

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

# **Příloha k diplomové práci**

Netradiční sportovní hry na 1. stupni základní školy

Autor: Klára Šulcová  
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy  
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

# Obsah

1	Průpravné hry – RINGO .....	3
1.1	Osel.....	3
1.2	Kuba řekl.....	3
1.3	Obíhaná .....	4
1.4	Hra na zóny.....	4
1.5	O nejdelší přihrávku .....	5
1.6	Přihraj kamarádovi .....	5
1.7	Válka s ringo kroužky.....	6
1.8	Přihrávka do kruhu .....	6
1.9	Nesnadné přihrávky.....	7
1.10	Chytaná.....	7
2	Průpravné hry-INDIACA.....	8
2.1	Nácvik podání.....	8
2.2	Nácvik přihrávek.....	9
2.3	Hod na cíl.....	9
2.4	Kdo odpálí dál!.....	10
2.5	Přihrávaná .....	10
3	Průpravné hry-ULTIMATEE-FRISBEE.....	11
3.1	Číšníci.....	11
3.2	Sedni, lehni .....	11
3.3	Přihrávky ve dvojici.....	12
3.4	Na třetího .....	12
3.5	Házení na cíl.....	13
4	Průpravné hry-LAKROS.....	14
4.1	Mravenci a mravenečníci .....	14
4.2	Hnízdo.....	14
4.3	Dvě hnízda .....	15
4.4	Na třetího .....	16
4.5	Zamotaná.....	16
5	Průpravné hry-NOHEJBAL.....	17
5.1	Kopání o lavičky .....	17
5.2	Kličkovaná.....	17
5.3	Chytnu a kopnu .....	18
5.4	Hra na babu .....	18

5.5	Hlavičky ve dvojicích.....	19
6	Průpravné hry-SOFTTENNIS.....	20
6.1	Cvičený balónek.....	20
6.2	Ochrana zvířátek.....	20
6.3	Hra dvojic.....	21
6.4	Úkryt před zimou.....	21
6.5	Vybíjená.....	22
7	Průpravné hry-LÍNÝ TENIS .....	23
7.1	Zrcadlo .....	23
7.2	Překážková dráha .....	23
7.3	Na Dědka .....	24
7.4	Míč do terče.....	25
7.5	Obíhaná .....	25
8	Průpravné hry-SOFTBALL.....	26
8.1	Metaři.....	26
8.2	Horký brambor .....	26
8.3	Matematika .....	27
8.4	Chytání ve dvojici.....	28
8.5	Házení ve dvojici.....	29
8.6	Odpalovač.....	29
9	Průpravné hry – BRÄNNBALL.....	30
9.1	Chyt' mě, jestli to dokážeš! .....	30
9.2	Zelení, modří.....	30
9.3	Elektřina.....	31
9.4	Míček sem, míček tam.....	31
9.5	Kdo přesněji! .....	32
10	Průpravné hry-HOLOMAJZNA.....	33
10.1	Tref se 3krát! .....	33
10.2	Přihrávky ve dvojici.....	33
10.3	„Na straku zlodějku“.....	34
10.4	Škodíci.....	34
10.5	Chyt' co nejvíce.....	35
	Seznam zdrojů: .....	36

# 1 Průpravné hry – RINGO

## 1.1 Osel

**Pravidla:** Žáci utvoří kruh o 4-6 hráčích. V daném kruhu si děti mezi sebou libovolně přihrávají. Kdo ringo kroužek nechytí, či ho chytí v rozporu s pravidly, řekne nahlas písmeno „O“. Když ho nechytí znova, řekne „S“, poté „E“, „L“. Kdo složí celé slovo OSEL, ten vypadává.

**Věk:** 7-12 let

**Čas:** 5-7 minut

**Zaměření:** technika přihrávek, spolupráce, rychlost reakce

**Pomůcky:** ringo kroužky

**Útvar:** kruh

**Část hodiny:** průpravná

(Mužík a Nováček, 1993), (Duspivová, 2008), (Kohoutová, 2009)

## 1.2 Kuba řekl

**Pravidla:** Vybere se jeden žák(učitel), který bude říkat rozkazy ostatním. Když před rozkazem řekne „Kuba řekl“, všichni musí danou činnost udělat. Např. Kuba řekl, navléknout si ringo kroužek na ruku. Pokud nezazní před rozkazem „Kuba řekl“, nikdo nic nedělá. Vypadává ten, kdo předvede činnost, aniž by zaznělo: „Kuba řekl“.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 7-9 minut

**Zaměření:** seznámení se s danou pomůckou, správný úchop, obratnost, manipulace s pomůckou

**Pomůcky:** Ringo kroužky

**Útvar:** libovolný

**Část hodiny:** průpravná

### 1.3 Obíhaná

**Pravidla:** Děti stojí ve čtyřech zástupech. Vždy dva zástupy stojí naproti sobě. Utvoří se dva týmy. První žák v zástupu má ringo kroužek. Hodí ho naproti a běží nakonec řady. Vyhrává družstvo, které se rychleji dvakrát prostřídá.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 4-6 minut

**Zaměření:** správný úchop, správný hod, technika přihrávek

**Pomůcky:** Ringo kroužky

**Útvar:** zástup

**Část hodiny:** rušná/průpravná

(Mužík a Nováček, 1993), (Duspivová, 2008), (Kohoutová, 2009)

### 1.4 Hra na zóny

**Pravidla:** Žák hází do určitých zón ringo kroužek. Vytvoříme 3 krát stejné zóny a žáci utvoří 3 zástupy. V první zóně hází ringo kroužek do prostoru nataženého švihadla na délku. V druhé zóně se pokusí trefit do prostoru vevnitř obruče a v poslední zóně žák hází ringo kroužek do krabice. Postupně se v zástupu po jednom střídají. Pokud žák překoná zónu, v dalším kolem pokračuje do další. Jestliže se mu zóna nepodaří, v dalším kole opět opakuje stejnou zónu. Vyhrává ten, kdo má na nejméně pokusů všechny zóny.

