

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Soubor průpravných her zaměřených na rozvoj herních dovedností v házené

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Marek Šuba, trenérství a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2019

**Jméno a příjmení autora:** Marek Šuba

**Název diplomové práce:** Soubor průpravných her zaměřených na rozvoj herních dovedností v házené

**Pracoviště:** Katedra sportu Fakulty tělesné kultury

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2019

**Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá analýzou průpravných her, které slouží ke zlepšení základních herních dovedností v házené. Byl vytvořen soubor průpravných her, které jsou vhodné, s menšími modifikacemi pravidel, pro všechny věkové kategorie u družstev chlapců. Průpravné hry jsou zaměřeny na přihrávku, střelbu, uvolnění hráče s míčem a bez míče, obrana hráče s míčem a bez míče.

**Klíčová slova:** házená, sportovní výkon, herní výkon, metodicko-organizační formy, tréninková jednotka, průpravná hra.

**Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.**

**Author's name:** Marek Šuba

**Title of the master thesis:** : A collectoin of introductory games for developing gaming activities in handbal.

**Department:** Department of Sport

**Supervisor:** Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

**The year of presentation:** 2019

**Abstract:**

The Bachelor thesis deals with analysis of preparatory games that are used for improving basic playing skills in handball. The author has created a set of preparatory games that, with small modifications of the rules, are appropriate for all age groups of boy and teams. Preparatory games are focused on passing, shooting, releasing a player with and without ball, defensive skills with or without a ball.

**Key words:** handbal, sports performance, game performance, methodical- organizational forms, training unit, preparatory game.

**I agree the thesis paper to be lent within the library service.**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. 04. 2019

.....  
Marek Šuba

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za cenné rady, odborné vedení a veškerý poskytnutý čas, po který mi vypomáhal při vypracování mé diplomové práce. Děkuji dále týmu starších žáků Tatranu Litovel a v neposlední řadě také své rodině za všestrannou podporu během studia.

## OBSAH

1 ÚVOD .....	7
2 PŘEHLED POZNATKŮ .....	8
2.1 Charakteristika házené.....	8
2.2 Pravidla házené.....	8
2.3 Herní posty .....	10
2.4 Systematika házené .....	12
2.5 Vnější a vnitřní ukazatele zatížení.....	13
2.6 Sportovní výkon .....	14
2.6.1 Složky sportovního výkonu .....	15
2.7 Sportovní výkonnost.....	16
2.8 Herní výkon.....	17
2.8.1 Individuální herní výkon.....	17
2.8.2 Týmový herní výkon.....	17
2.9 Pohybová hra.....	17
2.10 Metodicko- organizační formy .....	17
2.11 Tréninková jednotka (TJ) .....	18
2.12 Osobnost trenéra.....	22
3 CÍLE PRÁCE .....	24
4 METODIKA PRÁCE.....	25
4.1 Analýza odborné literatury .....	25
4.2 Grafický software Easy sport graphic 2.0 .....	25
4.3 Popis vlastního natáčení .....	26
5 VÝSLEDKY PRÁCE .....	27
6 ZÁVĚR.....	63
7 SOUHRN .....	64
8 SUMMARY .....	65
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	66

# 1 ÚVOD

Házená je velmi krásná kolektivní hra, která splňuje všechny atributy atraktivní hry pro oko diváka, ale i samotných aktérů tohoto sportu pro svou dynamičnost, rychlost, tvrdost, bojovnost, větší počet dosažených branek a v neposlední řadě také pro tvrdé, technické a překvapivé způsoby zakončení a samotné kombinace, které k těmto zakončením vedly.

Házená má u nás tradici, ale v posledních letech není tak populární jako bývala v minulosti. Konkurence ve světě je obrovská, a tak můžeme zatím jen vzpomínat na úspěchy házenkářů Dukly Praha, kteří v letech 1957, 1963 a 1984 vyhráli PMEZ, což je vlastně obdoba dnešní Ligy mistrů. Na reprezentační úrovni potom musíme zmínit naše ženské reprezentační družstvo, které se stalo mistryněmi světa v roce 1957. Jejich mužští kolegové potom v roce 1967. Zároveň si ale musíme připomenout, že v i dnešní době máme velmi kvalitní házenkáře a házenkářky, kteří působí v klubech hrajících ve špičkových zahraničních ligách a hrají v těchto klubech někdy i klíčové role. Za jako nejpopulárnější házenkářské destinace bychom mohli označit Německo, Francii, Španělsko, Maďarsko, Dánsko, Norsko a Švédsko.

Já sám jsem začal s tímto sportem v šesti letech. Poté jsem také zkoušel ještě další sporty současně s házenou, ale láska k tomuto sportu zvítězila a házená se stala plnohodnotným členem mého života a rodiny. Sportovně jsem vyrůstal ve městě Uničov a v dospělé kategorii jsem přešel za házenou do Litovle, odkud jsem si ještě na pár jiných tuzemských angažmá odskočil a v posledních letech jsem opět hráčem Tatranu Litovel. Tento klub jsem také dvakrát individuálně reprezentoval na utkání hvězd první ligy. Mužský tým působí střídavě na špici první ligy a ve spodní části tabulky v nejvyšší soutěži. V Litovli je divácky házená obrovsky populárním sportem, ale chybí jí úspěchy v nejvyšší soutěži, proto se vedení klubu snaží přivádět do klubu odborně vyškolené trenéry a v rámci finančních možností i hráče, kteří by k těmto úspěchům pomohly. Hlavním úkolem je ale vychovávat si vlastní kvalitní a konkurenceschopné hráče a ternéry. Kromě aktivního hraní jsem také získal i trenérské licence. Snažím se tudíž spolupodílet i na výchově mladších sportovců.

Protože má utkání v házené intermitentní charakter, rozhodl jsem se, že hlavním obsahem mé bakalářské práce bude v praktické části zásobník průpravných a pohybových her na házenou a jejich samotná aplikace v praxi. Do zásobníku her jsem poté vložil jak hry z prostudované literatury, tak i z vlastních zkušeností hráče i trenéra. Cílem je na základě realizace těchto her minimalizovat technické chyby, zkvalitnit obranné i útočné činnosti jak jednotlivce, tak i týmu.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Charakteristika házené

Dle Táborského (2005) je házená kolektivní hra brankového typu, kdy se sedmičlenná družstva snaží v útoku povoleným způsobem dopravit míč do soupeřovy branky a dosáhnout gólu. Naopak v obraně se snaží soupeři zabránit v úspěšné střelbě a získat tak míč pod svou kontrolu.

Házená je bojovná a přiměřeně tvrdá sportovní hra atletického charakteru. Klade vysoké požadavky na funkční možnosti sportovce a také určitou úroveň kondiční připravenosti. Hra probíhá relativně na velké ploše, kde se rychle střídají útočné a obranné fáze. Co se týče herní činnosti jednotlivce, v utkání se střídají aktivní a pasivní fáze přibližně každých 3 až 30 vteřin. (Šimonek et al., 1987)

Vrcholová házená vyžaduje, aby její účastníci byli velmi dobře připraveni po stránce fyzické (rychlost, síla, vytrvalost, koordinace), morální a také psychické. Dalšími důležitými složkami jsou zvládnuté technické i taktické dovednosti (Matoušek, 1995).

Hřiště má rozměry 40m x 20m. Míče pro házenou existují v několika velikostech. Každá kategorie má stanoven typ míče, který používá pro trénink i hru. V současnosti se jedná spíše o halový sport, který lze hrát také na venkovních hřištích. V dorosteneckých a dospělých kategoriích se již od druhé ligy musí hrát házená v hale.

Oficiální soutěže se konají pro kategorie minižáci, mladší žáci, starší žáci, mladší dorostenci, starší dorostenci a muži. Obdobné kategorie jsou členěny také v ženské házené. Tyto kategorie obsahují různé soutěžní úrovně. Český svaz házené (ČSH) je v současné době hlavní řídicí institucí házené v ČR, který zajišťuje všestrannou péči o řízení oficiálních soutěží, družstev, rozhodčích i reprezentačních výběrech. Házená je také hrána na školách. Tam mezi sebou soupeří různé školy a to často i ve smíšených družstvech chlapců i dívek v tzv. školních ligách. Své nezastupitelné místo si házená získala i na úrovni vysokých škol na akademických hrách.

### 2.2 Pravidla házené

Na celosvětově úrovni je rozšířena házená o sedmi hráčích. V poli je šest hráčů a v prostoru brankoviště a hlavně branky se pohybuje brankář. Ten se smí pohybovat i mimo brankoviště, hráči však do brankoviště nesmějí. Hráči jsou zároveň útočníky i obránci, proto tyto části rozlišujeme na útočnou a obrannou fázi hry. Útočná fáze hry začíná získáním míče a končí jeho ztrátou. Úlohou této fáze je vsítit míč do brány. Obranná fáze hry začíná ztrátou míče a končí jejím získáním. V každé této fázi má hráč svůj přidělený post, na který se většinu své hráčské kariéry připravuje (Zaťková & Hianik, 2006). V nejmladších kategoriích mohou být družstva chlapců i dívek smíšená.



## **Vybraná pravidla ČSH (Konečný, 2016)**

Hrací plocha (viz obrázek 1.) je obdélník dlouhý 40 m, široký 20 m a obsahuje dvě brankoviště a hrací pole. Čáry vymežující hrací plochu na delší straně se nazývají postranní čáry. Kratší strany hrací plochy ohraničují brankové čáry (mezi tyčemi branky) a vnější brankové čáry (po stranách branky). Okolo celé hrací plochy by měla být ochranná zóna, široká vedle postranních čar nejméně 1 metr a za brankovými i brankovými- autovými čarami nejméně 2 metry. Vlastnosti hrací plochy se nesmí během utkání měnit ve prospěch jednoho z družstev.

Branka stojí ve středu každé vnější brankové čáry. Branky musí být pevně zakotveny do podlahy nebo do zdi za nimi. Mají světlost na výšku 2 m a na šířku 3 m. Branka musí být opatřena sítí. Ta musí být zavěšena tak, aby do branky vhozený míč normálně zůstal v brance.

Brankoviště je před každou brankou. Brankoviště je ohraničeno čarou brankoviště 6m čarou.

Čára volného hodu (9m čára) se vyznačí přerušovanou čarou ve vzdálenosti 3 m před čarou brankoviště souběžně s ní.

Sedmimetrová čára (7m čára) je 1 m dlouhá značka přímo před středem branky. Je vyznačena rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti 7m od ní

Čára hranice brankáře (4m čára) je 15 cm dlouhá čára přímo před brankou. Je vyznačena rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti 4m před ní.

Čára pro střídání je pro každé družstvo úsek postranní čáry vedoucí od středové čáry až k bodu vzdálenému 4,5 m od středové čáry. Tento koncový bod čáry pro střídání je zvýrazněn čarou rovnoběžnou se středovou čarou o délce 15 cm na obě strany od postranní čáry.

Hrací doba pro všechna družstva s hráči ve věku nejméně 16 let má dva poločasy, každý trvá 30 minut. Přestávka mezi poločasy trvá normálně 10 minut. Normální hrací doba pro družstva mládeže ve věku od 12 do 16 let činí 2 x 25 minut, pro družstva ve věku od 8 do 12 let trvá 2 x 20 minut. V obou případech je přestávka v poločase normálně 10 minut.

Míč je zhotoven z kůže nebo syntetického materiálu. Musí být kulatý. Vnější materiál nesmí být lesklý nebo hladký. Družstva v jednotlivých kategoriích musí používat míče následujících velikostí (obvod a váha) :

- 58-60 cm a 425-475 g (velikost IHF 3) pro muže a dorostence (16 let a starší);
- 54-56 cm a 325-375 g (velikost IHF 2) pro ženy, dorostenky (14 let a starší) a žáky (od 12 do 16 let);
- 50-52 cm a 290-330 g (velikost IHF 1) pro žákyně (od 8 do 14 let) a žáky (od 8 do 12 let).

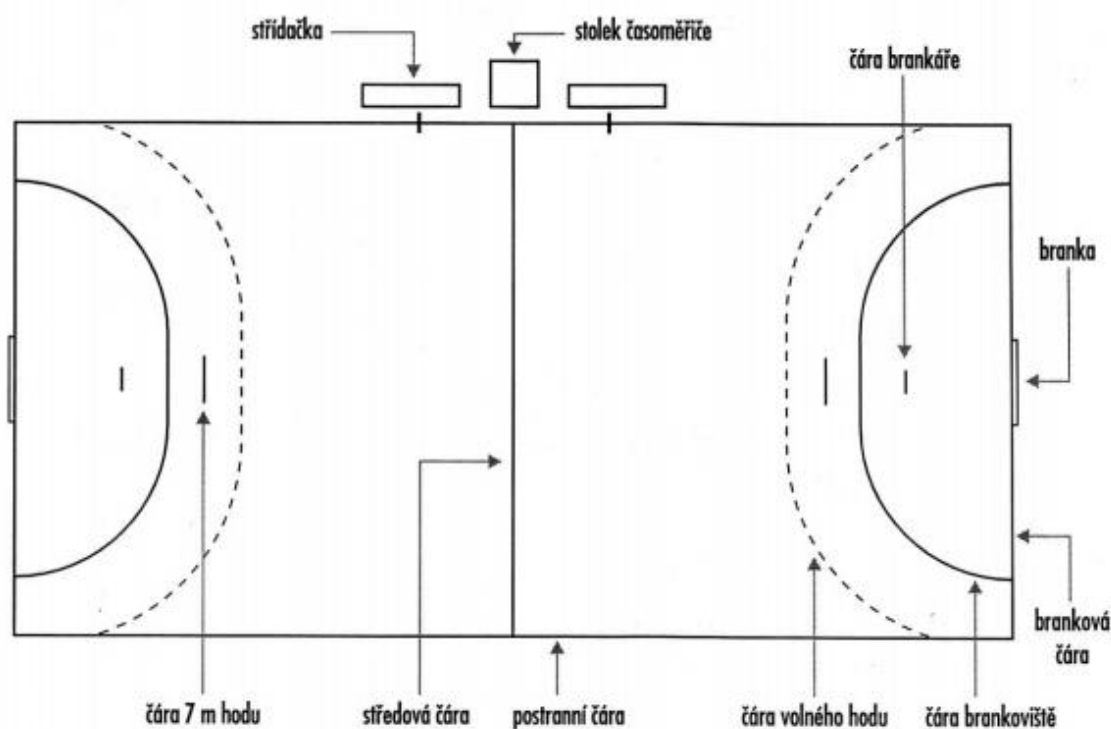
Družstvo se skládá nejvýše ze 14 hráčů. Na hrací ploše se smí současně nacházet nejvýše 7 hráčů.

Ostatní hráči jsou střídající. Hráč, označený jako brankář, může kdykoli zaujmout roli hráče v poli.

Stejně tak může kterýkoli hráč z pole kdykoli převzít roli brankáře, pokud bude označen jako brankář.

Pokud hraje družstvo bez brankáře, může být na hrací ploše v každém okamžiku nejvýše 7 hráčů v poli. Pro střídání brankáře za hráče v poli se uplatňují zvláštní pravidla.

Střídající hráči mohou během utkání kdykoliv a opakovaně nastoupit do hry bez hlášení zapisovateli nebo časoměřiči, pokud jimi střídání hráči již opustili hrací plochu. Střídající hráči musí opustit hrací plochu a vstoupit na ni vždy pouze přes vlastní čáru pro střídání. To platí také pro střídání brankářů.



Obrázek 1. Popis hřiště (Tůma & Tkadlec, 2002, 10).

### 2.3 Herní posty

Dle Samcové (2012) se házená hraje se 7 hráči v poli, z nichž každý se pohybuje na jednotlivém herním postu. V brankovišti se pohybuje brankář. Na hřišti z pravé strany zaujímá postavení pravé křídlo a pravá spojka. Ve střední části hřiště se pohybuje střední spojka a pivot. Levou stranu uzavírá levá spojka a levé křídlo. Každý z postů má svá specifika a nároky na hráče. Roli ve výběru herního postu hrají jak fyzické, tak psychické předpoklady. Je zažitým faktem, že výhoda na postech pravé strany (křídlo, spojka) je hráč, jež hází levou rukou, naopak pro hráče hrající post na levé straně (spojka, křídlo) je výhodou hráč, házející pravou rukou. U pivotů, středních spojek a brankářů není dominantní házející ruka tak podstatná jako u krajních hráčů.

#### Křídlo

Křídla nepatří mezi nejvyšší hráče na hřišti. Jejich předností by však měla být rychlost a velký výskok. Hra křídla je charakteristická včasným vyražením do protiútoků, rychlých útoků a následně

jejich zakončováním. Úlohou křídel v postupném útoku je v první řadě na sebe vázat obránce. Tuto úlohu mohou splnit za předpokladu, že jsou schopní úspěšně střílet z minimálních střeleckých úhlů a zvládnout vlastní uvolnění ve hře jeden proti jednomu. Tím ulehčují hru spojčkám a pivotovi, protože je soupeř musí bránit. Křídla nejčastěji spolupracují s levou a pravou spojčkou a jen zřídka s pivotem a střední spojčkou (Zaťková & Hianik, 2006). Při bránění musí křídlo zvládnout ubránit svého útočného protihráče jeden na jednoho a musí také umět vypomoci své sousední spojce, která prohrála, nebo prohrává souboj se svým útočícím protihráčem. Při seběhu svého protihráče na jiný post si ve spolupráci s ostatními spoluhráči bere na starost taktikou zvoleného jiného protihráče, tak aby nezůstalo samo na svém postu bez útočícího protihráče.

### **Spojka a střední spojka**

Základní úkol spojky v protiútku i rychlém útoku spočívá v přesné první přihrávce. V následném postupném útoku se spojka pohybuje zhruba 2 – 3 metry před čarou volného hodu, odkud rozehrává míče křídům a pivotovi (Jančálek, Táborský et al., 1978). Jakožto hlavní tvůrce hry je považován hráč na střední spojce. Mezi její hlavní činnosti patří střelba z dálky, odlákávání soupeře z ideálního obranného postavení, uvolňování pivota a křídla (Jančálek, Šafaříková & Táborský, 1971). Dobrá spojka- střelec nutí soupeře k použití aktivnějších (vysunutých) systémů obrany. Tak se zmenšuje hustota obránců u čáry brankoviště, tj. v operačním prostoru křídel a pivotmana. Důležitou roli při plnění úkolů sehrávají u spojek výška postavy, ovládání více druhů střelby z dálky i z blízkosti brankoviště, speciální přihrávky, klamání, dobrá orientace, tvůrčí herní myšlení a smysl pro součinnost s ostatními hráči (Jančálek & Táborský, 1973). V obranné fázi spojky musí ve spolupráci s brankářem blokovat střely směřující na branku, ubránit svého protihráče a vypomáhat s obranou svým spoluhráčům.

### **Pivotman**

Pivot se v útočné fázi pohybuje před čarou soupeřova brankoviště. Je obrácený čelem k vlastním spoluhráčům a je připraven ke zpracování případných neočekávaných přihrávek. Záměrně se pohybuje mezi soupeřovými hráči a tím narušuje celistvost a pevnost obrany. Pomáhá vytvářet gólové příležitosti svým spoluhráčům cloněním nebo odlákáváním soupeřových hráčů. Jeho střelba by měla být efektivní z každého prostoru a měl by zvládnout i vlastní uvolnění s míčem. Pivot je v neustálém kontaktu s bránícími hráči a často se nachází v situacích, ve kterých dochází ke strkání, tahání za dres a někdy i k tvrdým až hrubým faulům. Tyto situace následně vyžadují od pivotmana schopnost k dobrému sebeovládání a nemělo by dojít na oplácení faulů a k následné hrubé hře. K herním předpokladům pivotmana by měla patřit komplexní síla, rychlá reakce a rychlost jednorázového pohybu, rekční, orientační a rovnováhová schopnost, dobré zvládnutí uvolnění jeden na jednoho a v neposlední řadě by měl být dostatečně technicky vybaven pro variabilní zakončení střelby (Zaťková & Hianik, 2006).

