

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

MODIFIKACE PRŮPRAVNÝCH HER VYUŽITELNÝCH PRO VYBRANÉ SPORTOVNÍ  
HRY (BASKETBAL, FLORBAL, FOTBAL, HÁZENÁ)

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Kristýna Zbořilová, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2018

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Kristýna Zbořilová

**Název bakalářské práce:** Modifikace průpravných her využitelných pro vybrané sportovní hry (basketbal, florbal, fotbal, házená)

**Pracoviště:** Katedra sportu

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

**Rok obhajoby:** 2018

**Abstrakt:** Cílem bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku průpravných her, které lze modifikovat na sportovní hry basketbalu, florbalu, fotbalu a házené. Teoretická část práce je charakterizována základními pojmy problematiky průpravných her. Praktická část je věnována průpravným hrám s obrázkovou podporou tvořenou v programu Easy sport graphic 2.0.

**Klíčová slova:** hra, hraní, průpravná hra, pohybová hra, sportovní hra, didaktické formy, basketbal, florbal, fotbal, házená, zážitková pedagogika, bezpečnost

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographic identification**

**Author's first name and surname:** Kristýna Zbořilová

**Title of the thesis:** Modification of preparatory games applicable to selected sport games (basketball, floorball, soccer, handball)

**Department:** Department of Sport

**Supervisor:** Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

**The year of presentation:** 2018

**Abstract:** The main goal of this bachelor theses was to create a portfolio of preparatory games, which can be modified for sport games of basketball, floorball, soccer and handball. The theoretical part of the thesis is characterized by basic concepts of the preparatory games. The practical part is devoted to the preparatory games with image support created in the program Easy sport graphic 2.0.

**Keywords:** game, playing, preparatory game, physical game, sport game, didactic forms, basketball, floorball, soccer, handball, experiential education, safety

I agree with lending the thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením pana  
Mgr. Jana Bělky, Ph.D. a taktéž uvedla veškerou použitou literaturu a další odborné zdroje.

V Olomouci dne 8. 4. 2018

.....

Tímto srdečně děkuji panu Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za cenné rady, odborné vedení a veškerý jeho čas, který mi byl poskytnut při zpracování bakalářské práce.

## OBSAH

1 ÚVOD.....	7
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	8
2.1 Sportovní hry.....	8
2.1.1 Rozdělení sportovních her.....	8
2.1.2 Charakteristika basketbalu.....	9
2.1.3 Charakteristika florbalu.....	10
2.1.4 Charakteristika fotbalu.....	11
2.1.5 Charakteristika házené.....	12
2.2 Hra a hraní.....	13
2.2.1 Pohybová hra.....	14
2.2.2 Pohybové hry v TV.....	15
2.2.3 Dělení pohybových her.....	16
2.2.4 Bezpečnost při pohybových hrách.....	18
2.3 Zážitková pedagogika.....	19
2.3.1 Princip zážitkové pedagogiky.....	19
2.3.2 Hra jako základní prostředek zážitkové pedagogiky.....	20
2.4 Didaktické formy ve sportovních hrách.....	20
2.4.1 Organizační forma (vyučující jednotka).....	20
2.4.2 Metodicko-organizační formy.....	23
2.4.3 Sociálně-interakční formy.....	25
3 CÍLE PRÁCE.....	27
3.1 Hlavní cíl práce.....	27
3.2 Dílčí cíle práce.....	27
4 METODIKA.....	28
4.1 Analýza odborné literatury.....	28
4.2 Grafický software Easy sport graphic 2.0.....	28
5 VÝSLEDKY.....	30
5.1 PRŮPRAVNÉ HRY A JEJICH MODIFIKACE.....	30
6 ZÁVĚR.....	62
7 SOUHRN.....	63
8 SUMMARY.....	64
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	65

## 1 ÚVOD

Láska ke sportu a vize práce pedagoga tělesné výchovy mě přesvědčily o smysluplnosti psaní bakalářské práce na téma průpravných her. Tyto hry a jejich pestrost jsou základem toho, aby byl sport a vše kolem něj brán za koníček, který bude od raného věku dětí láskou větší než moderní technologie dnešní doby, jako jsou počítače, mobily, sociální sítě apod. Proto by měli nejen pedagogové, ale i trenéři od dětství své hodiny vést takovým způsobem, který nebude odrazovat jedince od sportu.

Sport všeobecně znamená nejen zábavu z hraní, srandičky s kamarády a pomazlení se s míčem. Sport v sobě skrývá i dřinu, trénink nových dovedností a mnoho stráveného času. Je mnoho způsobů, jak tyto aspekty potlačit. Pestrost a zábava správně zvolené průpravné hry může u jedinců evokovat zábavu, i když se jedná o trénink např. vytrvalostního nebo sprinterského typu.

Průpravné hry, které jsou součástí bakalářské práce jsou z velké části inspirovány hrami, s kterými jsem se setkala při studiu na fakultě tělesné kultury. Vždy s velkým nadšením jsem dané hry hrála a v hlavě přemýšlela, jak budu v budoucnu modifikovat podobné v mých hodinách, tak aby měli žáci stejný pocit, jako jsem měla právě já.

První část bakalářské práce je zaměřena na teoretické aspekty, které vymezují pojmy spjaté právě s danou problematikou pohybových a průpravných her. Jelikož jsou průpravné hry přímo modifikovány na čtyři základní sporty, kterými jsou basketbal, florbal, fotbal a házená, jsou také stručně popsány pravidla a hrací plochy právě těchto sportovních her.

Druhá polovina bakalářské práce se zaměřuje na praktickou část, která zahrnuje stručný popis dvaceti různých průpravných her, které byly modifikovány takovým způsobem, aby byly hratelné pro všechny čtyři dříve zmíněné sportovní hry. Aby byla hra co nejefektivnější, dále je popsáno množství informací, jako jsou délka trvání hry, pomůcky, prostředí, počet hráčů, věk hráčů či zařazení hry ve vyučovací jednotce.

Dle subjektivního názoru jsou průpravné hry nedílnou součástí tělesné výchovy a tréninkových jednotek. Tyto hry rozvíjí celou řadu vlastností, schopností a dovedností, které jsou symbolem hráčů konkrétní sportovní hry. Nelze taktéž opomíjet důležitost socializace od samotného dětství, dodržování pravidel fair play a jiné faktory, které mohou pomoci i obecně v životech jedinců. Průpravné hry jsou základním kamenem pestrosti, zábavy a eliminace stereotypu ve sportovních hrách.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Sportovní hry

Táborský (2004) sportovní hry popisuje jako soutěživé činnosti dvou soupeřů, kteří se proti sobě utkávají v konkrétním prostoru a čase. Cílem sportovní hry je soupeření o společný předmět, nejčastěji míč. Každá sportovní hra má definována vlastní pravidla, na jejichž dodržování dohlíží nejčastěji rozhodčí.

Paulik (2006) definuje sportovní hry jako pohybové kompetiční hravé aktivity, které lze provozovat od samotného dětství až po stáří.

#### 2.1.1 Rozdělení sportovních her

Sportovní hry lze dělit dle mnoha různých hledisek. Táborský (2005) ve své publikaci dělí takto:

- Dělení dle typu hrací plochy.

Zde dochází k rozdílu mezi invazní a neinvazní hrou. Invazní je typická společnou hrací plochou. Jako příklad lze uvést fotbal, florbal či házenou. Neinvazní hra je typická tím, že každý hráč či skupina hráčů vlastní svoji část hrací plochy. Příkladem je tenis, volejbal nebo badminton.

- Dělení dle počtu hráčů.

Typické je rozdělení na tři skupiny. Sportovní hry individuální, kam lze zařadit tenis, squash, badminton. Mezi párové sportovní hry lze uvést čtyřhry v tenise, badmintonu či plážovém volejbale. Nejčastějším typem je sportovní hra týmová, kde zařazujeme fotbal, hokej, házenou a další.

- Dělení dle způsobu pohybu hráčů.

Přirozený pohyb bez pomocných prostředků je typický pro většinu sportovních her. Lze však spatřit sporty s pohybem ve vodě, kam zařazujeme vodní pólo, synchronizované plavání aj. Dále lze zmínit pohyb s využitím sportovní výzbroje, která je typická u ledního hokeje, lyžování nebo amerického fotbalu. Speciálním rozdělením je určitě využití živých (kůňkoňské pólo) či neživých dopravních prostředků (kolo-kolová).

Tůma & Tkadlec (2010) dělí sportovní hry mírně odlišně. Autoři využívají jiná hlediska dělení, taktéž však velmi logická:

- sportovní hry brankové (fotbal, hokej, házená apod.),



- sportovní hry síťové (tenis, badminton, volejbal apod.),
- sportovní hry páčkové (baseball, softball apod.).

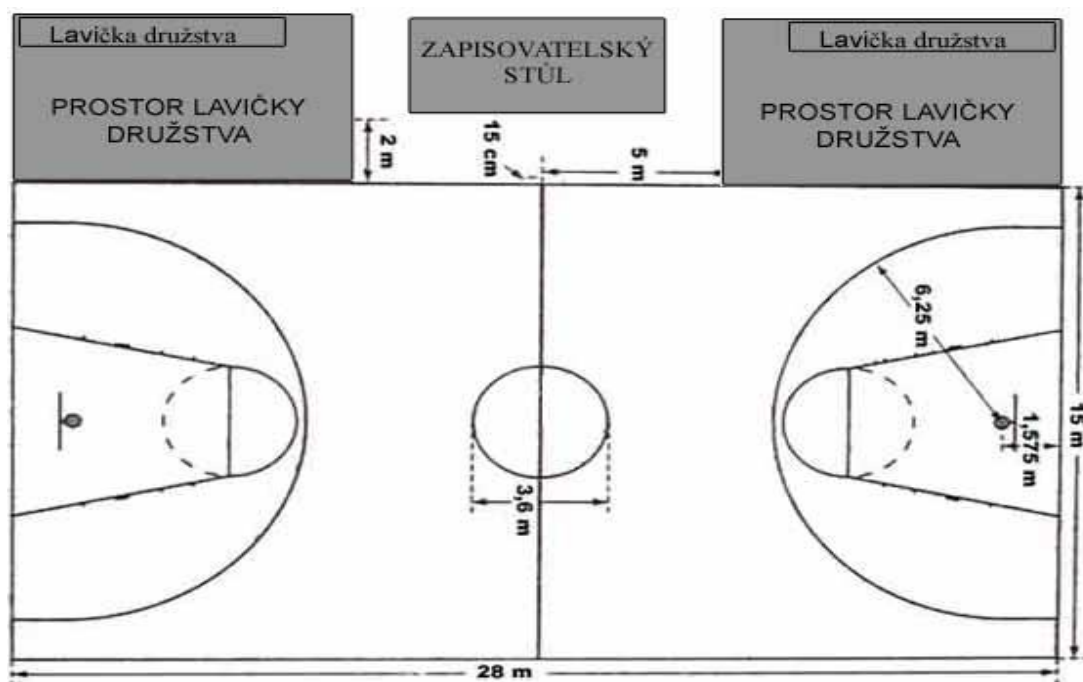
### 2.1.2 Charakteristika basketbalu

Basketbal neboli košíková, je kolektivním sportem, při kterém 2 družstva proti sobě soupeří o co nejvíce nastřílených košů, a naopak o co nejméně košů obdržných. Basketbal se vyznačuje taktéž svými pravidly, která jsou pro danou hru jedinečná. Obě mužstva disponují 5 hráči na hřišti, přičemž družstvo může mít celkově 10 až 12 hráčů zapsaných na soupisce. Hráči tak mohou po střídání kdykoliv v průběhu zápasu nastoupit do hry (Táborský, 2004).

Branky představují koše (obruče se sítkou) ve výšce 3,05 m. S míčem se musí driblovat, povoleny jsou pouze 3 kroky. S míčem se smí přihrávat, házet či kutálet. To vše na obdélníkovém hřišti 28 metrů dlouhém a 15 metrů širokém (Čelikovský et al., 1988).

Pro basketbal jsou příznačné bodové hodnoty jednotlivých košů. Je-li dosaženo koše z trestného hodu, počítá se za jeden bod. Koš dosažený z tříbodového území se hodnotí třemi body a ostatní úspěšné hody jsou dvoubodové (Táborský, 2004).

Basketbal patří mezi nejpobulárnější sporty na světě. Klasický basketbal 5 na 5 je nejrozšířenější formou. Během mnoha let se vyvinulo i několik dalších modifikací, které jsou taktéž velmi pobulární. Basketbal dokáže přinášet radost v životě těm, kteří se rozhodnou být aktivními účastníky tohoto sportu (Oliver, 2004).



Obrázek 1. Basketbalové hřiště (Táborský, 2004, 41).

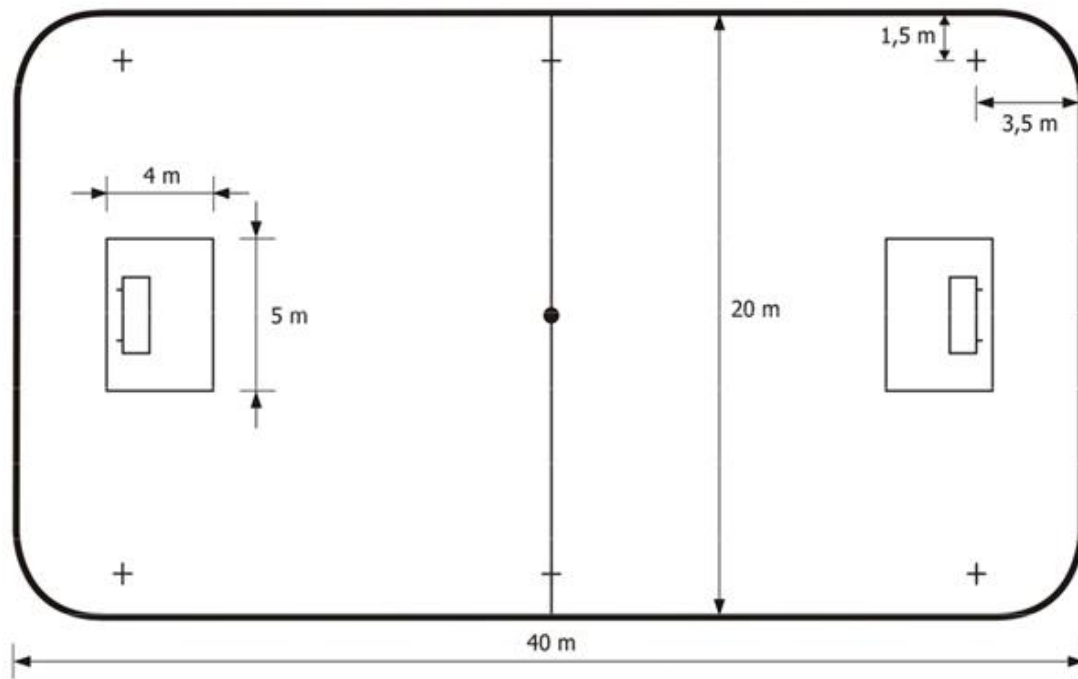
### 2.1.3 Charakteristika florbalu

Florbal je opět kolektivním sportem, při kterém je hlavním cílem vstřelit v určitém vymezeném čase co nejvíce branek a zároveň jich co nejméně obdržet. Touto vlastností jsou typické snad všechny kolektivní sporty a ani florbal není výjimkou. Florbal je sport velice podobný hokeji. Utkání se však odehrává se sálovou sportovní obuvi ve sportovní hale se speciálními hokejkami a umělohmotným míčkem (Kysel, 2010).

Každé družstvo musí mít dva brankaře a maximálně 18 hráčů do pole. Na hrací ploše pak nastupují obě mužstva vždy v rozestavení 5+1, což znamená 5 hráčů v poli a 1 brankář (Česká florbalová unie, 2014).

Hřiště je typické rozměry 40 x 20 m, nejméně přípustný rozměr je pak 36 x 18 m. Celé hřiště je dokola ohraničené mantinely, které zabraňují neustálému přerušování hry. Na ploše jsou vyznačena malá a velká brankoviště, středová čára a body pro vhazování (Skružný, 2005).

Florbal je sportem rovnocenným, hrají ho jak muži, tak ženy. V České republice se florbal těší čím dál tím vyšší oblibě a je řazen mezi nejdynamičtější se rozvíjející sportovní hru. Nutné podotknout, že velkou roli hraje i to, že je podobný našemu národnímu sportu, kterým je lední hokej. Florbal je určitě sportem dostupnějším a rodiče tak nejsou vystavováni vysokým finančním požadavkům ledního hokeje. Další rolí, která významně hraje pro prestiž florbalu u nás je to, že naše země patří mezi 4 nejlepší země na světě. Za nejúspěšnější země hrající florbal můžeme zařadit skandinávské země, převážně Švédsko a Finsko, které jsou nazývány kolébkou florbalu (Kysel, 2010).



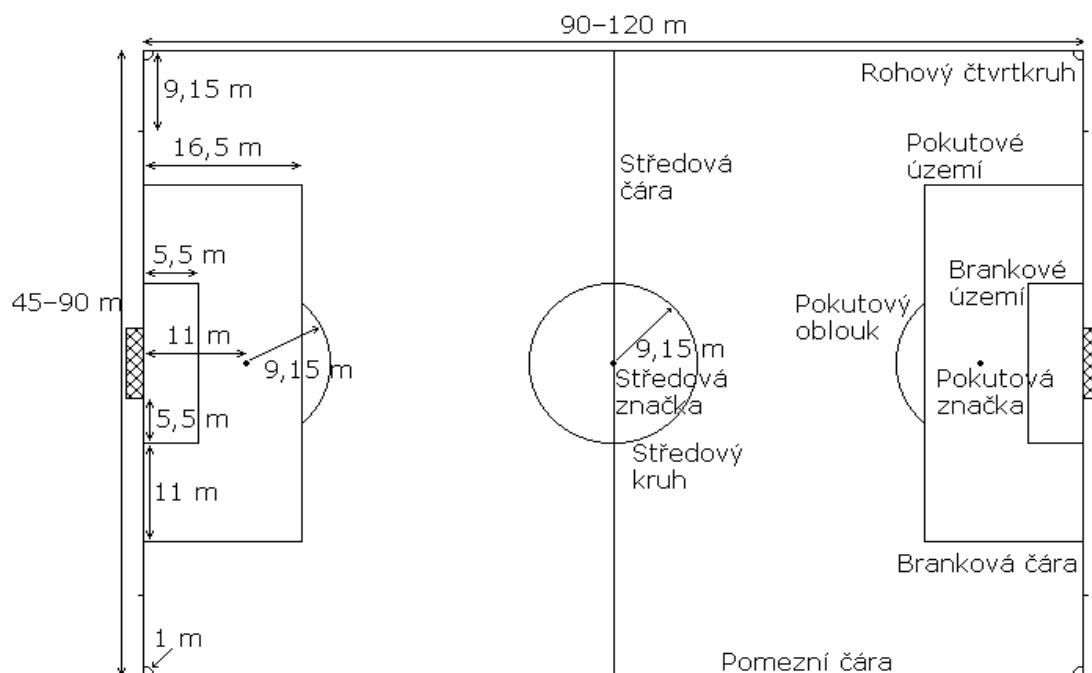
**Obrázek 2.** Florbalové hřiště (Skružný, 2005, 20).

