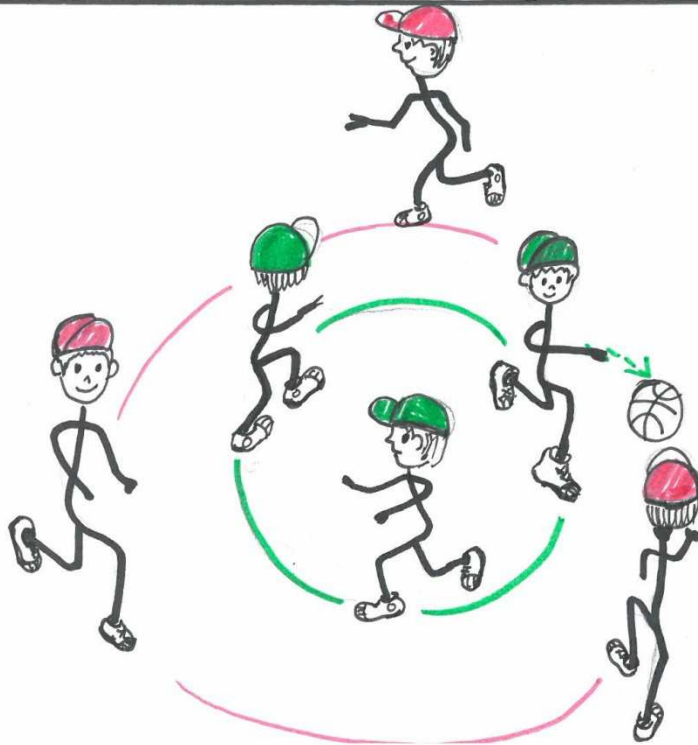
28.



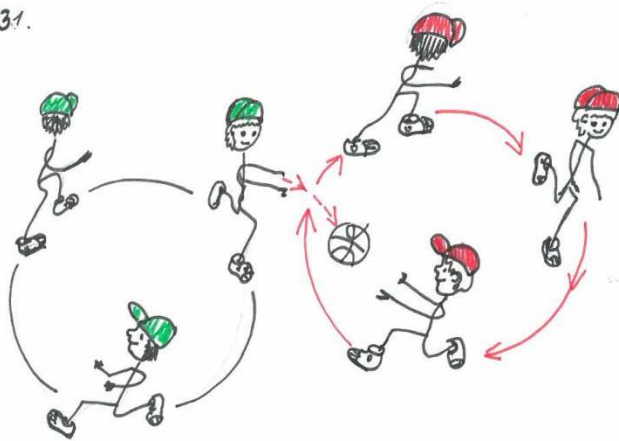
29



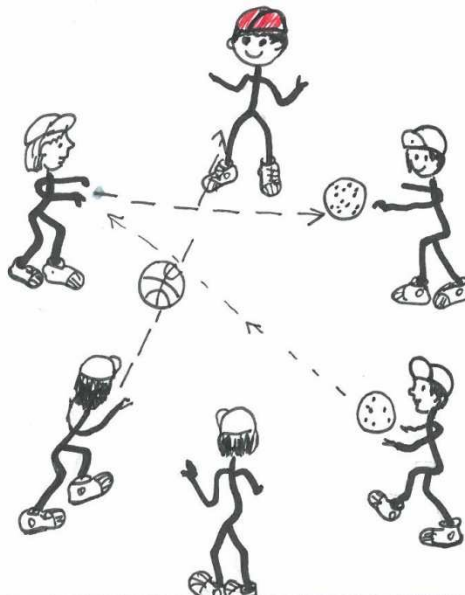
30.



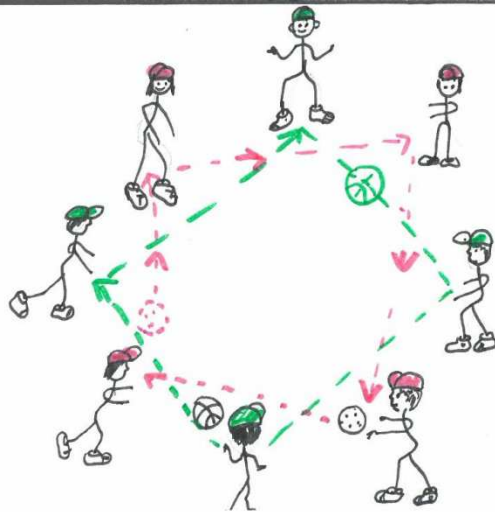
31.

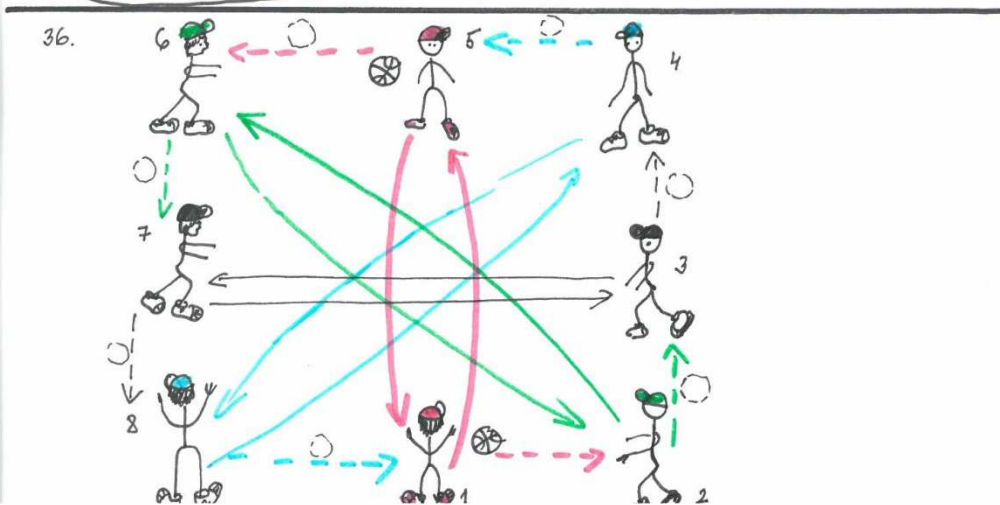
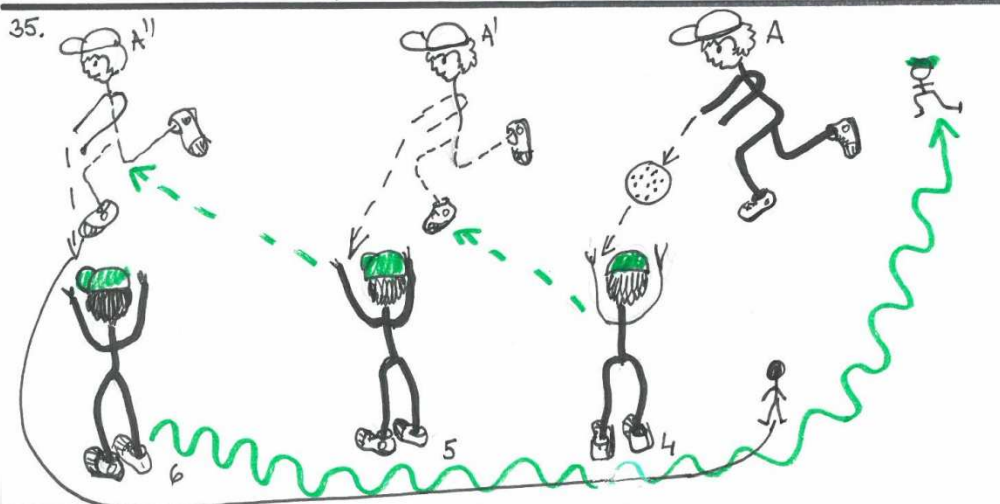
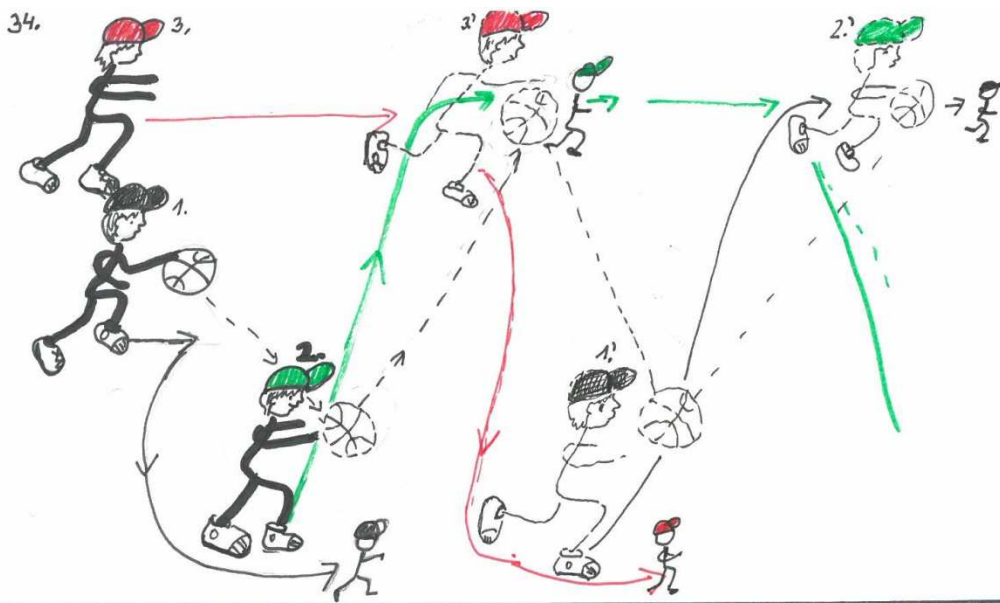


32.



33.





16. Přihrávaná po číslech – děti utvoří čtveřice. Přidělí si čísla 1 – 4. Hráči ze čtveřice se libovolně pohybují ve vymezeném prostoru. Ve čtveřici je jeden míč, který si hráči přihrávají dle pořadí čísel 1 – 2 – 3 – 4 – 1 atd.

17. Přihrávaná – děti rozdělíme do dvou družstev maximálně po osmi hráčích. Barevně je rozlišíme. Hraje se ve vymezeném prostoru, jedno družstvo se snaží držet míč pod kontrolou přihráváním, druhé se mu v tom snaží zabránit. Nahrávky nahlas počítáme. Děti nesmí běhat s míčem, ani driblovat. Obránci nesmí být od hráče s míčem vzdáleni méně než jeden metr. Vítězí družstvo, které si vícekrát nahraje.