## **Brankář**

„Brankář a jeho činnosti, zejména v obranné fázi, přímo ovlivňují vývoj brankového poměru, který určuje vítěze utkání. Žádná jiná hráčská funkce v házené a vůbec brankových sportovních hrách, nemá takový význam pro výsledek utkání jako právě funkce brankáře“.

Úspěšnost a neúspěšnost brankářových zákroků, který je posledním hráčem v obraně, působí na psychické stavy spoluhráčů a soupeře v daleko větší míře než úspěšnost a neúspěšnost činnosti ostatních hráčů. Základní obranné činnosti brankáře vyžadují vysokou úroveň morálních vlastností (odvahu) a vysokou úroveň speciálních pohybových vlastností (rychlosti, obratnosti, pružnosti)”. (Jančálek et al., 1978).

Jako jediný hráč družstva se může pohybovat uvnitř vlastního brankoviště. Tam se smí dotknout míče i nohou od kolena dolů s výjimkou případů, když se míč pohybuje směrem do hracího pole nebo leží v brankovišti. Pokud nemá míč pod kontrolou, může brankář opustit brankoviště a zapojit se do hry v poli. V tomto případě podléhá pravidlům pro hráče v poli. Brankář může kdykoli zaujmout pozici hráče v poli. Hra brankáře vyžaduje tolik specifických dovedností, že je nutné se na ni dlouhodobě cíleně a speciálně připravovat. Proto jsou běžně v družstvu většinou dva brankáři, kteří se v utkání různě střídají podle řady taktických zásad i zvyklostí v rámci družstva. V tréninku mají část přípravy společnou se spoluhráči, ale kromě toho provádějí celou řadu speciálních cvičení, buď sami, nebo za pomoci ostatních hráčů družstva. (Tkadlec & Tůma, 2009).

Požadavky na předpoklady a schopnosti brankáře by se daly rozdělit na somatické předpoklady (tělesná výška u mužů 190cm a více, u žen 175cm a výše), fyziologické předpoklady (reaktibilita, funkce zrakového analyzátoru, atd.), fyzické předpoklady (rychlost, obratnost, pohyblivost, rychlostně silové schopnosti), psychické předpoklady (silný, vyrovnaný typ, vůdce, schopnost neustálé koncentrace, specifická odvaha). (Liška, 2005).

### **2.4 Systematika házené (Bělka & Salčáková, 2013)**

Dělení herních činností dle vztahu k míči:

- útočné
- obranné

Rozdělení herních činností dle počtu hráčů potřebných k její realizaci:

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

Tabulka 1. Základní dělení herních činností v házené. (Bělka & Salčáková, 2013)

1. HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE	
<b>Útočné</b> zaujímání útočného postavení bez míče uvolňování útočníka bez míče přihrávání uvolňování útočníka s míčem střelba útočné činnosti brankáře	<b>Obranné</b> zaujímání obranného postavení obsazování útočníka bez míče získávání míče obsazování útočníka s míčem jednoblok obranné činnosti brankáře
2. HERNÍ KOMBINACE	
<b>Útočné</b> přihrávání odlákávání přebíhání (křížení) clonění zřetězování UK- náhodné	<b>Obranné</b> zajišťování proklouzávání přebírání vícebloky (skupinový blok)
3. HERNÍ SYSTÉMY	
<b>Útočné</b> protiútok rychlý útok postupný útok	<b>Obranné</b> zónové obranné systémy osobní obranné systémy kombinované obranné systémy

## 2.5 Vnější a vnitřní ukazatele zatížení

Házená je sportovní hra intermitentního charakteru, kde hráči překonají 4 až 7 km během utkání různou intenzitou běhu za 60 minut hry (Chelly et al. 2011; Póvoas et al., 2012, Manchado et al., 2013, Perš et al., 2002; Šibila, Vuleta & Pori, 2004, Bělka et al., 2012; Michalsik, Aagaard & Madsen, 2011). Fyziologické požadavky v utkání házené žen nejsou přesně určeny, protože bylo provedeno minimálně výzkumů (Manchado et al., 2013; Bělka, Hůlka, Svoboda & Kostelník, 2011) na toto téma. Ze studií Chelly et al. (2011), Póvoas et al. (2012), Manchado et al. (2013) vyplývá, že průměrná intenzita srdeční frekvence během utkání házené je 82 až 86 %  $SF_{max}$ . Studie byly ale zaměřeny na hráče-muže, nebo byly měřeny přípravná utkání nebo se nehrála standardní doba utkání.

### Vnější ukazatele

Havlíčková et al. (1993) uvádí, že při zápase v házené trvajících 2x30 min na ploše 20x40 m hráč:

- průběžně uběhne 4400-6500 m z toho přibližně 10 % sprintem,

- vykoná až 150 krátkých sprintů,
- 20 skoků,
- v závislosti na hráčském postu 40-150 krát zpracuje míč

U žen bývají naměřené hodnoty průměrně o 20%- 25% nižší.

S podobným tvrzením přicházejí Hůlka, Bělka a Weiser (2014), kdy v knize Analýza herního zatížení v invazivních hrách říkají, že hráči během 60minut hry překonají 4-7 km různou intenzitou běhu.

### **Vnitřní ukazatele**

#### **VO<sub>2</sub>max:**

Přibližně průměrný požadavek na vytrvalostní schopnosti hráče házené je konkretizován těmito hodnotami VO<sub>2</sub>max, které kolísají kolem 60 ml/kg.min u mužů a 50 ml/kg.min u žen v závislosti na intenzitě zápasu a na střídání hráčů (Grasgruber & Cacek, 2008).

Podle Šimonka a kolektivu (1987) je „maximální spotřeba kyslíku u mužů v průměru 60 – 65 ml. min<sup>-1</sup>. kg<sup>-1</sup>, u žen v průměru 50 – 55 ml. min<sup>-1</sup>. kg<sup>-1</sup>. Maximální kyslíkový dluh dosahuje u mužů 18 l. min<sup>-1</sup> a u žen 15 l. min<sup>-1</sup>.“

#### **Tepová frekvence**

Průměrná tepová frekvence během zápasu je 165-180 tepů za minutu. Intenzita v průběhu utkání má ale kolísavý průběh, kde při sprintech hráči dosahují i maximálních hodnot srdeční frekvence, jindy však výrazně klesá (Hájková, 1996).

Loftin (1996) uvádí, že v průběhu dvou třetin zápasu neklesne tepová frekvence pod 80% maximální hodnoty. Nejvíce jsou podle Hájkové (1996) zatěžováni pivotmani se spojkami, poté křídelní hráči a nejnižší průměrné hodnoty vykazují brankaři. Hladina laktátu je v průměru 6-7 mmol.l<sup>-1</sup> s výkyvy od 3-12 mmol (Hájková, 1993).

## **2.6 Sportovní výkon**

Sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem, je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu a v nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů. Tyto činnosti ovlivňované vnějšími podmínkami, představují určité požadavky na organismus a osobnost člověka (Dovalil et al., 2007).

„Sportovní výkon lze charakterizovat jako projev specializovaných schopností sportovce. Jeho obsahem je uvědomělá pohybová činnost zaměřená na řešení úkolu, který je vymezen pravidly jednotlivých disciplín, závodů soutěží a utkání“ (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Výsledek specifické pohybové činnosti sportovce realizované v soutěžních podmínkách, zaměřené na řešení soutěžních úkolů v souladu s pravidly sportovní disciplíny. (Lehnert, Novosad & Neuls, 2004).

Dále Lehnert, Novosad & Neuls (2001) tvrdí, že sportovní výkon je ovlivněn působením těchto determinant:

- a) vrozené dispozice – předpoklady, kdy míra rozvoje je dána realizovanou pohybovou činností
- b) tréninková činnost – dlouhodobé působení adaptačních podnětů
- c) sociální prostředí – podmínky, ve kterých se sportovec rozvíjí.

Jedná se tedy o projev celé osobnosti sportovce, kdy sportovní výkon je považován nejen za cíl, ale současně i za výsledek dlouhodobé přípravy sportovce a finální projev jeho činnosti (Choutka & Dovalil, 2012).

### **2.6.1 Složky sportovního výkonu**

Mezi složky ovlivňující sportovní výkon patří:

- Složky somatické, zahrnují konstituční znaky jedince (výška, hmotnost, tělesný somatotyp).
- Složky kondiční, představují soubor pohybových schopností (síla, rychlost, vytrvalost, koordinace, pohyblivost).
- Složky techniky, souvisejí s technickým provedením specifických sportovních dovedností.
- Složky taktiky, určují způsob řešení dílčích úkolů, které jsou prováděny v rámci pravidel daného sportu.
- Složky psychické, vychází z osobnosti sportovce a zahrnují jeho kognitivní, emoční a motivační procesy



Obrázek 2. Složky sportovního výkonu (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001).

S pojmem sportovní výkon úzce souvisí pojem sportovní výkonnost.

## 2.7 Sportovní výkonnost

„Sportovní výkonnost je schopnost podávat poměrně stabilní výkony na úrovni trénovanosti sportovce“ (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

„Sportovní výkonnost (jako dispozice opakovaně podávat výkon) se formuje postupně a dlouhodobě a je výsledkem přirozeného růstu a vývoje jedince, vlivů prostředí a vlastního sportovního tréninku. Její zvyšování je proto třeba chápat v širších souvislostech“ (Jansa, Dovalil et al., 2007).



## **2.8 Herní výkon**

Herní výkon představuje množství herních dovedností hráče, realizovaných v utkání. Herní dovednost vzniká jako důsledek působení funkčního systému hráče, psychických procesů a jeho autonomních nervových funkcí (Kaplan & Džavoronok, 2001).

Herní výkon chápeme jako realizovanou činnost hráče nebo skupiny hráčů v ději utkání, charakterizovanou mírou splnění herních úkolů (Táborský 2007).

Herní výkon dělíme na individuální a týmový.

### **2.8.1 Individuální herní výkon**

„Má vždy formu herních činností jednotlivce, které jsou projevem herních dovedností, tj. učením získaných dispozic k účelnému jednání při hře“. Tento herní výkon je však limitován motorickými a psychickými předpoklady a jejich schopností je uplatnit ve hře. Tyto herní dovednosti jsou podmíněny biomechanicky, bioenergeticky, somaticky, psychicky a také deformačními vlivy a požadavky trenéra (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001).

### **2.8.2 Týmový herní výkon**

„Jedná se o výkon sociální skupiny založený na individuálních herních výkonech, které však podléhají vzájemnému působení“ (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001). Každého hráče ovlivňuje jednání dle získané role v týmu, které jim byly přiděleny. Hlavním, avšak nikoliv jediným, kritériem při hodnocení týmového herního výkonu je výsledek utkání. Lze jej hodnotit či charakterizovat počtem a úspěšností útočných a obranných akcí nebo také počtem získaných a ztracených míčů atd. (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001).

## **2.9 Pohybová hra**

Má cíl a obsah, na nějakém místě se koná a trvá určitou dobu. Z toho vyplývá, že má určité normy, regule, přesněji řečeno pravidla, která si před hrou domluví účastníci hry. Pravidla, která vymezí to, co se nesmí“ (Mazal, 2007).

## **2.10 Metodicko- organizační formy**

Jsou podle Dobrého (1988) způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Především se jedná o vztah mezi vnějšími faktory – podmínkami (rozdělení žáků, vymezení prostoru a času).

Ve výuce sportovních her uplatňujeme při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů v různém rozsahu následující metodicko-organizační formy:

- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

**a) průpravná cvičení-** specifické jsou nepřítomností soupeře (nejčastěji obránce) a předem určenými a relativně neměnnými vnějšími podmínkami. Především se zaměřují na opakování pohybového úkolu, jehož cílem je zdokonalení provedené pohybové činnosti. Mívají obvykle přesnou posloupnost přemístování hráčů a náčiní (Dobry, 1988).

**b) herní cvičení** – jsou charakteristické přítomností soupeře. Herní podmínky jsou předem určeny nebo jsou náhodně proměnlivé. Lze je provádět soutěživou formou. Složitost herních situací je dána počtem zúčastněných hráčů, vymezeným prostorem případně velikostí časového úseku potřebného k realizaci dané herní činnosti (Dobry, 1988).

**c) Průpravné hry** - jsou prostředkem, nejbližším vlastní hře v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Hráči v ní procvičují a zdokonalují jak obranné a útočné činnosti hráčů. Hráči se v nich zdokonalují v řešení herních situací, učí se vybrat nejvhodnější řešení. Průpravné hry mají souvislý herní děj a proměnlivé podmínky. Průpravné hry vznikají úpravami pravidel sportovních her, úpravami malých pohybových her a přibližováním jejich obsahu a pravidel a úpravami herních cvičení. Průpravná hra je: řízená (rozvíjí herní děj bez respektu ke konečnému bodovému výsledku), soutěživá (cílem obou účastníků – soupeřů je zvítězit), nebo volná (Dobry, 1988).

## 2.11 Tréninková jednotka (TJ)

Je jedna se základních organizačních forem sportovního tréninku, při níž dochází k interakci mezi trenérem a sportovcem. Tréninkové jednotky se od sebe mohou obsahově dle potřeby lišit, ale co se týče struktury, jsou si všechny velice podobné (Perič, 2008).

Podrobně se TJ zabývá Lehnert (n.d.), který uvádí, že TJ je základní element stavby sportovního tréninku a zároveň základní organizační forma sportovního tréninku. Cíle a úkoly TJ jsou součástí koncepce sportovního tréninku a jsou svázány s cíli a úkoly tréninkových cyklů. Zatížení v TJ (fyzické i psychické) vychází z požadavků vyplývajících z jejího zařazení v rámci tréninkového cyklu.

Promyšlení souvislostí a důkladná příprava TJ zvyšují pravděpodobnost očekávaného tréninkového efektu. Respektovat zákonitosti platné pro vnitřní stavbu TJ.

Struktura TJ podle autorů Lehnert, (n.d.) Perič (2008) a Dovalil, J. et al. (2012):

ÚVODNÍ ČÁST

HLAVNÍ ČÁST

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

## ÚVODNÍ ČÁST TJ

### 1. Zahájení, psychická příprava:

Zahájení: Psychická příprava, ukáznění, navození soustředěnosti seznámení s cílem a úkoly TJ, obsahem, ev. organizací, motivace pro činnost, navození „pracovní“ aktivity.

### 2. Rozcvičení

Rozcvičení je příprava sportovců na plnění úkolů TJ a s tím spojené zatížení optimální aktivace (zvýšení aktivity orgánů a systémů a jejich součinnost – metabolismus, dýchání, krevní oběh, CNS, připravenost podpůrně-pohybového aparátu...).

#### Výhody promyšlené a důkladné realizace rozcvičení:

Výhody promyšlené a důkladné realizace rozcvičení: kladný vliv na efektivitu hlavní části TJ kladný vliv na průběh zotavných procesů zvyšování tělesné zdatnosti, popř. technické dokonalosti optimalizace psychické připravenosti zdravotní aspekt – prevence zranění, opotřebování podpůrně-pohybového aparátu, onemocnění kardiovaskulárního aparátu...

Odlišnost v aktivizaci metabolismu.

Další aspekty rozcvičení: Střídání intenzity cvičení – různé stopy v CNS, odlišnost v aktivizaci metabolismu. Optimalizace psychického stavu...Diferenciace vzhledem k úrovni svěřenců, individuálním specifikům, specializaci, apod. Rozcvičení může předcházet masáží. Rozcvičení části podpůrně-pohybového aparátu může být vloženo i do hlavní části TJ.

#### ZAMĚŘENÍ VŠEOBECNÉ ČÁSTI ROZCVIČENÍ

-zvýšení teploty tělesného jádra, zvýšení buněčného metabolismu, enzymatické aktivity, zvýšení krevního oběhu, redistribuce krve, příprava podpůrně pohybového aparátu - zvýšit teplotu a elasticitu svalů, působit na kloubní pohyblivost tkání, aktivizace CNS, analyzátorů...

#### OBSAH VŠEOBECNÉ ČÁSTI ROZCVIČENÍ

1. Aerobní cvičení se zapojením velkých svalových skupin s mírně se zvyšující intenzitou
2. Strečink statický (krátké výdrže v krajních polohách) + dynamický (švihově) s cílem připravit podpůrně pohybový aparát (tzv. mobilizační cvičení). Po statickém strečinku dochází k zvýšení

flexibility - zařazovat u zkrácených svalů (často např. hamstringy) jako prevence zranění a u svalů, které nejsou rozhodující pro vykonávání sportovních pohybů.

Doporučení:-Zařadit krouživé a kyvadlovité pohyby s postupným zvyšováním rozsahu a rychlosti pohybu. Zařadit posilovací (zpevňovací) cvičení – tonizace svalstva (včetně výdrží a balančních cvičení).

### ZAMĚŘENÍ SPECIÁLNÍ ČÁSTI ROZCVIČENÍ

Speciální příprava podpůrně pohybového aparátu:-ověření specifických pohybových stereotypů/programů, které budou využity v následující činnosti (respektovat např. herní specializace) - plynulá návaznost hlavní části.

### OBSAH SPECIÁLNÍ ČÁSTI ROZCVIČENÍ

Cvičení podobná/totožná s obsahem hlavní části TJ- Plynulá návaznost hlavní části.

#### **HLAVNÍ ČÁST: Těžiště plnění cílů a úkolů TJ.**

Těžiště plnění cílů a úkolů TJ. Obsah ovlivněn sportovním odvětvím (disciplínou), plánem mikrocyklu, typem TJ, specifiky a aktuálním stavem sportovců...

V závislosti na převažujícím zaměření je možno, i přes požadavek komplexního přístupu, vymežit 5 typů tréninkových jednotek.

1. Nácvičná TJ – převážně zaměřená na nácvik nových sportovních dovedností (především jejich technické, případně taktické stránky) bez záměru rozvoje pohybových schopností.
2. Zdokonalovací TJ – zaměřena na zdokonalování již osvojených sportovních dovedností, jejich technické a taktické stránky v soutěžních podmínkách. Současně dochází též k záměrnému rozvoji specifických kondičních schopností.
3. Kondiční TJ – zaměřena na rozvoj pohybových schopností, a to především specifickými nebo nespecifickými prostředky.
4. Smíšená TJ – zaměřena na komplexní rozvoj sportovního výkonu.
5. Regenerační TJ – zaměřena na urychlení zotavovacích procesů.

#### **Tréninkové zatížení dosahuje vrcholu.**

Tréninkové zatížení dosahuje vrcholu. Respektovat zásady stavby hlavní části (především vzhledem k energetickému zajištění pohybu a aktivitě a únavě CNS.

### STRUKTURA HLAVNÍ ČÁSTI

Potenciální pořadí cvičení:

1. Koordinace
2. Technika a taktika (nácvik)

3. Rychlost, výbušná síla, maximální síla
4. Vytrvalost v rychlosti a výbušné síle, maximální síla
5. Aerobní vytrvalost
6. Ověření odolnosti vůči diskomfortu
7. Zotavení pohybovou činností, protahovací cvičení

V jedné TJ se využívá jen určitého počtu z výše uvedených cvičení. U dětí cca do 10 let lze využít cvičení zaměřených na rozvoj „všech“ motorických schopností. S věkem a s rostoucí sportovní výkonností se počet redukuje a realizovaná cvičení by měla být konzistentní z hlediska energetického zabezpečení.

## **ZÁVĚREČNÁ ČÁST**

### **Zajistit přechod k uklidnění organismu**

Zajistit přechod k uklidnění organismu snížením intenzity zatížení (uklidnění, uvolnění svalstva a nervového napětí), zakončit jednotku. Navodit zotavovací procesy (strečink), event. prodloužením části zajistit aktivní zotavování.

### **V obsahu respektovat zatížení v hlavní části.**

Obvykle dynamická a statická část.

1. Dynamická část - nízko intenzivní cyklická činnost s cílem urychlit zotavení po tréninku a začít odbourávat odpadní látky, které vznikly během zatížení. Obsah: drobné pohybové hry, tzv. vyklusání, vyplavání apod.
2. Statická část-protahování převážně zapojených svalů, a svalů s tendencí ke zkracování, popř. protahování svalů jiných problémových oblastí (např. beder aj). -kompenzační a vyrovnávací cvičení (předcházení svalovým dysbalancím a vadám v držení těla) a celkové uklidnění organismu.