#### 2.1.4 Charakteristika fotbalu

Fotbal, jinak nazýván i kopaná, je kolektivní sport, při kterém dvě družstva po 11 hráčích usilují při zachování pravidel o vstřelení co největšího počtu branek svému soupeři a současně o co nejméně obdržených branek do sítě vlastní. Samotná hra je charakterizována určitým dějem a dodržováním objektivně platných pravidel, na které dohlíží rozhodčí (Votík & Zalabák, 2003).

Hráči proti sobě hrají na hřišti obdélníkového tvaru, které má jasně stanovené parametry, které musí být dodržovány. Délka hřiště musí být v rozmezí 90 až 120 m. Šířka mezi 45-90 m. Fotbalové utkání probíhá 2 poločasy po 45 minutách, mezi kterými je 15-ti minutová přestávka (Hora, 2009).

Kirkendall (2013) zmiňuje průměrně uběhnuté vzdálenosti hráče v profesionálním fotbale. Uvádí se zde vzdálenost mezi 9700 až 13700 metry, což určitě není krátká vzdálenost. Nejdelších vzdáleností zpravidla dosahuje střední záložník, který se pohybuje téměř na celé ploše hřiště. Hráči fotbalu musí prokazovat všestrannost z pohledu tělesné kondice a pohybových schopností. Na hřišti musí být vytrvalí, a však v určitých chvílích i rychlostně vybavení.



**Obrázek 3.** Fotbalové hřiště (Beneš & Michl, 2011).

### 2.1.5 Charakteristika házené

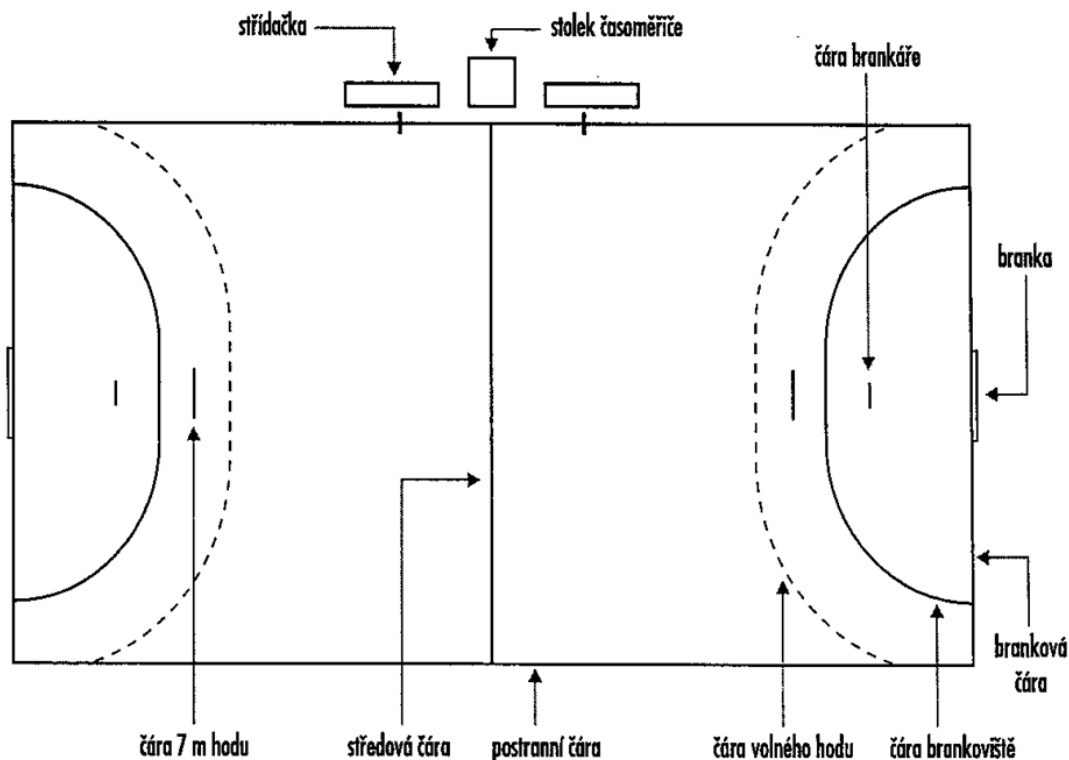
Házená je zařazena mezi kolektivní míčové sporty s vysokými nároky na fyzickou i psychickou stránku osobnosti. Hráči házené musí být odolní vůči kontaktům s protihráči. Fanoušky si tato hra získala téměř po celém světě zejména díky své dynamice, rychlosti a vlastnímu pohybu hráčů na hřišti (Šimek, 2005).

Házená je charakteristická dvěma družstvy hrajícími proti sobě. Na každé straně figuruje 7 hráčů včetně brankáře. Opět zde platí obligátní pravidlo „více branek vstřelit a méně dostat“. To vše musí hráči stihnout v rozmezí 2 poločasů, které trvají 30 minut (Táborský, 2005).

Hřiště na házenou musí být dlouhé 40 metrů a 20 metrů široké. Je rozděleno čarami. Čáry brankoviště, ve kterých se pohybuje výhradně jen brankář, jsou od branek vzdáleny 6 metrů, ve tvaru dvou čtvrtkruhů se středem od hrany tyče a v šířce branky spojené rovnou čarou. (Táborský, 2005).

Házená je hraná na tzv. hrubý čas, což znamená, že hrací doba se přerušuje pouze na pokyn rozhodčího. Každé družstvo může mít pro utkání maximálně 12 hráčů. Kromě rukou, které používají hráči na přihrávky, lze k hraní použít kteroukoliv část těla mimo nohy pod kolenem. Toto pravidlo samozřejmě neplatí pro brankáře. Každý hráč může udělat s míčem

v ruce maximálně 3 kroky, zároveň také může držet míč pevně v ruce nejdéle 3 vteřiny. Pokud chce hráč mít míč pod kontrolou, musí využít driblink (Tůma & Tkadlec, 2010)



**Obrázek 4.** Házenkářské hřiště (Tůma & Tkadlec, 2010, 10).

## 2.2 Hra a hraní

Hra je speciálním druhem aktivity, která se odlišuje od práce nejen svým průběhem a motivací, ale zároveň i svou podstatou. Při hře není jedincem sledován jako cíl užitek, nýbrž prožitek z právě prováděné činnosti. Hra je činností prováděná spontánně, pro vlastní uspokojení. Motivací není samotný výsledek, ale herní činnost samotná. Hra je zaručeně účinným prostředkem výchovy, zejména pak u malých dětí. Má vědomostní efekt na formování osobnosti, sociální integritu, motoriku, na city a to nejdůležitější, co potěší každého z nás je uvolňování agresivity (Mazal, 2000).

Hra je soutěživá aktivita s předem určenými pravidly končící po splnění daného úkolu, nebo vypršení časového limitu (Room, 2010).

K charakteristickým znakům hry patří napětí, řešení konkrétních situací, ohraničenost a uzavřenost. Hra je obzvláště pro děti významným faktorem v širokém sociálním kontextu (Svoboda, 2000).

Hra je nesmírně cenným nástrojem výchovy. Dítě se učí překonávat smutek z porážky, ovládat své emoce. Všechny tyto aspekty jsou pozitivní pro chování dítěte i v běžném životě.

Co se týče týmových her, ty upevňují v dítěti ochotu spolupráce, obětavosti či skromnosti (Zapletal, 1997).

Pod pojmem hraní jako takové, chápeme záměrnou pohybovou či nepohybovou aktivitu jednoho i více lidí. Tento proces probíhá v ohraničeném prostoru, čase a s prvky určitých pravidel. Hraní je charakterizované vysokou motivací k činnosti, napětím a uplatněním svých osobních dovedností. Hráči mohou v průběhu hry soutěžit či spolupracovat, to je však závislé na druhu hry. Hraní je však velmi široký pojem, má blízko jak ke kreativním kooperačním aktivitám, tak k jasně vymezeným úpolovým hrám ve dvojicích (Mazal, 2000).

### **2.2.1 Pohybová hra**

Hondlík (1992, 57) pohybovou hru definuje jako „dějem motivovanou pohybovou činnost, která se rozvíjí dle pravidel a která s sebou přináší emoční vzrušení“.

Rovný a Zdeněk (1982, 22) zmiňují důležitost hry pro rozvoj dětí. „Pohybové hry jsou výbornou školou pohybu, kdy si děti osvojují postupně různé pohyby a některé z nich spojují v komplexní činnosti“.

Argaj (2004, 34) popisuje pohybové hry jako „pravidly upravenou soutěživou činnost soupeřících stran uskutečněnou výrazným pohybem hráčů“.

Pohybová hra je chápána jako aktivita, která přináší jedincům dané hry uspokojení z vykonané činnosti a zároveň nás může přivádět do stavu radosti a pohody. Důležitým prvkem souvisejícím s pohybovou hrou je socializace. Jistě si může jedinec hrát i sám, je však dokázáno, že společné aktivity nás baví a zajímají více. Jednotlivec se tak stává součástí vícečlenného týmu, který přirozeně nutí k dosažení lepších výkonů a výsledků. Členství v týmu evokuje v jedinci cit, že někam patří a vzbuzuje dojem nenahraditelnosti v týmu. Z daného textu jasně vyplývá, že pohybové hry přispívají k osobnostně-sociálnímu rozvoji dovedností (Kudláček & Ješina, 2008).

Ten samý názor zastává i Wiertsema (2002), který dodává, že pohybové hry ovlivňují sociální, tvůrčí a osobnostní rozvoj.

Na pohybových hrách je velice pozitivní jejich univerzálnost. Lze je využít téměř všude. V tělesné výchově, sportovních trénincích, při rekreačních pohybových aktivitách atd. Hlavní charakteristiky pro pohybové hry jsou snadné vysvětlení, funkčnost a lehká uchopitelnost. (Mazal, 2007).

Pohybové hry jsou charakteristické tím, že je lze praktikovat ve všech věkových skupinách s různou výkonnostní úrovní. Lze je ovlivnit úrovní dovednosti, jako je rychlost, síla, obratnost či vytrvalost. V pohybových hrách lze uplatnit prvky taktiky. Při využívání

taktiky se projevuje úroveň morálky, úsilí a motivace podání maximálního výkonu. Tyto 3 hlediska lze označit za hlavní pilíře výsledné úrovně pohybové hry a taktéž za ukazatele rozdílu ve výkonu týmu. Týmová kooperace a motivace ovlivňuje všechny členy skupiny po stránce postojové. Výsledek je tedy zásluhou celého kooperujícího týmu, ne pouze určitého jedince (Mazal, 2007)

Každá pohybová hra je definována určitým cílem a obsahem. Koná se na konkrétním místě po určitou dobu se stanovením určitého počtu účastníků. V pohybové hře lze uplatnit rozhodčího, který dohlíží na správné dodržování pravidel. Tato pravidla by měla být stručná, avšak dostatečně výstižná, aby je každý účastník pochopil (Mazal 2007).

Pohybová hra a její vnímání samotnými hráči je závislé na postoji osoby vedoucího. Z pravidla tedy učitel by měl dbát na kreativitu, zábavnost a motivaci. Zaručeně u dětí jsou tyto vlastnosti rozhodujícím aspektem úspěchu. Pokud je také vysvětlována pohybová hra dětem, je potřebná ukázka, která napomůže k většímu pochopení. Samozřejmostí všech her je bezpečnost, která by měla být vždy na prvním místě. Je pochopitelné, že hráči mohou být strhnuti k nejlepším výkonům, učitel nebo vedoucí hry by měl vždy dbát na opatrnost všech zúčastněných a předvídat možná rizika (Mazal, 2007).

### **2.2.2 Pohybové hry v TV**

Při hodinách tělesné výchovy se hojně uplatňují právě pohybové hry. Ty by měly být modifikovány v závislosti na věk žáků tělesné výchovy. Jiný přístup k výběru pohybových her by měl být u žáků na prvním stupni či starších studentů na středních školách (Argaj, 2001).

Správný výběr pohybových her by se měl opírat o několik základních hledisek. Dle zaměření vyučovací hodiny by se měla vybírat taková hra, která obsahuje odpovídající pohybové činnosti. Příkladem může být rozvoj házení a chytání míče, kdy by měl učitel tělesné výchovy vybrat právě takovou pohybovou hru, která bude dané činnosti obsahovat (Argaj, 2001).

Belšan et al. (1980) dodává, že učitel může využít hry, ve kterých se snaží rozvíjet pohybové vlastnosti jako je síla, rychlost, vytrvalost, obratnost či speciální pohybové hry, které slouží jako příprava pro konkrétní sportovní hru, která se může hrát například vždy v poslední části hodiny tělesné výchovy. Shodný názor dodává i Mazal (2000), který apeluje na to, aby učitel nevycházel z okamžitého nápadu pohybové hry, ale aby respektoval učební osnovy, které jsou hlavním pilířem tělesné výchovy.

Samozřejmostí je i správný výběr materiálně didaktických prostředků. Pod tímto termínem si lze představit různé druhy míčů, švihadel, raket nebo i hrací plochu. Učitel musí vybírat takovou hru, která je pro daný věk žáků vyhovující a nesmí je konfrontovat s nesprávným typem pomůcek, které by mohly ohrozit jejich bezpečnost. Jako příklad lze uvést tíhu basketbalového míče, který nebude zrovna ideální míč pro přihrávání jednoruč u žáků na prvním stupni základních škol (Argaj, 2001).

Nelze taktéž zapomínat na hodnocení žáků po absolvování pohybové hry v TV. Zapletal (1987) ve své publikaci zmiňuje důležitost hodnocení. Hodnocením hry lze zvýšit účinek hry a motivaci hráče. Pokud se spojí hodnocení s drobnou odměnou, hráči na tuto hru obvykle nezapomenou.

Důležitost pohybových her v TV je enormní. Například Bouchard, Shephard & Stephens (1994) uvádí, že z celkových pohybových aktivit u adolescentů se 75 až 85 % odehrává ve volném čase žáka. Pouze 15 až 25 % organizuje škola.

### **2.2.3 Dělení pohybových her**

Zdeněk (1960) ve své publikaci zmiňuje různorodý pohled autorů. Autoři dělí hry dle toho, zda se jedná o hry určené pro jednotlivce či skupiny. Jiní rozdělují hry dle toho, do které části hodiny jsou svým charakterem určeny. Výjimkou nejsou ani dělení dle ročního období, nebo zda je hra určena ven či do tělocvičny. Pohybové hry lze rozdělit dle terénu, na kterém se odehrávají – sníh, voda, led aj. Objevuje se i dělení na pohybové hry s potřebou určitého sportovního náčiní nebo bez nich.

Mazal (1991) dělí pohybové hry dle:

- pohybové hry vhodné k zařazení do úvodní části hodiny,
- pohybové hry vhodné k zařazení do hlavní části hodiny,
- pohybové hry vhodné k zařazení do závěrečné části hodiny.

Dále ve své publikaci zmiňuje dělení dle míčového charakteru:

- pohybové hry pro rozvoj rychlostních schopností,
- pohybové hry pro rozvoj vytrvalostních schopností,
- pohybové hry pro rozvoj pořadových cvičení,
- pohybové hry úpolového charakteru.

Příklad pedagogického rozdělení definuje ve své publikaci Čáp & Mareš (2001):



- funkční hry, které se uplatňují v kojeneckém období (úchop předmětů, vydávání různých zvuků),
- manipulační hry, taktéž uplatňované v kojeneckém období (manipulace s předměty),
- konstruktivní hry, při kterých nejde o průběh, ale o cíl dosažení výsledku (vymalovávání, lepení),
- napodobovací hry, při kterých jedinec či skupina napodobují různé činnosti,
- úlohové hry, kdy si aktéři hry přebírají role jiných osob,
- receptivní hry, kde dochází k rozvoji fantazie,
- sensorické hry, při kterých je mimo pohybu uplatňována sensorická činnost (určování rozdílů dvou obrázků),
- ostatní (slovní hry, intelektové hry, rytmicko-hudební hry, dramatické hry, psychomotorické hry).

Pohybové hry rozvíjí vysoké množství dovedností a schopností, které nás doprovází po celý život. Důležitost těchto jednotlivých rozvoju si uvědomují mnozí autoři, kteří dělí pohybové aktivity dle typu rozvoje.

Belšan et al. (1980) dělí na:

- hry na rozvoj síly,
- hry na rozvoj rychlosti,
- hry na rozvoj obratnosti,
- hry na rozvoj vytrvalosti,
- hry s míčem,
- příprava pro hry pálkovací,
- hry pro aktivní odpočinek.

Jukličková-Krestovská (1989) pohybové hry dělí na:

- hry s charakterem lokomočních cvičení,
- hry s charakterem manipulačních cvičení,
- hry s náměty branné a dopravní výchovy,
- hry specificky zaměřené.

Zapletal (1987) dělí pohybové hry dle prostředí na:

- hry v tělocvičně,

- hry na hřišti,
- hry na louce,
- hry na ulici,
- hry v místnosti a další.

#### **2.2.4 Bezpečnost při pohybových hrách**

Pohybové hry jsou atypické tím, že nemají obecně platná pravidla, vymezené prostředí, ani standardně známé pomůcky. Je nutné brát na tyto faktory zřetel a vytvářet pohybové hry takovým způsobem, aby nedocházelo ke zbytečným zraněním. Vyučující musí důkladně promyslet zařazení vybrané hry. Ohled by měl brát vždy na několik faktorů, kterými jsou:

- věk hráčů,
- zdravotní stav hráčů,
- počet hráčů,
- zkušenosti hráčů,
- velikost hřiště,
- vhodný úbor a obuv,
- vhodnost vybraných pomůcek,
- sundání nevhodných doplňků (prstýnky, hodinky, řetízky, aj.).