18. Přihrávky v běhu s driblinkem – děti stojí v rozestupech (po 3 metrech) na delší čáře hřiště na basketbal. Podél zástupu vybíhá hráč s míčem, který si přihrávkou vyměňuje míč s dětmi stojícími v zástupu na čáře, na konci dostává míč hráč č. 6, který běží a dribluje na začátek a cvičení se opakuje (obr. 35).

19. Čtverec – děti rozdělíme po osmi. Rozestavíme je dle nákresu po obvodu čtverce. Míče mají hráči na pozici 1 a 5. Míče putují po obvodu kruhu, každý hráč si po odehrání míče vymění místo s hráčem, který stojí naproti. Můžeme soutěžit, která osmice si vydrží přihrávat nejdéle bez přerušení (obr. 36).

20. Na hradního – děti vytvoří kruh. Do jeho středu postavíme hrad (batoh, 2 desky) a jednoho hráče – hradního, který hrad chrání. Děti si míčem přihrávají, snaží se míčem hrad trefit, hradní jim v tom brání.

21. Přihrávky ve dvojicích - dvěma míči – děti se rozdělí do dvou zástupů, každé má míč. Oba zástupy stojí za koncovou čarou. První dva vybíhají kupředu a přihrávají si v běhu směrem k druhému koši. Děti z prvního zástupu přihrávají jednoruč trčením, děti z druhého zástupu o zem.

Střelba

1. Imitace střelby – děti stojí na libovolném místě na ploše tělocvičny, každé má míč. Opakovaně házejí míč nad sebe – napodobují střelbu, P rukou, pak levou

2. Zkouška střelby z hráče na hráče - děti stojí ve dvojicích proti sobě. Zkouší si techniku střelby – vypouštění míče přes prsty.

3. Vystřel desetkrát – označíme tři, čtyři místa před košem (kroužky, kužely, křídou). Z jednoho vyznačeného místa střílí první hráč desetkrát, druhý hráč vystřelený míč chytá a nahrává mu jej zpět, po deseti střeleckých pokusech se děti vymění a střelbu provádí ten druhý. Po deseti pokusech se přesunou na další vyznačené místo.

4. Střelba ve trojici – děti se rozdělí do trojic. U každého koše jsou dvě trojice (jedna vlevo, druhá vpravo). Jeden hráč stojí s míčem proti koši, druhý stojí za ním a třetí pod košem, první střílí a běží pod koš, třetí hráč pod košem vystřelený míč chytá, nahrává jej druhému a běží za něj, druhý střílí a běží pod koš, jednička pod košem míč chytá a nahraje na třetího, který střílí.

5. Střelba odrazem o desku – děti se rozdělí do družstev. Utvoří zástupy, vždy dva u každého koše, jeden vpravo, druhý vlevo. První hráč v zástupu střílí na koš z pravé či levé strany, míří do obdélníku na desce, po střelbě si chytají míč, přihrávají jej dalšímu do zástupu a řadí se na jeho konec.

6. Projdi všechny koše – pokud máme k dispozici více košů, alespoň čtyři, rozdělíme děti pravidelně ke košům. Každé dítě má svůj míč, před koše namalujeme na zem křídou čáru, od ní děti střílí na svůj koš, pokud se trefí 3x, postoupí k vedlejšímu koši. Vyhrává hráč, který první obejde všechny koše (1x, 2x).

7. Dej si deset košů – děti rozdělíme na dvě družstva. Každé postavíme k jednomu koši. Vyznačíme čáru, odkud budou střílet. Hráč vystřelí na koš, chytne svůj odražený míč a dribluje k protějšímu koši, kde opět střílí, chytá míč, běží zpět ke koši, od kterého vyběhl. Vítězí ten, kdo dá nejdříve deset košů.

8. Závod družstev – děti rozdělíme do družstev ke košům. Postaví se do zástupu za sebe za čáru, metu. Každé družstvo má míč a na signál první hráč vystřelí na koš, doskočí si míč, nahraje ho spoluhráči za sebou a sám se postaví na konec. Družstva soutěží, které promění za určený časový limit více košů nebo které první dosáhne předem určeného počtu košů.

9. Střelecká školka – kolem koše vyznačíme 6 – 8 met. Děti se na ně rozestoupí (nejvíce dvě děti na jednu metu). Každé dítě má svůj míč, na znamení začnou z vyznačených met střílet, pokud promění koš, mohou postoupit na libovolnou metu, dle svého uvážení. Vyhrává ten, který nejdříve projde všechny stanoviště.

10. Král střelců – děti si stoupnou za sebe, na určenou metu, od které (postupně) všechny střílí. První hráč má míč a střílí na koš, míč doskočí, nahrává do zástupu druhému a sám se zařadí na konec zástupu. Když koš promění, musí proměnit koš i hráč za ním, pokud tento hráč koš netrefí, je vyřazen. Když střílející hráč nepromění koš, doskočí míč, předá ho dalšímu, který střílí a nemusí koš dát. Hráči dodržují pořadí, jak stojí za sebou. Vyhrává ten, který zůstane ve hře nejdéle.

Obměna: Každý hráč si ke střelbě může zvolit libovolné místo, pokud hráč před ním neproměnil koš. Jakmile před ním žák koš dal, musí střílet ze stejného místa jako on a proměnit jej, aby nebyl vyřazen.

11. Vyřazovaná - děti si stojí za sebou, na určené metě. První dvě děti v zástupu mají míč, první dítě vystřelí a jde si doskočit míč, pokud neproměnilo koš z prvního pokusu, z libovolného místa střílí opětovně na koš, dokud koš nepromění. Okamžitě po prvním pokusu střelby prvního hráče, střílí druhý hráč, pokud druhý hráč promění koš rychleji, první hráč vypadává ze hry. Pokud promění první hráč koš rychleji, přihrává míč do zástupu třetímu hráči, který se snaží rychlým košem vyřadit druhého.

12. Střelba z dvojtaktu z místa – nácvik krokového rytmu z označeného místa bez míče, později s míčem. Děti stojí v řadě vedle sebe, zkouší krokový rytmus všichni dohromady, pak v zástupu po jednom. Dodržují počet dvou kroků, poslední krok – odraz je proveden asi jeden metr od koše, koleno druhé, neodrazové nohy jde vzhůru.

13. Dvojtakty ve trojici – děti utvoří trojice. Dva hráče s míči postavíme každého na jeden konec čáry trestného hodu, zbývající hráč se postaví vedle jednoho ze stojících, vezme si od něj míč, provede jednoúderový driblink a dvojtakt se střelbou na koš. Míč si doskočí, nahrává ho zpět hráči, od kterého si míč před dvojtaktem vzal. Běží přes šestku k druhému hráči s míčem, bere od něj míč a po jednoúderovém driblinku druhou rukou provádí dvojtakt z druhé strany a vše opakuje. Po deseti dvojtaktech se v trojici vystřídají.

14. Dvojtakty po driblinku – děti stojí v zástupech u půlicí čáry. Po jednom driblují ke koši a od vyznačeného místa provádí dvojtakt a střílejí na koš, chytají míč po střele a vrací se driblinkem za postranní čarou zpět do svého družstva.¹⁵⁵

¹⁵⁵ Srov. KOLEKTIV TRENÉRŮ TJ NHKG OSTRAVA. *Minibasketbal*, s. 7–93.
Srov. JETLEB, J. et al. *Basketbal*, s. 40–78.

ODBÍJENÁ (VOLEJBAL)

K nácviku ŽLUTÉHO MINIVOLEJBALU lze využít v příloze podkapitolu **příhrávky a chytání** v kapitole **BASKETBAL**

Speciálně průpravná manipulační cvičení pro odbíjenou:

a) pro nácvik odbití obouruč vrchem

1. Cvičení na správné vytvoření volejbalového košíčku – děti přikládají ruce, kterými utvořily volejbalový košíček, na míč ležící před nimi. Zvedají jej tímto způsobem držení mírně nad čelo. Sledují správné položení prstů na míči (obr. 37).

2. Chytání do košíčku I. – děti stojí v rozestupech na ploše. Každé má míč. Vyhazují míč nad sebe z volejbalového košíčku do výše 1,5m – 2m, potom ho do něj chytají.

Obměna: Děti ve dvojicích chytají a hází míčem volejbalovým způsobem do košíčku.

3. Chytání do košíčku II. – děti spodem vyhazují míč nad sebe a mírně před sebe. Nechají ho dopadnout na zem a pak jej chytí do volejbalového košíčku.

b) pro nácvik odbití obouruč spodem „bagr“

1. Nácvik spojení rukou při odbití obouruč spodem – ukázka spojení rukou při bagru. Ukázka odbití obouruč spodem (obr. 38).

2. Nácvik pohybu při odbití bagrem – děti stojí ve volejbalovém střehu v rozestupech. Provádí celý pohyb používaný při odbití bagrem bez míče. Po zvládnutí pohybu na místě se žák pohybuje dle pokynů vpřed, vzad, vpravo, vlevo do vzdálenosti asi 2m. Po pohybu zaujme volejbalový střeh a provádí celý pohyb jako při odbití bagrem, ale bez míče.

3. Nácvik pohybu s přiložením míče - děti utvoří dvojice. Žák bez míče stojí ve středním volejbalovém střehu, druhý žák mu přikládá míč na předloktí natažených rukou a první pokračuje v celém pohybu používaném při odbití obouruč spodem: snížení do nízkého střehu, postupné napínání nohou, ruce svírají s trupem úhel 60°.

4. Udrž míč v rovnováze na pažích – děti s míči stojí v rozestupech na mírně rozkročených a pokrčených nohou. Předpaží a spojí ruce. Prsty jedné ruky zasunou do dlaně ruky druhé, lokty tlačí k sobě. Na předloktích drží míč, snaží se udržet míč v rovnováze na napjatých pažích. Pokud toto zvládnou, zkouší s míčem na napnutých pažích pohybovat.

5. Vyhod' míč napnutými pažemi – děti stojí ve volejbalovém postoji jako v předchozím cvičení. Míč mají položený na předpažených pažích. Vyhodí ho nad sebe posunem paží vzhůru a na neustále napjatých pažích se míč snaží ztlumit s minimálním odskokem míče (obr. 39).

6. Sevři míč předloktími paží – žák si nadhodí míč oběma rukama spodem nad sebe. Po jednom dopadu zadrží míč sevřením předloktí napnutých paží. Lze zkoušet i bez dopadu.