**Věk:** 7-12 let

**Čas:** 6-9 minut

**Zaměření:** fair-play chování, cit pro hod, orientace v prostoru, hod na cíl

**Pomůcky:** obruče, švihadla, krabice

**Útvar:** zástup

**Část hodiny:** průpravná/hlavní

## 1.5 O nejdlejší přihrávku

**Pravidla:** Dvojice si přihrává kroužek na určitou vzdálenost. Po odehrání kroužku ustoupí hráč/hráči (po domluvě) dozadu. Hra pokračuje tak dlouho, dokud dvojici kroužek nepadne na zem. Vyhrává dvojice, která se nejdéle udrží ve „hře“.

**Věk:** 5-11 let

**Čas:** 3-5 minut

**Zaměření:** technika házení a chytání, správný úchop, švih zápěstí, nakročení, spolupráce, podání

**Pomůcky:** ringo kroužek

**Útvar:** dvojice

**Část hodiny:** průpravná/hlavní

(Mužík a Nováček, 1993), (Duspivová, 2008), (Kohoutová, 2009)

## 1.6 Přihraj kamarádovi

**Pravidla:** Dvojice si přihrává danou technikou, kterou určí učitel (např. spodní hod dominantní paží...)

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 4-6 minut

**Zaměření:** technika hodů, spolupráce

**Pomůcky:** ringo kroužek

**Útvar:** dvojice

**Část hodiny:** průpravná

(Mužík a Nováček, 1993), (Duspivová, 2008), (Kohoutová, 2009)

## 1.7 Válka s ringo kroužky

**Pravidla:** Vytvoříme dvě družstva. Každé družstvo má svoje pole. Na daný signál odhazují hráči jednoho družstva a poté i druhého družstva z postavení v poli postupně ringo kroužek do pole soupeřova tak, aby na jejich hrací ploše zůstalo po ukončení co nejméně ringo kroužku. Hráči v poli soupeře se snaží ringo kroužky chytit.

**Věk:** 6-9 let

**Čas:** 2-5 minut

**Zaměření:** taktika, reakce na signál, technika házení a chytání, spolupráce, švih zápěstí, rychlý pohyb paží, orientace v prostoru

**Pomůcky:** ringo kroužky, píšťalka,

**Útvar:** dvě družstva

**Část hodiny:** hlavní

(Mužík a Nováček, 1993), (Duspivová, 2008), (Kohoutová, 2009)

## 1.8 Příhrávka do kruhu

**Pravidla:** Vytvoříme 3 kruhy ze 6-8 žáků. Jeden bude uprostřed kruhu. Žák po obvodu hodí ringo kroužek žáku uprostřed a po odhodu běží na jeho místo. Vítězí družstvo, které stihlo více příhrávek.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 2-5 minut

**Zaměření:** příhrávky, správná technika házení a chytání, orientace v prostoru, komunikace, spolupráce

**Pomůcky:** ringo kroužky

**Útvar:** kruhy se středovými hráči

**Část hodiny:** průpravná/rušná

## 1.9 Nesnadné přihrávky

**Pravidla:** Dvojice stojí naproti sobě a přihrávají si na povel učitelky z nesnadných pozic (např. z kleku, lehu...). Každá dvojice si počítá nezdařenou přihrávku. Ta dvojice, co bude mít nejvíce nezdařených přihrávek oběhne 3x tělocvičnu.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 5-10 minut

**Zaměření:** správná technika házení a chytání, spolupráce, přihrávky, manipulace s ringo kroužkem

**Pomůcky:** ringo kroužek

**Útvar:** dvojice

**Část hodiny:** průpravná

## 1.10 Chytaná

**Pravidla:** Žáci utvoří kruh o velikosti 5-7 hráčů s 2 středovými hráči. Úkolem hráčů vevnitř kruhu je přerušit přihrávku po kruhu. Pokud středový hráč chytí přihrávku, střídá se s hráčem, který přihrával po kruhu. Vítězí ten, kdo je nejkratší dobu (nebo vůbec) uprostřed kruhu.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 3-5 minut

**Zaměření:** přihrávky, taktika, spolupráce, komunikace, švih zápěstím, rychlý pohyb paží

**Pomůcky:** ringo kroužky

**Útvar:** kruh

**Část hodiny:** průpravná/zahřívací



## **2 Průpravné hry-INDIACA**

### **2.1 Nácvik podání**

**Pravidla:** Žáky rozdělíme do dvojic. Ve dvojici se střídají po intervalech určených učitelem, Každý si zkusí všechny varianty.