Další částí, která je z pohledu bezpečnosti důležitá je mluvené slovo vyučujícího, který co nejlépe popíše stanovená pravidla, jasně definuje, co je povoleno a co již zakázáno (Hrabinec et al., 2017).

Zaznamená-li vyučující nebezpečnou situaci, kterou při vysvětlování pravidel zapomněl zmínit, musí ihned reagovat zastavením hry a dodatečně pravidla vysvětlit. Důležitou součástí hry je píšťalka vyučujícího, která zde figuruje jako upozornění pro hráče „pozor, něco se děje“. Neobvyklé u pohybových her nejsou ani netradiční pomůcky, které nejsou prvotně vyrobeny pro sportování (stužky, tyčky, šátky atd.). Je nutné zkontrolovat jejich stav a upozornit na vhodnou manipulaci (Neuman, 2001).

Bezpečnost a zdravotní aspekty musí být brány v potaz vždy v první řadě. Emoce u hráčů ihned korigujeme, s hráči komunikujeme, opravujeme je a využíváme jejich přirozenou soutěživost (Kysel, 2010).

## 2.3 Zážitková pedagogika

„Základem zážitkové pedagogiky je vlastní aktivita, prostřednictvím které vychovávaný člověk získává zážitky. Čím víc vlastní energie musí člověk vynaložit, tím je zážitek intenzivnější, zapamatovatelnější a využitelnější pro výuku“ (Pelánek, 2008, 21).

Zážitková pedagogika je založena na akčně orientovaném procesu učení a rozvoji osobnosti jedince, jež by měl být tvarován zodpovědným způsobem. Zároveň umožňuje distanc člověka k běžnému dni, čímž podporuje jeho přemýšlení a reflexi (Galuske, 2009).

Český koncept zážitkové pedagogiky je poněkud specifický. Dochází zde k důrazu slov, kterými jsou požitek, zážitek, zkušenost. Tyto faktory jsou vyvolávány především v procesu dramaturgie, kdy dochází k cíleně plánovaným situacím, kde se nejčastěji jako prostředek používají různé podoby hry. V zážitkové pedagogice jde o celkový rozvoj jedince v nejrůznějších oblastech. Nástroj vytyčující cíl zážitkové pedagogiky je prožitek, který je něčím jedinečným, nenahraditelným, nepřenositelným (Hanuš & Chytilová, 2009).

### 2.3.1 Princip zážitkové pedagogiky

Pelánek (2008) ve své publikaci zmiňuje několik faktorů, které se uplatňují při akci zážitkové pedagogiky:

- časově uzavřená událost (Událost trvající bez přerušení. V rámci pohybových aktivit a tréninku trvá většinou v rámci několika hodin),
- zážitek (Důležitou součástí programu je zážitek z dané události, o kterém se později diskutuje a vnímá se zpětná vazby účastníků),
- instruktoři (Akce je předem připravena a organizována instruktory, trenéry či učiteli),
- účastníci (Akce se účastní vymezená část lidí. V rámci pohybových her se účastníci mohou rozdělit na 2 a více soudržných skupin),
- prostředí (Akce probíhá v konkrétním prostředí. V rámci pohybových her se může jednat o hřiště či halu. Výjimkou však není ani kus louky nebo ohraničený travnatý porost),
- program (Instruktor musí mít akci organizovanou. Využívá přesný harmonogram, který může být pro účastníky překvapením. Program akce je vždy připravován a směřován takovým způsobem, aby co nejlépe vystihoval zvolené cíle),
- pestrost (Program tréninku či konkrétní události musí být pestrý, nesmí účastníky nudit. Lze uplatnit různé typy aktivit jako je pohyb, vzdělání, tvorba a další).

Pro dosažení vytyčených cílů v zážitkové pedagogice využíváme různých modelů učení, které se ve vzájemné kooperaci snaží o co nejefektivnější působení na daného jedince. Za účelem dosažení maximálního výsledku je efektivní využívat různé styly a ty kombinovat dle samotných potřeb. Existuje pyramida, která jasně stanovuje styly učení, které nejvíce působí na paměť jedince. Nejméně si člověk zapamatuje při poslechu výkladu. Více si jedinec zapamatuje při diskuzích ve skupinách, demonstrování konkrétního příkladu či praktickém cvičení. Je dokázáno, že nejefektivnějším způsobem zapamatovatelnosti je učení jiných, kdy si jedinec zapamatuje až 90 % informací (Jirásek, Hanuš & Kratochvíl, 2009)

### **2.3.2 Hra jako základní prostředek zážitkové pedagogiky**

Nejznámějším prostředkem zážitkové pedagogiky je bezpochyby hra. V pedagogické praxi je hra vnímána jako nenahraditelný prostředek výchovy. Provozováním her se navazují situace, děje, příběhy, ve kterých jedinci i celé skupiny rozvíjí a rostou jednak po stránce vědomostní, dovednostní, hlavně však po stránce zkušenostní. Hrou jedinec ověřuje své teoretické poznatky, rozvíjí dovednosti získává životní zkušenosti, které mohou přispět v samotném životě. Ve hře jedinec prověřuje svoji osobnost, svoje názory, hodnoty, postoje a další vlastnosti, které vnímá jednak u sebe, tak u ostatních. Hra je chápána jako ideální prostředek harmonického rozvoje osobnosti (Hanuš & Chytilová, 2009).

### **2.4 Didaktické formy ve sportovních hrách**

Pojem didaktické formy ve sportovních hrách popisuje Nykodým (2006) jako vnitřní uspořádání řízení didaktického procesu žáků či hráčů ve vyučovací hodině. Mezi didaktické formy lze zařadit tyto tři skupiny:

- organizační formy (vyučující jednotka, tréninková jednotka),
- metodicko-organizační formy (herní cvičení, průpravná cvičení, průpravné hry aj.),
- sociálně-interakční formy (hromadná, skupinová či individuální forma hry).

#### **2.4.1 Organizační forma (vyučující jednotka)**

Vyučovací jednotka by měla být charakteristická určitou strukturou a organizací vyučujícího. Vyučovací jednotku definuje Vilímová (2002, 74) jako „relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností“.

Frömel (1983, 26) vyučovací jednotku spojuje přímo s tělesnou výchovou. „Vyučovací jednotka tělesné výchovy je relativně stálý a uspořádaný systém hlavních činitelů výchovně vzdělávacího procesu a vztahů mezi nimi, determinovaný obsahem, prostorem, časem a dalšími didaktickými požadavky“.

Rychtecký & Fialová (2002, 143) kladou důraz na to, aby každý učitel znal pedagogické, psychologické, didaktické i fyziologické zákonitosti vyučovacího procesu a na základě těchto znalostí modifikoval konkrétní podobu vyučovacího procesu.

Vyučovací jednotky by měly sloužit k naplnění cílů školní tělesné výchovy a výchovy vzdělávacího procesu školy. Je důležité, aby úkoly vyučovacích jednotek tělesné výchovy byly v souladu s úkoly školní tělesné výchovy, které zahrnují úkoly výchovné, vzdělávací a zdravotní (Frömel, 1983).

Vyučovací jednotka je také organizační formou v tělesné výchově, která trvá 45 či 90 minut. Je řízena učitelem (trenérem) a je specifická svou vnitřní strukturou, která obsahuje souhrn částí ve vzájemných vztazích (Vilímová, 2002).

Jednotliví autoři doporučují rozdělit vyučovací jednotku na několik částí. Frömel (1983) či Bělka a Salčáková (2013) doporučují dělení na 4 obsahové části:

- úvodní část,
- průpravná část,
- hlavní část,
- závěrečná část.

Naopak Rychtecký & Fialová (2002) vynechávají část průpravnou, tuto část nezmiňují, jelikož je součástí části úvodní.

### **Úvodní část**

V úvodní části vyučovací jednotky je nutné zahřátí organismu účastníků, tedy připravit je na zatížení. Základem je zvýšení srdeční frekvence nad hodnoty zóny adaptace organismu na zátěž. Velmi často je využíváno pohybových her, které příliš nezatíží organismus hráče (Mazal, 2000).

Bělka a Salčáková (2013) podrobněji dělí úvodní část na formální a rušnou. Formální část je charakterizována nástupem, evidencí zúčastněných osob, seznámení se s obsahem a cíli hodiny. Tato část trvá 3-8 minut. Rušná část je charakterizována pohybovými činnostmi, které jsou vhodné pro uvedení zúčastněných do další tělocvičné aktivity. Jedná se zde zejména o běžeckou abecedu, úvodní „honičky“, běhy na signály a další.

## **Průpravná část**

Smyslem průpravné části je uvést skupinu jedinců po tělesné i psychické stránce do vyučovací jednotky, vytvořit předpoklad pro plnění cílů a v rámci možností přispívat k naplnění úkolů a cílů školní tělesné výchovy (Rychtecký & Fialová, 2002).

Průpravnou část definuje Frömel (1983) jako připravení žáků po tělesné i psychické stránce na následující hlavní část jednotky.

Bělka a Salčáková (2013) dělí tuto část na všeobecnou a speciální. Všeobecná je orientovaná na plnění obecných cílů. Musí respektovat požadavky herních vyučovacích jednotek a fyzické požadavky. Příkladem může být strečink. Speciální část je typická speciálním rozcvičením vzhledem k obsahu hlavní části. V herních vyučovacích jednotkách lze zařadit míče do průpravy (driblink, přihrávání a další). Délka trvání průpravné části je mezi 5-12 minuty.

## **Hlavní část**

Základem a nejdůležitější částí vyučovací jednotky je část hlavní. Jako příklad hlavní části si lze představit jasně vytyčené učební osnovy tělesné výchovy (kotouly, skoky přes kozu, atd.). V této části vyučovací jednotky je dosaženo vrcholu v tělesném zatížení jedinců. Dochází zde k nejintenzivnějším impulzům, jako je např. nejvyšší srdeční frekvence za daný trénink (Frömel, 1983).

Časový interval hlavní části dosahuje rozmezí 20-30 minut. Může být však delší v závislosti na délce vyučovací jednotky. Hlavní část lze popsat strukturou, která obsahuje tyto části:

- nácvik nových pohybových dovedností,
- koordinační cvičení, případně rychlostní cvičení,
- silová cvičení,
- cvičení na zvýšení aerobní kapacity organismu (Bělka a Salčáková, 2013).

Shodné dělení publikuje i Rychtecký & Fialová (2002), kteří také uvádějí optimální časové intervaly některých fází. Nácvik nových pohybových dovedností by neměl trvat více než 10 minut, jelikož je v úvodu hlavní části hodiny náročné udržet pozornost žáků. Další fáze pohybových činností s rychlostně silovými nároky by se měla pohybovat kolem šesti minut. V závěrečné fázi hlavní části vyučovací jednotky se doporučuje zařazení opakování pohybových dovedností či rozvoj vytrvalostních schopností pro zvyšování aerobní kapacity organismu.

## **Závěrečná část**

Poslední částí vyučovací jednotky je část závěrečná, která je charakterizována intervalem tří až devíti minut. Důležitou součástí jsou protahovací cvičení, které by neměly chybět při každém ukončení vyučovací jednotky. Závěrečnou část lze dělit na uklidňující a formální fázi. Do uklidňující části spadají pohybové aktivity relaxačního, kompenzačního, uklidňujícího či kontrolního charakteru. Formální částí se rozumí již samotné zhodnocení hodiny daným vyučujícím. Zde je třeba opět vyzdvihnout samotnou práci učitele, který musí žáky motivovat a naslouchat jim. Je třeba, aby se na hodiny tělesné výchovy chodilo s potěšením a žáci tak měli kladný vztah jak k tělesné výchově, tak k různým druhům sportů, které mohou ve svých volných chvílích vykonávat. Vyučující však musí umět nejen chválit, ale případně i sdělit nedostatky žáků. (Bělka & Salčáková, 2013).

Mazal (2007) shledává důležitost v uklidnění organismu žáků, snížení jejich agresivity, vzrušení a potlačení dosavadního soupeření. Samotná relaxace od hry se čekat nemůže, zklidnění žáku však ano.

Frömel (1983) nabádá k důležitosti závěrečné části, jelikož i ona se podílí na plnění cílů a úkolů vyučovací jednotky. Závěrečná část je stejně významná jako ostatní části. Je dokázáno, že je jí věnována vzhledem k ostatním nejmenší pozornost. Určitě by nemělo docházet k podcenění této fáze vyučovací jednotky.

### **2.4.2 Metodicko-organizační formy**

Metodicko-organizační formy dle Nykodýma (2006) lze charakterizovat jako způsob uspořádání vnějších podmínek a obsahu, který je vytvářen za pomoci herních činností.

Hlavním cílem je realizace specifických úkolů, uplatňování nácviků a zdokonalování herních činností. Tyto aspekty jsou důsledkem vývoje výkonnosti jak jednotlivce, tak samotného týmu. Nejčastější metodicko-organizační formy jsou průpravná cvičení, průpravné hry a herní cvičení (Dobrá, 1988).

Moderní tendence v pojetí didaktiky sportovních her se opírá o požadavek přizpůsobování podmínek co možná nejvíce podobných samotnému průběhu utkání. Návodem k uplatnění těchto požadavků jsou právě metodicko-organizační formy. Představují různé typy cvičení a průpravných her, které mohou být absolvovány v přítomnosti soupeře či bez něj (Velenský et al., 2005).

## **Průpravná cvičení**

Průpravná cvičení jsou metodicko-organizační formy, které jsou charakteristické vykonáváním herních nácviků bez přítomnosti soupeře. Každý pohyb je stanoven jasnými podmínkami, které se mohou měnit pouze v malých odchylkách. Úkolem průpravných cvičení je podpora vzniku plánovaného pohybu a jeho následná implementace do praxe. Důležitou součástí je samozřejmě postupné zdokonalování, které je důsledkem neustálého opakování cvičení (Dobry, 1988).

Tůma & Tkadlec (2002) definují průpravná cvičení jako cvičení zaměřující se na vlastní provedení herní činnosti, čímž myslí technickou stránku činnosti. Hlavním znakem je absence protihráče.

Průpravná cvičení lze rozdělit na 2 typy v závislosti na rušivých vlivech. První typ je vyznačován standardními podmínkami, které se mění jen minimálně. Tento typ přispívá k samotnému rozhodování hráče a vykonání jeho pohybu bez veškerých vnějších omezení. Samotný hráč má tak dostatek času na veškerou přípravu a kontrolu svého pohybu. Druhý typ je zaměřen na adaptaci vnějších rušivých vlivů, které se při tomto typu cvičení uplatňují. Hráči musí reagovat na proměnlivé podmínky, což se odráží na různých pohybových výstupech zúčastněných hráčů (Dobry, 1988).

## **Herní cvičení**

Herní cvičení jsou modelová řešení herních situací. Důležitou součástí herního cvičení je zapojení soupeře, který zde již plně figuruje. Postup soupeře je v ze začátku pevně stanovený, s postupem času však dochází k proměnlivým situacím, na které musí umět mužstvo či jednotlivec reagovat (Tůma & Tkadlec, 2002).

Dobry (1988, 50) herní cvičení dělí v návaznosti na množství zapojených hráčů:

- s početní převahou útočníků nad obránci či opačně,
- s vyrovnaným počtem útočníků i obránců,
- s vyrovnaným počtem útočníků a obránců s jedním nebo více pomocníky.

Hluběji herní cvičení rozvádí Dobry (1988), který jej pevně rozděluje na dva typy. Herní cvičení 1. typu patří mezi jednodušší variantu, která předpokládá neměnné činnosti soupeře. Hráč nemusí přemýšlet nad alternativním řešením dané činnosti a neustále opakuje stejnou herní situaci. Obránci i útočníci mají jasně dané pokyny, kterými se řídí a zaměřují se na důležité situační faktory. Herní cvičení 2. typu je diametrálně odlišné, jelikož vzniká



narušení soupeřem, který náhodně volí svůj postup. Hráči tak musí opakovaně řešit složité situaci s využitím prvků prvního typu, přičemž jsou však omezováni časovým a prostorovým omezením.

### **Průpravné hry**

Průpravné hry jsou typické souvislým herním dějem. Tato metodicko-organizační forma vzniká nejčastěji různou úpravou sportovních her či různou kombinací a úpravou pohybových her a cvičení. Průpravné hry se liší od ostatních metodicko-organizačních forem hlavním cílem, který není stavěn na provedení určitého úkonu, ale nad samotným vítězstvím nad soupeřem (Tůma & Tkadlec, 2002).

Průpravné hry se nejvíce blíží samotnému utkání. Hry probíhají vždy za přítomnosti soupeře se souvislým dějem a s nečitelnými proměnlivými podmínkami. Samotní hráči se nejefektivněji zdokonalují ve svých dovednostech. Tyto hry nejlépe přispívají k osvojení herních situací, ať už z pohledu obranných, tak útočných. Průpravné hry lze rozdělit na hry řízené a soutěživé. Řízená hra je zaměřena na samotnou činnost hráčů, která je korigována trenérem. Ten dohlíží na plnění stanovených úkolů, hráče opravuje či chválí a motivuje. Soutěžní průpravná hra je typická tím, co na sportu milujeme. Tím, že někdo musí vyhrát, jiný bohužel prohrát. Týmy proti sobě usilují o tak tížený pocit, kterým je vítězství (Dobry, 1988).

Klimtová (2015) klade důraz na vývoj herního výkonu právě při průpravných hrách. Provozováním průpravných her žáci vnímají jednotlivé herní situace, na které se učí reagovat i s pomocí učitele či trenéra, který stanoví způsob provádění. Důležitost je kladena na optimální podmínky, které jsou dány předem bez časového tlaku a nutností se rozhodovat. To vše je nezbytné k rozvoji poznávacích procesů v dané hře. V průběhu hry dochází k nespočtu různých obranných i útočných činností. Jelikož nejsou žáci schopni dané činnosti pojmenovat, nápomocný je vždy učitel, který je s těmito pojmy seznámí a svými připomínkami dokáže blíže přiblížit obsah dění jednotlivých činností.