7. Kutálej míč po napnutých pažích – děti stojí ve volejbalovém střehu. Paže drží spojené ve vodorovné rovině před sebou. Položí si míč na zápěstí a snaží se jej nepatrným pohybem paží kutálet nahoru k loktům a zpět (obr. 40).

8. Odbíjej nespojenými pažemi – děti odbíjí míč oběma rukama spodem nad sebe, soustředí se, aby byly paže napnuté, ale nespojené.

9. Střídej obě paže – děti odbíjejí míč ve volejbalovém střehu nad sebe jednoruč. Odbíjí jej předloktím napnuté jedné paže, kterou střídají levá – pravá (obr. 41).

10. Úder bagrem po nadhozu – děti utvoří dvojice. Stojí proti sobě. Jedno nadhazuje druhému míč do výše kolen (i pod ně) a ten míč bagrem odbíjí zpět. Dítě nenadhazuje míč prudce, prvně z malé vzdálenosti, postupně se vzdálenost zvětšuje.

Nahrávka, přihrávka

- všechna cvičení lze použít pro nácvik nahrávky odbitím obouruč vrchem, ale jsou vhodná i k nácviku odbití obouruč spodem „bagr“.

1. Nahrávky nad sebe – děti opakovaně odbíjí míč nad sebe do výšky 1 – 1,5 m nebo různě mění výšku odbití. Vhodná je kombinace se soutěžemi – a) kdo si bez pádu míče na zem nahraje nejrychleji 20x, 50x b) kdo udělá více přihrávek za časový úsek 1 minuty.

2. Odbíjení po dopadu – děti odbíjejí míč po odrazu od země. Výška nadhozu je asi 2 m a po každém odbití ustoupí o 1 m vzad a pak se zase vrací pod odražený míč.

3. Odbíjení v různých polohách – děti s míči jsou v rozestupech. Odbíjejí míč nad sebe v různých polohách např. v sedu, v kleku, v dřepu, v lehu (obr. 42).

4. Nahrávky o stěnu – děti stojí v rozestupech proti stěně ve vzdálenosti asi 2 m od ní.

a) Odbíjejí míč o stěnu obouruč vrchem či bagrem střídavě níže, výše, doleva, doprava.

b) Zasahují míčem odbíjeným určeným způsobem vyznačené místo na stěně, později několik míst po sobě.

c) Odbíjejí míč s různou prudkostí, což je nutí buď přistupovat či odstupovat od stěny.

d) Postupně snižují či zvyšují výšku nahrávky, což je nutí přecházet do dřepu, kleku a zase do stoje.

e) Dítě odbije míč dostatečně vysoko, aby stihlo udělat obrát o 360°.

d) Děti odbíjejí odražený míč od stěny nad sebe a pak teprve o stěnu.

5. Nahrávky ve dvojicích – děti si utvoří dvojice. Stojí od sebe ve vzdálenosti 2 – 3 m.

Nahrávají si obouruč vrchem či bagrem, zpočátku po dopadu míče. Opět je možné zařadit soutěž: a) Která dvojice udělá dříve 50 nahrávek bez dopadu míče na zem.

b) Která dvojice udrží míč ve vzduchu bez dopadu nejdéle či po zvolený časový limit.

6. Nezůstaň stát - děti si utvoří dvojice. Nahrávají si dostatečně vysoko obouruč vrchem či bagrem. Po odbití míče si dítě sedá, kleká, lehá, obrací se o 360° a rychle se vrací do původní pozice (obr. 43).

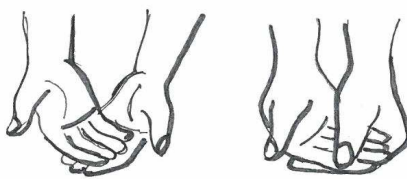
7. Každý jinak – děti ve dvojici si nahrávají. Jeden z dvojice míč odbíjí plochým (nízkým) odbitím, druhý z dvojice vysokým obloukem míč vrací.

8. Dostaň se pod míč – děti ve dvojici stojí proti sobě. Jedno z dětí odbíjí střídavě kratší nebo delší míč, druhé vybíhá vpřed či vzad, vždy pod míč, a snaží se jej přesně odbít zpět. Obměna: Dítě odbíjí míč určeným způsobem pravidelně doleva a doprava, druhé vybíhá do stran pod míč a vrací jej zpět.

37.



38.



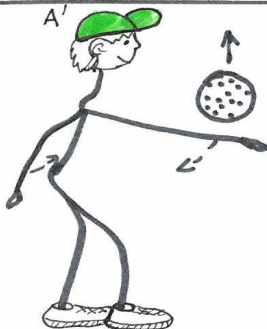
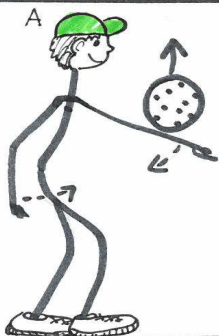
39.



40.



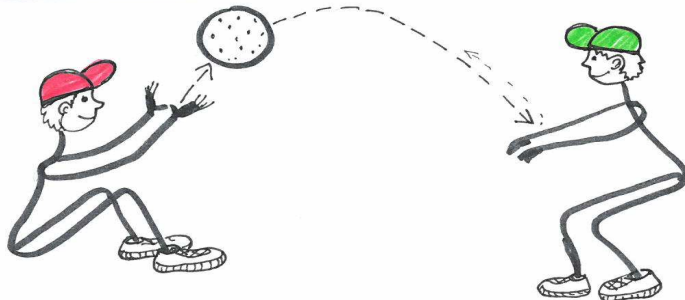
41.



42.



43.



9. Na dirigenta – děti si nahrávají odbitím obouruč vrchem či bagrem ve dvojici. Navzájem se přibližují či oddalují dle pokynů jednoho z dvojice – dirigenta.

10. Obcházená – děti utvoří dvojice. Postaví se do vzdálenosti 5m od sebe. Žák s míčem si odbíjí míč neustále nad sebe do výšky jednoho metru, při odbíjení obchází druhého a po návratu na své původní místo odbije míč na spoluhráče z dvojice (obr. 44).

Obměny: Cvičení lze při nedostatku míčů provádět ve dvou zástupech asi po 4 dětech. Hráč odbíjející v chůzi se buď řadí po předání míče na konec protějšího zástupu, nebo na konec zástupu svého.

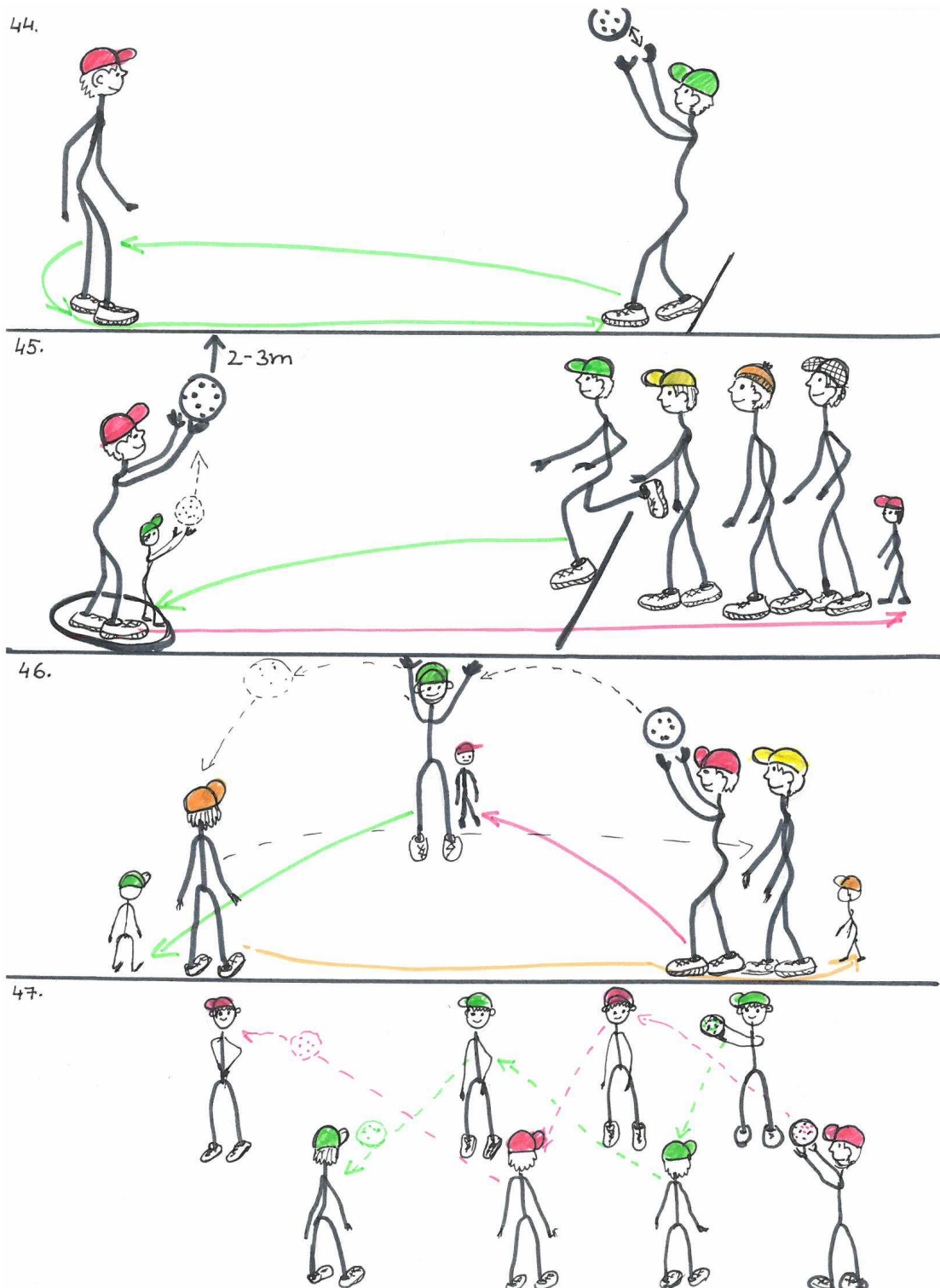
11. Odbíjenkářská štafeta – děti stojí v zástupech. Před každým zástupem je meta, vzdálená od zástupu asi 2 – 3 m. Na metě stojí jedno z dětí a odbíjí určeným způsobem vysoko nad sebe. Jakmile míč odbije, odbíhá z mety na konec zástupu a na metu přibíhá první ze zástupu. Vítězí družstvo, které se rychleji vystřídá (obr. 45).