- nácvik samotného podání
- správnost pohybu,
- nácvik podání do dálky,
- nácvik podání do výšky,
- nácvik podání přes síť

**Věk:** 7-12 let

**Čas:** 4-6 minut

**Zaměření:** nácvik podání – správnost pohybu, nácvik podání do dálky, nácvik podání do výšky, nácvik podání přes síť

**Pomůcky:** indiacca

**Útvar:** dvojice

**Část hodiny:** průpravná

## 2.2 Nácvič přihrávek

**Pravidla:** hráči mají mezi sebou cca tři metry a zkouší ve dvojicích různé typy přihrávek – dlaní, loktem, hřbetem ruky, zápěstím, spodem, vrchem

**Věk:** 5-12 let

**Čas:** 5 minut

**Zaměření:** nácvič přihrávek, spolupráce, komunikace

**Pomůcky:** indiaci

**Útvar:** dvojice

**Část hodiny:** průpravná

## 2.3 Hod na cíl

**Pravidla:** Žáky rozdělíme do 4 skupin, které budou stát v zástupu. Každá skupina má indiaci a vyznačený místo obručí. Hráči se snaží trefit indiacu do obruče. Po odpálení indiacy běží na konec zástupu a pro indiacu běží další hráč, který následně střílí. Takto se střídají po dobu 2 minut. Vyhrává družstvo, které má nejvíce počtu strefených indiac do obruče.

**Věk:** 7-12 let

**Čas:** 2-3 minuty

**Zaměření:** Hod na cíl, podání, cit pro indiacu

**Pomůcky:** obruče, indiacy

**Útvar:** 4 skupiny/ zástupy

**Část hodiny:** průpravná/zahřívací

## 2.4 Kdo odpálí dál!

**Pravidla:** Žáky rozdělíme do 5 skupin. Postaví se za sebou do zástupu. Každá skupinka má indiacu. Na písknutí píšťalky první žáci v zástupu hodí indiacu. Snaží se o co nejdelší odpal. Po odhodu se jdou postavit na místo, kde přistála jejich indiac. Vyhrává ten, kdo stojí nejdále od odhodové čáry.

**Věk:** 7-12 let

**Čas:** 2-3 minuty

**Zaměření:** správná technika kopu

**Pomůcky:** indiaci

**Útvar:** zástupy

**Část hodiny:** průpravná

## 2.5 Přihrávaná

**Pravidla:** Žáci utvoří 2 kruhy. Ve středu kruhu je jeden hráč, který přihrává dokola a jemuž se musí vrátet přihrávka. Vyhrává družstvo, které se dříve vystříдалo. Hráč uprostřed se střídá po každém odehraném kole. Nakonec se sečte celkový počet bodů.

**Věk:** 7-12 let

**Čas:** 10 minut

**Zaměření:** Přihrávka, přesnost, orientace v prostoru, spolupráce

**Pomůcky:** indiaci

**Útvar:** kruh

**Část hodiny:** průpravná

## **3 Průpravné hry – ULTIMATEE-FRISBEE**

### **3.1 Číšníci**

**Pravidla:** Každý hráč má disk položený na dlani dnem dolů. Cílem hry je shodit ostatním disk z ruky pomocí druhé ruky. Při bránění disku můžeme pouze uhýbat, nikoliv držet disk druhou rukou. Jestliže disk neuhlídám a spadne mi, musím udělat 3 dřepy mimo hrací plochu.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 2-3 minuty

**Zaměření:** orientace v prostoru, cit a seznámení s frisbee

**Pomůcky:** frisbee

**Útvar:** libovolný

**Část hodiny:** zahřívací

### **3.2 Sedni, lehni**

**Pravidla:** Žáci si libovolně hází 3 frisbee. Hraje hudba a mohou se pohybovat po celé ploše tělocvičny. Kdo má frisbee, nesmí chodit při přihrávce. Pokud se hudba zastaví žáci musí udělat předem učitelem vybraný povel: sednout, lehnout, udělat dřep, holubičku, vyskočit 10krát.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 3-5 minut

**Zaměření:** přihrávky, orientace v prostoru, postřeh

**Pomůcky:** frisbee

**Útvar:** libovolný

**Část hodiny:** zahřívací

### 3.3 Přihrávky ve dvojici

**Pravidla:** Každá dvojice má frisbee. Stojí naproti sobě a snaží se o co nejvíce přihrávek bez spadnutí frisbee na zem. Každá dvojice si počítá přihrávky, a nakonec vyhodnotíme nejlepší dvojici s nejvíce přihrávek bez dopadu frisbee na zem.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 5 minut

**Zaměření:** správná technika přihrávek, chytání a odhodu

**Pomůcky:** frisbee

**Útvar:** dvojice

**Část hodiny:** průpravná

### 3.4 Na třetího

**Pravidla:** Žáci vytvoří trojice. Dva žáci se postaví proti sobě s žákem uprostřed dvojice. Ten má za úkol, přerušit přihrávku dané dvojice-chytit frisbee. Dvojice se snaží si přihrávat tak, aby prostřední hráč nezachytil jejich přihrávku. Pokud třetí hráč zachytí, střídá se s žákem, který naposledy odhazoval.