#### **2.4.3 Sociálně-interakční formy**

Sociálně-interakční formy popisuje Nykodým et al. (2006) jako vzájemné působení mezi učitelem (subjekt) a žákem (objekt). Rozlišujeme tři formy, kterými jsou:

- hromadná forma,
- skupinová forma,
- individuální forma.

Hromadná forma je typická tím, že všichni žáci bez výjimky vykonávají shodnou pohybovou činnost pod vedením vyučujícího. Tato forma má své výhody i nevýhody. Mezi výhodou lze zařadit jednoduchou organizaci s přímým působením vyučujícího na žáky. Jako nevýhodu lze zmínit neumožnění individuálního přístupu k žákům, který zabraňuje rozvoji aktivity a samostatnosti jedince (Nykodým et al., 2006)

Skupinová forma je charakteristická rozdělením sportovců do skupin, ve kterých dochází k obsahově různým činnostem. Trenér obvykle řídí činnost pouze jedné ze skupin s tím, že do činnosti se zapojují všichni hráči současně či postupně (Novosad et al., 1993).

Příklad skupinové formy velmi dobře popisuje Nykodým et al. (2006), který uvádí typický příklad rozdělení činností dle hráčských postů. Zaměříme-li se na fotbal, vzniknou skupiny brankářů, záložníků a útočníků. Výhodou této formy je optimální využití prostoru, tréninkových pomůcek, rozvoj samostatnosti, tvořivosti a mnoha dalších aspektů. Nevýhodou této formy pociťuje především trenér, na kterého jsou kladeny vysoké nároky na organizační, řídicí a realizační činnosti.

Individuální formou se rozumí zapojení jednotlivých žáků do učebního procesu individuálně. Tito žáci pak pracují samostatně či v rámci jiné didaktické formy se postupně po jednom střídají v učebním procesu řízeném trenérem či učitelem (Frömel, 1986).

Jako příklad individuální formy lze zmínit trénování standardní situace konkrétního hráče, odstranění individuální herních a fyzických nedostatků a mnoho dalších hráčských funkcí. Výhodou je samozřejmě individuální přístup trenérů vůči hráčům (Nykodým et al., 2006).

## **3 CÍLE PRÁCE**

### **3.1 Hlavní cíl práce**

Hlavním cílem práce bylo sestavit zásobník průpravných her, které lze v jednoduché obměně využít u vybraných sportovních her brankového typu (basketbal, florbal, fotbal, házená).

### **3.2 Dílčí cíle práce**

- Analyzovat odbornou literaturu
- Sestavit zásobník průpravných her
- Připravit modifikace pro vybrané sportovní hry brankového typu
- Graficky hry znázornit pomocí programu Easy sport graphic 2.0

## **4 METODIKA**

### **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, basketbal, florbal, fotbal, házená, zážitková pedagogika, bezpečnost při pohybových hrách a další.

Na základě analýzy odborné literatury a vlastní sportovní zkušenosti jsem vybrala 20 průpravných her, které jsem pravidly modifikovala na všechny analyzované sportovní hry. Společnými znaky při výběru průpravných her byly: přihrávání, střílení, uvolnění hráče bez a s míčem, obrana hráče s a bez míče.

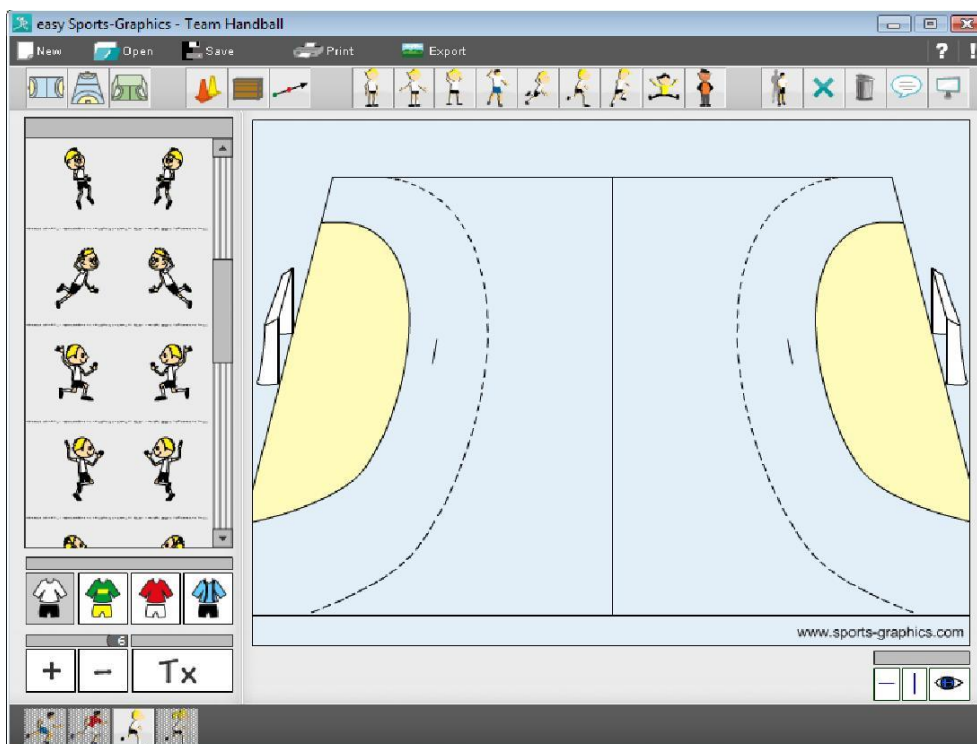
### **4.2 Grafický software Easy sport graphic 2.0**

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

Výbornou možností tohoto programu je přidávání hráčů s různým typem dresů, široký výběr předmětů a sportovního náčiní. Jednotlivé hráče lze vybírat dle poloh, ať už ve stoje, výskoku, sedě, při střelbě a jiné. Mezi mnoha předměty a náčiní, které byly v průpravných hrách vybrány, byly například žíněnky, kužely, lavičky, kloboučky, různé druhy míčů, gymnastické kruhy a další.

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 pouhým tažením na požadované místo. Následné úpravy byly už jen formalitou.



Obrázek 5. Ukázka programu Easy sport graphic 2.0.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Průpravné hry a jejich modifikace

Kapitola je zaměřena na průpravné hry, které jsou blíže popsány s následnou modifikací pro konkrétní sportovní hry. Aby byl dodržen soulad s teoretickou částí bakalářské práce, dané hry jsou modifikovány na sporty, kterými jsou fotbal, házená, basketbal a florbal. Pro lepší pochopení se ke každé hře pojí obrázek, který je spjat vždy s jednou ze sportovních her. Následné modifikace pro ostatní sportovní hry jsou popsány již pouze slovy.

#### 1. SESTŘELOVÁNÍ KUŽELŮ

**Délka trvání:** 5-10 minut

**Počet hráčů:** 6-14

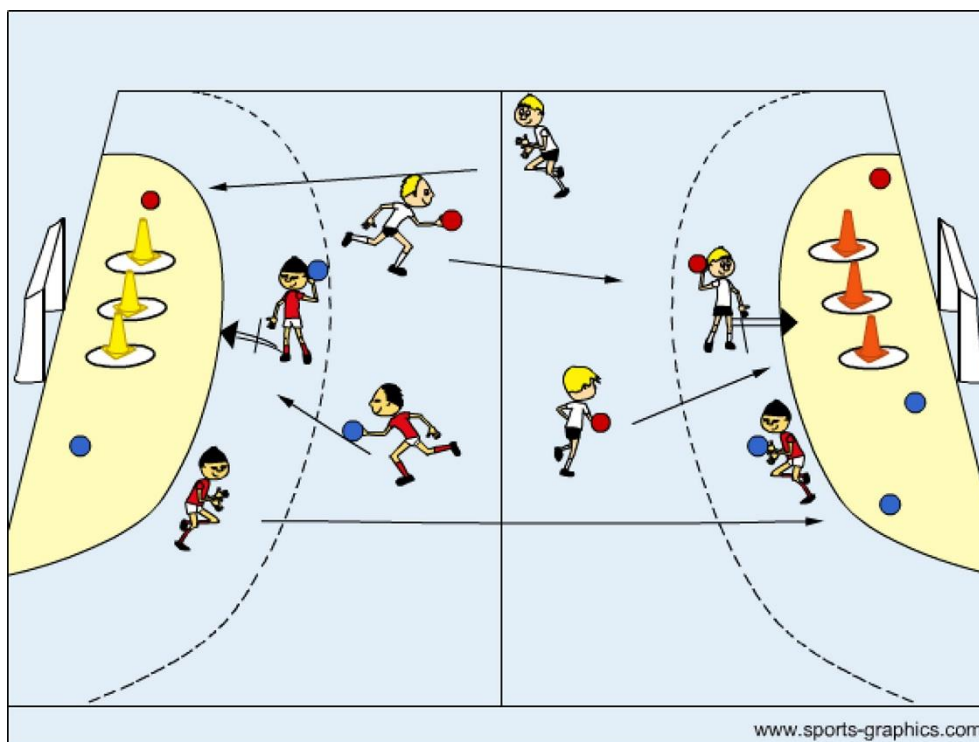
**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Věk hráčů:** 12 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míče, kužely (plastové kuželky), kruhy ke kuželům, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Hra je založena na souboji dvou družstev, která hrají proti sobě. Každý hráč disponuje vlastním míčem. Cílem hry je za co nejkratší dobu sestřelit všechny kužely z kruhů soupeře. Hráči se mohou v prostoru volně pohybovat až po čáru před kruhy s kuželi, kde musí zaujmout správný střelecký postoj. Hráč běží po odhodu zpět ke svým kruhům s kuželi, kde si vezme jakýkoliv z volně ležících míčů, který byl odhozen některým ze soupeřů a pokračuje v dalším sestřelování. Hra končí po sestřelení všech soupeřových kuželů jedním družstvem. Počet hráčů v každém družstvu či počet kuželů na každé straně může být variabilní.



**Obrázek 6.** Sestřelování kuželů (házená).

**Modifikace házená:** Obrázek 5. je přímo spjat se sportovní hrou házené. Využívá se zde házenkářský míč, se kterým se hráč pohybuje za pomoci driblingu dle pravidel házené. Hráč při střelbě hází pouze jednoruč v klasickém házenkářském postavení. Jako hřiště slouží celá plocha házenkářského hřiště.

**Modifikace fotbal:** Při fotbalové modifikaci má každý hráč svůj fotbalový míč, se kterým se volně pohybuje u nohy. Hráči z hranice „šestnáctky“ sestřelují kužely, které jsou rozmístěny v brankové konstrukci (prostředek, levý dolní, levý horní, pravý dolní, pravý horní roh brány). V horních rozích mohou kužely viset na provázku a vedoucí hry vždy kontroluje sestřel kužele. Lze si také vyrobit plachtu s dírami, kterou lze vidět o přestávkových pauzách na fotbalových utkáních 1. ligy. Jako hřiště slouží polovina hrací plochy s jednou přenosnou brankou.

**Modifikace florbal:** Hráči při florbale samozřejmě používají hokejky a florbalové míčky. Vedoucí hry vždy znázorní hranici střelby. Pro adekvátní sestřelení florbalovým míčkem lze využít místo plastových kuželů lehčí typ umělohmotných kuželek či jiné domácky vyrobené pomůcky. Hra se odehrává na celé ploše florbalového hřiště.

**Modifikace basketbal:** Hráči využívají basketbalový míč, se kterým se pohybují za pomoci driblingu dle pravidel basketbalu. Hráč při střelbě hází vždy pouze obouruč. Vzdálenost střelby upravuje vedoucí hry. Hra se odehrává na celé ploše basketbalového hřiště.

## **2. SESTŘELOVÁNÍ KUŽELŮ NA 2 TÝMY**

**Délka trvání:** 5-10 minut

**Počet hráčů:** 6-12

**Prostor:** vnitřní i venkovní

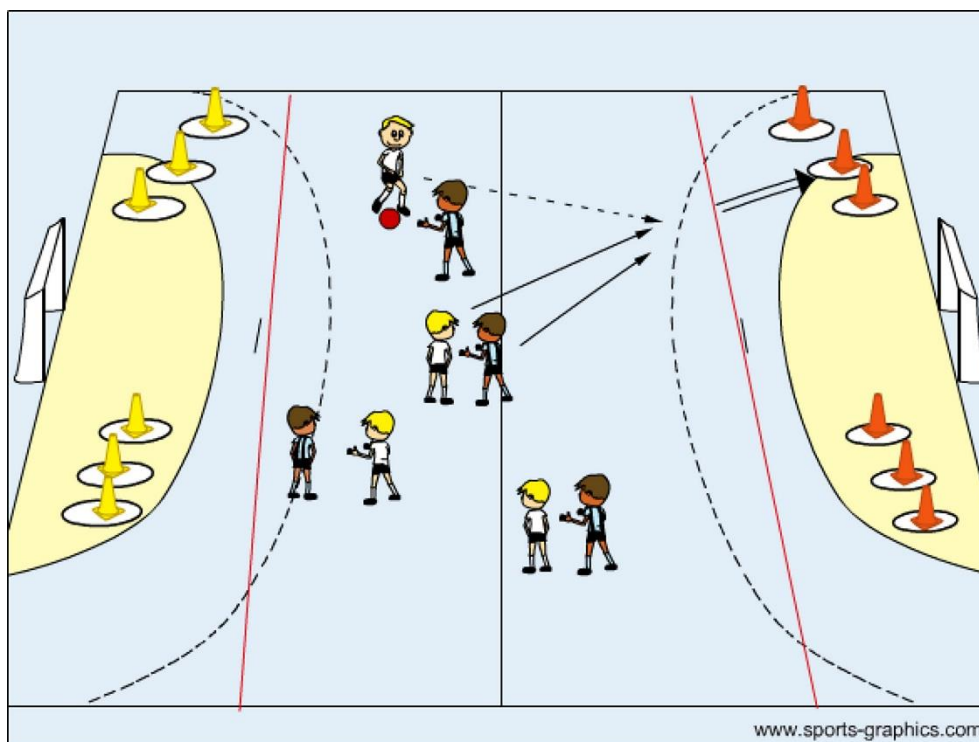
**Věk hráčů:** 12 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míč, kužely (kuželky), kruhy ke kuželům, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Hráči jsou rozděleni na dva týmy, které proti sobě bojují o vítězství. Hráči hrají pouze s jedním míčem v prostředí, které se podobá samotné sportovní hře, u které se útočí i brání. Hráči brání kruhy, ve kterých jsou postaveny kužely. Před kruhy je území, do kterého se nesmí vstoupit. Hráč s míčem může udělat pouze 3 doteky (kroky). Poruší-li se toto pravidlo, musí být míč vrácen soupeři. Vítězí mužstvo, které jako první sestřelí všechny soupeřovy kužely. Množství hráčů i kuželů může být variabilní. Výhodou je nácvik osobního bránění či vyzkoušení si útočných akcí, které jsou podobné konkrétní sportovní hře.





**Obrázek 7.** Sestřelování kuželů na 2 týmy (fotbal).

**Modifikace fotbal:** Obrázek 7. je přímo spjat se sportovní hrou fotbalu. Je zde využit jeden fotbalový míč, se kterým může samotný hráč udělat maximálně 3 doteky. Hráči zde společně spolupracují a souhrou se snaží přemoci soupeře s následným sestřelením kužele. Kužele jsou rozprostřeny vedoucím hry dle uvážení. Hrací plochou může být polovina fotbalového hřiště či jiné vyhraničené území dle představ vedoucího.

**Modifikace házená:** Ve hře je využit házenkářský míč, se kterým může hráč vykonat maximálně 3 kroky. Následně musí přihrát svému spoluhráči. Hráč může sestřelit kužel pouze střelou jednoruč. Na hru dohlíží vedoucí hry, který dohlíží na dodržování pravidel házené. Hra se odehrává na celé ploše házenkářského hřiště.

**Modifikace florbal:** Hráči florbalu využívají jeden míček, kterým se snaží sestřelit soupeřovy plastové kuželky. Aby byla hra těžší, hráč může držet míček maximálně po dobu 5 vteřin. Na dobu držení míčku dohlíží vedoucí hry, který po třetí vteřině počítá nahlas. Hra se odehrává na celé ploše florbalového hřiště či dle uvážení vedoucí hry pouze na její polovině.

**Modifikace basketbal:** Hráči využívající basketbalový míč, jsou limitováni kroky, kterých dle uvážení vedoucího hry mohou udělat 3-6 s přispěním driblingu. Na samotné dodržování hry dohlíží vedoucí. Hráči sestřelují kužely pouze obouruč. Hra se odehrává na celé ploše basketbalového hřiště.

### 3. SESTŘELOVÁNÍ KUŽELŮ V KRUHU NA CELÉ PLOŠE HŘIŠTĚ

**Délka trvání:** 5-10 minut

**Počet hráčů:** 6-10

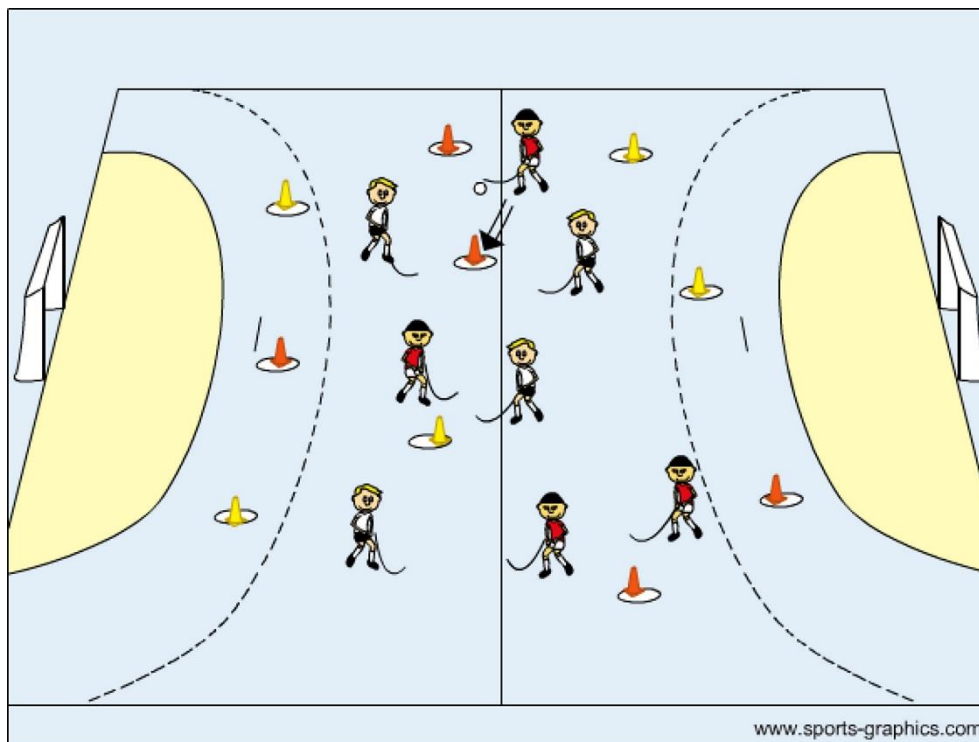
**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Věk hráčů:** 6 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míč, kužely dvou barev, kruhy ke kuželům, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Po celé hrací ploše jsou rozmístěny kužely dvou barev. Každý kruh disponuje jednou kuželkou. Počet kruhů s barevně odlišnými kuželkami je shodný. Dvnitř kruhu je zakázáno vstoupit. Každý tým usiluje o sestřelení všech kuželek z kruhů soupeře. Může se hrát i formou, které mužstvo sestřelí více soupeřových kuželek za daný časový interval. Počet hráčů i jednotlivých kuželek je variabilní. Výhodou je nácvik osobních obran.