12. Volejbalový poker - děti vytvoří kruh asi o 6 žácích. Uprostřed kruhu jsou drobné předměty (kostky, švihadla, lahve s pitím, čepice). Děti si nahrávají v kruhu obouruč vrchem či bagrem. Žák, který si myslí, že na něj nejde nahrávka, se snaží rychle vběhnout do kruhu a ukořistit jeden z předmětů. Pokud ale na jeho původní místo padne míč, musí předmět vrátit. Hraje se tak dlouho, dokud jsou na středu předměty. Vítězí žák s největším počtem předmětů.

13. Trojúhelník – děti utvoří čtveřice. Postaví se do trojúhelníku tak, že v jednom z vrcholů stojí dva hráči za sebou, jeden s míčem. Žák s míčem odbije míč některému dítěti stojícímu na jiném vrcholu a běží se postavit na jeho místo. Každý žák běží po odbití míče na místo, kam míč odbil (obr. 46).

14. Nahrávky v řadách – sudý počet dětí utvoří dvě řady a postaví se proti sobě. Každý lichý hráč první řady nahrává sudému v řadě druhé a naopak. Zpočátku nahráváme jedním míčem pak dvěma (obr. 47).

15. Nahrávky po pohybu stranou – děti se postaví do dvou zástupů proti sobě (ve vzdálenosti 3 – 5m). Oba první stojí na metě, asi metr před zástupy, jeden z nich má míč, který nahrává prvnímu do protějšího zástupu stojícímu na druhé metě. Sám běží na konec zástupu svého. Další v zástupu se pohybem stranou posune na metu, kde přebírá po pohybu nahrávku od prvního z druhého zástupu a odbíjí míč na metu druhému z protějšího zástupu, odbíhá a radí se opět na konec svého zástupu (obr. 48).



16. Nahrávky v kruhu – děti utvoří skupinky po lichém počtu hráčů (5; 7). Utvoří kruh a nahrávají si určeným způsobem po obvodu ob jednoho hráče. Opět je možné zvolit soutěž:

- a) Která skupina udrží míč ve vzduchu déle.
- b) Která si vícekrát odbije apod.

17. Závod míčů – stejné jako u košíkové. Sudý počet dětí si dvěma míči nahrává ob jednoho (sudý sudému, lichý lichému) po obvodu kruhu. Pokud začnou nahrávat hráči postavení proti sobě v kruhu, lze závodit, či míč dožene míč druhého družstva. Nebo či míč rychleji oběhne po kruhu 1x, 5x.

18. Změň obvod čtverce – čtveřice dětí se rozestoupí do vrcholů čtverce. Děti si odbíjejí po obvodu bez dopadu míče na zem dvěma míči. Po každém odbití dítě udělá krok směrem do středu čtverce, čímž zmenšuje jeho obvod. Jakmile čtveřice dosáhne nejmenšího možného rozměru čtverce, začne čtverec postupně zase zvětšovat.

19. Odbíjení přes síť – děti se rozestaví podél sítě (po jejích obou stranách). Nahrávají si s kamarádem za sítí (ve dvojicích, či cik cak oba zástupy jedním míčem).

20. Obíhaná – děti rozdělíme do dvou zástupů (asi po pěti hráčích). Oba zástupy se postaví proti sobě na čáru, odděluje je síť. První hráč jednoho ze zástupů má míč a určeným způsobem jej odbíjí přes síť na prvního do protějšího zástupu, sám podbíhá síť a běží jeho konec. Pokud se hráči nepodaří odbít přes síť, vypadává. Poslední dva na každé straně sítě se pak střídají na své polovině hřiště.

21. Kruh – děti utvoří kruhy (po 6 – 9). Jeden žák je uprostřed kruhu a odbíjí míč postupně na všechny děti, ty mu jej určeným způsobem vrací zpět.

Obměna: Děti po obvodu kruhu se pomalu pohybují cvalem domluveným směrem. Žák uprostřed odbíjí míč určeným způsobem na stále stejné místo, do kterého ostatní nabíhají a míč mu vrací odbitím určeným způsobem.

22. Přebíhaná – děti se postaví po obvodu kruhu. Jeden je uprostřed. Jedno z dětí po obvodu má míč, který odbíjí na žáka uprostřed a běží na jeho místo. Prostřední hráč nahrává určeným způsobem komukoli na obvod kruhu a běží na jeho místo. Každý běží tam, kam odbil.

23. Pošli míč dál za sebe - děti utvoří trojice a v nich se postaví za sebe (asi po 3 m). První odbíjí určeným způsobem míč na prostředního, ten bagrem míč odbíjí nad sebe, obrací se o 360° a bagrem odbíjí na třetího, ten mu míč vrací a vše se opakuje. Po několika odbití se děti na pozicích střídají.

24. Přihrávky o postup – děti vytvoří větší kruh. V jeho středu stojí nejšikovnější hráč či pedagog a odbíjí nebo přihrává míč na děti po obvodu. Ty musí před odbitím

určeným způsobem provést domluvený úkol (tlesknutí před tělem, za tělem apod.). Pokud se jim to podaří a přihraje zpět na střed, postoupí o jeden krok do středu kruhu, jakmile mu míč upadne, nenahraje přesně, musí udělat krok vzad. Vítězem je dítě, které postoupilo první k vyznačenému místu uprostřed (soustředný kruh).

Podání spodní

1. Udělej z ruky špetku - ukázka volejbalové špetky. Děti s míči udělají rozestupy a přikládají špetku vytvořenou z ruky na míč. Jakmile to zvládnou, udeří špetkou do míče bez nadhozu. Několikrát toto opakují (obr 49).

2. Nácvik podání bez míče i s míčem – ukázka spodního podání. Potom děti opakovaně provádí pohyb jako při podání ale bez míče. Jakmile toto zvládnou, přistoupíme k nácviku s míčem. Žák drží míč v levé ruce před pravým bokem. Pravou rukou napřahuje vpřed, přikládá míč, odbíjí jej špetkou nad sebe asi 2 m a míč chytí.

3. Podávej proti stěně – děti stojí s míči v rozestupech proti stěně ve vzdálenosti asi 3 m. Odbíjejí míč bez nadhozu proti stěně. Vzdálenost od zdi pomalu zvětšujeme.

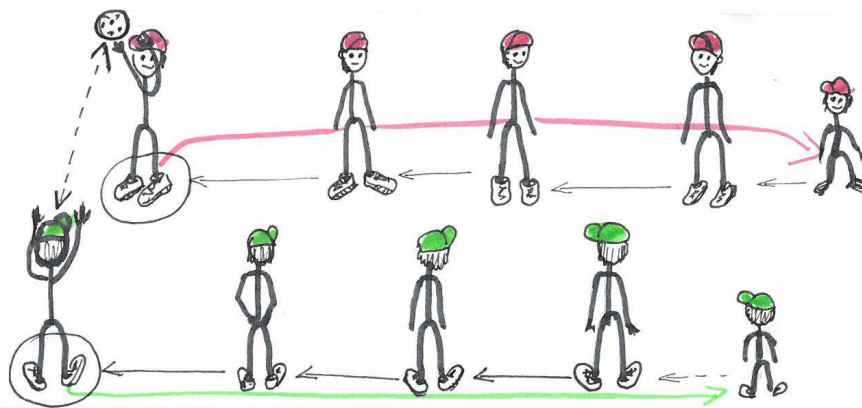
4. Poděj na kamaráda – děti utvoří dvojice. Stojí k sobě čelem ve vzdálenosti asi 5 m. Žák s míčem odbíjí míč jednoruč spodem po vlastním nadhozu vyšším obloukem naproti stojícímu kamarádovi. Ten míč chytí a odbíjí stejným způsobem. Postupně vzdálenost mezi dětmi zvětšujeme.

Obměna: Podávající se snaží míč usměrnit a zasáhnout kamarádovu vzpaženou, rozpaženou paži, zvednutou dolní končetinu, koleno....

5. Podávání v řadách přes síť – děti stojí rovnoběžně se sítí v řadě vedle sebe s míči. Na signál provádějí spodní podání přes síť, protější řada míče chytá a pak opět na signál podává spodem ona. Řady se pomalu od sítě vzdalují, až na konec hřiště. Podává se vždy až na signál.

6. Poděj a přeběhni – děti se rozdělí do tří řad. První řada se s míči postaví na koncovou čáru na jedné straně sítě a druhá za ní. Třetí řada se rozestaví na koncovou čáru na protější straně. Na pokyn první řada provede podání a běží na druhou stranu, kde se postaví do řady za děti třetí řady, které mezitím chytily odbité míče. Na signál pedagoga podávají od koncové čáry a běží za míči. Každé z dětí po podání běží na protější koncovou čáru. Je nutné, aby všechny děti v jedné řadě podávaly najednou.

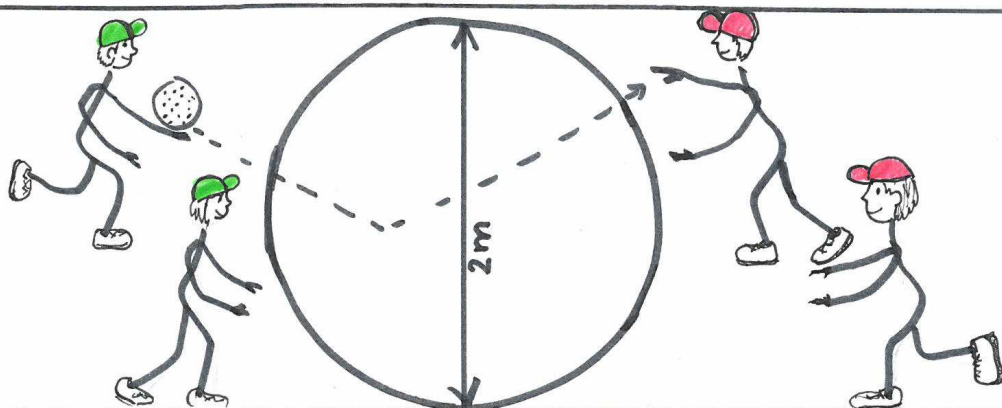
48.



49.



50.