Zhodnotit tréninkovou jednotku (pocit uspokojení) a motivovat k další činnosti. Vytvářením časového prostoru pro závěrečnou část, podporovat správný návyk.

### **Přibližný poměr částí TJ: 1-2:3-4:1**

Příprava TJ: konkrétní požadavky na svěřence, manipulace se zatížením, organizace, vstupy trenéra, čeho si všímat...Kontrola a vyhodnocení: fyziologické, učební, psychologické (emocionální) a další aspekty.

Frekvence TJ: podle cílů, zařazení do větších cyklů...Improvizace...

## 2.12 Osobnost trenéra

Pojem trenér rozumíme „*profese pedagogického charakteru uplatňující se jednak ve sféře sportu, jednak v profesním vzdělávání jako instruktor při výcviku praktických dovedností v různých pracovních odvětvích*“ (Průcha, Walterová & Mareš, 2009).

My se zajímejme o trenéry, kteří mají specializaci na sport. Dle Svobody (1996), má trenér několik základních úkolů:

1. Utváření potřebných vědomostí o sportu, sportovním životě a o konkrétních tělocvičných a sportovních činnostech (taktika, technika, pravidla, apod.).
2. Utváření nezbytných sportovních dovedností, hlavně pohybových (viz procesy učení).
3. Rozvoj fyzické zdatnosti (způsobilosti) a pro danou sportovní činnost účelných pohybových schopností.
4. Utváření potřebných návyků, resp. zvyků (režim dne, životospráva, hygiena, regenerace).
5. Rozvoj specifických schopností sensorických a kognitivních (periferní vidění, pozorování, posuzovací kapacity, rozhodování, apod.).
6. Ovlivňování postojů k různým oblastem sportovního života a jejich aktérům (pro úspěch nezbytné, i když někdy také neoblíbené činnosti, postoje k trenérovi, soupeři, rozhodčím, divákům, apod.).
7. Regulace meziosobních vztahů ve sportovní skupině.
8. Všestranné působení na vlastnosti osobnosti sportovce (zdravé sebepojetí, ukázněnost, cílevědomost, odolnost vůči zátěži, smysl pro fair play, atd.).

Předpokladem toho, aby byl trenér svými svěřenci vnímán a respektován jako autorita, je především odbornost (teoretická i zkušenostní vybavenost pro danou specializaci), dále pak didaktické předpoklady (to, co zná, by měl umět naučit své svěřence).

Souhrn požadavků na trenéra: dle různých autorů, např. Svoboda, (2003), Kovář & Jansa, (2009).

- Trenér je modelem člověka „na úrovni“ - lidsky, odborně, morálně.
- Vyžaduje mobilizaci úsilí celé osobnosti sportovce- přesto je nad věcí, připouští, že jsou v životě člověka důležitější věci, než je sport.
- Je schopen empatie, jedná bez předsudků, spravedlivě.
- Buduje u sportovce sebedůvěru a schopnost sebekontroly.
- Pomáhá sportovci zvládat techniku maximální koncentrace a relaxace.
- Vyjadřuje se jasně, stručně, terminologicky správně. Jeho projev je přátelský a laděný.
- Koriguje krátce, věcně, nejprve zdůrazňuje pozitivní aspekty, pak teprve reaguje na chybu.
- Nepodléhá afektům, sportovce neironizuje a neponižuje.
- Umožňuje sportovci, aby mohl vyjádřit své názory.
- Vyhýbá se rutinním vyjádřením, jejichž sdělnost je nulová.

- I po neúspěchu se svěřenci klidně komunikuje, objektivně analyzuje příčiny, snaží se odstranit eventuální depresi či stres.
- Pověřuje sportovce úkoly a vede je k jejich plnění, zdůrazňuje zodpovědnost jedince vůči skupině.
- Je schopen odlišit průběžnou nechuť k systematické práci od přechodné apatie vyvolané únavou.
- Průběžně se zamýšlí nad stylem vlastní práce a odstraňuje rezervy.

Součástí procesu, který by měl vyústit ve stabilizaci trenérství jako všeobecně uznávané profese, je také získávání a obnovování trenérských licencí. A to i ve smyslu mezinárodně platném. Licence jsou pro jednotlivá sportovní odvětví vydávány a potvrzovány sportovními federacemi. Trenérské licence se tak stanou hlavním kritériem pro posouzení odborné způsobilosti trenérů. (Jansa et al., 2012).

Tabulka 2. Navrhovaná struktura klasifikace trenérů. (Jansa et al., 2012).

LICENCE	NÁPLŇ ČINNOSTI
Asistent trenéra (licence C)	Asistuje zkušenému trenérovi, uplatňuje metodické přístupy, vede trénink pod dohledem zkušenějšího trenéra, získává a upevňuje základní trenérské dovednosti.
Trenér, začátečník (licence B)	Připravuje, vede a hodnotí trénink, prokazuje základní trenérské dovednosti.
Trenér, pokročilý (licence A)	Připravuje, vede a hodnotí pravidelné tréninky, prokazuje pokročilé trenérské dovednosti.
Trenér- metodik (absolvent VŠ+lic.A)	Připravuje, vede a hodnotí víceleté tréninkové cykly, prokazuje pokročilé trenérské dovednosti, inovuje, vede.

### **3 CÍLE PRÁCE**

#### Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo sestavit zásobník průpravných her, které rozvíjejí základní dovednosti v házené (přihrávka, chycení míče, střelba, uvolnění hráče bez a s míčem).

#### Dílčí cíle

Analyzovat odbornou literaturu

Provést syntézu poznatků

Zařazení průpravných her do praxe

Popsat některé hry grafickým softwarem Easy sport graphic 2,0

Pořídít audiovizuální nahrávku



## 4. METODIKA PRÁCE

### 4.1 Analýza odborné literatury

Informace týkající se bakalářské práce byly čerpány z databází renomovaných knihoven v Olomouci.

- Ústřední knihovna UP Zbrojnice: <http://knihovna.upol.cz/index.php?id=9520>
- Knihovna fakulty tělesné kultury: <http://www.knihovna.upol.cz/index.php?id=9533>
- Vědecká knihovna v Olomouci: <http://www.vkol.cz>

Do vyhledávačů jednotlivých knihoven byla zadávána klíčová slova obsahu bakalářské práce, kterými byla: průpravné hry, pohybové hry, sportovní hry, házená a další, zážitková pedagogika, bezpečnost při pohybových hrách a další.

Na základě analýzy odborné literatury a vlastní sportovní zkušenosti jsem vybral 45 průpravných her, které jsem pravidly modifikoval na všechny analyzované sportovní hry. Společnými znaky při výběru průpravných her byly: přihrávání, střelení, uvolnění hráče bez a s míčem, obrana hráče s míčem a bez míče.

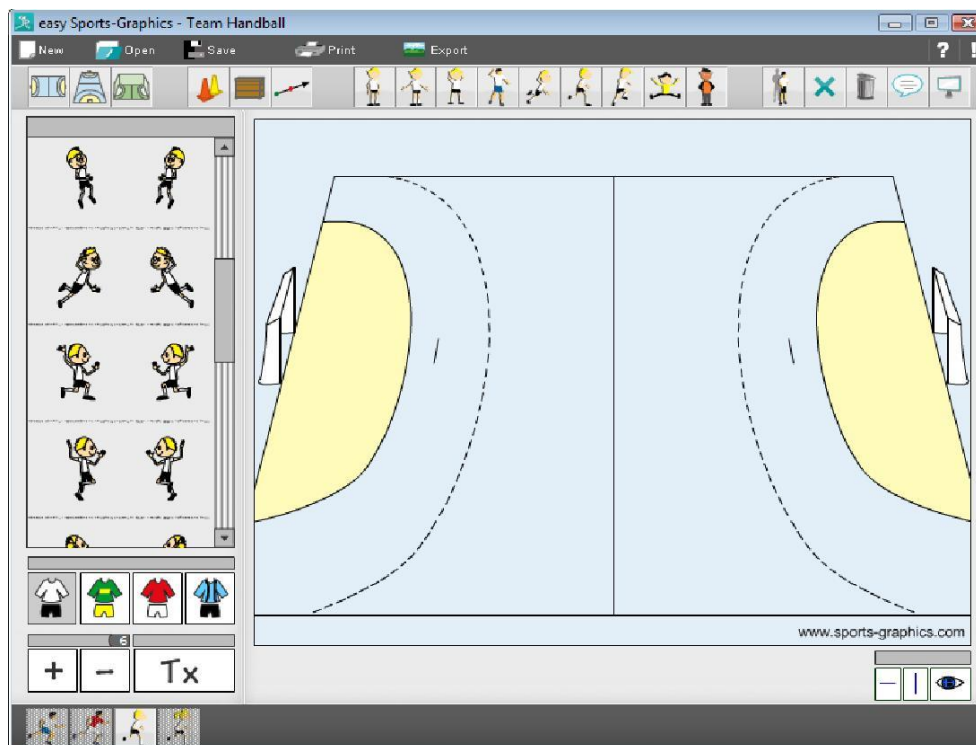
### 4.2 Grafický software Easy sport graphic 2.0

K tvorbě obrázků pro snadné pochopení průpravných her bylo využito softwaru Easy sport graphic 2.0. V tomto programu je možné vytvořit grafické prostředí pro všechny vybrané průpravné hry.

Pozitivem tohoto programu je přidávání hráčů s různým typem a barvou dresů, široký výběr pomůcek ke sportování a sportovního náčiní. Jednotlivé hráče lze vybírat dle poloh, ať už ve stoje, výskoku, sedě, při střelbě a jiné. Mezi mnoha pomůckami a náčiními, které byly v průpravných hrách vybrány byly například žíněnky, kužely, švédské bedny, lavičky, kloboučky, míče, atd.

Významným faktorem pro pochopení obrázků byla možnost přidávání informačních popisků a různých druhů čar, které znázorňují nejen směr, ale např. druh pohybu s míčem (běh, driblink, aj.).

Náročnost práce v programu byla minimální, jednotlivé druhy objektů stačilo přesunout na vybranou hrací plochu a to pouhým tažením na požadované místo. Následné úpravy byly velmi snadné.



Obrázek 3. Ukázka programu Easy sport graphic 2.0 (Zbořilová, 2018)

### 4.3 Popis vlastního natáčení

Natáčení většiny her probíhalo na hale ZŠ- Vítězná a v tělocvičně SOU potravinářského a to v podvečerních hodinách a tým, který byl natáčen při realizaci průpravných her je tým starších žáků házené oddílu Tatran Litovel. Věkové rozmezí hráčů bylo od 14 do 15 let. Hráčům tohoto týmu byla vysvětlena pravidla každé průpravné hry a poté bylo přikročeno k samotné realizaci. Taktika her byla ponechána na samotných hráčích. Trenér starších žáků pan Zdeněk Čtvrtníček a má osoba se střídali v řízení her a jejich natáčení na mobilní telefon značky Honor Lite7. Celkem bylo natočeno 27 her.

## 5 VÝSLEDKY PRÁCE

Ve výsledcích práce je soubor 45 průpravných her zaměřených na rozvoj herních dovedností v házené

### 1) Přihrávaná na 10 přihrávek

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávání, uvolňování hráče bez míče i s míčem, bránění hráče s míčem i bez míče

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Čas na hru:** 2 - 4 minuty

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 9 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika

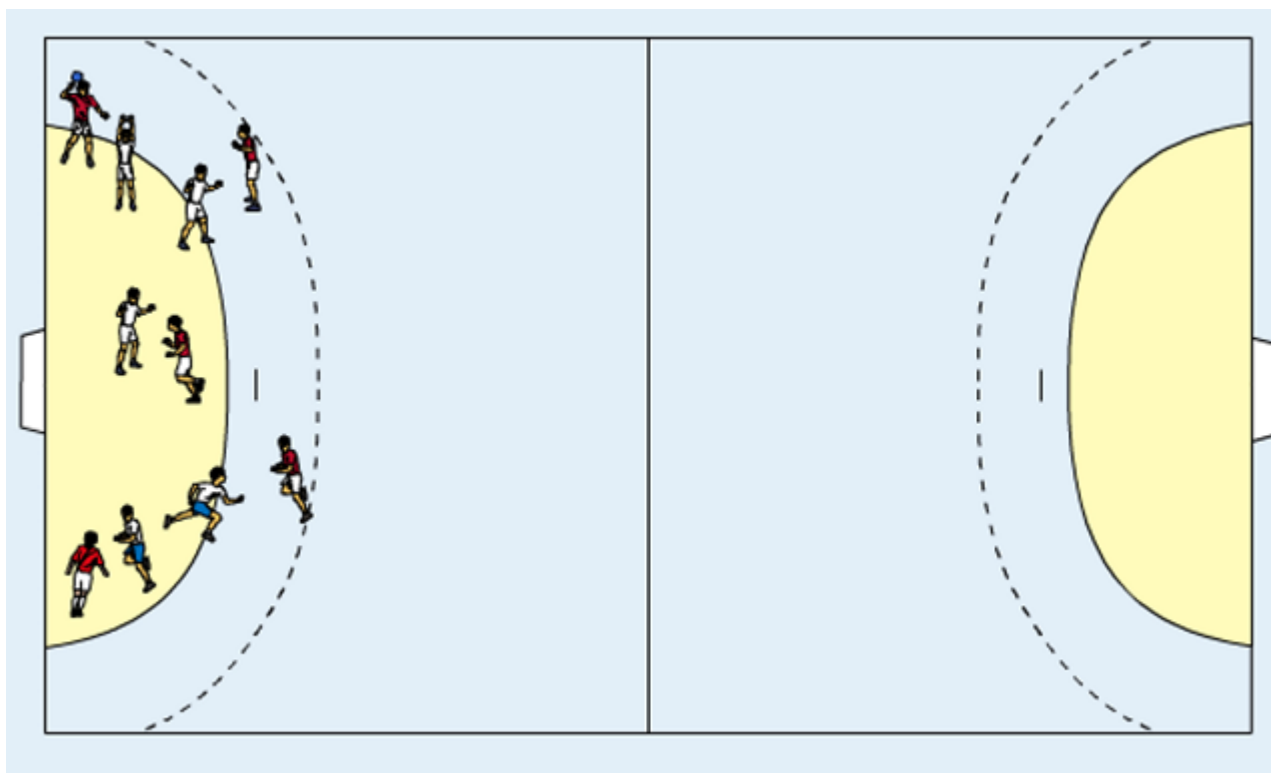
**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### **Průběh hry:**

Družstvo, které má míč, se snaží v co nejkratším čase desetkrát přihrát ve vymezeném prostoru. Přihrávky hlasitě počítá trenér. Pokud se míče dotkne hráč soupeřícího družstva nebo pokud míč spadne na zem, začíná se počítat od začátku. Družstvo, které má míč, se vymění se soupeřícím družstvem po uplynutí časového limitu. Vítězí družstvo, které má rychlejší čas.

Držení soupeřů není dovoleno. Jsou povoleny tři kroky, není povolen driblink. Při hře s gumovým míčem se počítají přihrávky pouze vrchem. Při hře s reakčním míčem se počítají přihrávky pouze o zem.

**Modifikace hry:** lze hrát reakčním míčem, nebo míčem na americký fotbal. Přihrávka se může počítat jen o zem.



Obrázek 4. Přihrávaná na 10 přihrávek.

## 2) Přihrávaná s vybitím

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávání, střela.

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Čas na hru:** 2 - 4 minuty

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 9 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika

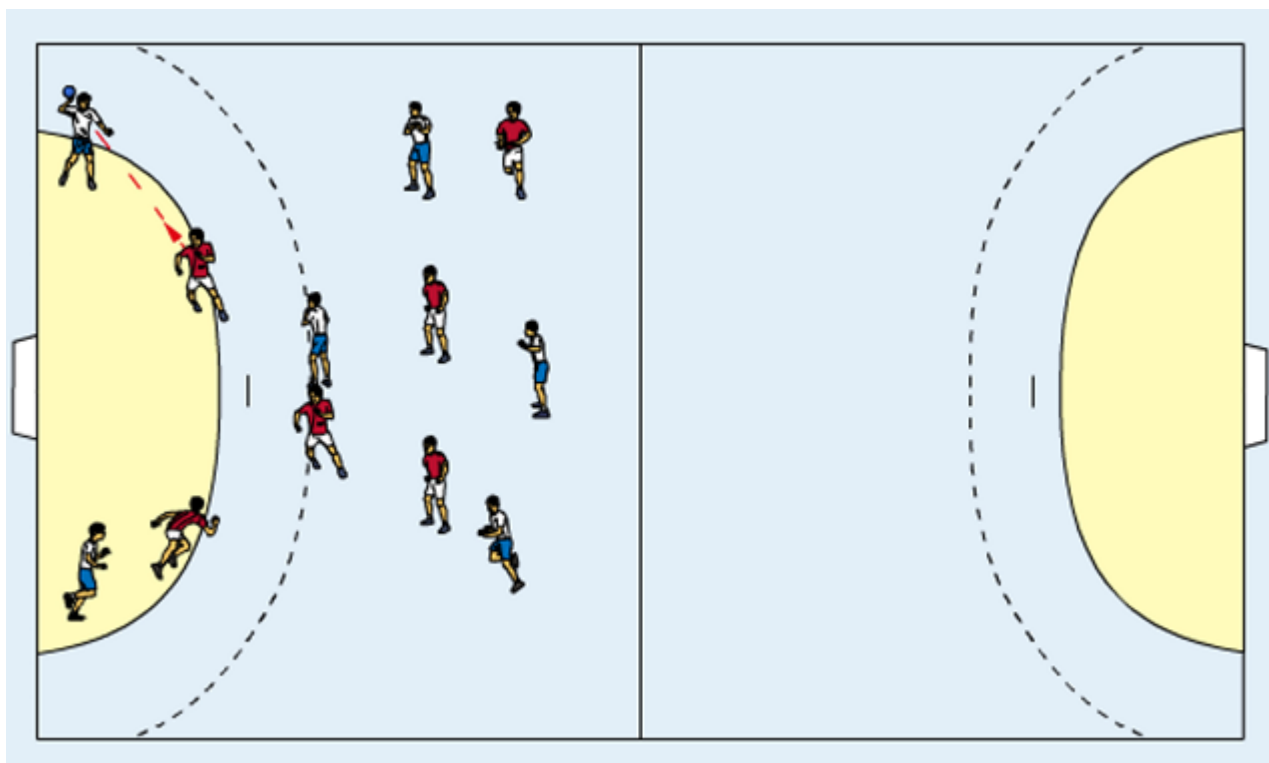
**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### Průběh hry

Dvě stejně početná a barevně rozlišená družstva rozmístěná na vymezené ploše. Družstvo, které má v držení míč, si přihrává a snaží se vybit soupeře. Pokud je hráč vybitý zůstává dále ve hře. Po uplynutí časového limitu se spočítají zásahy-vybití a vítězem je družstvo s větším počtem zásahů.

Jsou povoleny tři kroky. Vybit se smí pouze od ramen dolů. Ne do hlavy. Hráč, který je vybit může chytit míč a tím se zachránit před vybitím

**Modifikace hry:** velikost a druh míče volíme dle herní vyspělosti.



Obrázek 5. Přihrávaná s vybíjením.

### 3) Vybíjení míče

**Pohybový rozvoj:** rychlost, střela.

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Čas na hru:** 2 - 6 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 7 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Materiál:** míče, medicinbal, jiné druhy míčů

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Dvě družstva. Každé se rozmístí po vyznačené krajní čáře a každý hráč má míč. Uprostřed takto vymezené plochy (5-12m), jejíž velikost je ovlivněna technickou zdatností hráčů, je položen medicinbal.

Každý hráč má míč a tím se snaží zasáhnout ležící medicinbal. Trenér určí hranici, kterou hráči nesmí překročit a odkud mohou trefovat medicinbal. Cílem hry je dostat medicinbal přes čaru soupeřů pomocí střel míčem. U mladších kategorií můžeme místo těžšího medicinbalu házet na gymbol, nebo pěnovou kostku. (Bělka, Salčáková, 2013).