**Obrázek 8.** Sestřelování kuželek v kruhu na celé ploše hřiště (floorbal).

**Modifikace floorbal:** Obrázek 8. je přímo spjat se sportovní hrou floorbalu. Hráči se zde snaží sestřelit speciální plastové kuželky. Jelikož je floorbalový míček ve srovnání s ostatními míči velmi malý, doporučuje se hrát formou časového intervalu, které družstvo sestřelí vyšší počet

kuželek. Lze hrát na celé ploše florbalového hřiště či menší ploše dle rozhodnutí vedoucího hry.

**Modifikace fotbal:** Fotbalová modifikace je typická tím, že jednotlivý hráč může disponovat maximálně třemi doteky s míčem. Je možné zpestřit si hru tím, že závěrečný sestřel kuželky je možný pouze dotekem z první. Plocha hřiště by měla být menší než polovina fotbalového hřiště.

**Modifikace házená:** Hráči mohou s míčem vykonat maximálně 3 kroky, poté musí míč přihrát. Je povolen pouze jednoúderový dribling. Sestřelit kužel mohou jednotliví hráči pouze jednoruč. Je nutné nedopouštět se nedovolených situací, na které dohlíží vedoucí hry. Adekvátní plochou hry je celé házenkářské hřiště.

**Modifikace basketbal:** Hráči basketbalu mohou být při hře limitováni dvojnásobem. Hráč může držet míč po dobu maximálně 5 vteřin, kdy při třetí vteřině již počítá nahlas vedoucí hry. Druhým způsobem je takový, kdy může hráč vykonat s míčem pouze 3-6 kroků, dle určení vedoucího hry. Při obou způsobech je důležité dodržovat pravidlo driblingu. Optimální plochou je celé basketbalové hřiště.

#### 4. STŘELBA NA MÍČ NA PŮLI HRACÍ PLOCHY

**Délka trvání:** 2-3 minuty

**Počet hráčů:** 4-10

**Prostor:** vnitřní i venkovní

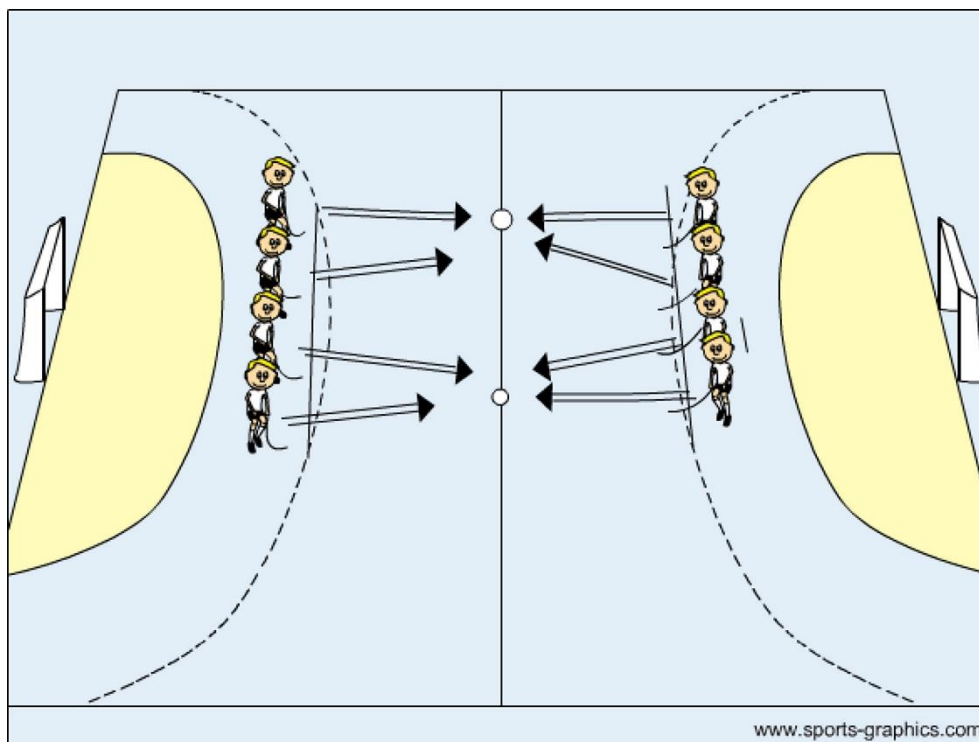
**Věk hráčů:** 15 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míče, kužely k ohraničení čar hřiště, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Dvě družstva hrající proti sobě na celé ploše hřiště či tělocvičny. Typické pro hru je středové pásmo, které je možné zvětšovat dle úrovně technické zdatnosti zúčastněných hráčů. Na středovou čáru jsou umístěny míče, které mohou být dva, může jich být však více. Obě družstva disponují stejným počtem míčů v postavení za svou základní čarou. Na povel vedoucího hry se hráči snaží zasáhnout míče postavené na půlící čáře tak, aby byly vyraženy do pole soupeře. Hráči nesmí překročit svoji základní čáru. Vítězí mužstvo, které vyrazí více

míčů do pole soupeře za určitý časový interval či po konkrétním počtu hodů každého hráče. Výhodou průpravné hry je nácvik přesnosti střelby.



**Obrázek 9.** Střelba na míč na půli hrací plochy (florbal).

**Modifikace florbal:** Obrázek 9. je přímo spjat s florbalem. Je zde zásadní, aby byly použity speciálně odlehčené molitanové míče, které akcelerují po dotyku florbalovým míčkem, aniž by musel hráč pálit velkými ranami.

**Modifikace fotbal:** Velmi pestrou modifikaci hry splňuje právě fotbal. Na půlící čaru lze postavit taktéž fotbalové míče, kdy jednotliví hráči trénují přesnost svých střel kopem po zemi.

**Modifikace házená:** Hráči házené se snaží sestřelit míč na půli hřiště pouze hodem jednoruč.

**Modifikace basketbal:** Hráči basketbalu sestřelují míče pouze hodem obouruč. Na půli hřiště lze postavit basketbalové míče či menší alternativy, které hru mohou ztížit. U této modifikace neplatí pravidlo vyrážení míče do pole soupeře. Hraje se pouze na body, kdy hráči jeden po druhém hází na míče, které musí zasáhnout ze shora typickým basketbalovým hodem.

## 5. GÓL O STĚNU TĚLOCVIČNY DO LAVIČKY

**Délka trvání:** 5-7 minut

**Počet hráčů:** 6-14

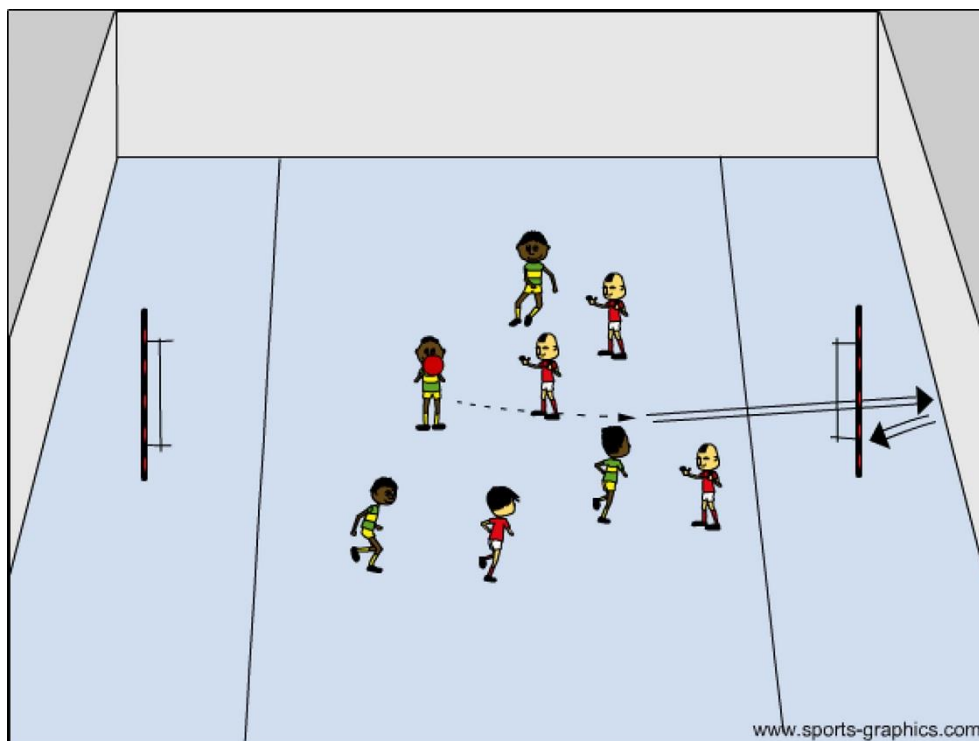
**Prostor:** vnitřní

**Věk hráčů:** 6 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míč, 2 lavičky, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Dvě mužstva hrají proti sobě konkrétní sportovní hru s tím, že ve vzdálenosti půl až jeden metr od protilehlých stěn tělocvičny jsou lavičky, které jsou překlopené na bok horní stranou ke stěně. Družstvo získá bod tehdy, pokud hráč zasáhne míčem překlopenou stranu lavičky odrazem od stěny tělocvičny. Vítězem se stává družstvo, které získá více bodů za stanovený časový interval. Lze hrát také do určitého počtu bodů, které musí získat vítězné družstvo. Výhodou hry je zápasová podoba. Nevýhodou je průběh hry pouze v prostorách tělocvičny.



**Obrázek 10.** Gól o stěnu tělocvičny do lavičky (basketbal).

**Modifikace basketbal:** Obrázek 10. je přímo spjat se sportovní hrou basketbalu. Důležitá je střelba hráče pouze obouruč. Vedoucí hry může hru zpestřit určitými prvky jako je nemožnost pohybu střílejícího hráče a jiné. Účastníci musí dodržovat známá pravidla basketbalu.

**Modifikace fotbal:** Hráči fotbalu mohou hru použít převážně pouze v rámci zimní přípravy, kdy se připravují v halách. Je efektivní v rámci hry měnit pravidla, kdy po určitém časovém úseku zvolí vedoucí hry střelbu o zeď pouze z první či mění maximální počet dotyků hráče s míčem.

**Modifikace házená:** Hráči házené hrají stejně jako by absolvovali zápasové utkání. Dovolena je střelba pouze jednoruč. Je důležité zvolit správný úhel střelby, tak aby se míč odrazil do ne příliš vysoké plochy stěny lavičky. Je nutné dodržovat pravidla driblingu a házené obecně.

**Modifikace florbal:** I hráči florbalu mohou hru využít pro své zpestření a místo branek postavit lavičky. Zde je možné využít klasických mantinelů pro florbal, pokud jsou k dispozici na místo samotných stěn tělocvičny.

## 6. ALÁ BOWLING NA DRUŽSTVA

**Délka trvání:** 5-8 minut

**Počet hráčů:** 9-15

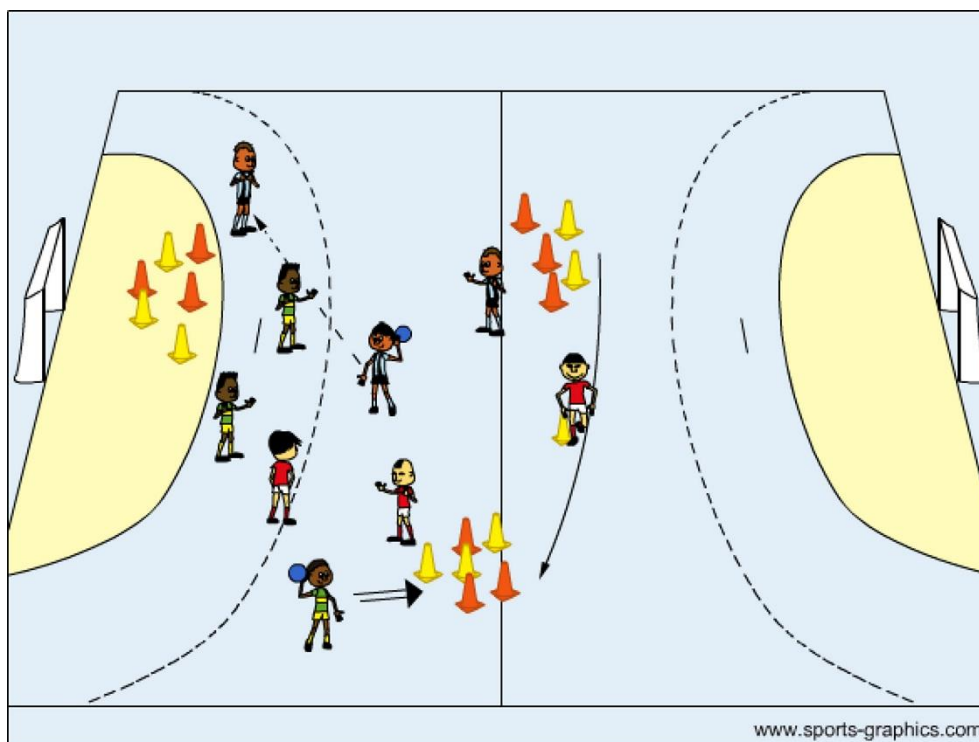
**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Věk hráčů:** 15 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** kužely (plastové kuželky), 2 míče, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Hráči jsou v této hře rozděleni do 3 družstev, které disponují shodným počtem kuželů. Ve hře jsou přítomny 2 míče. Cílem hry je získat co nejvíce kuželů od soupeřů. Kužel soupeře konkrétní tým získá pouze tehdy, pokud jej protivník zasáhne míčem. Po zásahu si jej hráč může vzít a přidat si ho mezi kužely své. Pokud hráč střelbou zasáhne více kuželů, které převrátí, může si vzít pouze jeden z nich. Hráči si hlídají své kužely, které v rámci pravidel brání a zároveň útočí o další kužely soupeřů. Vítězí družstvo, které za určitý časový interval získá kuželů nejvíce. Množství hráčů a kuželů je variabilní. Výhodou je nutná spolupráce jednotlivých družstev, kdy se musí pevně věnovat nejen útočení, ale zároveň i bránění.



**Obrázek 11.** Alá bowling na družstva (házená).

**Modifikace házená:** Hráči musí srážet kužely pouze střelou jednoruč. Využívají nacvičených házenkářských signálů. Je třeba dodržovat pravidla této sportovní hry, co se týče driblingu či kroků.

**Modifikace fotbal:** Tato hra je možná i pro fotbalisty. Pro větší atraktivitu je možné sestřelit kužel jen kopem z první. Pro tuto hru je u fotbalové modifikace zásadní, aby počet hráčů v každém družstvu byl vyšší než 3. Je také na vedoucím družstva, jak velký bude ohraničený prostor pro hraní.

**Modifikace basketbal:** U basketbalové modifikace je nutná střelba pouze obouruč. Pro tuto hru je nutné střílet pouze ze stoji, ne v běhu. Pokud po uplynutí konkrétního časového limitu disponují týmy stále kuželky, přichází na řadu tzv. král střelců. Každý tým hází na koš tolikrát, kolik má kuželek. Za každý úspěšný hod získá 1 bod. Může se i tedy stát, že vyhraje mužstvo, které mělo sice méně kuželek, ale bylo úspěšnější v závěrečné střelbě na koš.

**Modifikace florbal:** U florbalové modifikace je nutné zvolit plastové kuželky, které jsou lehčí a méně stabilní. Hráči mohou střílet vždy jen po sehrání alespoň tří přihrávek bez přerušení soupeřem. Je žádoucí hrát alespoň se čtyřmi hráči v každém družstvu.