7. Umístění podání do určeného území – děti stojí v řadě za koncovou čarou. Snaží se podat do předem určeného území – levé či pravé poloviny protějšího pole, či do zadní části protějšího pole, za síť.

8. Tlučená do kruhu – na zemi vyznačíme kruh o průměru asi dva metry. Hrají proti sobě vždy dvě dvojice žáků. Jeden z dvojice míč odbíjí „volejbalovou špetkou“ (tj. spodním podáním) do kruhu tak, aby vyletěl na druhé straně, kde jej odbíjí některý z druhé dvojice. Spoluhráči ve dvojici se pravidelně v odbíjení střídají, míč se nesmí dotknout země jinde než v kruhu, a to po každém odbití jen jednou. Neúspěšný úder, či nevybraný míč znamená bod pro soupeře. Hraje se do určeného počtu bodů (obr. 50).

9. Na chytače – děti rozdělíme na dvě družstva. Jedno se rozestoupí do pole za sítí, děti z druhého družstva s míči se postaví za protější koncovou čáru. Postupně po jednom podávají spodem do protějšího pole, po podání přebíhají na druhou stranu sítě. Zde odbitý míč chytne některé z dětí z prvního družstva a řadí se s ním na konec podávajícího zástupu. Hráč, který podával, se postaví na místo chytače, který s míčem přeběhl za protější koncovou čáru.

Obměny: a) Chytače rozestavíme na určité mety, po každém podání postoupí o jedno místo doprava.

b) Chytači odbíjí přijaté podání nad sebe a pak chytí.

c) Chytači odbíjí míč přes síť na určenou metu, kam nabíhá podávající hráč, který vrácený míč chytá.¹⁵⁶

¹⁵⁶ Srov. Kaplan, O. *Volejbal*, s. 11–34.

Srov. BUCHTEL, J. et al. *Teorie a didaktika volejbalu*, s. 63–86.

Srov. HANÍK, Z. et al. *Volejbal viděno třemi*, s. 53–105.

Srov. TŮMA, M; TKADLEC. *Hry s míčem pro děti*, s. 42,71, 80, 81.

FOTBAL

Speciální cvičení pro manipulaci s míčem dolní končetinou

1. Rolování míče - děti se rozestoupí, každé má svůj míč. Míč leží na zemi. Děti rolují míč chodidlem do stran přes střed chodidla, poté rolují vpřed a vzad od špičky po patu. Střídají obě končetiny (obr. 51).

2. Stahování – děti stojí v rozestupech, každé má míč. Na míč položí chodidlo, kterým míč stahují k sobě a zastavují jej sklopeným nártem. Míč je před levou nohou, pravou ho přitáhnou chodidlem a plynule vnitřní stranou jej posunou před sebe. Vyměňují nohy (obr. 52).

3. Rychlé nohy – děti stojí s míčem v rozestupech. Na míč položí pravou špičku nohy a v rychlém rytmu ji opakovaně střídají s druhou špičkou. Dotyk s míčem je jen lehký.

4. Cvrnkání - děti stojí v rozestupech, každé má míč. Při mírných poskocích rychle posouvají míč mezi levou a pravou nohou, nejlépe špičkami. Pokud to zvládnou, mohou cvičení provádět v chůzi i v pomalém poklusu (obr. 53).

5. Nabírání míče na špičku nohy – děti stojí v rozestupech s míči, snaží se nabrat míč špičkou nohy.

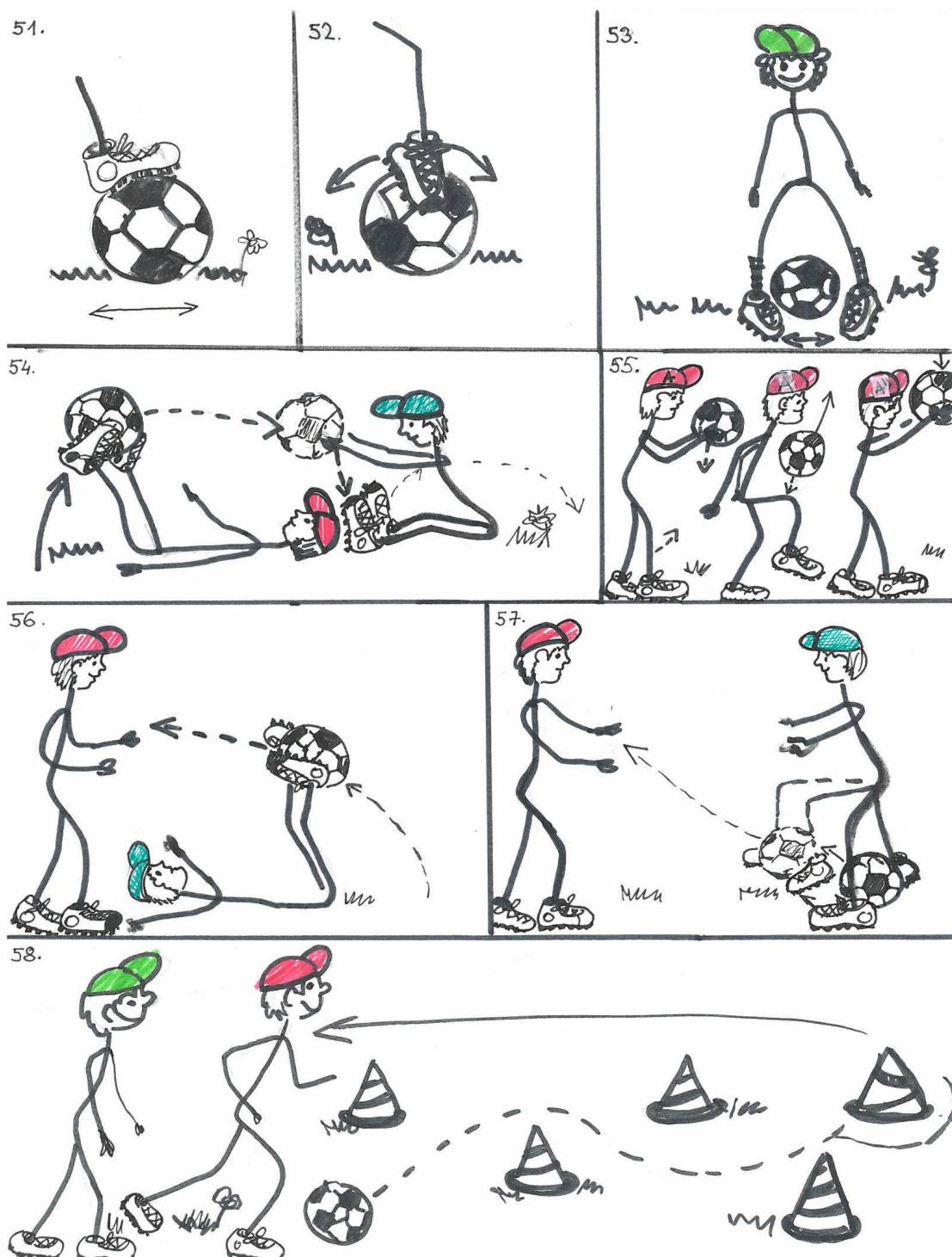
6. Podávání – děti sedí v zástupu s nataženýma nohama. První v zástupu má míč, dá si jej mezi nohy, lehne si na záda, zvedne nohy s míčem vzhůru a takto podává míč druhému v zástupu. Ten uchopí míč rukama, dá si jej mezi kotníky a stejným způsobem přes hlavu jej předá třetímu. Když se míč dostane k poslednímu, ten jej převezme a běží s ním kupředu, sedne si před prvního a podává mu míč stejným způsobem. Vítězí družstvo, které rychleji sedí ve výchozím postavení (obr. 54).

7. Žonglování stehnem – děti stojí opět v rozestupech. Každé má svůj míč v ruce před tělem, pustí jej a úderem stehna ho odehrají zpět do rukou. Zpočátku jde o jednoúderové žonglování, postupně zvyšují počet úderů stehnem na dva až tři před chycením. Mohou střídát obě stehna (obr. 55).

8. Dotyky koleny - děti jsou v rozestupech, stojí mírně rozkročeny. Míč mají před sebou. Pohybem těla nahoru a dolů se dotýkají míče střídavě levým a pravým kolenem.

9. Žonglování – děti s míči stojí v dostatečných rozestupech a zkouší všechny způsoby „žonglování“ – nártem, vnitřní stranou nohy, patou, koleny, hrudníkem i hlavou.

10. Nahrávka v lehu oběma nohama - děti utvoří dvojice. Jedno z dětí leží na zádech a míč drží mezi kotníky, druhé stojí za jeho hlavou. Rychlým zvednutím nohou ležící hráč hodí míč stojícímu dítěti (obr. 56).



11. Nahrávka oběma nohama výskokem – dvojice dětí stojí proti sobě čelem. Jedno dítě má míč mezi kotníky. Výskokem s přednožením odhodí míč druhému v dvojici (obr. 57).

Vedení míče

1. Vedení míče jednou nohou - klikatá dráha míče – při pohybu vpřed děti vedou míč lehkými údery nártem stále stejné nohy (zleva a zprava) – vytáčí hodně nohu.

2. Na kovboje – děti stojí v dostatečných rozestupech. U nohy mají míč, který vedou, a zároveň nad hlavou točí zkráceným švihadlem.

3. Na žongléra – úkolem dětí je vést nohou míč od startu k cíli a při tom si podávat kolem těla nějaký malý předmět či míček. Pokud se jim míč od nohy odkutálí nebo jim upadne podávaný předmět, musí se dítě vrátit na start (obr. 60).

4. Dva míče – vedení míče nohou, druhý míč drží v rukách.

5. Vedení míče po přímé dráze mezi kužely – pomocí kuželů vymezíme jednoduchou dráhu. Děti vedou míč mezi kužely (obr. 58).

6. Vedení míče po kruhu – na zem položíme několik kruhů. Děti v zástupech, vybíhají v časových intervalech po jednom, vedou míč kolem těchto kruhů (obr. 59).