**Věk:** 5-12 let

**Čas:** 4 minuty

**Zaměření:** správná technika přihrávek, postřeh. Spolupráce, blok

**Pomůcky:** frisbee

**Útvar:** trojice

**Část hodiny:** zahřívací

### **3.5 Házení na cíl**

**Pravidla:** Kužely vymežíme prostor, do něhož se žáci budou snažit strefovat svým diskem. Žáci jsou na čáře, odkud hází a počítají si, kolikrát se strefili do vymezeného prostoru.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 5 minut

**Zaměření:** hod na cíl, přesnost, cit pro frisbee

**Pomůcky:** frisbee

**Útvar:** řada

**Část hodiny:** průpravná

## 4 Průpravné hry – LAKROS

### 4.1 Mravenci a mravenečníci

**Pravidla:** Míček nesou mravenci (hráči s míčkem v pálce) a mravenečníci (hráči s prázdnou pálkou) se jim snaží míček vyrazit. Mravenci se snaží donést co nejvíce míčku do mraveniště (krabice nebo koš na zemi). Hráči si mění role. Zpočátku si hráči mohou nasazovat míček do pálky rukou, při větších hráčských zkušenostech vyžadujte sběr míčku ze země výše popsanými způsoby, obdobně i nesení míčku mladší žáci začínají nosit míček, potom postupně nosí míček oběma popsanými způsoby. Pohyb hráčů mravenečníků po hřišti lze omezit jen na čáry v tělocvičně při maximálním počtu 6 hráčů a 6 mravenců, kteří se pohybují po celém prostoru tělocvičny, hrát se dá úspěšně i venku na hřišti.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 6-9 minut

**Zaměření:** vedení míčku

**Pomůcky:** lakrosky pro všechny, větší množství míčků, krabice nebo koš

**Útvar:** libovolný

**Část hodiny:** průpravná/hlavní

### 4.2 Hnízdo

**Pravidla:** Do hnízda (určený prostor na zemi – obruč) dáme míčky, dvě družstva se postaví k čáře vzdálené 10 – 15 metrů, na písknutí vybíhá vždy jen jeden hráč z každého družstva směrem ke hnízdu, pálkou sebere míček a vrací se zpět do družstva, když překročí čáru, vybíhá další hráč, není dovolený žádný kontakt ruka – míček.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 5-7 minut

**Zaměření:** sběr míčku

**Pomůcky:** obruč, tenisové míčky, lakrosky do družstva

**Útvar:** dva zástupy

**Část hodiny:** zahřívací/průpravná

### **4.3 Dvě hnízda**

**Pravidla:** Hra min. pro 5 hráčů v družstvu. Na dvou koncích hřiště je hnízdo s míčky. Každé družstvo má jedno se stejným počtem míčků. Hra spočívá v přemísťování míčků z cizího do vlastního hnízda, přičemž na konci herního času cca. 3 min. vyhrává družstvo s větším počtem míčků ve vlastním hnízdě. Hra začíná vprostřed hřiště. Hráči stojí od sebe na dva metry, zády k vlastnímu hnízdě, s písknutím vyběhají vykrádat cizí hnízdo a bránit vlastní (taktiku si zvolí hráči sami před začátkem hry). Povolený způsob bránění je vyrážení míčků z pálek soupeřů mimo prostor branky. Nesmí se bránit ve sběru míčku ani sbírat a odpalovat soupeři míček.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 3-5 minut

**Zaměření:** sběr a vedení míčku

**Pomůcky:** 2 obruče, míčky (stejný počet pro každé družstvo), lakrosku pro každého

**Útvar:** libovolný

**Část hodiny:** průpravná/zahřívací



#### 4.4 Na třetího

**Pravidla:** Dva stojí naproti sobě a přihrávají si. Žák uprostřed se snaží těmto přihrávkám zabránit. V případě, že míček zachytí, mění se s tím, od kterého přihrávka šla.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 2 minuty

**Zaměření:** blokování přihrávky

**Pomůcky:** lakrosky a míček

**Útvar:** řada

**Část hodiny:** zahřívací/průpravná

#### 4.5 Zamotaná

**Pravidla:** Vyučující rozdělí žáky do dvou družstev. Žák, který vybíhá, musí sebrat míček pomocí oblouku před tělem. Před vyběhnutím udělá otočku o 360° a běží ke kuželu, který obíhá. Doběhne-li k vyznačené čáře, snaží se míček hodit do kbelíku. Podmínkou je trefit se do kbelíku, takže žák střílí tak dlouho, dokud ho netrefí. Pak běží zpět do družstva a předává štafetu dotykem žáka. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a řádně se seřadí do zástupu.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 4 minuty

**Zaměření:** přihrávky, hod na cíl, manipulace s náčiním

**Pomůcky:** lakrosky, míčky, kbelíky

**Útvar:** 2 řady/zástupy

**Část hodiny:** průpravná

## 5 Průpravné hry – NOHEJBAL

### 5.1 Kopání o lavičky

**Pravidla:** Každý žák má míč. Nohou kopne míč o lavičku, chytí a několikrát opakuje. Každý sám si počítá, kolikrát míč dokáže chytit. Na konci vyhrává ten, kdo měl nejvíce povedených pokusů.