## 7. CHYŤ VŠECHNY OCÁSKY PROTIVNÍKA

**Délka trvání:** cca 3-5 minut

**Počet hráčů:** 6-20

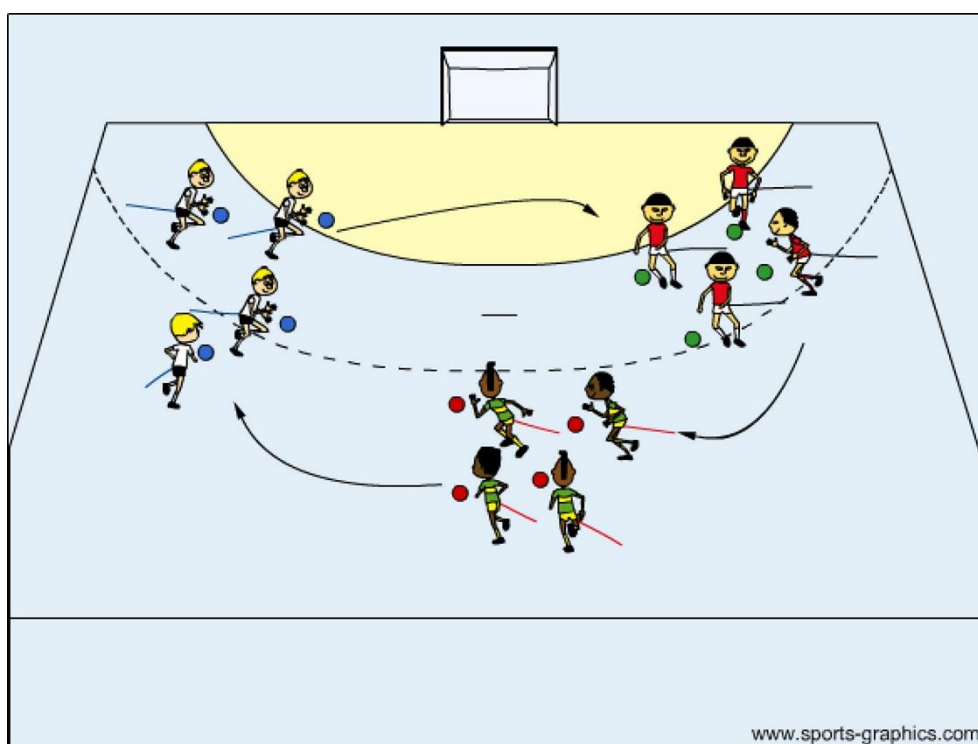
**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Věk hráčů:** 12 a více let

**Část vyučovací jednotky:** úvodní

**Pomůcky:** míče, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Pod touto hrou si lze představit klasickou honěnou, která je však obohacena o faktor „ocásků“. Hru lze hrát ve dvou a více družstvech. Každé družstvo má vybranou barvu rozlišovacích dresů, které si zasunou za trenýrky vzadu takovým způsobem, aby dosahoval ke koncům nohavic. Hráči se nadále nesmí svých rozlišovacích dresů dotknout. Vedoucí hry následně určí, které barvy se navzájem chytají. Každý hráč disponuje vlastním míčem, lze hrát však i bez míčů. Vyhrává to družstvo, které vytáhá „ocásky“ druhému týmu jako první. Mezi výhody hry můžeme zařadit pestrost provedení. Tyto hry jsou důležité pro zahřátí organismu na začátku každého tréninku.



**Obrázek 12.** Chyt' všechny ocásky protivníka (basketbal).



**Modifikace basketbal:** Hráči při hře musí neustále driblovat. Na dodržování pravidel driblingu a kroků dohlíží vedoucí hry.

**Modifikace házená:** Hráči dodržují taktéž pravidla házené, které spočívá ve správném driblingu a krocích. Hráči musí při hře neustále ovládat svůj míč.

**Modifikace fotbal:** Hráči se snaží odebírat ocásky protivníkům a zároveň hlídat ty své pouze s míčem u nohy. To dělá hru mnohem těžší, než se na první pohled zdá.

**Modifikace florbal:** Hráči musí neustále kontrolovat svůj míček u hokejek. Ztratí-li hráč míček, nemůže chytat ocásky druhým. Pokud ztratí míček hráč, který se brání, musí rozlišovací dres odevzdat.

## **8. MYSLIVCI A ZAJÍCI**

**Délka trvání:** cca 10 minut

**Počet hráčů:** 10-20

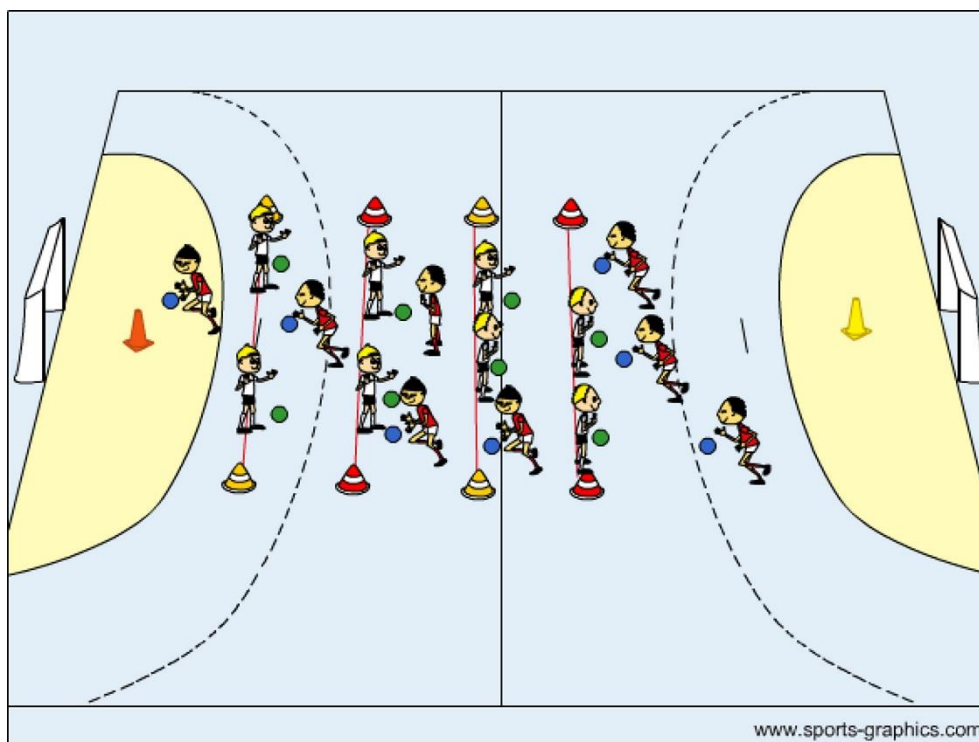
**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Věk hráčů:** 12 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míče, dvoubarevné kužely, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Hra je založena na dvou družstvech. Jedním jsou myslivci, kteří se pohybují pouze vpravo nebo vlevo mezi kuželi na čáře. Druhým družstvem jsou tzv. zajíci, kteří mají za úkol proběhnout mezi myslivci až k červenému kuželu a poté se vrátit zpět ke kuželu žlutému. Pokud se dotkne rukou myslivec probíhajícího zajíce, musí se vrátit ke žlutému kuželu a začít svůj úprk znovu. Zajíci získají za proběhnutí bez doteku tam a zpět bod. Hraje se na časový limit, po kterém dojde k výměně družstev. Nutné ještě konstatovat, že zajíci nemusí vždy běžet jeden po druhém, ale mohou se domluvit na různém vběhnutí současně. Vedoucí hry může zvolit velikost hřiště, délku čar či množství myslivců na jedné čáře. Výhodou hry je zdokonalování techniky, obratnosti a rychlosti.



**Obrázek 13.** Myslivci a zajíci (házená).

**Modifikace házená:** U modifikace házené je nutné, aby všichni hráči po celý čas hry driblovali. Tímto krokem se zvýší náročnost celé hry. Úkolem myslivců je dotknout se rukou zajíce.

**Modifikace fotbal:** U fotbalu mohou být využity 2 varianty. Jednou z nich je ta, že všichni hráči disponují fotbalovým míčem a myslivec se musí rukou dotknout utíkajícího zajíce. Druhou variantou je nutnost myslivce odebrat či odkopnout míč zajíce. Myslivec v tomto případě nedisponuje svým míčem a snaží se pouze odebrat míč zajíce. Tato varianta se hodí spíše k nižšímu počtu hráčů či k širokému hřišti s dlouhými lajnami mezi kužely.

**Modifikace basketbal:** U basketbalu je systém stejný jako u házené. Hráči po celý čas musí v kuse driblovat. Myslivci stačí pouhý dotyk rukou na probíhající zajíci.

**Modifikace florbal:** Opět se mohou využít dvě varianty. Jednak pouhý dotyk rukou myslivců, kdy všichni účastníci disponují míčkem, který musí neustále kontrolovat, tak i varianta, že myslivci míčkem nedisponují a snaží se zajícům odebrat či vyrazit míček z jejich čepele hokejky.

## 9. PŘIHRÁVANÁ DO SEDU NA ŽÍNĚNKU

**Délka trvání:** 5-10 minut

**Počet hráčů:** 8-12

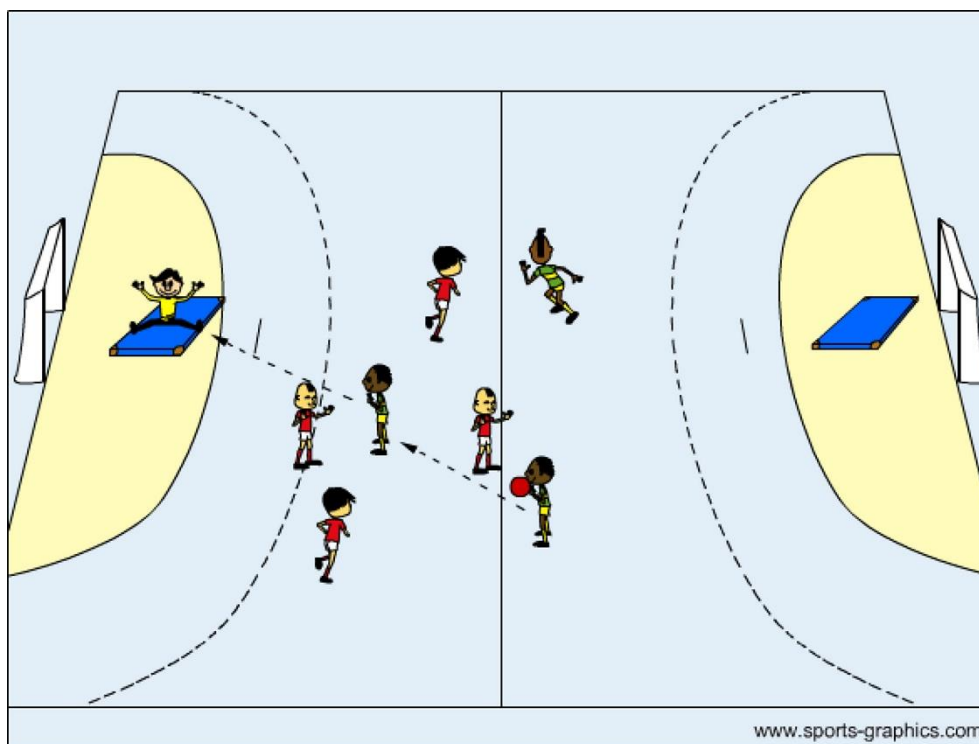
**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Věk hráčů:** 12 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míč, žíněnky, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Dvě družstva hrají proti sobě svoji klasickou sportovní hru. Rozdílem je však samotné zakončování, které generuje bodové ohodnocení. Žádný tým nedisponuje brankářem. Ten je zapojený taktéž mezi bránící a útočící hráče. Bod získá ten tým, který přihraje spoluhráči sedícímu na protilehlé žíněnce. Velikost hřiště a počet hráčů je variabilní. Výhodou je obohacení sportovní hry.



**Obrázek 14.** Přihrávaná do sedu na žíněnce (basketbal).

**Modifikace basketbal:** Hraje se dle pravidel basketbalu. Sedící hráč musí dostat míč přihrávkou obouřuč. Je možné v průběhu hry změnit pravidlo, kterým je dostání míče sedícímu hráči přihrávkou o zem.

**Modifikace házená:** Hraje se dle pravidel házené. Je nutné přihrát sedícímu hráči na protilehlé žíněnce přihrávkou jednoruč.

**Modifikace fotbal:** Hraje se dle pravidel fotbalu. Bod získá ten tým, který dokáže přihrát do rukou spoluhráče na protilehlé žíněnce. Hráč na žíněnce může sedět. Vedoucí hry však může povolit i přihrávkou do rukou stojícího hráče na žíněnce.

**Modifikace florbal:** Hraje se dle pravidel ve florbale. Bod získá ten tým, který přihráje míček do rukou sedícího spoluhráče na protilehlé žíněnce.

## 10. KDO DÁ VÍCE PŘIHRÁVEK

**Délka trvání:** opakovaně po 1 minutě

**Počet hráčů:** 8-14

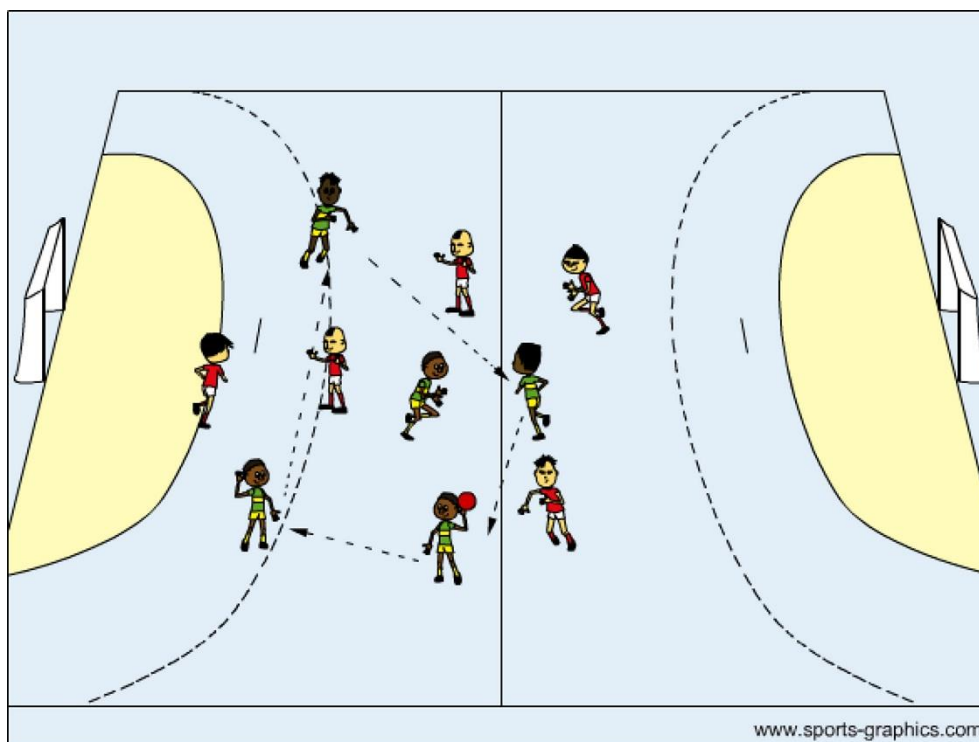
**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Věk hráčů:** 10 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míč, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Hráči jsou rozdělení na dvě družstva dle trenéra. Po dobu určitého intervalu si hráči ve stejných dresech přihrávají. Po ztrátě míče si přihrává mužstvo druhé. Vedoucí hry počítá vždy nahlas počet přihrávek. Po minutě hru přeruší a hráče vyzve k výklus. Takto opakuje např. třikrát. Dá se hrát také variantou, kdy se dohodne určitý počet přihrávek, při jejichž vykonání, aniž by soupeř vzal míč, musí druhé družstvo vykonat určitou fyzickou činnost. Může se jednat o kliky, dřepy aj. Většinou se hraje na menším prostoru. Výhodou je uplatnění při zahajování tréninkových jednotek či předzápasového rozcvičení na zahřátí organismu.



**Obrázek 15.** Kdo dá více přihrávek (házená).

**Modifikace házená:** Hráči se snaží bez driblingu udělat co nejvíce přihrávek. Míč si bere protivník právě tehdy, pokud ho soupeř o míč dle pravidel obere či když míč spadne na zem. Je možné hru ztížit omezeným počtem kroků hráče.

**Modifikace basketbal:** U basketbalové modifikace je systém stejný jako u házené. Hraje se bez driblingu.

**Modifikace fotbal:** I ve fotbale je možné v rámci zahřátí se hrát rukama stejně jako u házené a fotbalu. Lze však hrát i stylem přihrávané nohou, kdy se hráči ve vymezeném území snaží o co nejvíce přihrávek bez odebrání míče či dotyku soupeře.

**Modifikace florbal:** I ve florbale je možné zpestřit začátek tréninku přihrávkou rukou typu házené a basketbalu. Dá se ovšem hrát i florbalovými hokejkami, kdy se hráči na vymezeném území snaží bez dotyku soupeře či odebrání míčku přihrát co nejvíckrát.

## 11. PŘIHRÁVANÁ MEZI NOHAMA SPOLUHRÁČI

**Délka trvání:** cca 3-5 minut

**Počet hráčů:** 8-14

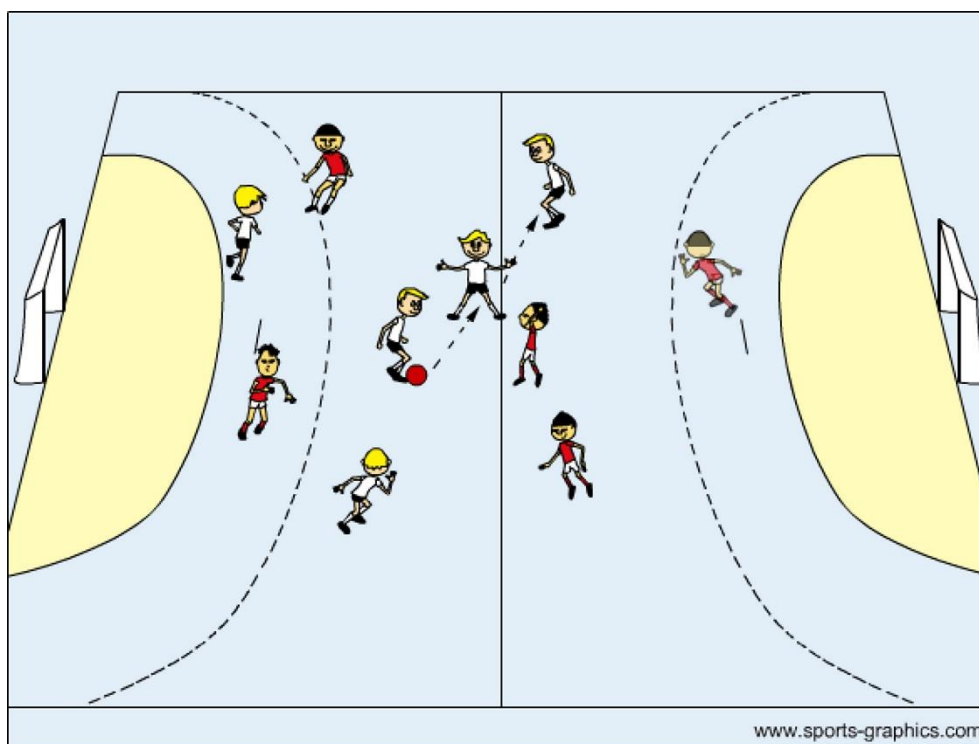
**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Věk hráčů:** 12 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míč, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Hráči jsou rozděleni na dvě družstva. Hraje se po určitý časový interval či do konkrétního počtu bodů. Účelem hry je opět přihrávat. Pokud chce však jednotlivý tým získat bod, hráč musí míč přihrát mezi nohama svého spoluhráče spoluhráči dalšímu. Hraje se určitý časový interval či do zvoleného bodu.