**Modifikace hry:** Dle herní vyspělosti volíme druh míče, na který se střílí. Např. házenkářský míč, gymbol, pěnová kostka u mladších a medicinbal u starších kategorií

#### 4) Přihrávaná do sedu

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávání, uvolňování hráče bez míče i s míčem, bránění hráče s míčem i bez míče

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Čas na hru:** 2 - 4 minuty

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 9 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika, žíněnky

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

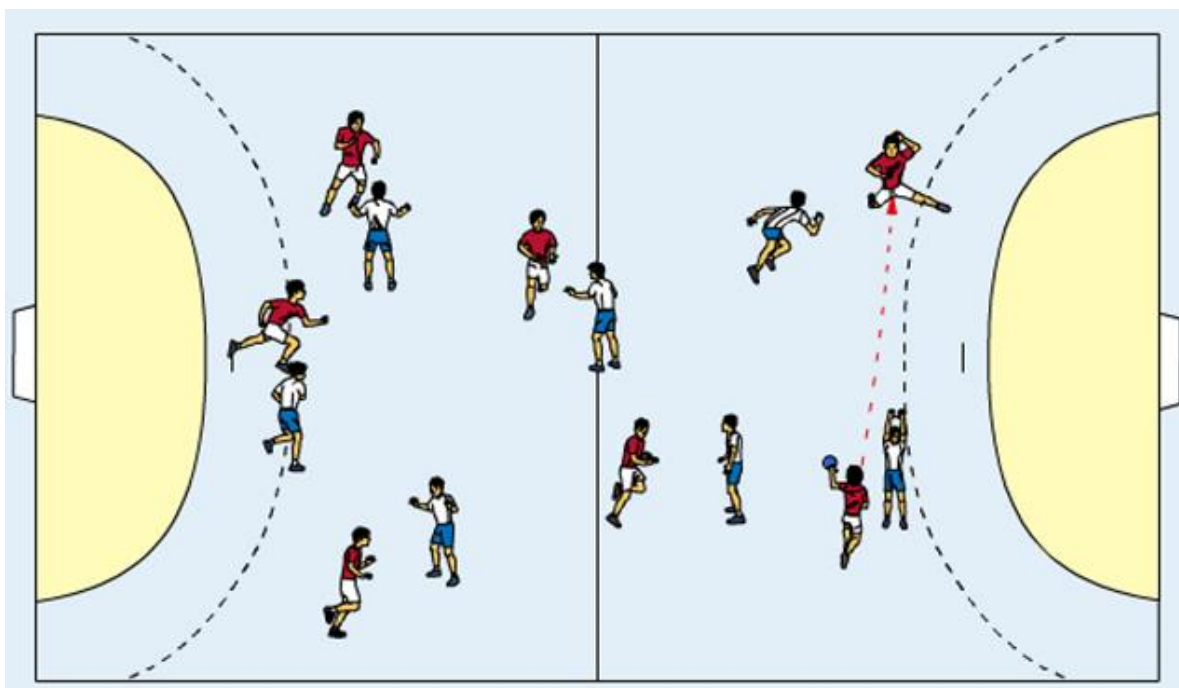
##### Průběh hry

Dvě družstva a každé má svoji polovinu hřiště. Hráči jednoho družstva se snaží přihrávkami dopravit míč za koncovou čáru na polovině hřiště soupeřů.

Družstvo, které má míč, si přihrává a úkolem je přihrát spoluhráči do sedu za koncovou čárou na soupeřově polovině. Obránci se snaží získat míč a přejít do útoku.

Jsou povoleny tři kroky s míčem. Obránce nesmí bránit za koncovou čárou. Útočník nesmí sedět za touto čárou a čekat po celou dobu hry na přihrávku. Za přihrávku do sedu je bod. Vítězem se stává družstvo s větším počtem bodů.

**Modifikace hry:** Hrát se dá bez driblingu, nebo za užití jednoúderového driblingu a sed hráčů může být do vyznačeného území na podložce, na které se hraje (např. brankoviště), nebo na žíněnce.



Obrázek 6. Přihrávaná do sedu.

### 5) Přihrávaná mezi kužely

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávání, uvolňování hráče bez míče i s míčem, bránění hráče s míčem i bez míče

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Čas na hru:** 2 - 4 minuty

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, reakční míč, dresy, nebo rozlišovací trika, kužely

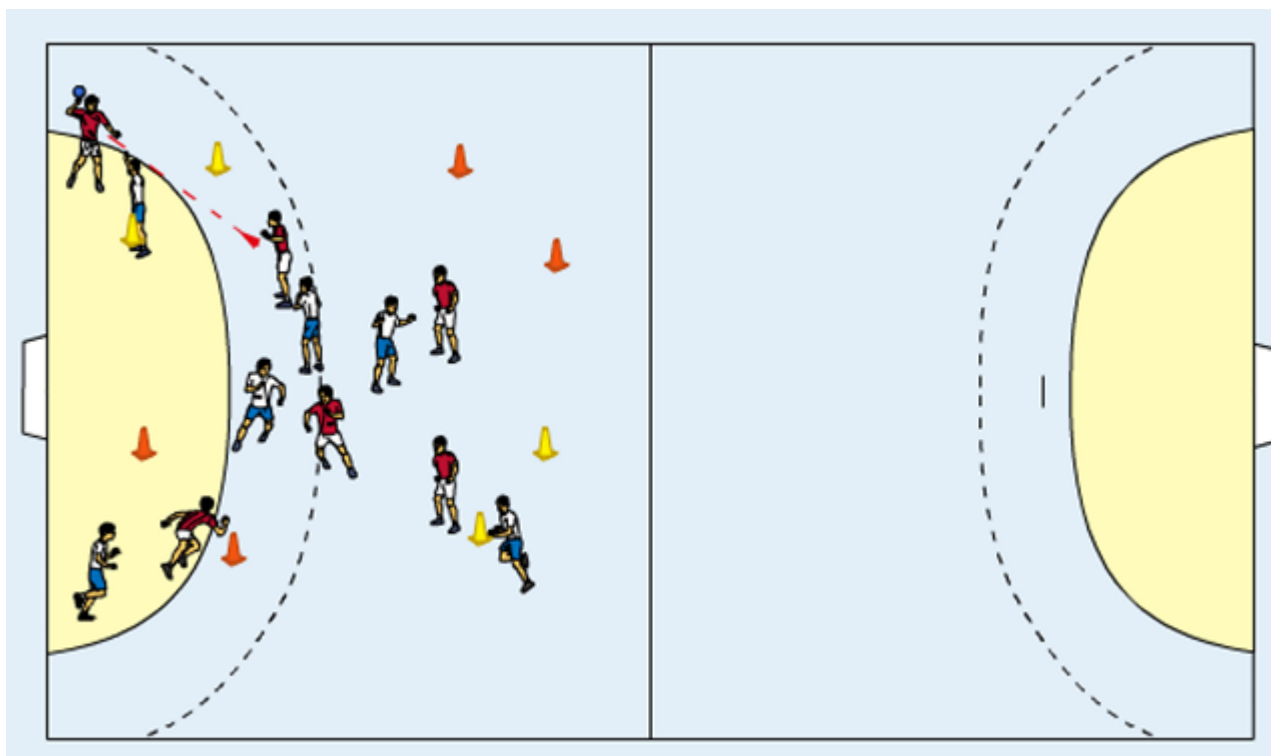
**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Na herní ploše rozstavíme dvojice kuželů, z kterých vytvoříme pomyslné branky. Dvě barevně rozlišená družstva mají svoji barvu kuželů, mezi kterými budou skórovat.

Družstvo, které při rozskoku vybojovalo, míč si přihravá mezi kužely své barvy a tím získává body. Počet takto vytvořených branek závisí na počtu hráčů. Obránci ani útočníci nesmí stát v prostoru branky po celou dobu hry, ale mohou se pohybovat v její blízkosti. Míč musí proletět mezi kužely, aby platil bod. Jsou povoleny tři kroky s míčem. Vítězí družstvo s větším počtem bodů za časový limit.

**Modifikace hry:** může se povolit jednoúderový dribling, přihrávka se za bod dá počítat jen o zem.



Obrázek 7. Přihrávaná mezi kužely.

## 6) Barevná pokládání na žíněnky

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávání, uvolňování hráče bez míče i s míčem, bránění hráče s míčem i bez míče, přehled o míči, žíněnkách, trenérovi i protihráčích.

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 6 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 10 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, reakční míč, dresy, nebo rozlišovací trika, žíněnky.

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### Průběh hry

Na herní ploše jsou rozmístěny žíněnky. Dvě stejně početná a barevně rozlišená družstva se snaží položit míč na žíněnku. Na každé žíněnce je položen rozlišovací dres jedné barvy. Trenér drží v rukou dres v barvách, v jakých jsou označeny žíněnky.

Trenér zahájí hru a okamžitě zvedá ruku s např. zeleným dresem. Družstvo, které má míč, se snaží pomocí přihrávek položit míč na žíněnku, na které leží dres zelené barvy. Hráči musí sledovat jak trenéra, který mění barvy, tak své spoluhráče, které si nabíhají ke správné žíněnce. Bránící hráči se snaží překazit přihrávku a zabránit položení míče.



Bránící hráč nesmí stát na žíněnce po dobu útoku. Jsou povoleny tři kroky s míčem. Položení míče na žíněнку znamená bod. Po položení míče začínají útočit soupeři. Vyhrává družstvo s více body za daný časový limit.

**Modifikace hry:** u méně vyspělých kategorií při změně žíněncy, na kterou se má útočit může trenér písknout. Hrát se také může na více žíněnek. Hrát se může různými druhy míčů.

## 7) Kradení kuželů

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávání, uvolňování hráče bez míče i s míčem, bránění hráče s míčem i bez míče, střelba.

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 6 minut

**Počet hráčů:** 9 – 21

**Věk hráčů:** od 10 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika, kužely různých barev.

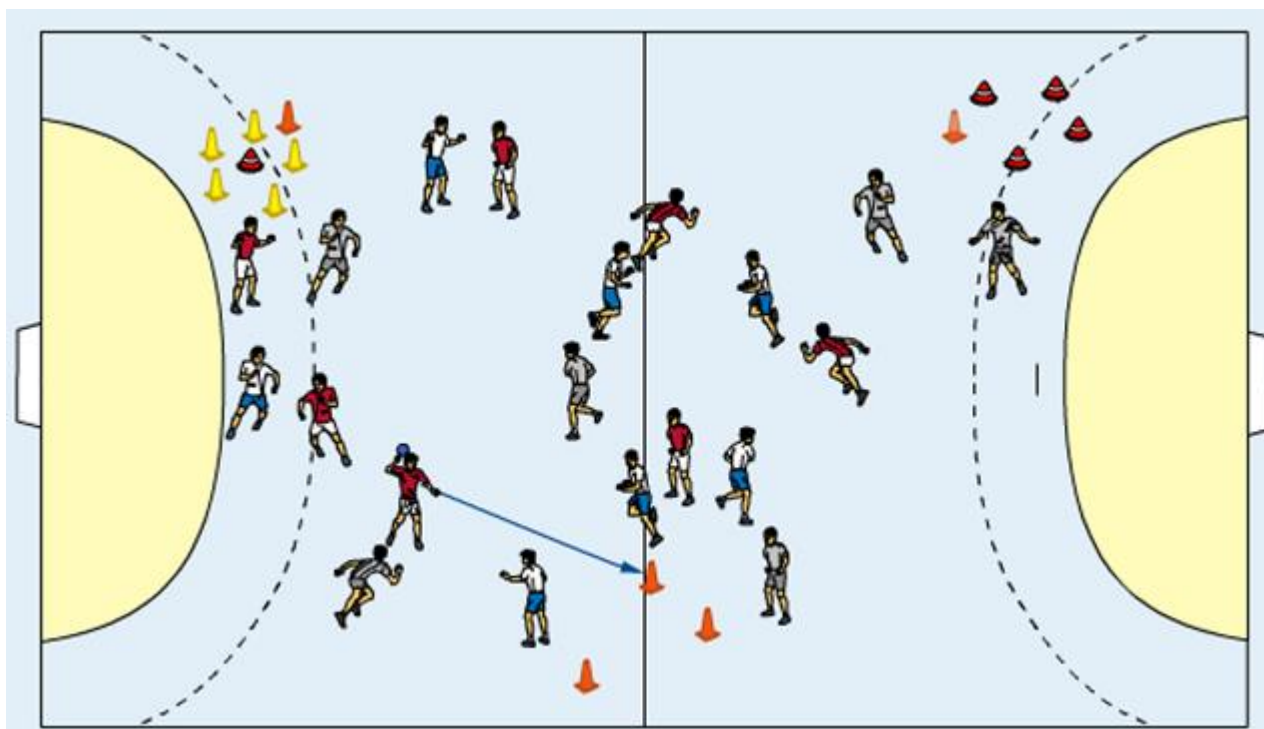
**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### Průběh hry

Tři, stejně početná družstva, která jsou barevně rozlišena. Každé družstvo má přidělenou jednu skupinu barevně stejných kuželů, které jsou rozmístěny na vymezené herní ploše. Každé družstvo si brání svou skupinu kuželů.

Družstvo, které si vybojovalo míč, útočí na kužely svých soupeřů. Při úspěšném zásahu si sestřelený kužel přiřadí ke svým kuželům. Míč má družstvo, které přišlo o kužel. Po uplynutí předem stanoveného časového limitu se sečtou kužely každého družstva a vítězem se stane to družstvo, které má největší počet kuželů.

Bránící hráči nesmí stát přímo u svých kuželů. Povoleny jsou tři kroky s míčem a lze povolit i jednoúderový dribling. Pokud si bránící hráč srazí svůj kužel, získává ho družstvo soupeřů, které má v držení míč. Nepovoluje se jednou ranou srazit více kuželů.



Obrázek 8. Kradení kuželů.

### 8) Přihrávání na lavičky

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávání, uvolňování hráče bez míče i s míčem, bránění hráče s míčem i bez míče.

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 6 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 10 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika, lavičky

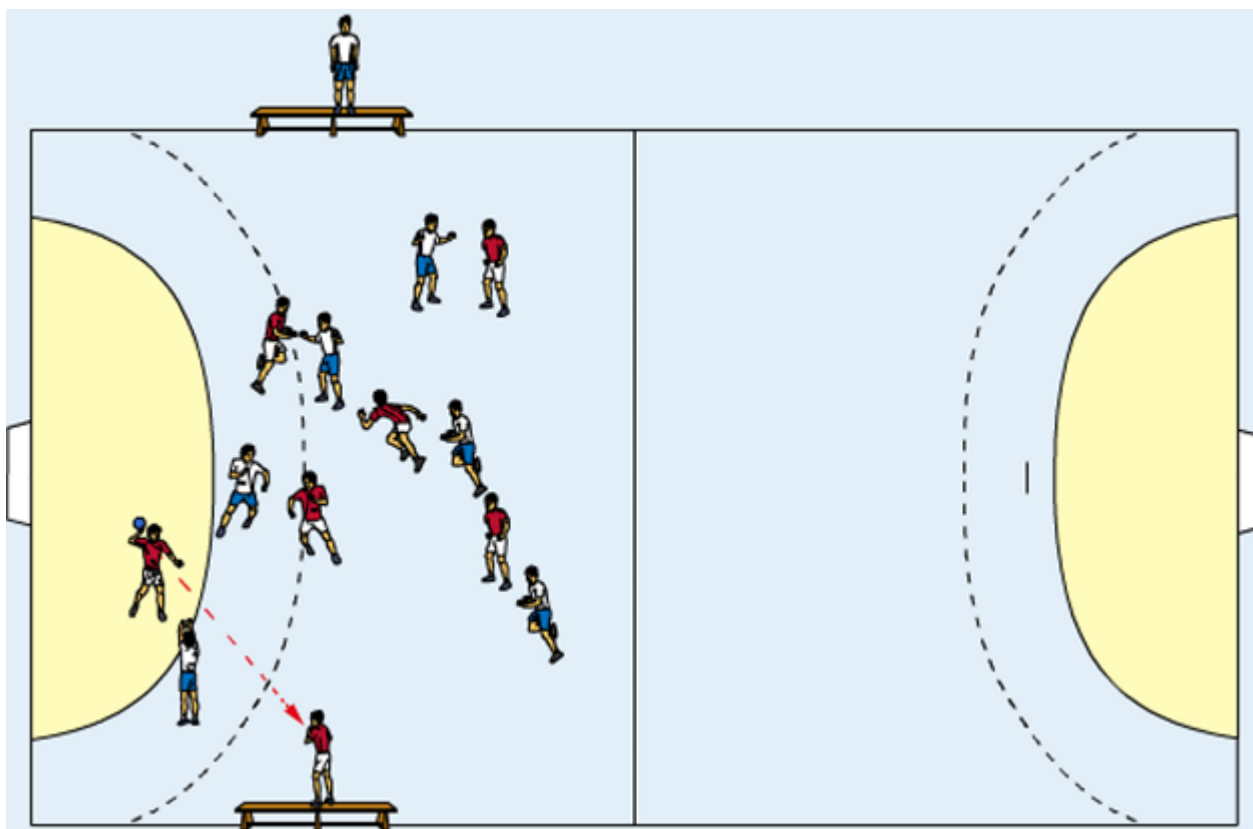
**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Na koncové čáry herní plochy se postaví lavičky. Hráč z každého družstva stojí na lavičce soupeřů, ostatní hráči se rozmístí po ploše.

Po zisku míče se útočící družstvo snaží projít obranou soupeřů a přihrát na lavičku svému spoluhráči. Přihrávka znamená bod. Hráči na lavičce se průběžně mění. Vítězí družstvo s větším počtem bodů.

Obránci nesmí ohrožovat hráče na lavičce.



Obrázek 9. Přihrávání na lavičky.

**Modifikace hry:** Lze počítat jen přihrávku vždy od jiného spoluhráče s hráčem na lavičce (nepřihravá několik přihrávek po sobě jen jeden hráč).

### 9) Za nepřátelskou linií

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávání, uvolňování hráče bez míče i s míčem, bránění hráče s míčem i bez míče

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 6 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 10 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, reakční míč, dresy, nebo rozlišovací trika

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Mezi dvěma stejně velkými herními plochami vyznačíme 5m-6m široký pás (území nikoho). Na obou plochách jsou rozmístěni hráči obou družstev (např. tři hráči bílého a tři hráči zeleného družstva jsou na jedné ploše, stejný počet je na druhé ploše a mezi nimi je 5m-6m pás).

Družstvo, které má míč (bílý), se snaží přihrát spoluhráči, který je na druhém hřišti tak, aby míč nezískali obránci (zelení). Na jedné straně plochy si mohou hráči přihrát mezi sebou pouze jednou. Vítězí družstvo, které za předem stanovený časový limit bude mít nejvíce přihrávek přes „území nikoho“.

## 10) Chraň svůj míč

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávání, střela, obrana místa s kužely

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 6 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 10 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika, kužely

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

**Průběh hry**

Dva čtyřčlenné týmy jsou rozestaveny do dvou soustředných kruhů, v jejichž středu je kužel, nebo medicinbal (lze kužely či medicinbaly, dle toho, zda jich trenér do prostoru postaví více). Útočníci ve vnějším kruhu si přihrávají tak dlouho, dokud mezi obránci nevznikne místo, aby mohl být kužel (kužely, medicinbaly) zasažen. Po dosažení určitého počtu zásahů si týmy mění role.

Míč (medicinbal) může bránit pouze jeden hráč. (Bělka, Salčáková, 2013).

## 11) Sestřel kužele

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, dribling, střela

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 6 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika, kužely, lavičky

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

**Průběh hry**

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

volně ležící míč, který tam hodil některý ze soupeřů. Hra končí, až jedno družstvo sestřelí všechny soupeřovy kužely. (Bělka, Salčáková, 2013).

**Modifikace hry:** hrát se může na počet zásahů v daném čase, nebo na určitý počet zásahů kdo dřív. Tyto dvě modifikace ale vyžadují nejméně dva pomocníky, kteří staví zpět sestřelené kužele (např. zranění a netrénující hráči, rodiče, atd.).