**Věk:** 7-12 let

**Čas:** 2-3 minuty

**Zaměření:** správná technika kopu

**Pomůcky:** lavičky, míče

**Útvar:** jednotlivě

**Část hodiny:** průpravná

### 5.2 Kličkováná

**Pravidla:** Každý hráč má míč. Žáci vytvoří zástup a jednotlivě překonávají překážky s míčem. První překážka: žáci s míčem mezi nohy si přihrávají z levé na pravou a jdou od bodu A do bodu B. Druhá překážka: míč u nohy a překonají slalom. Třetí překážka: nadhodí si míč na nohu a překopnou lavičku co nejbližší cíli (obruč).

**Věk:** 7-12 let

**Čas:** 7-9 minut

**Zaměření:** manipulace s míčem, správná technika

**Pomůcky:** síť, kužele, lavička

**Útvar:** jednotlivě, zástup

**Část hodiny:** průpravná/hlavní

### 5.3 Chytnu a kopnu

**Pravidla:** Dvojice stojí naproti sobě přes síť. Jeden kopne přes síť, druhý žák míč chytne do rukou a opět odkopne své dvojici. Dvojice si počítá, kolikrát dokázali míč chytnout. Vyhrává dvojice s nejvíce počtem chycených přihrávek.

**Věk:** 7-12 let

**Čas:** 2-5 minut

**Zaměření:** přihrávky, správná technika

**Pomůcky:** síť, míč

**Útvar:** dvojice

**Část hodiny:** hlavní/průpravná

### 5.4 Hra na babu

**Pravidla:** 1-4 žáci dostanou míč k noze. Snaží se chytit ostatní žáky a předat jim babu(míč). Míč po celou dobu chytání musí mít míč u nohy. Hraje se na vyznačeném menším území po dobu 2-4 minut. Prohrává ten, kdo má nejdelší dobu míč.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 2-4 minuty

**Zaměření:** zahřátí organismu, manipulace a seznámení s míčem, orientace v prostoru, rychlost

**Pomůcky:** míč

**Útvar:** libovolně

**Část hodiny:** zahřívací

## **5.5 Hlavičky ve dvojicích**

**Pravidla:** Nejdříve si každý nadhodí míč nad hlavu a zkusí hlavou odrazit míč. Poté si přihrávají ve dvojicích. Nadhazovač přihraje na hlavu své dvojici a ten odhlavičkuje opět do ruky nadhazovače. Na povel se vymění ve dvojici nadhazovač. Dvojice si počítá, kolikrát se jim podaří zpět míč chytnout, aniž by spadl na zem. Vyhrává dvojice s nejvyšším počtem přihrávek.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 4-6 minut

**Zaměření:** přihrávky, hlavičky, cit pro míč, směr přihrávky

**Pomůcky:** pěnový míč

**Útvar:** dvojice

**Část hodiny:** průpravná

## 6 Průpravné hry – SOFTTENNIS

### 6.1 Cvičený balónek

**Pravidla:** Místo míčku použijeme nafukovací balónek. Žák odpaluje balonek nad sebe. Postupně se snaží volit větší výšku a počítá, kolik zvládne odpalů bez dopadu míčku na zem.

**Věk:** 7-12 let

**Čas:** 2-3 minuty

**Zaměření:** cit pro míček, nácvik techniky

**Pomůcky:** míčky, rakety

**Útvar:** jednotlivě

**Část hodiny:** průpravná

### 6.2 Ochrana zvířátek

**Pravidla:** Po tělocvičně rozmístíme díly od švédské bedny a na ně nalepíme fotky zvířátek- jedna část bedny=jedno zvířátko. Žáci si stoupnou do řady na vyznačenou čáru a snaží se trefit košíkem do beden, které jsou různě daleko, podle úrovně žáků. Jenže mezi obručemi „lítají“ 3 dravci, kteří chtějí odnést a ublížit zvířátkům. Dravci se snaží košíky, které létají na zvířátka odpálit pryč. Každý hráč má 5 košíků a dohromady se snaží ochránit co nejvíce zvířátek.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 10-15 minut

**Zaměření:** přesná střelba, orientace v prostoru, strategie, spolupráce

**Pomůcky:** švédská bedna, obrázky zvířátek, rakety, košíky

**Útvar:** řada

**Část hodiny:** hlavní/průpravná

### 6.3 Hra dvojic

**Pravidla:** Každá dvojice stojí proti sobě a přihrávají si určenou technikou. Snaží se o to, aby jim košík nespadol na zem. Dvojice si počítá počet přihrávek. Jestliže jim košík spadne na zem, počítá se od 0. Vyhrává dvojice, která má nejvíce přihrávek.