**Obrázek 16.** Přihrávaná mezi nohama spoluhráči (fotbal).

**Modifikace fotbal:** Hráči se snaží na vymezeném území přihrát míč svému spoluhráči. Lze ještě více ztížit max. počtem doteků s míčem.

**Modifikace florbal:** Ve florbalové modifikaci je nutné přihrát míček taktéž mezi nohama svého spoluhráče.

**Modifikace házená:** V házené lze hrát stylem přihrávané s tím, že hráč může s míčem absolvovat pouze 3 kroky, po kterých musí míč přihrát. Bod získá tým poté, co zvolí přihrávku mezi nohama spoluhráče odrazem o zem.

**Modifikace basketbal:** Totožné jako při házené. Bod získá tým po přihrávce míče mezi nohama odrazem o zem či koulením.

## 12. PŘIHRÁVANÁ PO ČÍSLECH

**Délka trvání:** cca 5-8 minut

**Počet hráčů:** 14-30

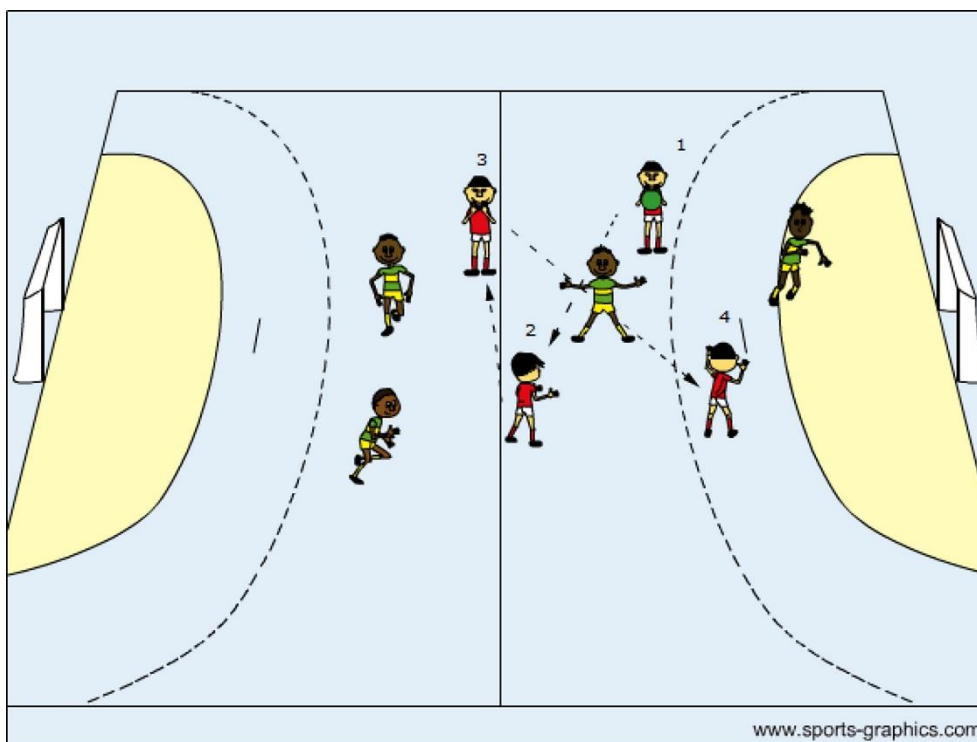
**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Věk hráčů:** 15 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míč, rozlišovací dresy, mohou být i cedulky s čísly

**Popis hry:** Dva týmy proti sobě soupeří o to, kdo z nich dosáhne určitého počtu bodů. Počet bodů se většinou stanovuje počtem účastníků hry. Základem hry je postupně přihrát všem hráčům v týmu chronologicky dle pořadového čísla, které jim bylo určeno. Ztratí-li tým míč vlivem obranné hry protivníka, počítání bodů se nuluje a vedoucí hry počítá body týmu druhému. Nutné podotknout, že tým si může přihrávat se všemi hráči dle uvážení, bod však získá až potom, co míč obdrží správný hráč. Hra začíná výhozem vedoucího hry uprostřed hřiště.



**Obrázek 17.** Přihrávaná po číslech (basketbal).

**Modifikace basketbal:** Hráči hrají a přihrávají dle platných pravidel basketbalu. Dovolené jsou přihrávky o zem. Hráč může přihrát jak jednoruč, tak obouruč.

**Modifikace fotbal:** Je vhodné použít i ve fotbalovém prostředí. Hráči daných bodů dosahují jednotlivými přihrávkami nohou. Ve fotbalové modifikaci může být složitější dosáhnout určitého bodu, jelikož je snazší odebrat míč soupeři. Proto lze hrát na určitý časový interval a vyhrává družstvo, které dosáhlo počtu bodů nejvyššího.

**Modifikace florbal:** Hráči k přihrávání používají hokejky a florbalové míčky. Uplatňují se platná pravidla florbalu. Lze hrát také pouze určitý časový interval.

**Modifikace házená:** Hru lze hrát jednak dle platných pravidel v házené, kdy musí hráč, který drží míč zároveň i driblovat, tak bez driblingu s tím, že hráč držící míč může udělat maximálně tři kroky. Poté musí míč přihrát jinému spoluhráči. Na dodržování pravidel dohlíží vedoucí hry.



### 13. PŘIHRÁVANÁ MEZI KUŽELI

**Délka trvání:** cca 5 minut

**Počet hráčů:** 6-14

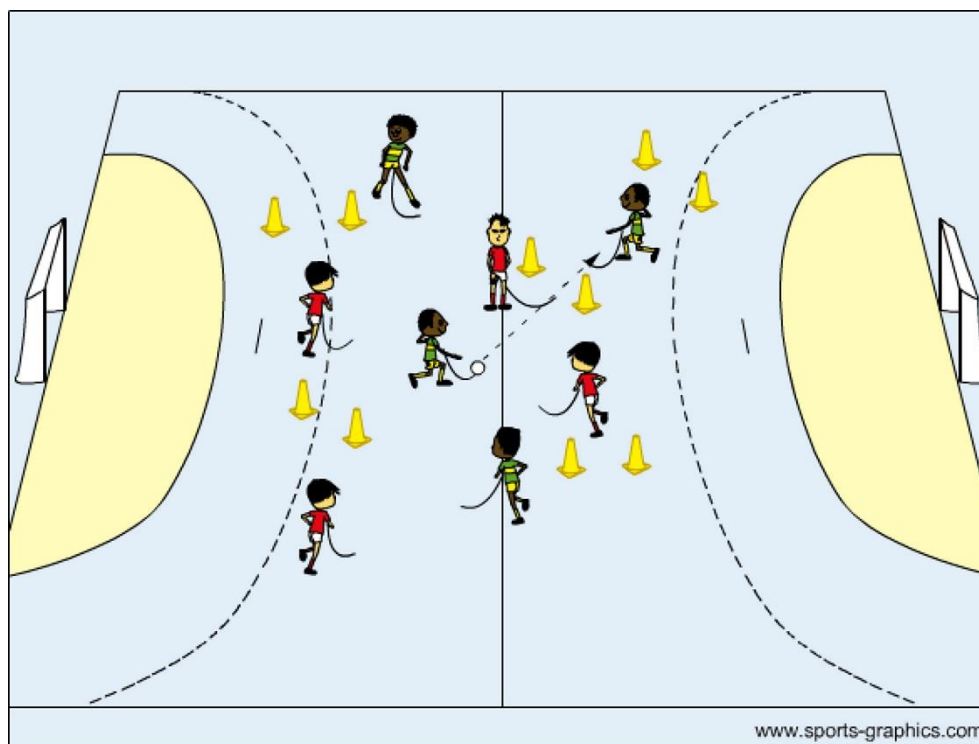
**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Věk hráčů:** 10 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míč, kužely, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Hráči na daném prostoru hrají konkrétní sportovní hru. Hraje se s jedním míčem, o který družstva soupeří. Bodové ohodnocení získají ti hráči týmu, kteří provedou přihrávku mezi kuželi. Je zakázáno přihrát dvakrát po sobě do jedné „branečky“ z kuželů. Hráčům je zakázáno probíhat mezi kuželi. Hra může být hrána do určitého počtu bodů či konkrétního časového intervalu.



**Obrázek 18.** Přihrávaná mezi kuželi (florbal).

**Modifikace florbal:** 2 týmy soupeří mezi sebou v klasickém florbale. Jako bod se počítá přihrávka florbalovým míčkem mezi kuželi.

**Modifikace fotbal:** bod získají ti hráči týmu, kteří fotbalový míč přihrájí mezi danými kuželi. Lze navrhnout různé druhy obtížnosti, jako maximální doteky s míčem či koncová přihrávka mezi kuželi z první.

**Modifikace basketbal:** V basketbalu lze tuto hru využít taktéž. Dvě družstva hrají dva krátké poločasy. Přihrávka mezi kuželi musí být provedena o zem. Po skončení dvou krátkých poločasů dojde k rozstřelu. Každý bod z přihrávky mezi kuželi ve hře znamená možnost trestného hodu na koš. Vyhrává tým, kterému se podaří trefit nejvíce košů. Hráči střílí trestné hody jeden po druhém dle uvážení.

**Modifikace házená:** Dva týmy soupeří proti sobě. Jako bod se počítá přihrávka jednoruč, která směřuje nad prostorem mezi kuželi. Ve hře je nutné dodržovat pravidla házené. Lze taktéž hrát na dva kratší poločasy.

## 14. PŘIHRÁVANÁ O LAVIČKU

**Délka trvání:** 5-8 minut

**Počet hráčů:** 8-14

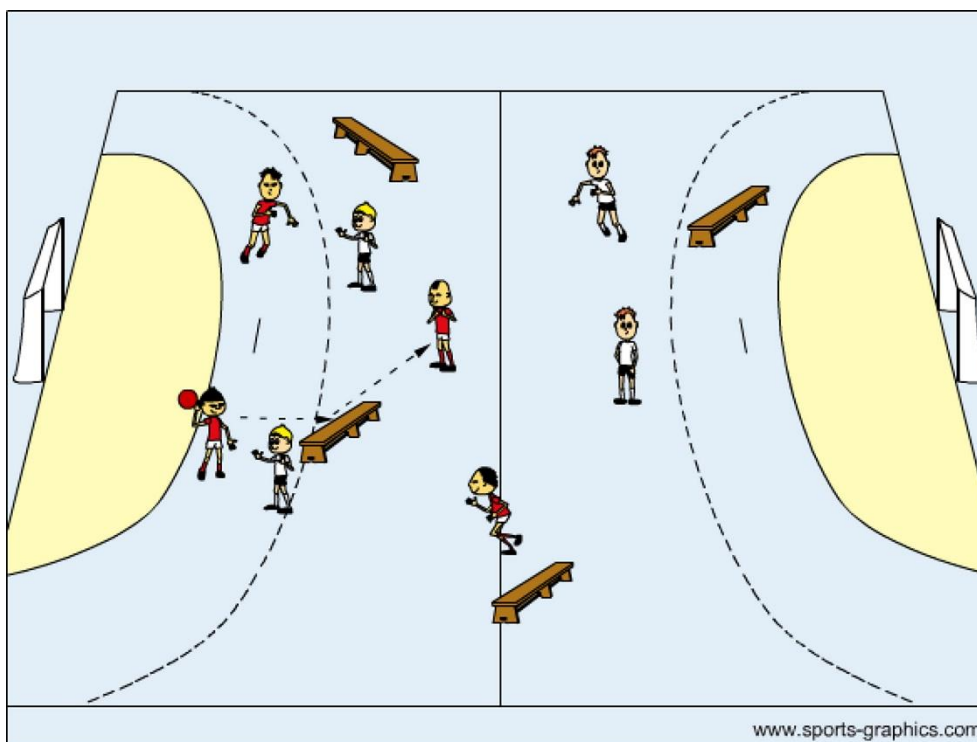
**Prostor:** vnitřní

**Věk hráčů:** 15 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míč, lavičky, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Hra je určena pro dva týmy hrající proti sobě. Smyslem hry je získávání bodů po tom, co si přihrájí hráči v týmu o lavičku, která se nachází na hracím hřišti. Pokud se míč neodrazí o lavičku či druhý hráč nezachytí míč, který se odrazil od lavičky, daný bod se počítat nemůže. Hraje se do konkrétního bodu či daný časový interval.



**Obrázek 19.** Přihrávaná o lavičku (házená).

**Modifikace házená:** Jednotlivé týmy usilují proti sobě o vítězství. Bodové ohodnocení lze získat přihrávkou jednoruč, která směřuje k druhému hráči odrazem od horní plochy vybrané lavičky. Ve hře musí být dodržovány kroky a dribling dle pravidel házené. Lze hrát i tím způsobem, že po zásahu lavičky a obdržení bodu získá míč druhý tým. Lze se domnívat, že odebrání míče soupeři v této sportovní modifikaci nebude úplně jednoduché.

**Modifikace basketbal:** Týmy usilují o vítězství, kdy bodové ohodnocení získají přihrávkou obouřuč o horní plochu lavičky. Lze hrát na dva krátké poločasy, kdy dojde k výměně týmu, který s míčem začínal hru první poločas. Lze hrát také stejným způsobem jako v modifikaci házené, kdy po obdržení bodu získá výhodu začínat hru s míčem druhý tým.

**Modifikace fotbal:** Ve fotbalové modifikaci dojde k jinému položení lavičky. Lavička se otočí na boční stranu tak, aby bylo možné o ni přihrávat fotbalovým míčem po zemi. Lze přihrávat pouze o plochou stranu lavičky, nelze přihrávat o stranu, ve které se nachází její nohy. Družstva si navzájem odebírají míč a soutěží o co nejvyšší počet získaných bodů. Může se hrát taktéž na dva krátké poločasy.

**Modifikace florbal:** Lavička je otočená na stranu stejně jako u fotbalové modifikace. Hráči využívají svých florbalových hokejek, kterými přihrávají míček o plochou stranu lavičky. Týmy proti sobě soupeří a navzájem si míček odebírají. Lze hrát na dva krátké poločasy.

## **15. HRA ALÁ BIATLON**

**Délka trvání:** cca 10-12 minut

**Počet hráčů:** 6-15

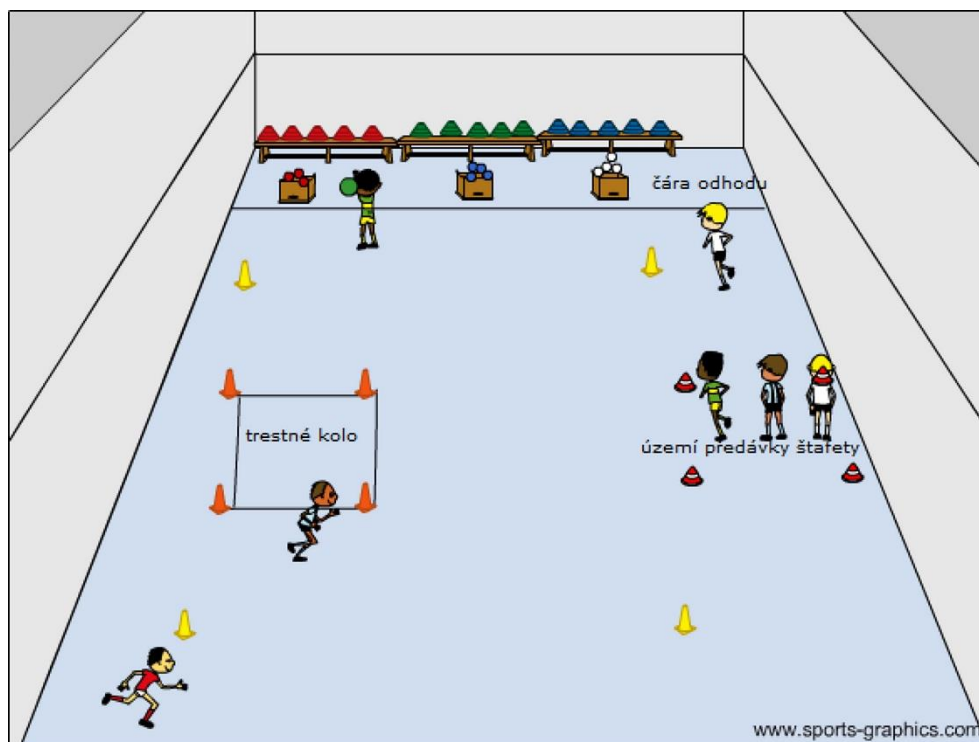
**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Věk hráčů:** 15 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míče, kužely, rozlišovací dresy, lavičky

**Popis hry:** Fyzicky náročnější hra, která se může hrát na dvě a více družstev. Hraje se formou štafety, což znamená, že na hřišti se pohybuje vždy jen jeden hráč z daného týmu. Na začátku hry vyběhají společně hráči, kteří běží první úsek štafety. Hráči nejprve obkrouží celé kolo hřiště až se následně dostaví do prostoru střelby. Zde se nachází konkrétní počet kuželů buď na lavičce či na zemi, které musí hráč sestřelit omezeným počtem míčů. Hráč musí následně udělat tolik trestných kol, kolik kuželů zůstane stát. Následně doběhne ke svým hráčům a předává štafetu. Vítězí to družstvo, ke kterému doběhne poslední člen štafety jako první. Je vhodné za lavičku umístit pomocníky, kteří budou chystat na svá místa sestřelené kužely a hrozené míče. Lze využít i hráče, kteří mají zrovna pauzu a čekají na doběh svých týmových kolegů.



**Obrázek 20.** Hra alá biatlon (házená).

**Modifikace házená:** Hráči musí po čas běhu driblovat s vlastním míčem. V prostoru střelby využívají čtyři míče, které střílí do tří kuželů postavených na lavičce. Kužely by měly být dál od sebe tak, aby nebyl možné zasáhnout dva zároveň. Hráči provádí střelbu pouze jednoruč. Je na vedoucím hry, aby stanovil vzdálenost čáry odhodu dle výkonnosti svěřenců.