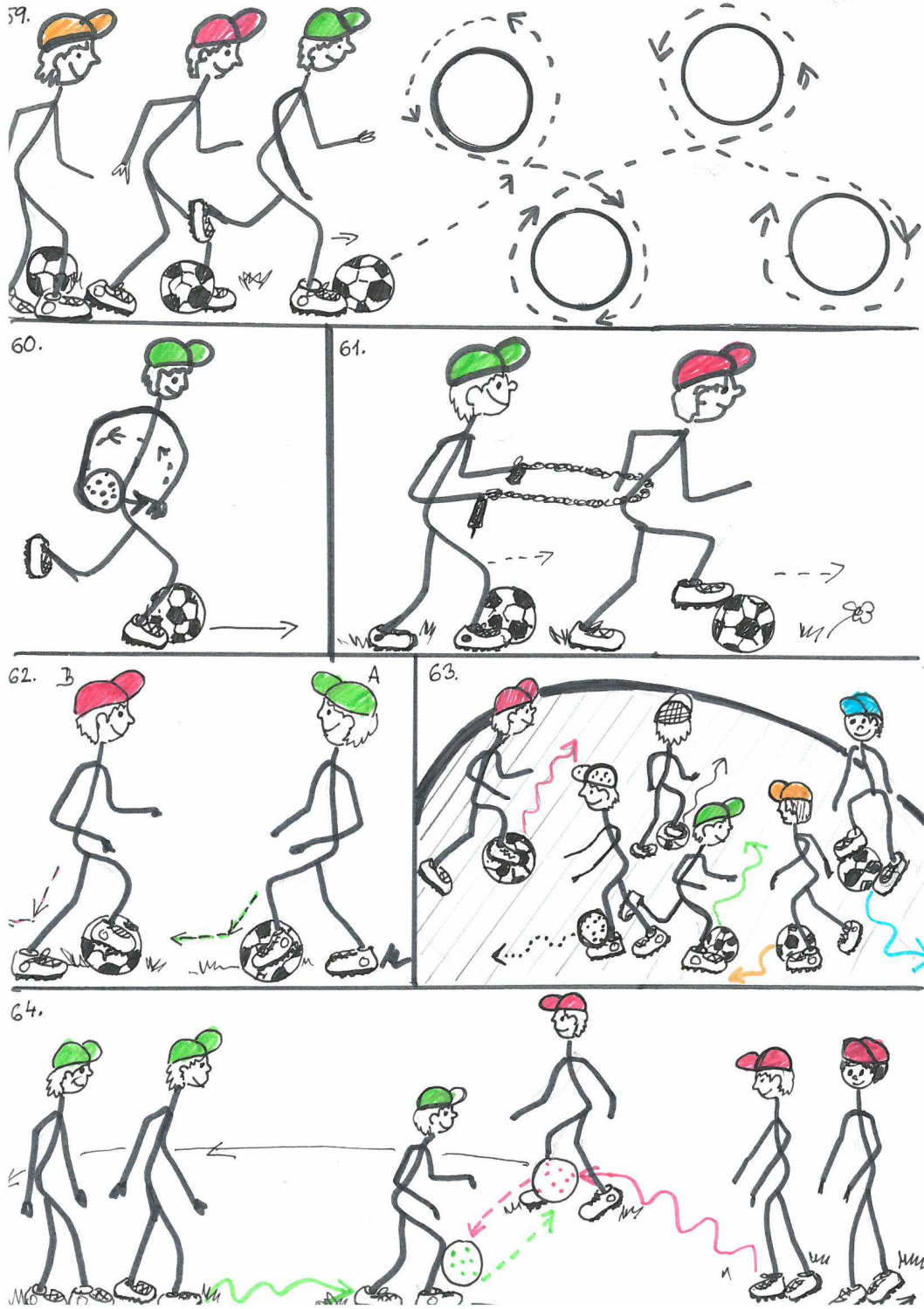
7. Krátké vedení míče – děti vedou míč asi 2 – 3 kroky. Zašlápnou jej a jedním dotykem chodidla ho pošlou za sebe. Pak ho rychle doběhnou a několikrát toto opakují.

8. Na žokeje - děti se postaví do dvojic, mají dostatečné rozestupy. Děti ve dvojici jsou v postavení za sebou, obě vedou míč, přední hráč má přes břicho švihadlo, které drží jako otěže zadní. Dráhu vedení a rychlost určuje koník, tedy přední hráč (obr. 61).

9. Na opičky - každé dítě má svůj míč. Pedagog nebo dítě, které hraje fotbal, předvádí různé cviky s míčem, děti opakují po něm.

10. Na autíčka – děti stojí v rozestupech, u nohy mají míč a v ruce drží kroužek – volant. V určeném prostoru vedou míč, na znamení zastavují, opět uvádějí do pohybu.

11. Schovej míč – děti stojí na startovní čáře, u nohy má každé míč. Proti nim do vzdálenosti 10 -12 m postavíme mety (mikiny, batohy), kterých je méně než dětí na startovní čáře. Na signál děti vybíhají a vedou míč k metám, pod které míč „schovávají“. Komu se míč nepovede schovat (nezbude na něj meta) vypadává, ostatní se vrací na start.



12. Barevné garáže – děti vedou míč ve vymezeném prostoru hřiště. Po jeho obvodu umístíme malé branky, barevně odlišené (můžeme je vytvořit i z batůžků, či stejně barevných mikin). Na zavolání např. „Míče do červené garáže“, snaží se co nejrychleji poslat míč do červeně označené branky. Děti si během hry počítají, kolik trefily branek.

13. Zrcadlo - děti se rozdělí do dvojic, každé má míč, stojí proti sobě. Jeden je zrcadlo, vede míč stejným způsobem jako spoluhráč z dvojice, kopíruje jeho pohyby, po chvíli se hráči vymění (obr. 62).

14. Vyhybaná I – na ploše jsou rozestavěné nejrůznější předměty (kužely, mety, malé překážky). Děti mají za úkol mezi nimi běhat s míčem u nohy, aniž by se dotkly překážek či se srazily s ostatními dětmi.

15. Vyhybaná II – děti stojí ve vymezeném prostoru (ve středovém kruhu, v rohu hřiště). Pohybují se zpočátku velmi pomalu, pak rychleji, s míčem u nohy tak, aby se nesrazily (obr. 63).

16. Výměna míče I – dvě družstva stojí proti sobě ve vzdálenosti asi 10 – 15m. Současně proti sobě vybíhají oba první hráči A – B. Hráč A vede míč, když se míjí s hráčem B, hráč A nahrává stranou hráči B, který míč vede do protilehlého zástupu na původní postavení hráče A. Tady míč zašlapuje před dalším hráčem zástupu A, řadí se na jeho konec. Hráč A se zařadí na konec zástupu hráče B. Cvičení pokračuje.

17. Výměna míčů II – stejné postavení dvou zástupů jako u předešlého. Oba první hráči mají míč a vedou jej proti sobě, když se míjejí, míče si vyměňují a pokračují v běhu do protilehlého zástupu, kde míč předají dalšímu a řadí se na konec zástupu (obr. 64).

18. Honička za míčem – mezi dětmi s míči označíme jednoho honiče, který nemá míč. Děti se pohybují ve vymezeném prostoru vedením míče u nohy, kopou si jej před sebou. Honič se snaží některému z dětí vzít míč rukama. Jakmile se mu to povede, dá míč na zem a začne do něj kopat, honičem se stává dítě, které o míč přišlo.

Obměna: honič má míč v rukou, snaží se jím zasáhnout některý z míčů na zemi.

Zpracování míče

1. Tlumení míče – děti stojí v rozestupech, každé má svůj míč, který drží v rukách. Pouští jej k zemi a tlumí určeným způsobem, aby zůstal co nejbližší u nohy.

2. Tlumení po nadhozu – hráč si nadhodí míč výš a postupně i dál před sebe. Dobíhá jej, tlumí a stahuje určeným způsobem.

3. Tlumení míče po nadhozu druhého – děti utvoří dvojice. Jeden nadhazuje míč horním obloukem, druhý míč zpracuje nohou a po té vezme do rukou a nadhazuje on.

Kopy, přihrávání a zpracování míče

1. Kopy o stěnu, o sklopenou lavičku – děti stojí v rozestupech, každé má svůj míč. Kopou míčem proti cvičné stěně nebo sklopenou lavičku. Kopy provádějí nejprve vnitřní stranou nohy, poté přímým a vnějším nártem. Zpočátku stojí děti od stěny asi půl metru, postupně vzdálenost od stěny zvětšujeme asi do dvou metrů. Odražený míč zastavují nohou a kop opakují. Když toto děti zvládnou, mohou míče odehrávat bez zastavení, prvním dotykem (obr. 65).

Obměny: Po odehrání míče dítě provede předem určený pohybový úkon (dřep, obrat, výskok, sed apod.). Lze také z kratší vzdálenosti zvyšovat frekvenci přihrávek.

2. Dlouhý míč – na velkém fotbalovém hřišti, či velkém prostoru vymezíme metami start a cíl. Každé dítě má svůj míč, který na povel vykopne co nejdále směrem k metě, doběhnou ho a kopou tak dlouho, až dosáhnou cíle. Při hodnocení posuzujeme rychlost nebo počet dotyků.

3. Přihrávky ve dvojici – děti si přihrávají ve dvojici. Nejprve v klidu (P nebo L nohou), později v pohybu, děti se snaží o co nejvíce přihrávek, mohou si je hlasitě počítat. Hra končí nepřesnou přihrávkou. Začínají přihrávkami na menší vzdálenost.