## 12) Sestřelování kuželů na družstva

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 6 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míče, dresy, nebo rozlišovací trika, kužely, lavičky

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

**Průběh hry**

Dvě různě barevná družstva hrají proti sobě a snaží se bránit lavičku, na které jsou postaveny kužely. Před lavičkou je území, do kterého se nesmí vstoupit. Hraje se s jedním míčem a povolen je pouze jednoúderový dribling. Hráč s míčem může udělat maximálně tři kroky. Vítězí družstvo, které jako první sestřelí všechny soupeřovy kužely. (Bělka, Salčáková, 2013).

## 13) Hlídej si svůj hrad

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela, bránění daného prostoru

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 6 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika, švédská bedna, nebo stoleček

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

**Průběh hry**

Vytvoříme dvě hřiště (kruhová, čtvercová), uprostřed každého hřiště je švédská bedna (gymnastická koza, stoleček). Obvodové čáry hřiště jsou od bedny cca 4-5m. Hráči každého družstva se postaví po obvodu jednoho hřiště. Jeden hráč dělá brankáře uvnitř hracího pole soupeře. Jeho úkolem je zabránit

vstřelení gólu. Hráči mají k dispozici jeden míč, který si mohou mezi sebou přihrávat, a musí snažit se vstřelit gól na švédskou bednu. Mohou střílet z jakékoliv strany. Brankář nesmí chytat přihrávky. Vítězí družstvo, které za časový limit vstřelí více gólů- zásah do bedny. (Bělka, Salčáková, 2013).

#### 14) Hlídej věže hradu

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela, bránění daného prostoru

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 6 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika, švédská bedna, nebo stoleček, kužel, nebo medicinbal, nebo basketbalový míč

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

**Průběh hry**

Podobná průpravná hra jako předchozí, ale s tím rozdílem, že místo vstřelení gólu se sestřeluje kužel (medicinbal, basketbalový míč, atd.) postavený na švédské bedně (stolečku, koze). Vítězí družstvo, které dříve sestřelí kužely na bedně, nebo které za časový limit sestřelí více kuželů, které si brankář může po sestřelení na bednu opět postavit. (Bělka, Salčáková, 2013).

#### 15) Přihráj přes kruh

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, uvolňování hráče s míčem i bez míče, bránění hráče s míčem i bez míče

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 6 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika, kruh, žíněnka (lavička, židlička)

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

**Průběh hry**

Hráči jsou rozdělena na dvě barevně rozlišená družstva. Hráč s míčem může udělat pouze tři kroky. Bod získává družstvo za přihrávku přes kruh, který drží spoluhráč stojící na lavičce (žíněnce, židličce, atd.). Tento hráč nesmí sestoupit z lavičky (žíněnky, židličky), případně vymezeného území a do tohoto

území nesmí vstoupit žádný jiný hráč. Po dosažení bodu má v držení míč družstvo, které získalo bod. (Bělka, Salčáková, 2013).

## 16) Pokládání s dotekem

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, uvolňování hráče s míčem i bez míče, bránění hráče s míčem i bez míče

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 8 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

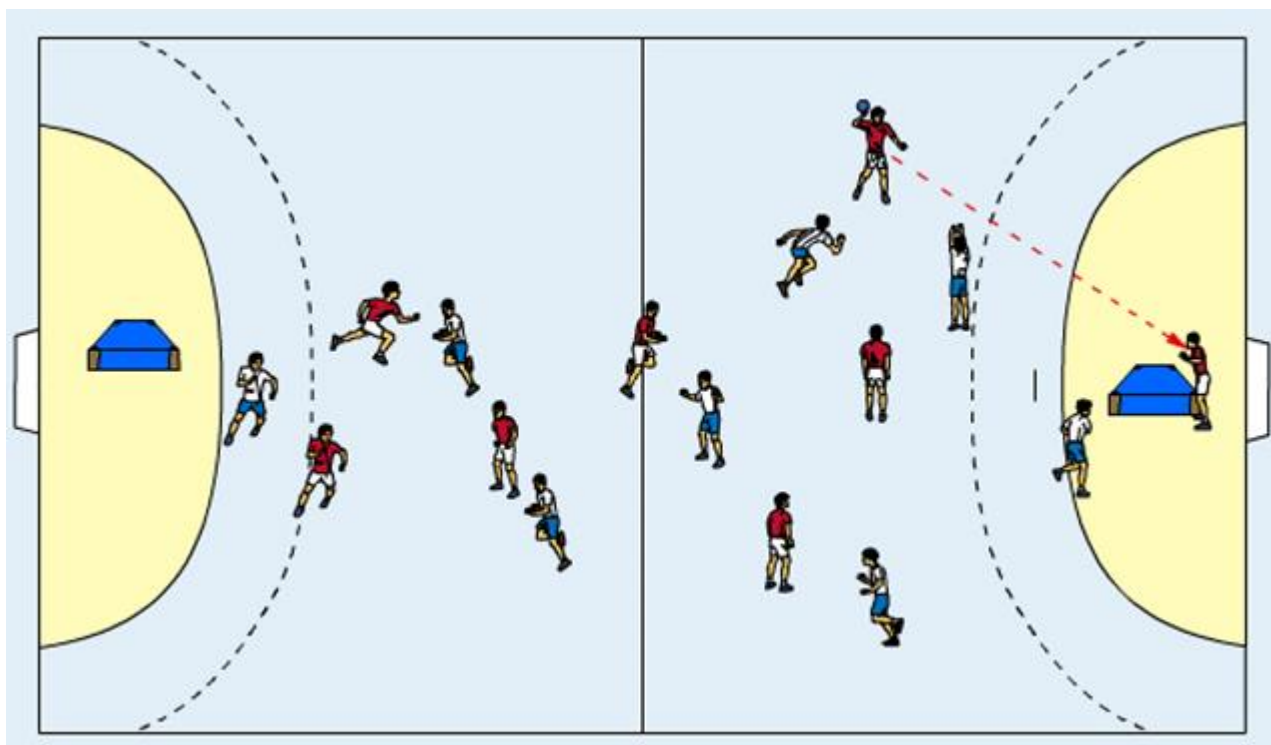
**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### Průběh hry

Dvě barevně rozlišená družstva hrají házenou na celém hřišti, nebo na šířku hřiště (dle počtu hráčů). Hraje se dle upravených pravidel házené. Není povolen dribling, nebo může se povolit jednoúderový dribling a míč musí být přihrán dříve, než se útočníka s míčem dotkne soupeř. Trestem za dotek je ztráta míče a volný hod soupeře. Bod se získá za položení míče do brankoviště (na zíněnku, atd.).



Obrázek 10. Pokládání s dotekem

**Modifikace hry:** přihrávat se smí jen o zem, nebo poslední přihrávka před položením musí být o zem.

## 17) Pokládání s přerušáním

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, uvolňování hráče s míčem i bez míče, bránění hráče s míčem i bez míče

Čas na přípravu: 3 minuty

Čas na hru: 2 - 8 minut

Počet hráčů: 8 – 20

Věk hráčů: od 8 let

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

Materiál: míč, dresy, nebo rozlišovací trika

Část tréninkové jednotky: závěr úvodní části, hlavní část

### Průběh hry

Podobná průpravná hra jako předchozí, s tím rozdílem, že míč nezíská bránící družstvo za dotek hráče, který má v držení míč, ale za jeho přerušeni (faul dle pravidel házené). Opět vítězí družstvo, které vícekrát položilo míč do vyznačeného území.

**Modifikace hry:** přihrávat se smí jen o zem, nebo poslední přihrávka před položením musí být o zem.

## 18) Dotyk míče

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka

Čas na přípravu: 3 minuty

Čas na hru: 2 - 8 minut

Počet hráčů: 8 – 20

Věk hráčů: od 8 let

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

Materiál: míč, dresy, nebo rozlišovací trika

Část tréninkové jednotky: závěr úvodní části, hlavní část

### Průběh hry

Dvě stejně početná a barevně rozlišená družstva se rozestaví ve vymezeném prostoru. Tým honičů si přihrává a snaží se v co nejkratším čase dotykem míče vyřadit ze hry všechny soupeře. Vítězí družstvo, které vyřadilo soupeře v kratším čase. Není povolen dribling. Hráč s míčem může udělat pouze tři kroky. (Bělka, Salčáková, 2013).

**Modifikace hry:** hráči, kterých se soupeři dotknuli míčem pokračují ve hře dále a počítají se dotyky za čas.



## 19) Házenkářský pasák

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, střela

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 8 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míče, dresy, nebo rozlišovací trika

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### Průběh hry

Družstvo A se libovolně rozestaví na hrací ploše a družstvo B vytvoří řadu za čarou vymezeného území. První hráč z družstva B vhodí míč do hřiště tak, aby mohl oběhnout metu na opačném konci hřiště, a rychle se vrátí zpět za čáru. Hráči v poli z družstva A se snaží běžce zasáhnout střelou od ramen dolů, nebo se jej aspoň dotknout míčem, aby byl vyautován. Musí přitom dodržovat pravidla házené. (Bělka, Salčáková, 2013).

**Modifikace hry:** obíhat metu po vyhození míče může také celé družstvo a ne pouze jedinec.

## 20) Střelecká na bedny

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 8 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika, švédské bedny

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### Průběh hry

Hrají tři družstva na tři branky z beden. Tři dvou a více členná družstva hrají na tři malé branky postavené do trojúhelníku (z laviček položených na bok, dílů švédských beden). Úkolem každého družstva je bránit svou branku a po zisku míče jej rychle umístit do jedné ze dvou soupeřových branek. Hraje se na počet gólů. Hráč s míčem může učinit max. tři kroky a je povolen pouze jednoúderový dribling. Čára odhodu není povinná, ale míč se musí odhodit. Na postranní čáry se nehraje a platí pouze gól z přední strany herního pole. (Bělka, Salčáková, 2013).

**Modifikace hry:** je možné před zahájením hry přidělit každému družstvu určitý počet bodů (např. 6), při vstřelené brance body přičítat a při obdržené odečítat. Při dosažení záporné hodnoty družstvo prohrává.

## **21) Maso**

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Čas na hru:** 2 - 8 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### **Průběh hry**

Jedno družstvo stojí uvnitř vymezeného území (kruh, čtverec), druhé je rozptýleno mimo něj. Na znamení si začnou hráči stojící mimo čtverec (kruh) přihrávat míč a ve vhodném okamžiku se snaží určeným způsobem zasáhnout některého z hráčů uvnitř. Zasažení hráči nejsou vylučováni, ale družstvo mimo kruh získá bod. Po uplynutí stanoveného času si družstva vymění role a hra začíná znovu. Vítězí družstvo, které získá za určenou dobu více bodů. Dle hráčské vyspělosti volíme velikost čtverce, velikost a materiál míče. (Bělka, Salčáková, 2013).

## **22) Tref bednu**

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela, uvolňování hráče s míčem i bez míče, obrana hráče s míčem i bez míče

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 8 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika, švédské bedny

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### **Průběh hry**

Hrajeme podle pravidel miniházené. Gólu je dosaženo vždy, když útočící tým zasáhne švédskou bednu protihráčů. Při každém zásahu odebíráme jeden díl bedny. Vítězí družstvo, které zasáhne i poslední díl bedny. (Bělka, Salčáková, 2013).

**Modifikace hry:** začínat hru můžeme s jedním dílem bedny a při zásahu vždy další díl dodáme dokud není bedna celá.

### **23) Vystřel a uteč**

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### **Průběh hry**

Na hřišti vyznačíme dvě území (čtverce, kruhy) ve vzdálenosti 15- 30m od sebe, do kterých se postaví soupeřící družstva. Hráč prvního družstva se přiblíží s míčem k druhému tak, aby mohl zasáhnout některého za soupeřů. Čím blíže je k vymezenému území, tím má větší naději, že někoho ze soupeřů zasáhne, ale zároveň bude mít těžší návrat. V okamžiku, kdy odhodí míč, totiž soupeři mohou opustit své území a snažit se jej dotknout dříve, než doběhne do vlastního území. Bod získá družstvo za zásah protihráče, ale bod ztratí, pokud je střílející hráč na cestě zpět dostižen. Vítězí družstvo, které má více bodů. (Bělka, Salčáková, 2013).

### **24) Házená v pásmech**

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela, uvolňování hráče s míčem i bez míče, bránění hráče s míčem i bez míče

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### **Průběh hry**

Hrací plocha je rozdělena na třetiny. V každé se pohybují dva až tři hráči (dle počtu hráčů přítomných na tréninkové jednotce) každého z obou družstev, kteří jsou barevně rozlišeni. Družstvo, které má míč,

jej musí dopravit přihrávkami od vlastní branky přes střední třetinu až k brance soupeře a tam se pokusí zakončit. V každé třetině se míče musí dotknout alespoň jeden hráč družstva. Hraje se podle pravidel házené. (Bělka, Salčáková, 2013).

**Modifikace hry:** tato hra lze také hrát tak, že se míče musí dotknout v každé třetině alespoň jeden hráč stejného družstva dvakrát, aniž by se míč dostal pod kontrolu protihráčů.

## **25) Hlavičková**

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela hlavičkou, uvolňování hráče s míčem i bez míče, bránění hráče s míčem i bez míče

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

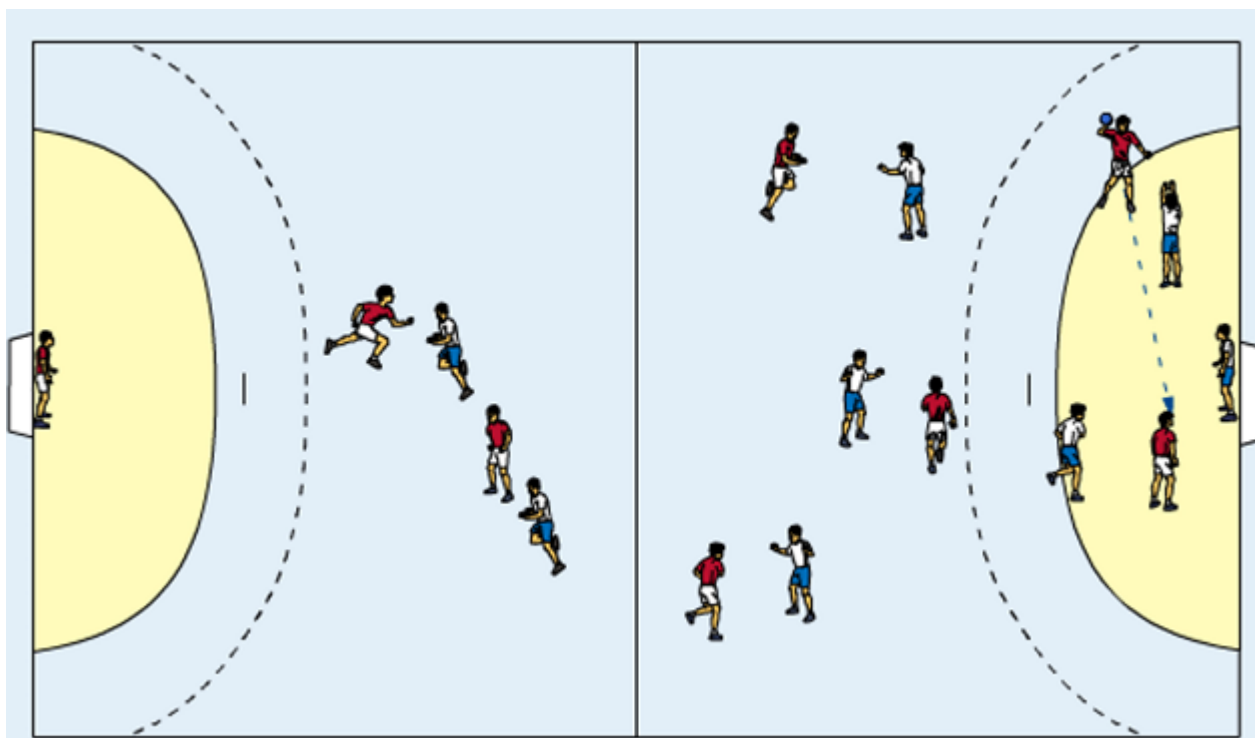
**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### **Průběh hry**

Hráči dvou barevně rozlišených družstev se mohou pohybovat po celé ploše. Hraje se podle pravidel házené s výjimkou pohybu hráčů v brankovišti. Branky může být dosaženo pouze hlavou, na kterou si útočník nesmí přihrát sám. Přihrát mu musí spoluhráč, nebo omylem protihráč. Chytat může kdokoli a kteroukoliv částí těla, kromě rukama. Rukou může hráč v brance pouze rozehrát po inkasovaném góle, nebo z autu za brankovou čarou, pokud se tam míč dostane (střelou hlavičkou, nebo pokaženou přihrávkou soupeřů). Hra se může také hrát bez driblingu, nebo s povolením jednoúderového driblingu.



Obrázek 11. Hlavičkovaná.

## 26) Mezinožka

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela zády k brance mezi nohama, uvolňování hráče s míčem i bez míče, bránění hráče s míčem i bez míče

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### Průběh hry

Hráči dvou barevně rozlišených družstev se mohou pohybovat po celé ploše. Hraje se dle pravidel házené s výjimkou pohybu hráčů v brankovišti. Hraje se bez brankáře. Gól platí, pouze pokud je docílen zády k brance a mezi rozkročenými nohama. (Bělka, Salčáková, 2013).

## 27) Vybíjená v pásmech

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### Průběh hry

Hrací plocha je rozdělena na čtyři části. Hrají proti sobě dvě barevně rozlišená družstva, která se rozdělí tak, že mají své spoluhráče v jednom středním a v jednom protilehlém krajním pásmu. Úkolem je zasáhnout protihráče míčem od ramen dolů. Ze hry se po zásahu nevypadává. Družstvo, které vícekrát zasáhlo soupeře, vítězí. (Bělka, Salčáková, 2013).

## 28) Kuželová na družstva

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela, uvolňování hráče s míčem i bez míče, bránění hráče s míčem i bez míče

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### Průběh hry

Hráči se rozdělí do tří barevně rozlišených družstev. Každé z družstev má stejný počet kuželů. Hraje se dvěma míči a cílem je získat co nejvíce kuželů soupeřících družstev. Kužel se získá pouze tehdy, když ho hráč zasáhne míčem. Po zásahu si kužel může vzít a přidat ke kuželům svého družstva. Pokud zasáhne více kuželů najednou, může si odnést pouze jeden. Míč získává družstvo, které ztratilo kužel po zásahu. Hráč s míčem může provést maximálně tři kroky, potom udělat jednoúderový dribling, provést další tři kroky a potom musí již přihrát, nebo vystřelit. (Bělka, Salčáková, 2013).

## 29) Vytrhávání rozlišovacích trikotů

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 6 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** dresy, nebo rozlišovací trika

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### Průběh hry

Určeny jsou dva stejně početné týmy. Jedni mají rozlišovací návleky za trenýrkami u pasu, tak aby aspoň dvě třetiny vyčnívaly ven a visely dolů. Druhé družstvo se jim tyto trikoty v určeném území snaží v co nejkratším čase vytrhat. Hráči si své trikoty nesmí bránit rukama, ale pouze útekem a různými stranovými pohyby. Hráč s vytrhnutým trikotem si dřepne. Po vytrhání všech trikotů v čase si týmy mění role a hra se opakuje. Vyhrává tým, který vytrhal všechny trikoty druhému týmu v kratším čase.

**Modifikace hry:** hráči, kterým již byl trikot vytržen zůstávají v kliku, nebo v tzv. planku (dle kategorie volíme posilovací cvik).