**Věk:** 7-12 let

**Čas:** 5-8 minut

**Zaměření:** technika odpalu, souhra ve dvojici, spolupráce, cit pro míček

**Pomůcky:** pálky, košíky

**Útvar:** dvojice

**Část hodiny:** průpravná

### 6.4 Úkryt před zimou

**Pravidla:** Děti si stoupnou do řady vedle sebe na středovou čáru. Každý má naproti sobě na postranní čáře míček, košíky. Ten představuje zvířátko, které odlétá na zimu do teplých krajin. Každý žák si vymyslí své zvířátko a vymyslí mu jméno. Po dobu 2 minut se žák snaží zvířátko opakovaně přenést z jedné stran na druhou. Každý žák si počítá, kolikrát zvířátko dorazí z jedné strany na druhou. 1 přenesení znamená 1000 km. Každý žák si vypočítá, jak daleko jeho zvířátko odcestovalo a společně se zamyslíme, kde na zeměkouli by to mohlo být.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 6-9 minut

**Zaměření:** nácvik pohybu po kurtu, nácvik pohybu do stran, koordinace,

**Pomůcky:** míčky, košíky

**Útvar:** řada

**Část hodiny:** rušná

## 6.5 Vybíjená

**Pravidla:** Ve hře jsou dva-tři košíky. Každý hráč má raketu a snaží se vybit ostatní. Ti se snaží košík odpálit. Pokud je hráč zasažen, vypadává ze hry do té doby, dokud nevypadne hráč, který ho vybil.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 5 minut

**Zaměření:** přesnost, správný cit pro úder, orientace v prostoru, koordinace, rychlost, postřeh

**Pomůcky:** košíky, rakety

**Útvar:** libovolně

**Část hodiny:** zahřívací

B. Borová: Míče, míčky a hry s nimi. Portál, 2001.

(Zapletal, 1987).

## 7 Průpravné hry – LÍNÝ TENIS

### 7.1 Zrcadlo

**Pravidla:** Učitel předvádí správné provedení úderů bez míče (žáci napodobují): nácvik základního postavení-nácvik správného držení rakety, stínový forhend-stínový bekhend (jednoruč, obouruč) - stínový forhend volej-stínový bekhend volej-stínové podání. Obměna by mohla být, kdy si to zkusí žáci ve dvojici.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 4-7 minut

**Zaměření:** správné držení těla při tenise, správná technika držení rakety, technika úderů

**Pomůcky:** raketa

**Útvar:** libovolné postavení

**Část hodiny:** průpravná

### 7.2 Překážková dráha

**Pravidla:** Každý dítě bude mít raketu a míček. Míček položí na raketu. Po jednom zkusí projít překážkovou dráhu, aniž by jim míček spadnul z rakety. Překážková dráha: slalom, podlezení kozy, přelézt lavičku, chůze po lavičce, a nakonec dřep v obruči.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 10 minut

**Zaměření:** cit pro míček, obratnost, soustředěnost

**Pomůcky:** rakety, míčky, kužele, koza, lavičky, obruč

**Útvar:** jednotlivě

**Část hodiny:** hlavní/průpravná



### 7.3 Na Dědka

**Pravidla:** vyznačíme na hřišti dva kruhy, jeden větší a druhý menší. Mezi kruhy je vzdálenost 15-20 kroků. U většího kruhu stojí všichni hráči až na jednoho, kterému při rozpočítání před hrou připadla úloha dědka. Dědek se postaví do hřiště kamkoliv do menšího kroužku. Hráči pak jeden po druhém nastupují do velkého kruhu, nadhodí si míček do výšky a pálkou ho odrazí co nejdál do hřiště. Dědek se pustí za letícím míčkem. Pálkař vyběhne z velkého kruhu a utíká k menšímu kruhu, tam pálkou třikrát udeří o zem a co nejrychleji se vrací do velkého "odpalovacího" kruhu. Dědek se snaží pálkaře zajmout ještě, než doběhne zpátky. Může po něm hodit míček, nebo se ho dotknout míčkem držným v ruce. Pokud se mu to povede, než se pálkař vrátí zpět, odvede si ho do malého kruhu jako zajatce a pomocníka. Na pálku nastoupí další hráč. Odpálený míček chytají dva-dědek a pomocník. Pomocníků během hry neustále přibývá. Ostatní hráči se střídají v odpalování a běhají tak dlouho, dokud nejsou všichni pozajímáni. Kdo se udrží na pálce nejdéle, přebírá v příštím kole hry roli dědka.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 10-15 minut

**Zaměření:** házení, odpalování

**Pomůcky:** rakety a míček

**Útvar:**

**Část hodiny:** hlavní/průpravná

(Zapletal, 1987)

## 7.4 Míč do terče

**Pravidla:** umístování míčů do terče (namalované na stěně). Děti stojí ve 4 zástupech. Vždy první hráč se snaží trefit pomocí rakety míček do terče. Pokud se trefí-> běží nakonec řady. Kdo se první v družstvu vystřídá, vyhrává.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 3-5 minut

**Zaměření:** přesná přihrávka, odpal

**Pomůcky:** terče, rakety, míčky

**Útvar:** zástupy

**Část hodiny:** průpravná

## 7.5 Obíhaná

**Pravidla:** hraje se přes malou síť. Hráči stojí v zástupech za postranní čarou pro dvouhru, první hráč rozehrává míč a běží na druhou stranu dvorce, během přebíhání odehrává míč další hráč. Vypadává ten, kdo nevrátí míč do dvorce.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 7-12 minut

**Zaměření:** odpalování, reakce

**Pomůcky:** raketa, síť míčky

**Útvar:** zástupy

**Část hodiny:** průpravná/hlavní

## 8 Průpravné hry – SOFTBALL

### 8.1 Metaři

**Pravidla:** Žáky rozdělíme do 4 čtyřčlenných družstev. Každý žák se postaví k metě tak, aby družstvo vytvořilo čtverec/obdélník. Na pokyn přehazují míč po jednotlivých metách proti směru hodin. Vyhrává družstvo, kterému se míček vrátí po šesté na 1. metu.