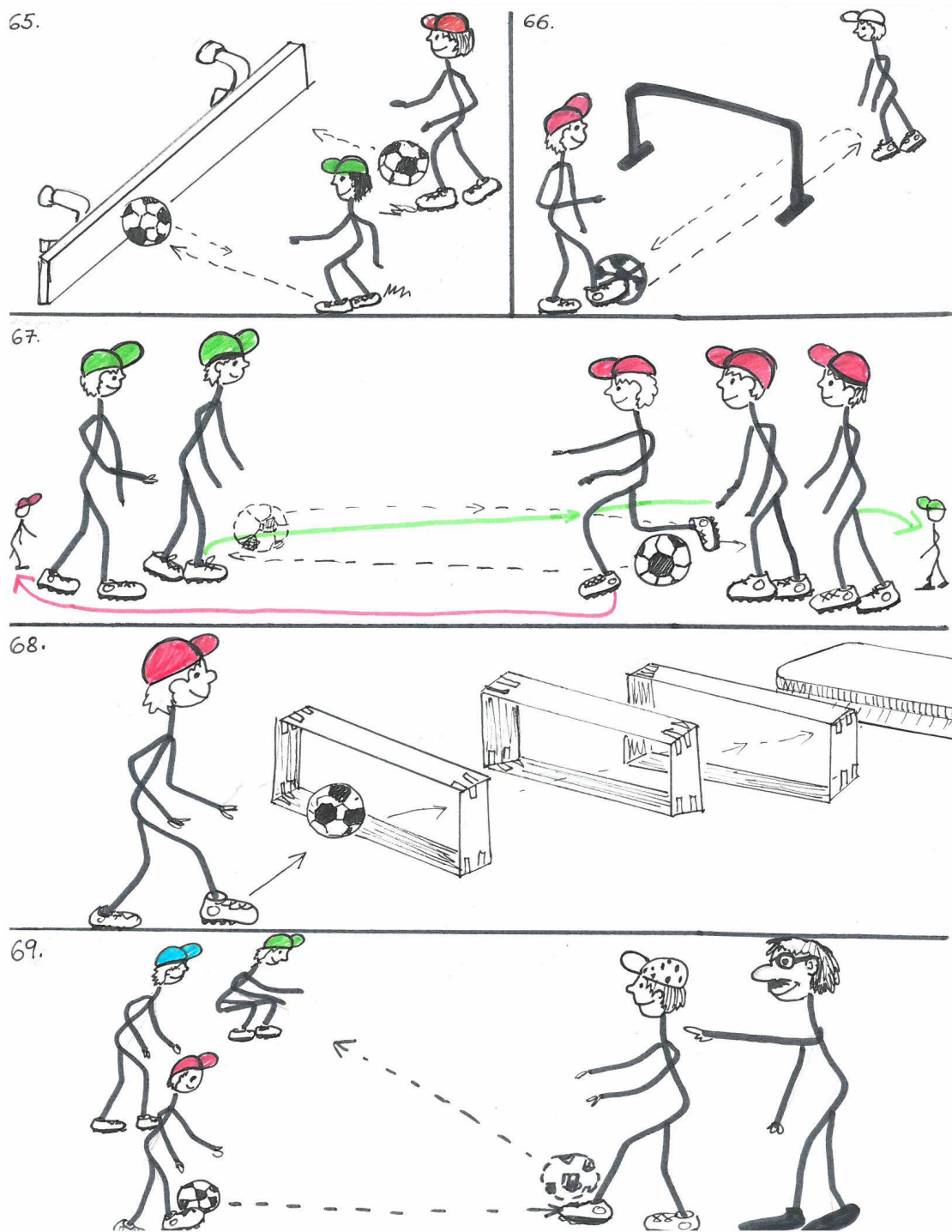
4. Přihrávky do trojúhelníku – trojice se pohybují po hřišti. Nejprve chůzí, pak klusem tak, aby neustále dodržovala rozestavení do trojúhelníku, při tom si přihrávají.

5. Přihrávání v zástupech – děti stojí v zástupech. Vždy dva zástupy proti sobě. Hráč A přihrává hráči B v protějším zástupu a po odehrání míče běží na konec protějšého zástupu. Hráč B činnost opakuje (obr. 67).

Obměny: Po zpracování, prvním dotykem, běhu stranou, přihrává míč po krátkém vedení, přihrává po krátkém vedení slalomem....

6. Přihrávky přes branku – dvojice hráčů si přihrává míč malou brankou či vyznačeným prostorem (brankou). Soutěží, která dvojice si víckrát nahraje, či udělá více přihrávek brankou v omezeném čase, či která si nejdříve přihraje 10x (obr. 66).

Obměny: Nahrávky po zpracování, prvním dotykem, po odehrání dřep, kotoul apod.



7. Tunely - v prostoru rozestavíme za sebou v různé vzdálenosti díly švédské bedny – tunely. Děti vyběhají postupně od startu, vedou míč a od určené mety se jej snaží kopnout tak, aby prošel celou trasou tunelů (obr. 68).

8. Přihraj cvičícímu – děti utvoří čtveřice nebo pětice, mají společný jeden míč. Hráč A stojí čelem proti hráčům B, C, D, (E). Za hráčem A stojí pedagog nebo určený pomocník z řad dětí. Některé z dětí B, C, D, (E) nadhodí míč vyšším obloukem na hráče A. Současně s nadhozem ukáže pedagog na některé dítě B, C, D, (E). Označený hráč provede předem domluvený cvik (dřep, výskok, vzpažení, obrat). Hráč A zatím ztlumí míč a ihned po zemi nahraje cvičícímu. Ten míč zpracuje nohou, pak jej uchopí do rukou a opět vyšším obloukem nahrává na hráče A (obr. 69).

9. Přihrávka přes prostředního - děti utvoří trojice. V té stojí v postavení za sebou, jeden je uprostřed. Krajní hráči mají míč, postupně nahrávají prostřednímu, který míče vrací přihrávajícím buď po zpracování, nebo prvním dotykem (obr. 70).

10. Přihrávání po vedení míče – děti utvoří dvojice, mají společný míč. Hráč A vede míč šikmo vpřed, před původní postavení hráče B, který zatím přebíhá na stranu hráče A. Tady přebírá od A přihrávku, oba si plynule vyměňují úlohy (obr. 71).

11. Předbíhaná – děti ve dvojicích, stojí asi 5m za sebou. První má míč, rozbíhá se a za běhu lehce kolmo přihrává do prostoru před sebe. Na tuto přihrávku rychle nabíhá ze zadního postavení hráč B, převezme míč, krátce jej vede a provádí totéž. Omezíme na 3 až 5 výměn (obr. 72).

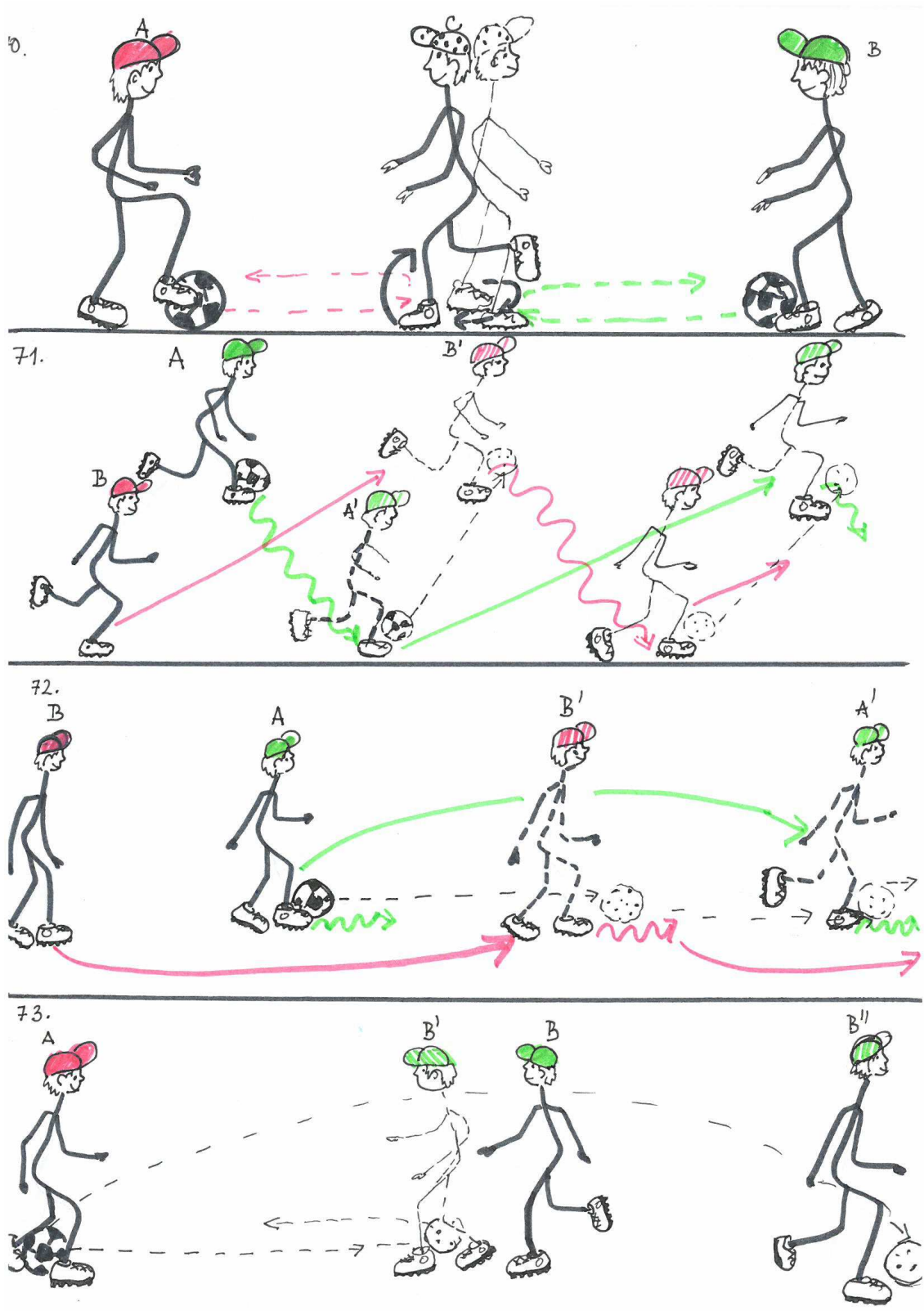
12. Přihrávaná s nabíháním – děti utvoří dvojice s jedním míčem, mezi sebou mají rozestupy asi 10 – 15m. Hráč A přihrává míč na B, který nabíhá proti míči a prvním dotykem jej vrací hráči A, rychle se otáčí a běží zpět, kam mu nahrává míč A. Po zpracování míče si úlohu vymění (obr. 73).

13. Vykopnutí míče z kruhu – 6 – 8 dětí utvoří kruh. Jedním míčem si v libovolném pořadí nahrávají, uprostřed je hráč, který se jim snaží přihrávání pokazit vypíchnutím.

Obměna: Prostřední hráč se snaží míč vykopnout mezerami mezi hráči ven z kruhu. Děti stojící po obvodu se mu v tom snaží zabránit a míč mu vrací zpět.

14. Vyvolávaná čísel – ve vymezeném prostoru se pohybují dvojice hráčů, každá má své číslo. Jeden z dvojice je útočník, druhý obránce. Uprostřed prostoru stojí pedagog

s míčem. Vyvoláním čísla určí hráče, který se snaží uvolnit pro míč, aby mohl zpracovat nahrávku od pedagoga.