## 30) Chyt' mě míčem

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

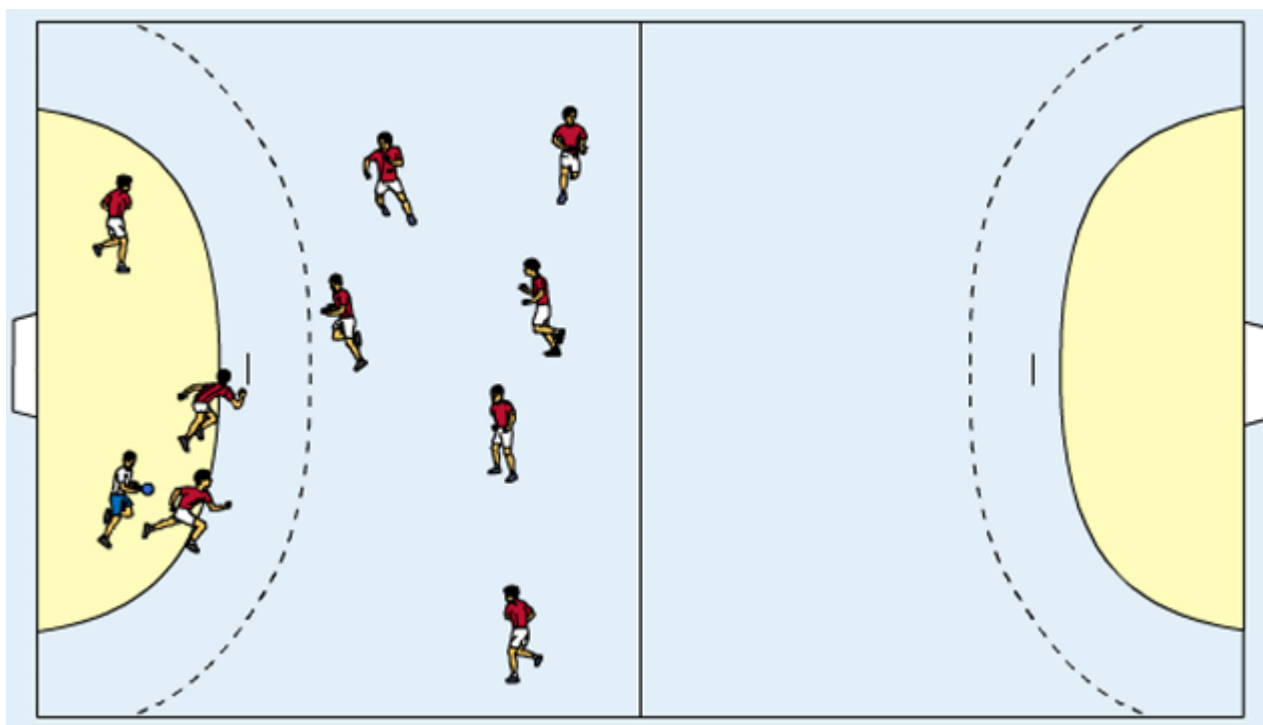
**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

### Průběh hry

Je určen jeden hráč, který ve vymezeném prostoru honí své spoluhráče. Tento hráč má míč a snaží se chytit ostatní hráče tak, že se jich dotkne míčem, který drží v obou rukou. Míč mu nesmí vypadnout. Pokud je nějaký hráč chycen stává se jeho pomocníkem a honí spolu. Honiči si mohou jakkoliv přihrávat. Od okamžiku, kdy jsou honiči tři, smí udělat pouze tři kroky a ke svým soupeřům se musí dostat pomocí přihrávek. Vítězem se stává hráč, který zůstane jako poslední nechycený. (Mužík, Nováček, 1993)



Obrázek 12. Chyt' mě míčem.

### 31) Všechny míče na soupeřovu stranu

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, střela

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

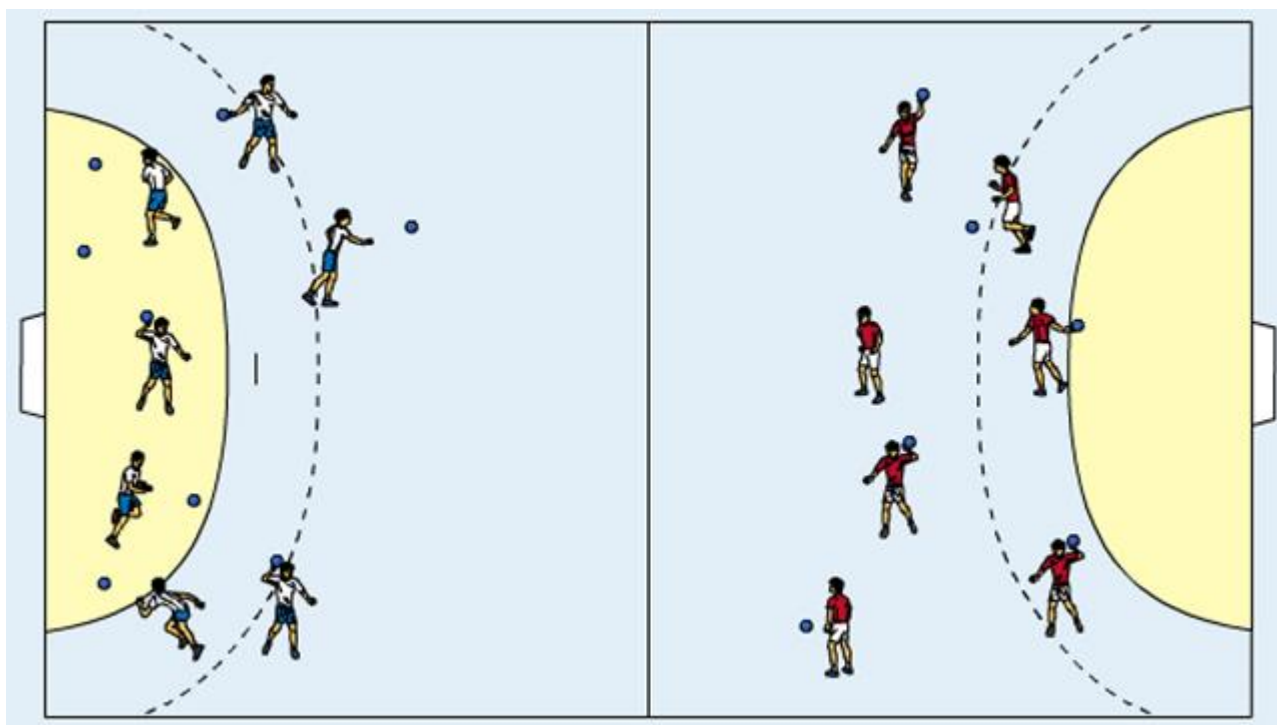
**Materiál:** míče

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Vytvoříme dvě družstva o stejném počtu hráčů. Každé družstvo se postaví na jednu stranu tělocvičny a dostane stejný počet míčů. Na zvukový signál začnou hráči míče odhazovat na soupeřovu stranu, tak aby na své polovině měli co nejméně míčů. Po určité době zastavíme hru zvukovým signálem. V tomto okamžiku všichni hráči zkamení a už nesmějí odhodit žádný míč. Vyhrává družstvo, které má na své polovině méně míčů. (Mazal, 2007).





Obrázek 13. Všechny míče na soupeřovu stranu.

### 32) Liška a zajíc

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

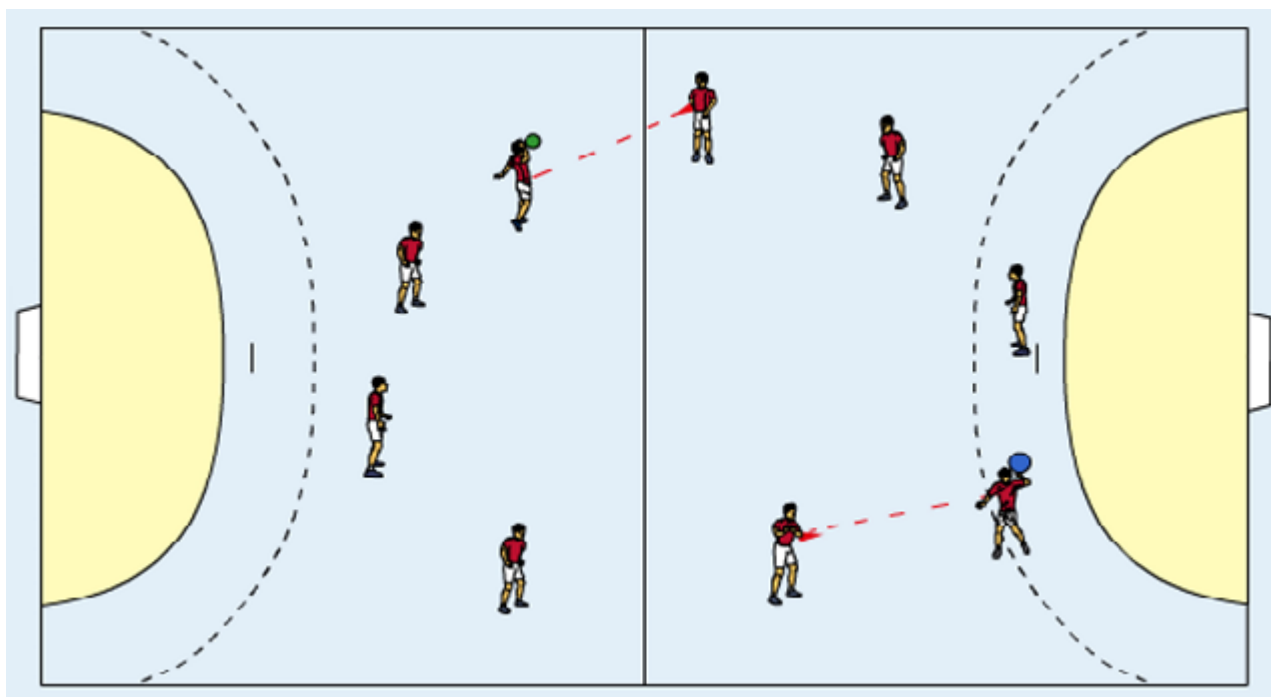
**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míče (dva druhy)

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Hráči stojí v kruhu. Jeden hráč má větší míč a hráč, který sedí naproti němu má menší míč. Větší míč je liška a menší míč představuje zajíce. Na povel si hráči posílají oba míče po obvodu kruhu stejným směrem. Pokud „liška“ dohoní „zajíce“ hra končí. Hru můžeme hrát i v sedě a menších míčů může být více. Pokud větší míč dožene menší, tak ho vyndáme z kruhu a hra trvá, dokud nejsou všechny menší míče chyceny. (Borová, 2001).



Obrázek 14. Liška a zajíc.

### 33) Kdo se jako první zbaví všech míčů

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, střela

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

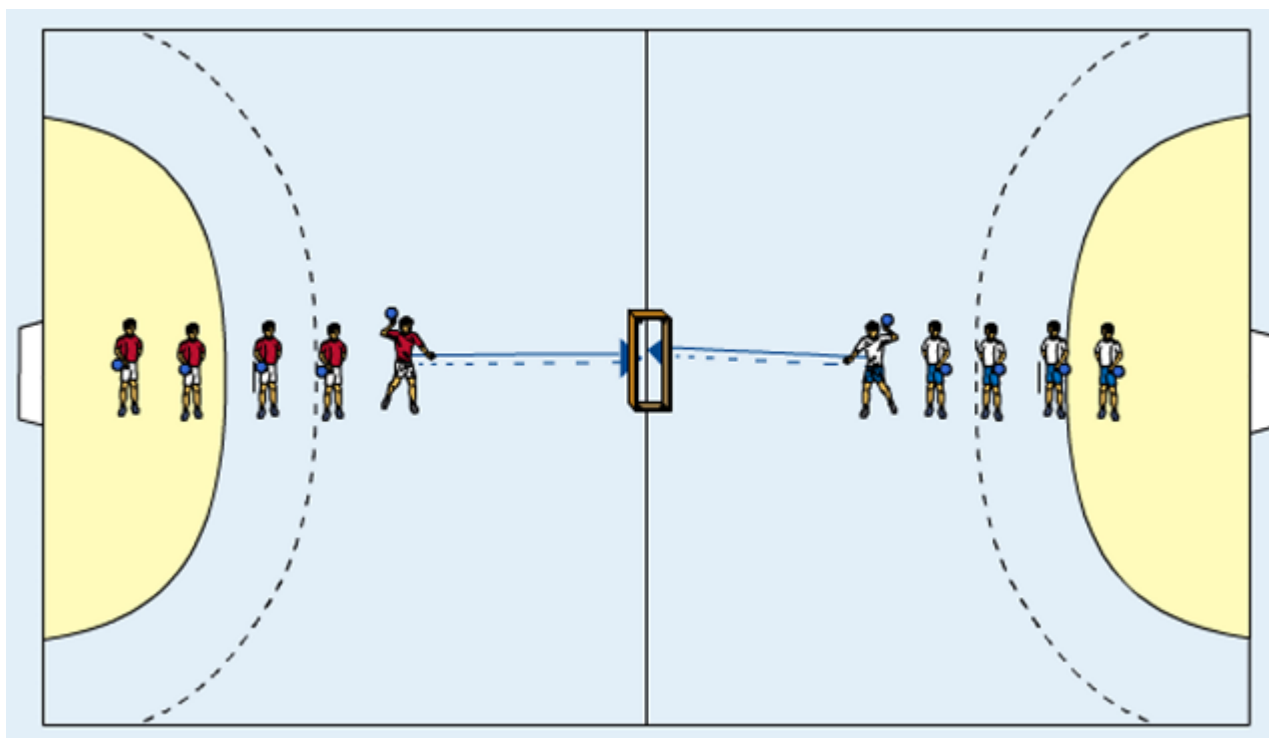
**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Materiál:** míče

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Hrají proti sobě dvě družstva o stejném počtu hráčů (5 - 6 hráčů v jednom družstvu). Vždy proti sobě soupeří dvě družstva. Každé družstvo se postaví do zástupu tak, aby naproti němu stálo druhé družstvo. Mezi družstva doprostřed umístíme dva díly švédské bedny. Každý hráč v družstvu má míč. Na povel hodí první hráči obou družstev míč na cíl, pokud se trefí, mohou pomáhat svým spoluhráčům sbírat míče, kteří se netrefili do cíle. Jestliže se jim nepodaří zasáhnout cíl, doběhnou si pro svůj míč a zařadí se na konec zástupu a následně svůj pokus opakují. Další hráči už nečekají na povel, ale hází potom, co odhodí jejich spoluhráč. Vyhrává družstvo, které jako první umístí všechny své míče do švédské bedny. Při větším počtu hráčů může hrát i více družstev.



Obrázek 15. Kdo se první zbaví míčů.

### 34) Pozor žralok

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, dribling

**Čas na přípravu:** 3 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

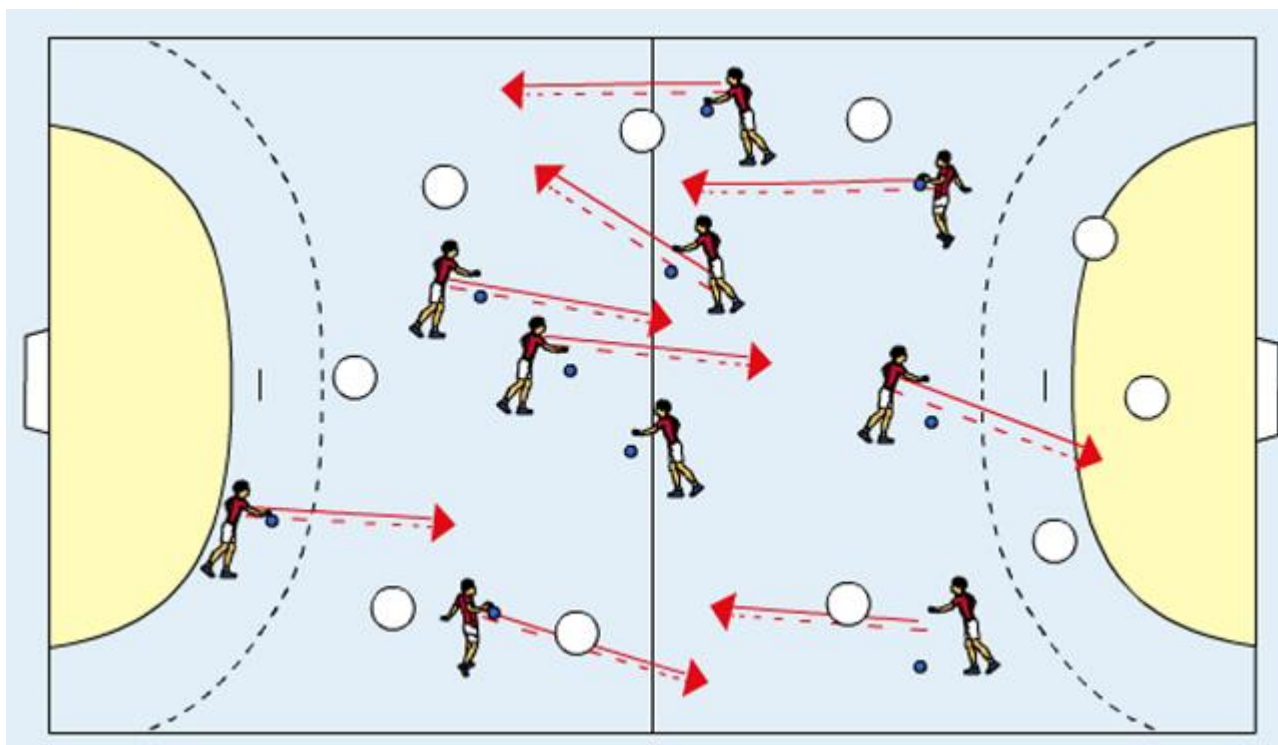
**Materiál:** míče, kruhy

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Na hrací ploše rozmístíme kruhy tak, aby jich bylo o jednu méně, než je počet hráčů. Hráči mají míč a driblují mezi kruhy. V okamžiku, kdy trenér zvolá „Pozor žralok!“, hráči chytí míč do ruky a snaží se najít volnou kruhu, do které se postaví. Komu se to nepodaří, vypadává. Postupně kruhy odebíráme. Pro vypadnuší hráče je nutné zvolit doplňková cvičení. (Černý, et al., 2007).

**Modifikace hry:** hráč, na kterého nezbyl kruh, nevypadává, ale počítají se trestné body



Obrázek 16. Pozor žralok

### 35) Házenkářský biatlon

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, střela

**Čas na přípravu:** 4 minuty

**Čas na hru:** 2 - 15 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

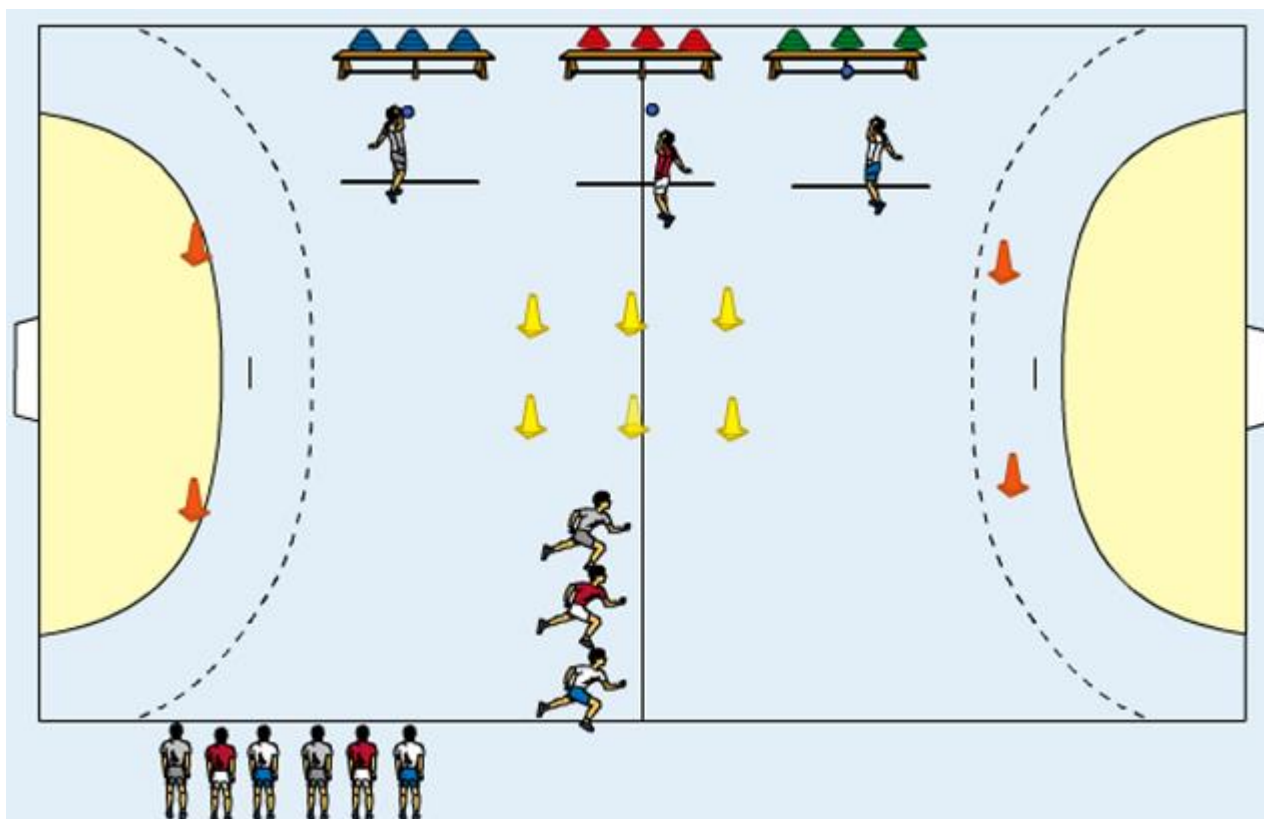
**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míče, lavičky, kužely

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Hrají tři až čtyři družstva (dle počtu svěřenců). Jedná se o štafetový závod, kdy hráči běží okruh a střílí z předem určených míst na kužely, které jsou postaveny na jim přidělené lavičce. Kužely bývají tři. Za každý nesestřelený kužel z lavičky musí hráč splnit nějaký trest (oběhnout menší vyznačený úsek, kliky, dřepy, atd.). Poté může hráč teprve běžet do místa předání štafety a pokračuje další hráč. Hráči jednotlivých týmů, kteří zrovna neběží, pomáhají s podáváním míčů běžcům a stavění kuželů zpět na lavičky. Vyhrává tým, jehož všichni členové jsou po odběhnutí v cíli.