**Věk:** 6-12

**Čas:** 5-7 minut

**Zaměření:**

**Pomůcky:** kloboučky, měkký míč

**Útvar:** do čtverce

**Část hodiny:** průpravná

### 8.2 Horký brambor

**Pravidla:** Žáky rozdělíme do dvou družstev. Vytvoříme startovní čáru odkud žáci budou vybíhat a čáru(místo) odkud budou odhazovat míč. Na zdi vymežíme pole, kam se budou strefovat. První ze zástupu vybíhá od startovní čáry k odhozové čáře, kde hodí míč do vyznačeného prostoru na zdi a běží zpět na startovní čáru. Jakmile startující žák odhodí míč, vybíhá další, který se snaží zpracovat předcházející odhozený míč. Po zpracování běží s míčem k odhozové čáře a opět hází míč do vyznačeného prostoru. Vyhrává družstvo, ve kterém se nejdříve vystřídají všichni.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 7-10 minut

**Zaměření:**

**Pomůcky:** kloboučky, míč

**Útvar:** 2 zástupy

**Část hodiny:** průpravná

### **8.3 Matematika**

**Pravidla:** První žák z družstva vybíhá s míčem na pokyn učitele ke kruhu číslo 1. Následně musí jedenkrát hodit míč o stěnu a zpracovat jej. Poté se vrací zpět na startovní čáru, vyběhne další žák, který musí ke kruhu číslo 2. U kruhu číslo 2 dvakrát hází o zeď. Tyto kroky se opakují do té doby, než se vystřídá celé družstvo. Učitel měří čas pomocí stopek. Vítězí družstvo, které má rychlejší čas.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 5-7 minut

**Zaměření:** přesná přihrávka, technika hodů, orientace v prostoru, spolupráce

**Pomůcky:** obruče, míčky

**Útvar:** zástupy

**Část hodiny:** průpravná

## 8.4 Chytání ve dvojici

**Pravidla:** Žáky rozdělíme do dvojic. V každé dvojici bude jeden „nadhazovač“ a jeden „chytač“. Chytač bude mít rukavici a nadhazovač míček. Učitel vždy určí, jaký způsob chycení míče bude dvojice procvičovat. Po zkušení všech způsobů se role ve dvojici vymění a proces se opakuje. Učitel vždy písknutím píšťalkou ukončí či zahájí nové cvičení.

- Chycení nad hlavou
- Chycení u pasu
- Chycení vlevo vedle těla
- Chycení pod nohou
- Chycení za tělem vpravo
- Chycení vedle pravé nohy
- Chycení za tělem

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 10 minut

**Zaměření:** správná technika chycení míče, spolupráce,

**Pomůcky:** rukavice, míčky

**Útvar:** dvojice

**Část hodiny:** průpravná

## 8.5 Házení ve dvojici

**Pravidla:** Žáky rozdělíme na dvojice. V každé dvojice se budou snažit o správné provedení hodu míče navzájem.

- Nácvik hodu vrchním obloukem
- Nácvik hodu spodním obloukem

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 10 minut

**Zaměření:** technika hodu, spolupráce

**Pomůcky:** míčky

**Útvar:** dvojice

**Část hodiny:** průpravná

## 8.6 Odpalovač

**Pravidla:** Vybereme dva odpalovače. Děti jim nadhazují míček a odpalovač se snaží odpálit co nejvíce míčků. Na učitelův povel se odpalovači vymění s ostatními žáky, dokud si odpalovače nezkusí všichni žáci.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 8 minut

**Zaměření:** odpal, spolupráce, držení pálky, postavení při odpalu

**Pomůcky:** pálka, míček

**Útvar:** libovolné

**Část hodiny:** průpravná

## 9 Průpravné hry – BRÄNNBALL

### 9.1 Chyt' mě, jestli to dokážeš!

**Pravidla:** Žáci stojí proti sobě a snaží se odrazem o zem míček vyhodit co nejvýše tak, aby druhý z dvojice míček chytil. Každý žák si počítá chycené míčky.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 3-5 minut

**Zaměření:** přihrávky míčkem, spolupráce

**Pomůcky:** míček

**Útvar:** dvojice

**Část hodiny:** zahřívací

(Sádek, 2015)

### 9.2 Zelení, modří

**Pravidla:** Žáky rozdělíme do dvou skupin (zelení a modří). Postavíme je v řadách naproti sobě. Mezi sebou budou mít družstva 3-5 metrů. Za každým družstvem vyznačíme čáru(metu). Když učitel zvolá Zelení, zelení běží za svoji metu a modří se je snaží chytit. Vítězí ten, koho nechytanou a překoná mety.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 3-6 minut

**Zaměření:** rychlost, pohyb mezi metami

**Pomůcky:**

**Útvar:** 2 řady

**Část hodiny:** zahřívací

(Sádek, 2015)

### 9.3 Elektřina

**Pravidla:** - vytvoříme 2 skupinky, které se postaví do řady. Žáci budou mít mezi sebou stejné odstupy. Na povel učitele se žáci snaží co nejrychleji přihrávat tenisový míček. Vítězí družstvo, kterému nespádl míček a zvládlo přihrávky rychleji.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 2-4 minuty