15. Na přihrávky – družstva o stejném počtu hráčů rozlišíme barevně. Rozestaví se ve vymezeném prostoru. Po vhození míče do prostoru si družstvo, které se míče zmocní, přihrává a počítá si úspěšné přihrávky. Druhé družstvo se snaží míč zachytit. Každá přihrávka znamená bod.

Střelba

1. Střelba ze standardních situací – děti střílí na branku ze značky pokutového kopu po sobě, pak různé přímé volné kopy z různých vzdáleností a úhlů přímo na branku.

2. Střelba po zpracování míče – hráč A stojí ve zvolené, libovolné (dle úrovně hráčů) vzdálenosti od branky. Kolem něj jsou různě rozestavení hráči s míči. Postupně mu přihrávají nebo nahazují míče. Hráč A míč zpracuje, vystřelí a vrací se do původního postavení, kam směřuje další nahrávka.

3. Střelba po pohybu – na vyznačené čáře stojí v rozestupech děti s míči proti brance. Postupně každé dítě přihraje hráči A, který stojí zády k brance. Hráč A míč zastaví, dítě se rozbíhá a kope míč do branky, pak si pro něj běží a zařazuje se na své místo (obr. 75).

4. Střelba po otočení – dítě stojí na čáře, zády k míči. Na signál se otočí, běží k míči a vystřelí na branku.

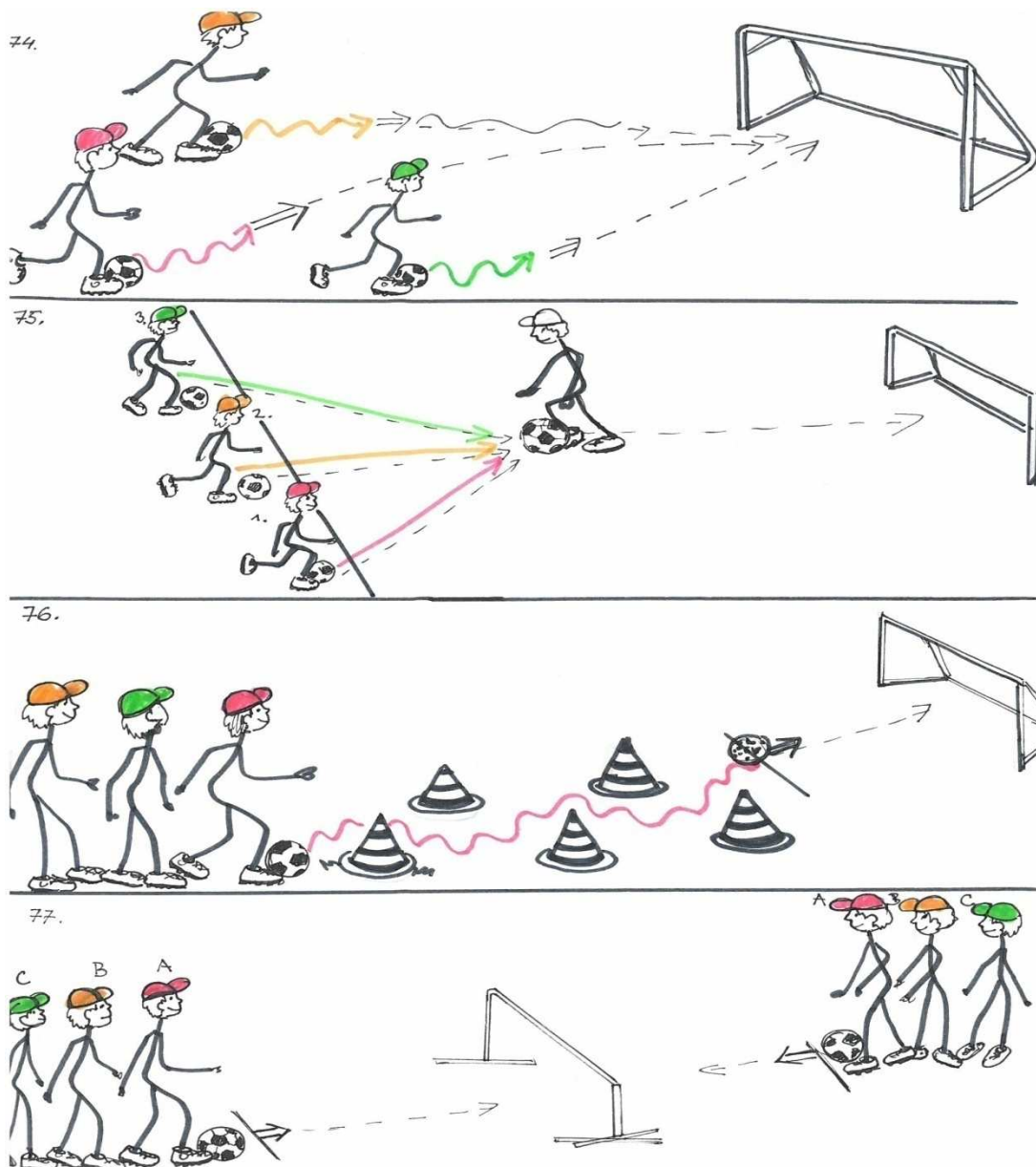
5. Střelba po vedení míče – děti se rozestaví kolem brány ve vzdálenosti asi 20 m. Postupně vybíhají a po libovolně dlouhém vedení míče střílí z různých úhlů na branku (obr. 74).

6. Střelba prvním dotykem po přízemní přihrávce – děti utvoří dva zástupy, které se postaví proti brankovým tyčím do vzdálenosti pokutového území. Vedle každého zástupu je nahrávač (hráči A, B), kteří střídavě přihrávají po zemi směrem k brance. Na přihrávku střídavě vybíhají hráči ze zástupů a prvním dotykem střílejí. A zástup levou nohou, B zástup pravou nohou. Zástupy i přihrávající vyměňujeme.

7. Střelba po vedení míče slalomem – utvoříme dva zástupy, vyznačíme před nimi jednoduchou slalomovou dráhu, po jejím absolvování vedením míče hráč střílí na branku (obr. 76).

8. Soutěž dvojic ve střelbě na malou branku – na malou branku (šířkou 1 – 3 m) kopou tři dvojice, ve vzdálenosti 5 – 10 m. Nejdříve kope dvojice A, každý z dvojice 10x, poté dvojice B, pak C. Která dvojice dosáhne nejvíce branek z 20 pokusů (obr. 77).

9. Biatlonová štafeta – děti rozdělíme do dvou zástupů, první má míč. Před každým zástupem vytvoříme stejnou slalomovou dráhu, kterou ukončíme čarou a za ní umístíme malou branku (či jí označíme batohy). Vedle vymezíme okruh. Na znamení startují první z družstev. Vedou míč slalomovou dráhou a poté od čáry kopou na bránu. Pokud dají gól, vrací se přímou cestou do zástupu a předávají míč dalšímu. Jakmile se netrefí do branky, musí oběhnout „trestné kolo“ vedením míče a teprve pak se vrací do zástupu a předávají míč dalšímu hráči.



Hra hlavou

1. Hlavičkování nafukovacího balonku – dítě odbíjí balonek silou čelem vpřed, se záklonem po vlastním nadhozu. Jedna noha je mírně vpřed, oči otevřené.

2. Dostaň se co nejdál – děti stojí na startovní čáře. Každé má balonek. Po vlastním nadhozu následují tři údery hlavou do balonku tak, aby se hráč dostal co nejdále od startovní čáry. Po 3. dopadu dítě balonek podrží, aby pedagog mohl udělat značku.

3. Hlavičkování ve výskoku – pokud máme možnost molitanový míč připevnit na gumu, využijeme jej k nácviku hlavičkování. Míč na gumě drží pedagog tak, aby dítě mohlo vyskočit a trefit ho hlavou.¹⁵⁷

¹⁵⁷ Srov. VOTÍK, J.; ZALABÁK, J. *Trenér fotbalu „C“ licence*, s. 36–66.

Srov. BRŮNA, V. et. al. *Fotbalová školička*, s. 29–102.

Srov. OLDŘICH, O. *Malá škola fotbalu*, s. 87–100.

Srov. TŮMA, M; TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti*, s. 13–86.

II. Obsah přiloženého CD

Součástí této práce je přiložené CD se souborem *Maršiková_Ivana.pdf*: Tento dokument.

ABSTRAKT

MARŠÍKOVÁ, I. *Získávání základních kompetencí kolektivních míčových her v zájmové činnosti školních družin*. České Budějovice 2014. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Dr. phil. Hana Chyzy.

Klíčová slova: školní družina, období mladšího školního věku, hra, sportovní hra, míčové hry: basketbal, odbíjená, fotbal, baterie průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her pro vybrané kolektivní, míčové hry.

Teoretická část práce se zabývá obsahem zájmových činností ve školních družinách, především potřebou zařazovat do programu dětí mladšího školního věku pohybové aktivity respektive kolektivní míčové hry jako basketbal, volejbal a fotbal. Rozebírá i vývojové předpoklady dětí mladšího školního věku pro osvojení základních kompetencí ve vybraných kolektivních míčových hrách. V práci je zdůrazněno důležité místo hry v pohybových aktivitách dětí mladšího školního věku.

V praktické části práce je sestavena baterie průpravných cvičení a her, která by mohla pomoci vychovatelkám ve školních družinách kompetentně se zabývat v zájmových činnostech míčovými hrami. Vybraná cvičení jsou řazena podle druhu hry, od nejjednodušších ke složitějším, vycházejí z vývojových předpokladů dětí mladšího školního věku a zaměřují se na získání základních kompetencí herní před přípravy.

ABSTRACT

Acquisition of basic competences collective ball games in the recreational after school club activities

Key words: after-school child care, period of younger school age, game, sports game, ball games: basketball, volleyball, football, battery of preparatory exercises, playing exercises and preparatory games for selected collective ball games.

Theoretical part of this work occupies itself with the contents of hobby activities in after-school childcares, primarily with the need to file motion activities, or rather collective ball games, such as basketball, volleyball and football into programme for children of younger school age. This work analyses also developmental prerequisites of children of younger school age for acquirement of basic competences in selected collective ball games. An important place of a game in motion activities of children of younger school games has been emphasized in this work.

In the practical part of the work a battery of preparatory exercises and games has been assembled which could help the female educators in after-school child cares to occupy themselves competently with ball games in hobby activities. Selected exercises and games are lined up according to sort of a game, from the simplest to more complicated, they proceed from developmental prerequisites of children of younger school age and they concentrate on gaining basic competences of game preparation.