Obrázek 17. Házenkářský biatlon.

### 36) Úhlopříčky

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, dribling, přihrávka

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

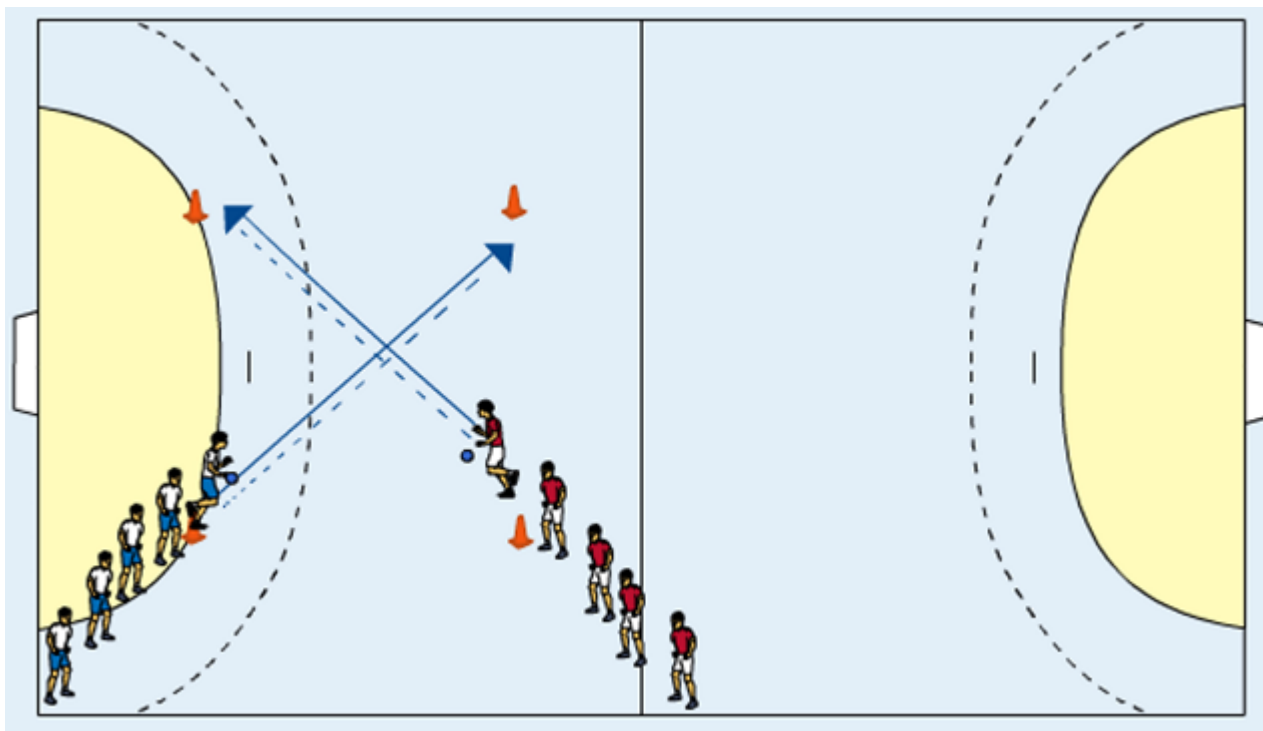
**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Materiál:** míče

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Hráči stojí v zástupu v každém rohu tělocvičny. Každá skupina má jeden míč a na povel trenéra vyběhává z každého rohu jeden hráč. Hráči běží a driblují po uhlopříčkách ze svého do protějšího rohu a přitom se vzájemně vyhýbají. Hráč, který přiběhne s míčem do rohu se otáčí a přihrává dlouhou přihrávkou míč zpět svému spoluhráči, který byl v zástupu za ním. Ten opět dribluje a běží do diagonálního rohu za ním. Vítězí družstvo, které vytvoří jako první zástup v protějším rohu.



Obrázek 18. Úhlopříčky.

### 37) Dotkni se kuželů

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 5 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

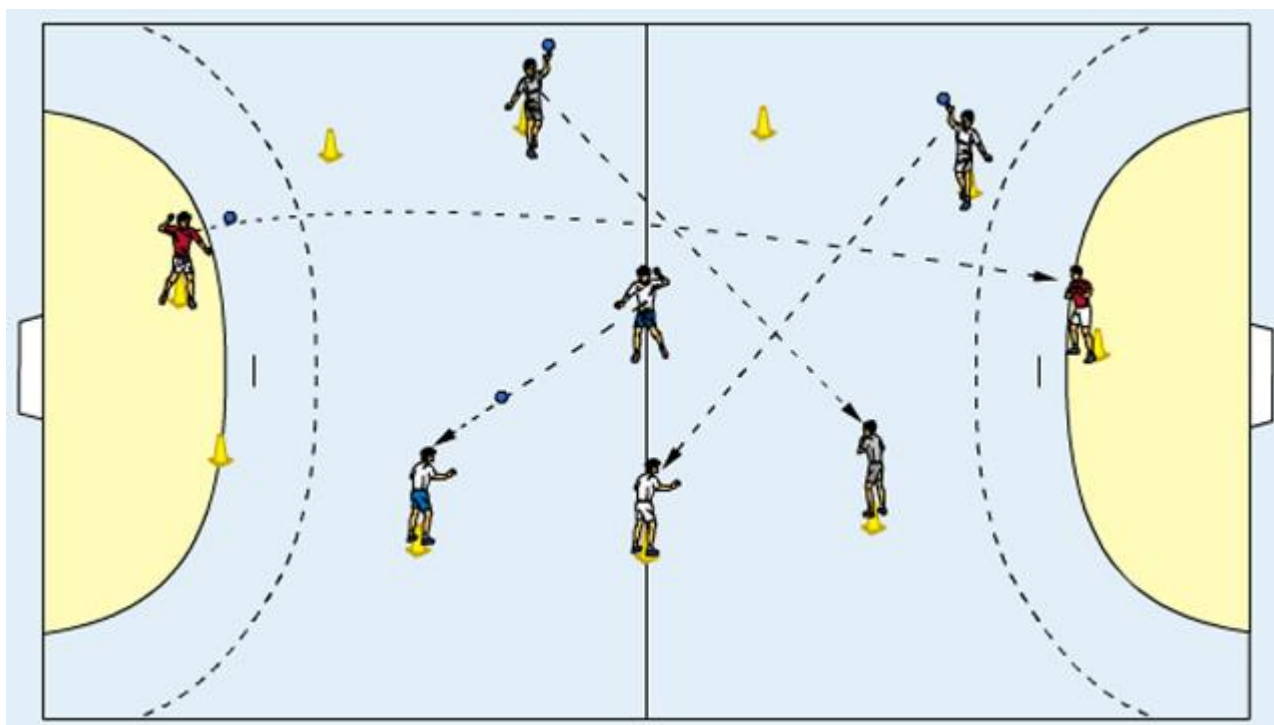
**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Materiál:** míče, kužely

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Po tělocvičně (hřišti) se rozmístí deset kuželů libovolně. Hráči vytvoří dvojice, stojí ve středu hrací plochy a každá dvojice má jeden míč. Na povel trenéra hráči z dvojice, kteří nemají míč vybíhají k libovolnému kuželu. Po dotyku kuželu dostanou přihrávku od spoluhráče s míčem a ten již bez míče běží k jinému kuželu. Až se dvojice dotkne všech kuželů, tzn. každý z dvojice pěti, tak se u svého posledního kuželu oba posadí. Dvojice, která se posadila jako poslední dělá trenérem zvolený trest.



Obrázek 19. Dotkni se kuželů.

### 38) Probouzení medvědů

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Čas na hru:** 2 - 5 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

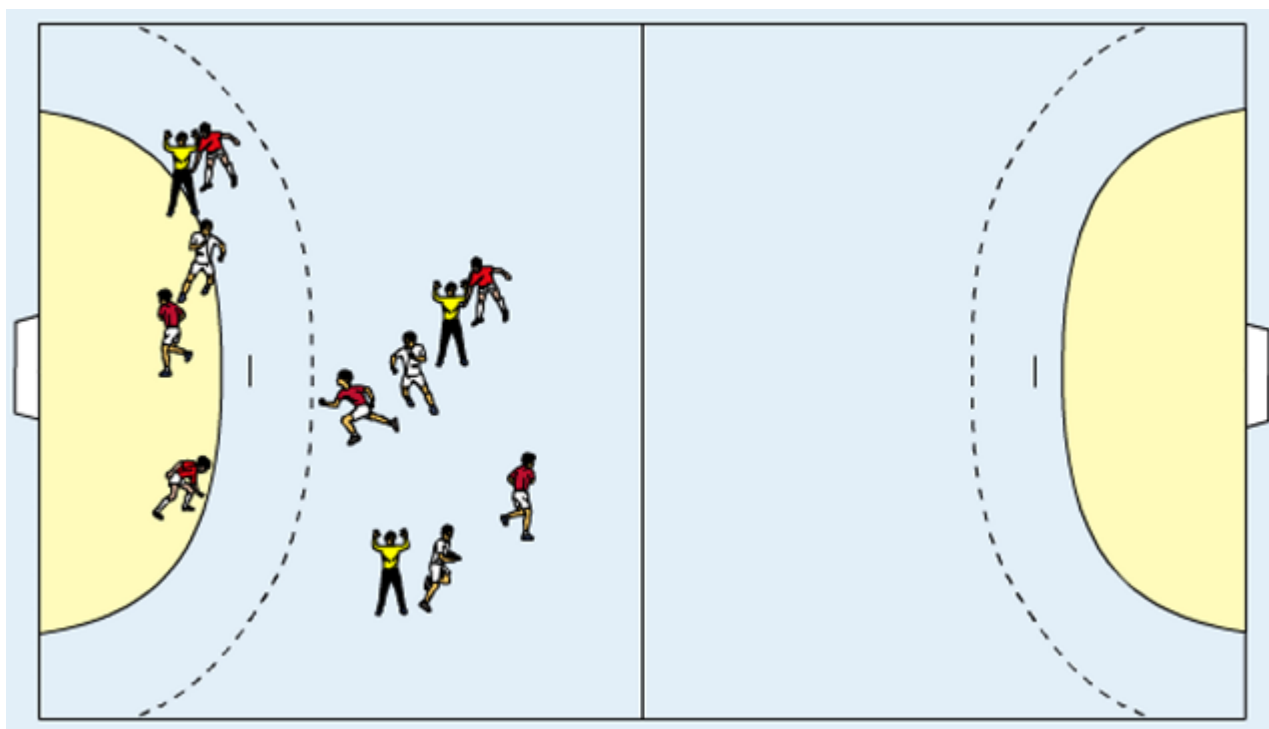
**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:**

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

**Průběh hry**

Jedná se o honičku, ve které 1-3 hráči představují zimu, ostatní hráči jsou medvědi. Úkolem zimy je uspat medvědy k zimnímu spánku. Když se zima dotkne rukou medvěda, musí se medvěd uložit ke spánku (leh na břiše a vzpažit). Medvěd aktivně nepokračuje ve hře. Ostatní ještě neuspaní medvědi mohou spícího medvěda probudit tak, že ho otočí z lehu na břiše do lehu na záda.



Obrázek 20. Probouzení medvědů.

### 39) Únik z pevnosti

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, bránění hráče ve dvojici, uvolňování hráče bez míče

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Čas na hru:** 2 - 8 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

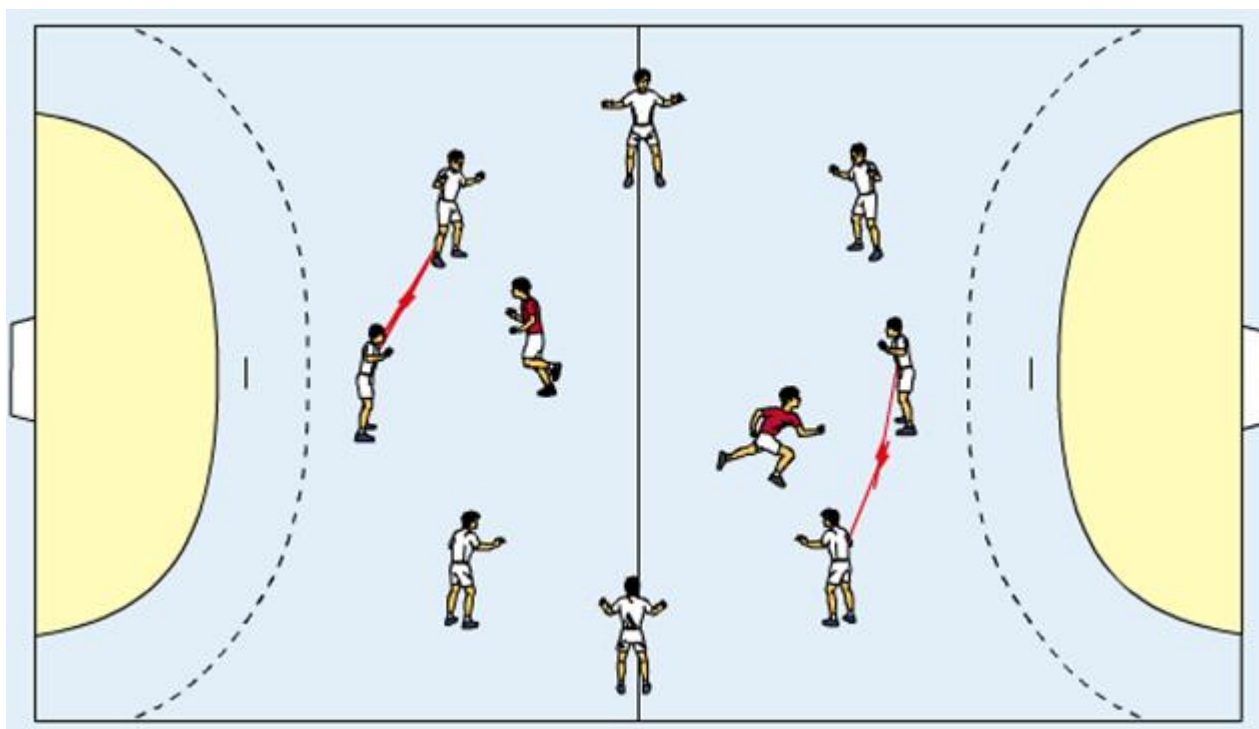
**Materiál:**

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

**Průběh hry**

Hráči vytvoří kruh uprostřed hrací plochy, tak aby mezi nimi byla aspoň 1,5m mezera. Trenér hlídá, zda kruh nemá tendence se zmenšovat. Jeden, nebo dva hráči jsou uprostřed kruhu, představují vězně a snaží se proklouznout mezi hráči tvořícími pevnost po obvodu kruhu. Ti mu, nebo jim v úniku brání dle pravidel obrany házené. Dojde-li k úniku hráče z kruhu, nahradí ho v kruhu jiný (jeden z dvojice hráčů, mezi kterými došlo k úniku), kterého určí trenér.





Obrázek 21. Únik z pevnosti.

#### 40) Tyčkováná

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela, uvolňování hráče s míčem i bez míče, bránění hráče s míčem i bez míče

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika, branky

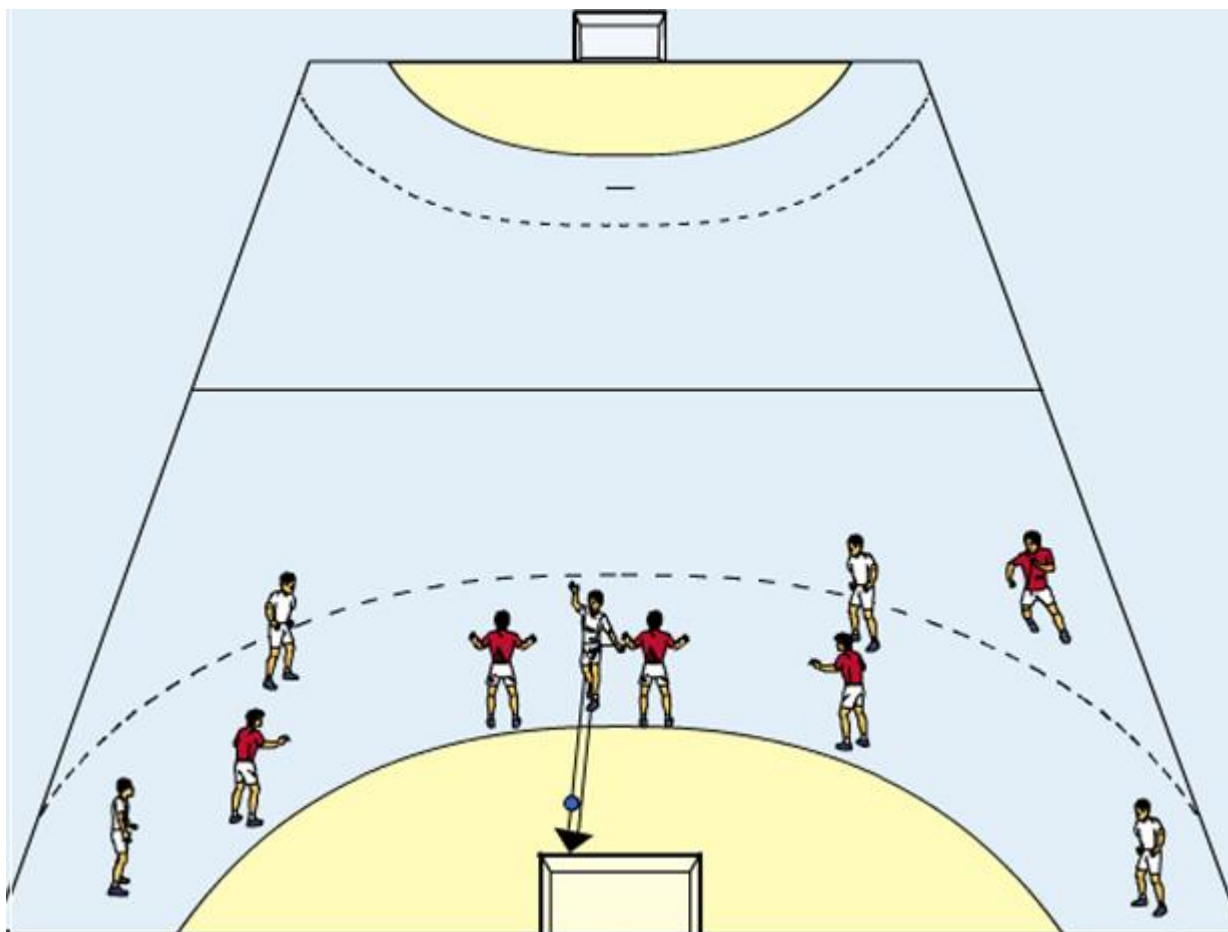
**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Dvě stejně početná družstva hrají na dvě branky. Jsou povoleny tři kroky s míčem a nesmí se driblovat. Bod získá útočící tým v případě, že střelou z čáry brankoviště zasáhne brankovou konstrukci.