**Zaměření:** Nácvič pohybu po hřišti, přihrávky

**Pomůcky:** míček

**Útvar:** 2 řada

**Část hodiny:** průpravná

(Sádek, 2015)

### 9.4 Míček sem, míček tam

**Pravidla:** Zvolíme jednoho hráče, který bude bränner. Postavíme ho na určené a vyznačené místo. Ostatní žáci se libovolně rozestaví s tenisovým míčkem v ruce a snaží se postupně co nejpresněji ho hodit na brännera. Ten se pokusí chytit co nejvíce míčků.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 5-7 minut

**Zaměření:** Nácvič na brännera, presnost

**Pomůcky:** míčky

**Útvar:** libovolný

**Část hodiny:** průpravná



## 9.5 Kdo přesněji!

**Pravidla:** Utvoříme skupinky po 4 členech. Každé skupince vyznačíme místo pro odpal a prostor, do kterého budou odpalovat. Každý si sám počítá, kolik správných odpalů se mu povede.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 5-7 minut

**Zaměření:** nácvik odpalu, přesnost, technika odpalu

**Pomůcky:** pálka, míček

**Útvar:** libovolně

**Část hodiny:** průpravná

## 10 Průpravné hry – HOLOMAJZNA

### 10.1 Tref se 3krát!

**Pravidla:** Každý po jednom projdou s ringo kroužkem na holi slalom, který zakončí střelbou na bránu. Když střelí branku počítají si bod a jdou zpět do řady na další kolo, dokud nesestřelí 3 branky. Pokud nesestřelí branku, pokus opakuje do té doby, než se podaří branku strefit.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 5-7 minut

**Zaměření:** Střelba, manipulace a seznámení s pomůckami

**Pomůcky:** ringo kroužky, hole

**Útvar:** řada

**Část hodiny:** průpravná/hlavní

### 10.2 Příhrávky ve dvojici

**Pravidla:** Žáci stojí naproti sobě u vyznačené čáry uprostřed tělocvičny/hřiště. Snaží si, co nejpřesněji přihrát. Pokaždé povedené přihrávce od sebe dvojice odstoupí o 2 kroky. Kdo bude od sebe největší možnou vzdálenost, počítá si, kolik se jim podařilo přesných přihrávek.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 3-5 minut

**Zaměření:** přihrávky, spolupráce, technika přihrávek

**Pomůcky:** ringo kroužky, hole

**Útvar:** dvojice

**Část hodiny:** průpravná

### 10.3 „Na straku zlodějku“

**Pravidla:** Utvoříme 4 kroužky po 6-8 žácích. Každý žák bude mít hůl. Z toho v každém kruhu bude jeden hráč uvnitř. Žáci po obvodu si snaží přihrávat co nejrychleji a nejpřesněji ringo kroužek, aby ho hráč uprostřed nechytil. Pokud překazí hráč uprostřed přihrávku, střídá se s hráčem, který odpálil naposledy.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 4-7 minut

**Zaměření:** přihrávky, spolupráce, technika přihrávek, přesnost, orientace v prostoru

**Pomůcky:** hole, ringo kroužek

**Útvar:** 4 kruhy

**Část hodiny:** průpravná

(Sádek, 2015)

### 10.4 Škodíci

**Pravidla:** Žáky rozdělíme do trojic. Každá trojice má jeden ringo kroužek. Dva hráči si snaží přihrávat a třetí je tzv. „škodík“ a snaží se narušit přihrávku a dostat ringo kroužek na svoji hůl. Pokud se mu to povede, střídá se s žákem, který naposledy odpaloval.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 4-6 minut

**Zaměření:** přihrávky, bloky, komunikace, spolupráce, orientace v prostoru

**Pomůcky:** hole, ringo kroužky

**Útvar:** trojice

**Část hodiny:** průpravná

## 10.5 Chyt' co nejvíce

**Pravidla:** Vybereme dva brankáře, kteří začnou chytat. Brankář nemá hůl. Vymezíme čáru, odkud žáci budou střílet na branku. Každý žák postupně střílí na brankáře a brankář se snaží chytit co nejvíce ringo kroužků. Počítá si to každý brankář sám. Takto vystřelí na brankáře každý 2krát a poté se mění brankář. Vyhrává brankář, který chytil nejvíce ringo kroužků.

**Věk:** 6-12 let

**Čas:** 7-9 minut

**Zaměření:** Orientace v prostoru, přesná střela, technika střely, technika chytání, fair-play

**Pomůcky:** branky, hole, helma, ringo kroužky

**Útvar:** 2 zástupy

**Část hodiny:** průpravná

## **Seznam zdrojů:**

Duspiová, M. (2008). *Výuka míčových her, průpravné a modifikované hry na 1. stupni ZŠ v Březnici*. Diplomová práce. Plzeň: Západočeská univerzita.

Kohoutová, I. (2009). *Zdokonalování pohybových dovedností ve sportovních hrách pomocí průpravných her a činností na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce. Plzeň: Západočeská univerzita.

Mužik, V. a Nováček, V. (1993) *Nehrajme jen vybíjenou*. Olomouc.

Sádek, P. (2015). *Netradiční hry: aplikace na II. stupni ZŠ. Liberec*. Diplomová práce. Liberec.

Zapletal, M. (1987): *Velká encyklopedie her III - Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.