**Modifikace hry:** Útočící družstvo musí být při střele do brankové konstrukce na soupeřově polovině.

Pokud nejsou všichni obránci v okamžiku obdržení bodu na své polovině hřiště, počítá se bod dvakrát.



Obrázek 22. Tyčkovaná.

#### 41) Házená o desku

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka, střela, uvolňování hráče s míčem i bez míče, bránění hráče s míčem i bez míče

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště s basketbalovým košem

**Materiál:** míč, dresy, nebo rozlišovací trika, basketbalové koše

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Hrají dvě stejně početná barevně rozlišená družstva. Bodu je dosaženo, pokud člen útočícího týmu hodí míč na basketbalovou desku tak, aby spadl na zem. Jestliže bránící družstvo míč odražený od desky chytí před dopadem na zem, bod neplatí a pokračuje se ve hře.

## 42) Honička s přihrávkami

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, přihrávka

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

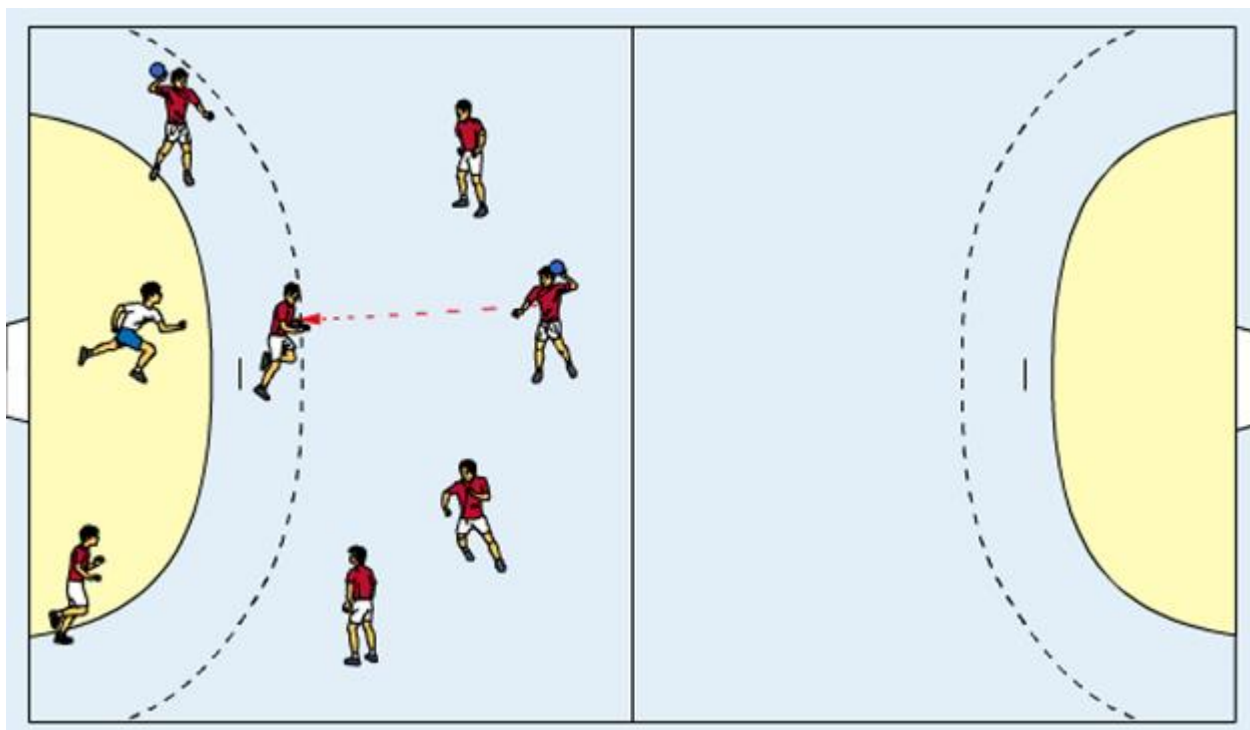
**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** míč

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

**Průběh hry**

Jeden hráč je určený jako honič, ostatní hráči si přihrávají dvěma míči. Babu dává honič dotykem ruky pouze tomu, kdo nemá míč. Hráči mohou pomoci honěnému tak, že mu před dotykem honiče přihrájí míč, ten potom musí začít honit jiného hráče.



Obrázek 23. Honička s přihrávkami.

## 43) Hra barev

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, dribling

**Čas na přípravu:** 1 minuta

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště s barevnými čarami

**Materiál:** míč

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

**Průběh hry**

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

#### **44) Král driblingu**

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, dribling

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

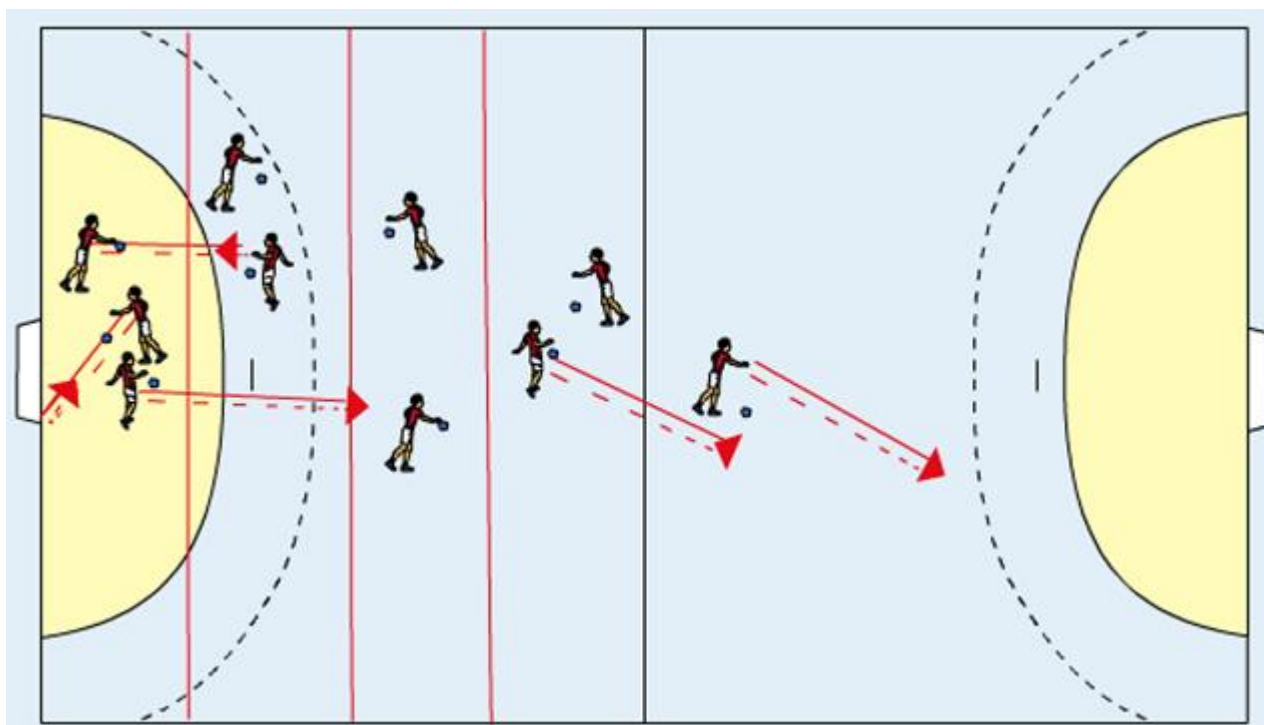
**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště s barevnými čarami

**Materiál:** míče

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

**Průběh hry**

Všichni hráči driblují v prvním vymezeném území a snaží se ostatním hráčům vypíchnout míč. Kdo ztratí kontrolu nad míčem, posouvá se do druhého (třetího, čtvrtého) vymezeného území. Vítězí poslední dva hráči v prvním území.



Obrázek 24. Král driblingu.

#### 45) Zrcadlo

**Pohybový rozvoj:** rychlost reakce a lokomoce, obratnost, obranné pohyby

**Čas na přípravu:** 2 minuty

**Čas na hru:** 2 - 10 minut

**Počet hráčů:** 8 – 20

**Věk hráčů:** od 8 let

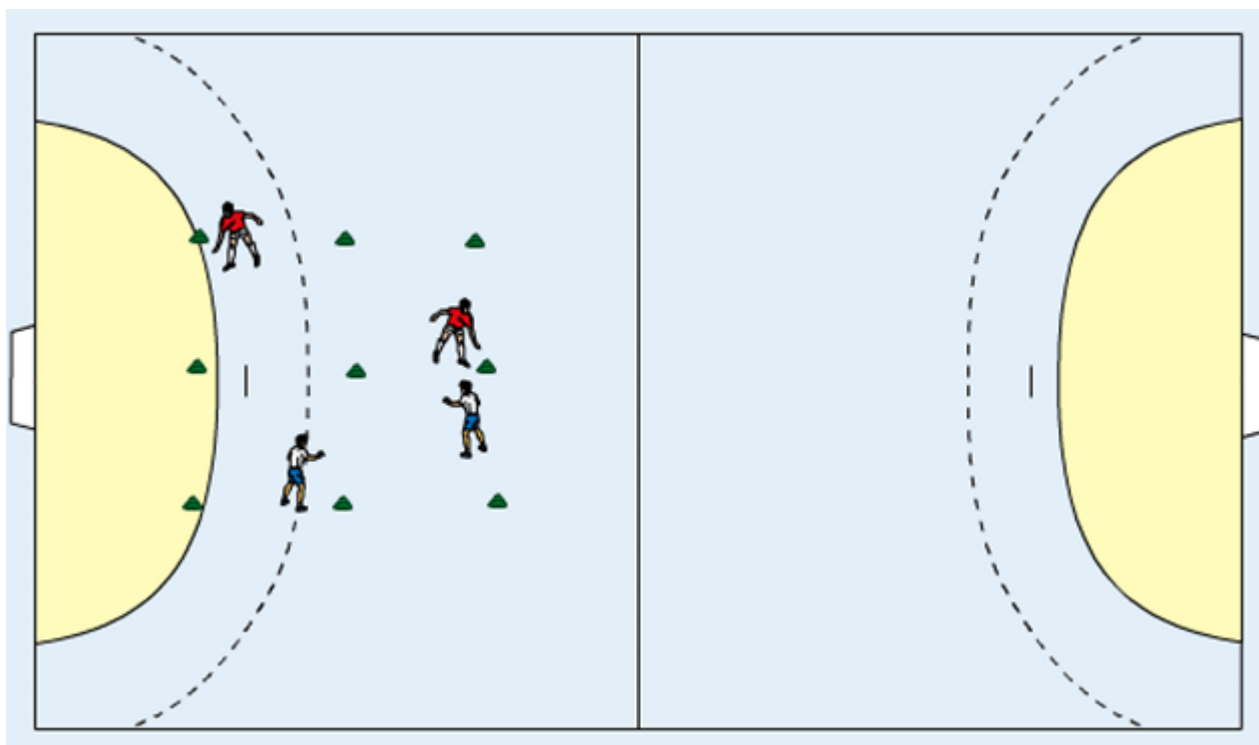
**Prostředí:** tělocvična, venkovní hřiště i venku na louce

**Materiál:** kužely

**Část tréninkové jednotky:** závěr úvodní části, hlavní část

#### Průběh hry

Dvojice hráčů se postaví doprostřed již z kuželů vytvořených čtverců proti sobě každý do svého. Jeden hráč na povel určuje stranovým šikmým pohybem (obranný házenkářský pohyb) kterého kužele se dotkne a druhý hráč mu dělá zrcadlo. To znamená, že se ve svém čtverci musí dotknout stejného kužele. Po dotyku kužele se vždy hráči vrací zpět na střed odkud opět co nejrychleji startují. Hra se hraje na čas. Po uplynutí časového intervalu si hráči mění role a opět pokračují. Protože se hra hraje na relativně malém prostoru, může trenér vytvořit z kuželů více hřišť.



Obrázek 25. Zrcadlo.

## 6 ZÁVĚR

Hlavním cílem práce bylo sestavit zásobník průpravných her, které rozvíjejí základní dovednosti v házené (přihrávka, chycení míče, střelba, uvolnění hráče bez míče a s míčem).

Metodikou poté byla provedena analýza odborné literatury.

Informace týkající se bakalářské práce byly čerpány z databází renomovaných knihoven v Olomouci.

- Ústřední knihovna UP Zbrojnice: <http://knihovna.upol.cz/index.php?id=9520>
- Knihovna fakulty tělesné kultury: <http://www.knihovna.upol.cz/index.php?id=9533>
- Vědecká knihovna v Olomouci: <http://www.vkol.cz>

Do vyhledávačů jednotlivých knihoven byla zadávána klíčová slova obsahu bakalářské práce, kterými byla: průpravné hry, pohybové hry, sportovní hry, házená a další, zážitková pedagogika, bezpečnost při pohybových hrách a další.

Na základě analýzy odborné literatury a vlastní sportovní zkušenosti jsem vybral 45 průpravných her, které jsem pravidly modifikoval na všechny analyzované sportovní hry. Společnými znaky při výběru průpravných her byly: přihrávání, střílení, uvolnění hráče bez a s míčem, obrana hráče s míčem a bez míče.

K tvorbě obrázků pro snadné pochopení průpravných her bylo využito softwaru Easy sport graphic 2.0. V tomto programu je možné vytvořit grafické prostředí pro všechny vybrané průpravné hry.

Dále jako příloha bylo k práci přiloženo DVD s nahrávkami realizovaných vybraných 27 her.

## 7 SOUHRN

Hlavním cílem práce bylo sestavit zásobník průpravných her, které rozvíjejí základní dovednosti v házené (přihrávka, chycení míče, střelba, uvolnění hráče bez a s míčem).

Díličmi cíli bylo:

Analyzovat odbornou literaturu

Provést syntézu poznatků

Zařazení průpravných her do praxe

Pořídit audiovizuální nahrávku

K tvorbě obrázků pro snadné pochopení průpravných her bylo využito softwaru Easy sport graphic 2.0. V tomto programu je možné vytvořit grafické prostředí pro všechny vybrané průpravné hry.

Ve výsledcích práce je soubor 45 průpravných her zaměřených na rozvoj herních dovedností v házené.

Některé byly popsány již výše uvedenými obrázky a některé byly natočeny mobilním telefonem Honor Lite 7 následně z nich byla pořízena audiovizuální nahrávka jako příloha ve formě DVD.



## **8 SUMMARY**

The main goal of the work was to compile a pool of preparatory games that develop basic handball skills (passing, catching a ball, shooting, releasing a player without a ball).

Sub-goals were following:

Literature analysis

Make a synthesis of knowledge acquired

Putting training games into practice

Make an audiovisual recording

Easy sport graphic 2.0 software was used to create images for easy understanding of training games. In this software it is possible to create a graphical environment for all selected training games.

Some of them have been described by the above pictures and some of them have been recorded by Honor Lite 7 mobile phone and subsequently an audiovisual recording was added as a DVD attachment.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bělka, J., Hůlka, K., Weisser, R., & Mikeška, D. (2012). *Analýza intenzity zatížení hráčů v šesti soutěžních utkáních florbalu*. In *Tréningové a zápasové zatáženie hráča v športových hrách* (pp. 121-129). Bratislava: Katedra športových hier Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave.
- Bělka, J., Salčáková, K. (2013). *Nebojme se házené*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Borová, B., (2001). *Míče, míčky a hry s nimi*. Praha: Portál, 2001.  
Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo.
- Černý, T., et al. (2007). *Miniházená ve škole*. Praha: ČSH, 2007.
- Dobrá, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN.
- Dovalil, J. et al. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Grasgruber, P., & Cacek, J. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer Press.
- Hájková, M. (1993). *Házená*. In L. Havlíčková (Ed.), *Fyziologie tělesné zátěže II: speciální část, Díl 1* (pp. 143-148). Praha: Univerzita Karlova
- Havlíčková, L. et al. (1993). *Fyziologie tělesné zátěže II. (speciální část – 1. díl)*. Praha: Univerzita Karlova.
- Chelly, M. S., Hermassi, S., Aouadi, R., Khalifa, R., Van den Tillaar, R., Chamari, K., & Shephard, R. J. (2011). Match analysis of elite adolescent team handball players. *Journal of strength and conditioning research*, 25(9), 2410–2417.
- Jančálek, S. et al. (1978). *Házená /Teorie a didaktika/*. Praha: SPN.
- Jančálek, S., & Táborský, F. (1973). *Házená*. Praha: Olympia.
- Jančálek, S., Šafaříková, J., & Táborský, F. (1971). *Kapitoly z teorie a didaktiky házené*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Jansa, P. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Jansa, P., & Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art.

- Kaplan, O., & Džavoronok, M. (2001). *Plážový volejbal*. Praha: Grada Publishing, spol. s. r. o.
- Karel Hůlka, Jan Bělka & Radim Weisser, (2014). *Analýza herního zatížení v invazivních hrách*. ISBN 978-80-244-4331-7 (e-kniha)
- Konečný, J. (2016). *Pravidla házené*. Praha: Český svaz házené.
- Kovář, K. & Jansa, P. (2009). *Etické aspekty trenérské profese*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Lehnert, M. (n.d.). *Tréninková jednotka*. Retrieved 12. 3. 2019 from the World Wide Web: <https://slideplayer.cz/slide/3421660/>
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F.(2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Liška, V. (2005). *Brankář v házené*. Praha: Professional Publishing.
- Loftin, M. et al. (1996). *Heart rate response during handball singles match-play and selected physical fitness components of experienced male handball players* [Abstract]. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 36(2), 95-99. Retrieved 5.3.2019 from the World Wide Web: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8898514>
- Manchado, C., et al. (2013). Time-motion analysis in women's team handball: importance of aerobic performance. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8 (2), pp. 376-390.
- Matoušek, J. (1995). *Teorie a didaktika házené*. Brno: Masarykova univerzita.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Michalsik, L., B., Aagaard, P., & Madsen, K. (2011). Match performance and physiological capacity of male elite team handball players. In F. Tábořský (Ed.), *EHF Scientific Conference – Science and Analytical Expertise in Handball* (pp. 168-173). Wien: European Handball Federation.
- Mužik, V., Nováček, V. (1993). *Nehrajeme jen vybíjenou*. Olomouc: Hanex.
- Pávoas, S., C., A. et al. (2012). Physical and Physiological Demands of Elite Team Handball. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26 (12), 3365-3375.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perš, J., Mart, A., Stanislav, K., & Marko, D. (2002). *Observation and analysis of large-scale human motion*. *Human Movement Sciences* 21 , 295–311.
- Průcha, J., Walterová, E. & Mareš, J. (2009). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.

- Samcová, A. (2012). *Analýza pohybu hráček během utkání 1. ligy starších dorostenek v házené*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Svoboda, B. (1996). *Stručná pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Svoboda, B. (2003). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Šibila, M., Vuleta, D., & Pori, P. (2004). *Position-related differences in volume and intensity of large-scale cyclic movements of male players in handball*. *Kinesiology*, 36 (1), 58-68.
- Šimonek, J. et al., (1987). *Kondičná príprava v kolektívnych športových hrách*. 1. vyd.
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Táborský, F. et al. (2007). *Základy teorie sportovních her*. Praha: Karolinum.
- Tkadlec, J., & Tůma, M. (2002). *Házená*. Praha: Olympia.
- Zatřková, V., & Hianik, J. (2006). *Hádzaná*. Bratislava: Universita Komenského.
- Zbořilová, K. (2018). *Modifikace průpravných her využitelných pro vybrané sportovní hry (basketbal, florbal, fotbal, házená)*, Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