**Modifikace basketbal:** Hráči basketbalu musí po čas běhu driblovat se svým míčem. V prostoru střelby využívají čtyři míče pro sestřelení čtyř kuželů. Hází se pouze hodem obouruč. Lze také využít plastové kuželky a házet basketbalovým úderem obouruč tak, že míč musí sestřelit kuželku seshora, aby byl trénován přímo basketbalový hod.

**Modifikace fotbal:** Hráči fotbalu běhají pouze se svým míčem u nohy. Při střelbě kopou fotbalovým míčem do kuželů, které stojí na zemi. Hráči disponují pěti míči na sestřelení pěti kuželů. Vzdálenost střelby může být u této modifikace ve srovnání s ostatními největší.

**Modifikace florbal:** Hráči běhají pouze s míčkem u svých florbalových hokejek. Při střelbě disponují pěti míčky, které střílí na tři lehké plastové kuželky stojící na zemi.

## **16. ALÁ ČLOVĚČE, NEZLOB SE!**

**Délka trvání:** cca 10-12 minut

**Počet hráčů:** 9-15

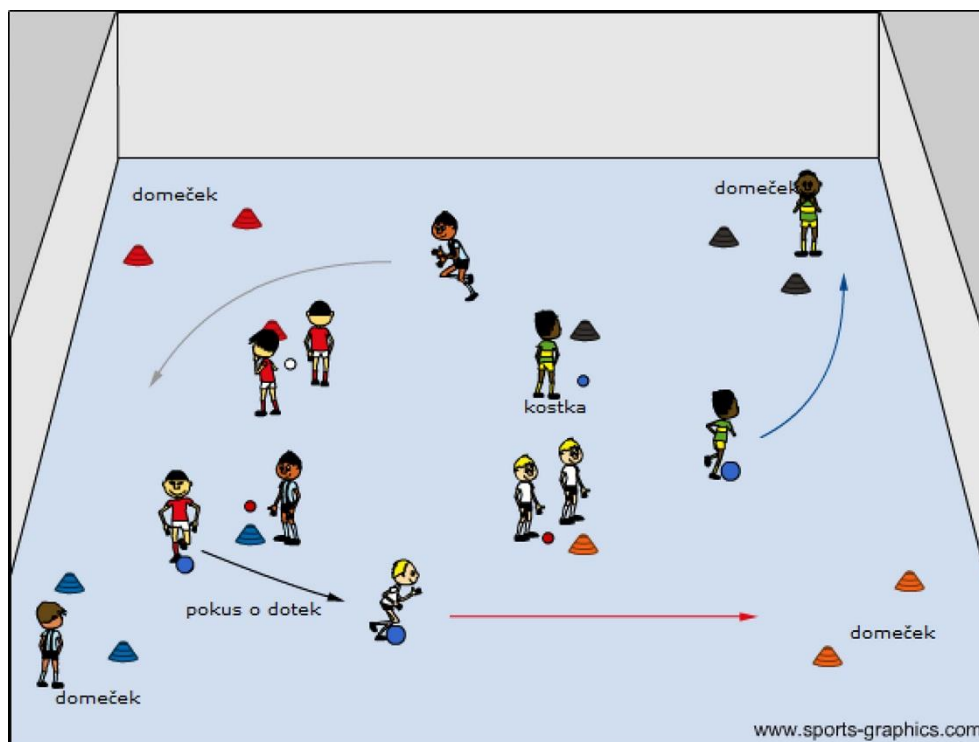
**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Věk hráčů:** 12 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míče, kužely, hrací kostky, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Účastníci jsou rozděleni do minimálně 3 družstev. Každé družstvo disponuje vlastní hrací kostkou. Každý hráč má za úkol oběhnout kolem celého hřiště 1-6x tak, aby ho nechytil či nepředběhl žádný jiný protihráč a dostal se včas do domečku. Hráč se dostane na trať tak, že hodí na hrací kostce šestku. Následně hází další hod, který mu ukáže, kolik kol hráč poběží. Po tomto hodu musí hráč ihned vyrazit na trať. Na hřišti se pohybuje vždy jen jeden z týmu. Další může vyrazit na trať po doběhnutí spoluhráče do domečku či po chytnutí soupeřem. V tomto případě se hráč vrací na konec štafety na pozici startu a vyrazí hráč další. Vyhrává družstvo, které má v domečku všechny hráče. Lze hrát i bez hracích kostek s tím, že každý hráč musí udělat 2-4 kolečka kolem hřiště. Další alternativou je rozdělení na 2 družstva, kdy se hráči střídají po doběhnutí jednoho kola tak dlouho, až jeden tým chytí tým druhý.



**Obrázek 21.** Alá člověče, nezlob se! (fotbal).

**Modifikace fotbal:** Hráči běží po celý čas s míčem u nohy. Lze hrát samozřejmě i bez míče. Po čas zimní přestávky a nabírání fyzické kondice lze hrát i s dvěma družstvy, bez hracích kostek s tím, že 2 týmy obíhají hřiště a jednotliví hráči se střídají po doběhnutí jednoho kola. Hra se hraje do té doby, dokud se jeden tým nedotkne hráče druhého týmu.

**Modifikace florbal:** Hráči běží celý čas s florbalovým míčkem u nohy. Lze taktéž zvolit alternativu bez kostky s obíháním tak dlouho, dokud jeden tým nechytlí ten druhý.

**Modifikace basketbal:** Hráči musí po čas běhu driblovat s basketbalovým míčem. Vedoucí hry může zvolit vybranou alternativu

**Modifikace házené:** Hráči házené musí taktéž po čas běhu driblovat svými míči. Je na vedoucím hry, jakou alternativu hry zvolí.

## 17. FORMULE 1

**Délka trvání:** cca 8-10 minut

**Počet hráčů:** 8-12

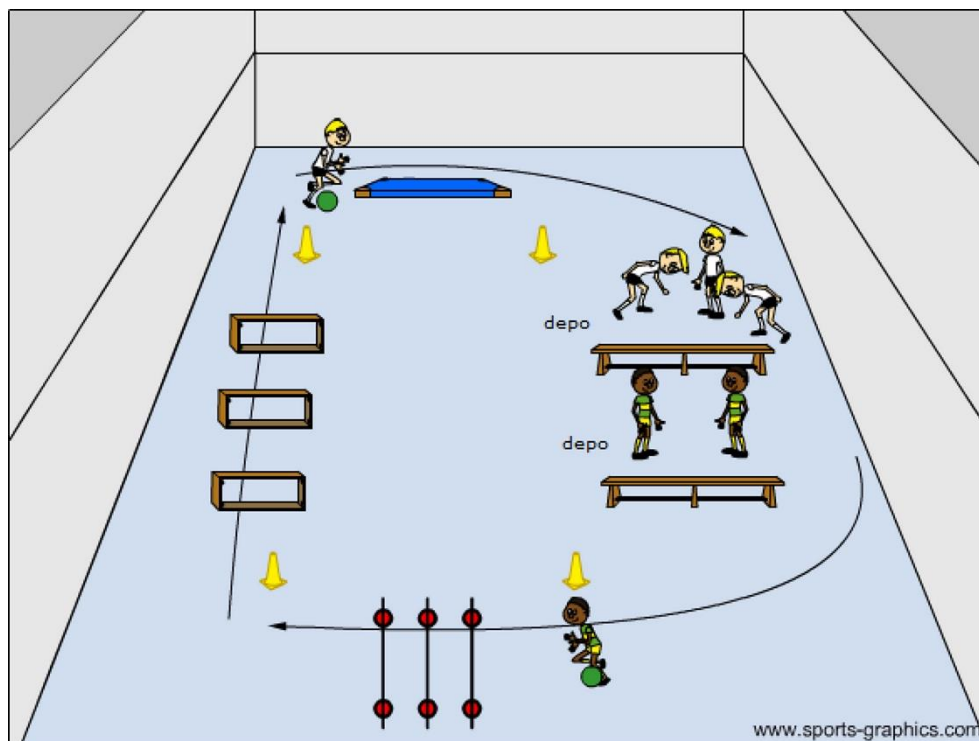
**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Věk hráčů:** 15 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míče, lavičky, žíněny a další náčiní pro překážkové dráhy, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Hráči jsou rozděleni do dvou družstev, kdy každé družstvo disponuje vlastním depem. Hráči týmu běží formou štafety. Jejich úkolem je dvakrát proběhnout opičí dráhu. Po prvním kole musí hráči zastavit v prostoru depa, kde jim spoluhráči-mechanici musí sundat boty včetně rozvázání a zavázání tkaniček. Hráč musí taktéž vypít celý kelímek s vodou-benzín. To vše bez toho, aniž by se samotný běžec něčeho dotýkal. Po všech úkonech může hráč běžet do dalšího kola a předat štafetu dalšímu hráči. Vyhrává družstvo, které se vystřídá všechny svoje hráče jako první.



Obrázek 22. Formule 1 (fotbal).



**Modifikace fotbal:** Hráč běží s fotbalovým míčem u nohy. Překážky překonává s míčem dle pokynů vedoucího hry. Např. nadkopnutí míče nad překážky či předkopnutí míče a následné vykonání kotoulu a další.

**Modifikace florbal:** Hráči běží opičí dráhu s florbalovou holí a míčkem. Překážky překonávají dle pokynů vedoucího hry. Např. slalom s míčkem u hole mezi bednami, přehození míčku přes žíněnku a podobně.

**Modifikace basketbal:** Hráči běží s použitím driblingu. Vedoucí hry modifikuje opičí dráhu pro basketbalové hráče. Např. přeskoky překážek bez zastavení driblingu, výhoz míče, udělení kotoulu a následné chyčení bez spadnutí basketbalového míče a jiné.

**Modifikace házená:** shodné s basketbalovou modifikací. Vedoucí hry může různě modifikovat způsoby překonání opičí dráhy.

## 18. KDO DÁ VÍCE GÓLKRUHŮ

**Délka trvání:** 5-10 minut

**Počet hráčů:** 8-14

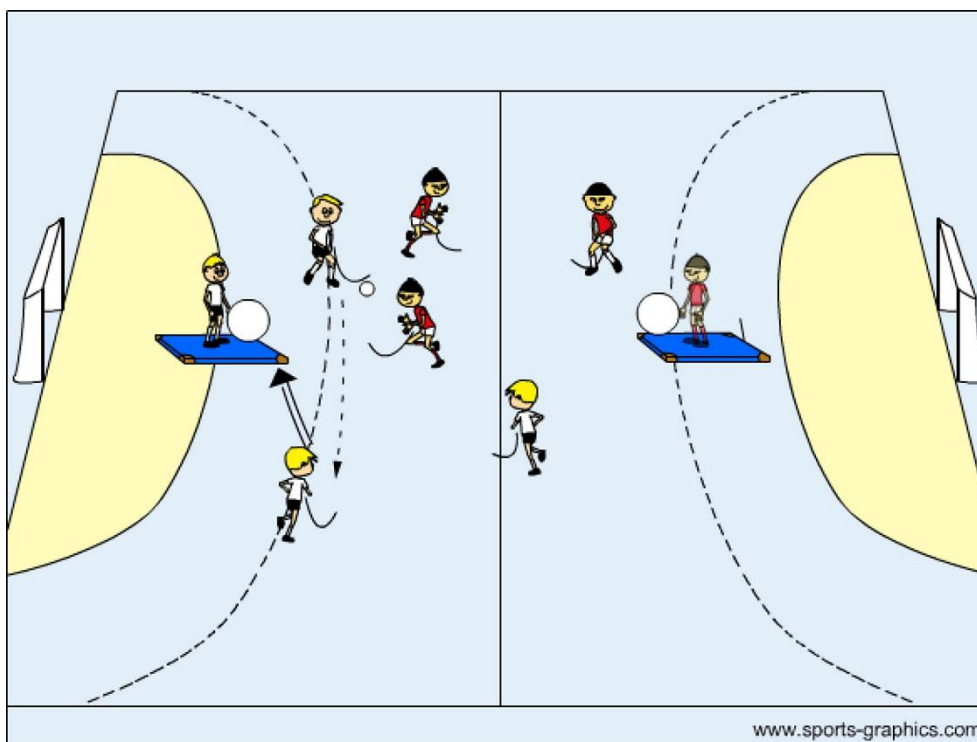
**Prostor:** vnitřní

**Věk hráčů:** 15 a více let

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** žíněnky, gymnastické kruhy, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Hraje se shodně jako vybraná sportovní hra včetně jejich pravidel. Rozdíl je pouze ve střelení branek. Zde se počítá jako bod střela, u které proletí míč gymnastickým kruhem, který drží hráč postavený na žíněnce. Hráči nestřelí na brankaře protivníka, ale na hráče svého, který může kruhem manipulovat tak, aby se dostal do trajektorie střelby hráče. Hráč na žíněnce nesmí vyšlápnout ani jednou nohou z její plochy. Využívají se zde klasické útočné a obranné akce. Hraje se do určitého počtu branek či určitý časový interval.



**Obrázek 23.** Kdo dá více gólků (florbal).

**Modifikace florbal:** Hraje se na vymezeném území dle platných pravidel florbalu. U florbalové modifikace mohou být v rukou hráčů na žíněnkách i menší gymnastické kruhy. S kruhem lze manipulovat jak u země, tak ve vzduchu.

**Modifikace basketbal:** Hraje se dle platných pravidel basketbalu. Bod platí pouze tehdy, pokud střelba projde kruhem nad úrovní hlavy hráče na žíněnce. Jelikož basketbal nedisponuje brankáři, hráči na žíněnce se střídají po vstřelení branky.

**Modifikace házená:** Hraje se dle platných pravidel házené. Bod platí, pokud střelba proletí kruhem hráče na žíněnce. Jelikož se v házené uplatňují často střelby o zem, lze hru ztížit tím, že míč musí proletět kruhem odrazem o zem.

**Modifikace fotbal:** Bod platí tehdy, pokud míč proletí kruhem střelbou z první. Hru lze ztížit maximálním počtem dotyků, střelbou pouze vzduchem, střídáním hráčů na žíněnce atd. Na dodržování pravidel dohlíží vedoucí hry.

## 19. ŽIVÉ BRANKY

**Délka trvání:** 5-8 minut

**Počet hráčů:** 10-16

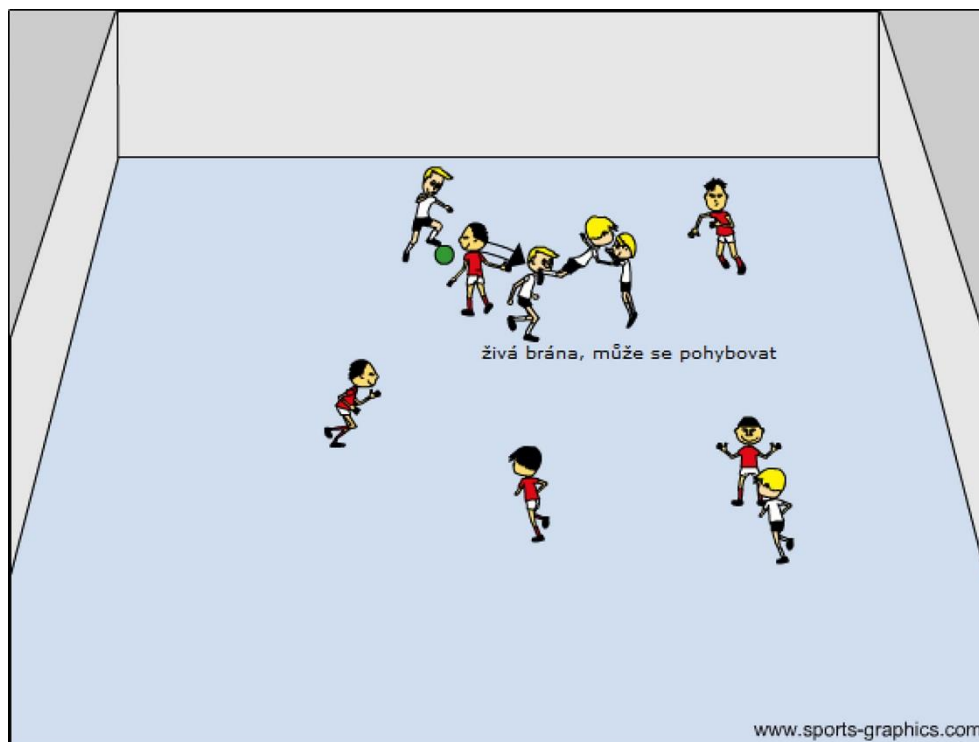
**Věk hráčů:** 15 a více

**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** míč, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Dva týmy hrají proti sobě konkrétní sportovní hru. Atypická tato hra je tím, že se v prostoru nevyskytují žádné branky ani pomůcky, které by je konkrétně reprezentovaly. Proto přichází na řadu poněkud složitá, ale však zábavná situace, kdy musí hráči vytvořit branku svými těly. Dva hráči v rychlosti chytí třetího za ruce a nohy, čímž vytvoří branku, která musí být prostřelena míčem. Hraje se konkrétní časový interval či do předem určitého bodu. Výhodou hry je zpestření sportovní hry při tréninku.



**Obrázek 24.** Živé branky (fotbal).

**Modifikace fotbal:** hraje se s jedním fotbalovým míčem, může se však hrát i s míči dvěma. Lze taktéž při hře s dvěma míči zvolit maximální počet dotyků. Po vstřelení branky získává míč k rozehrávce druhý tým.

**Modifikace florbal:** ve florbalové modifikaci je možné taktéž hrát s více míčky. Cílem hry je florbalovou holí prostřelit živou bránu. Po úspěšné střelbě branky získává míč druhý tým.

**Modifikace házená:** v modifikaci házené je nutné prostřelit bránu hodem jednoruč. Míč musí být hozen odrazem o zem. Po zaznamenání úspěšné střelby a připsání bodu, získává míč tým druhý, který rozehrává novou akci.

**Modifikace basketbal:** v každém týmu se nachází dva hráči, kteří disponují menším gymnastickým kruhem, který drží v jedné ruce. Pro získání bodu musí jeden nebo dva spoluhráči vyzvednout spoluhráče s kruhem nad zem tak, aby držel kruh s nataženou rukou nad hlavou. Cílem je vstřelit míč do kruhu, který drží spoluhráč nad hlavou. Druhý tým získá míč po každém pokusu střelby, ať už je pokus úspěšný či nikoliv.

## 20. GÓL ZA GÓLEM

**Délka trvání:** 2 x 5 minut

**Počet hráčů:** 8-14

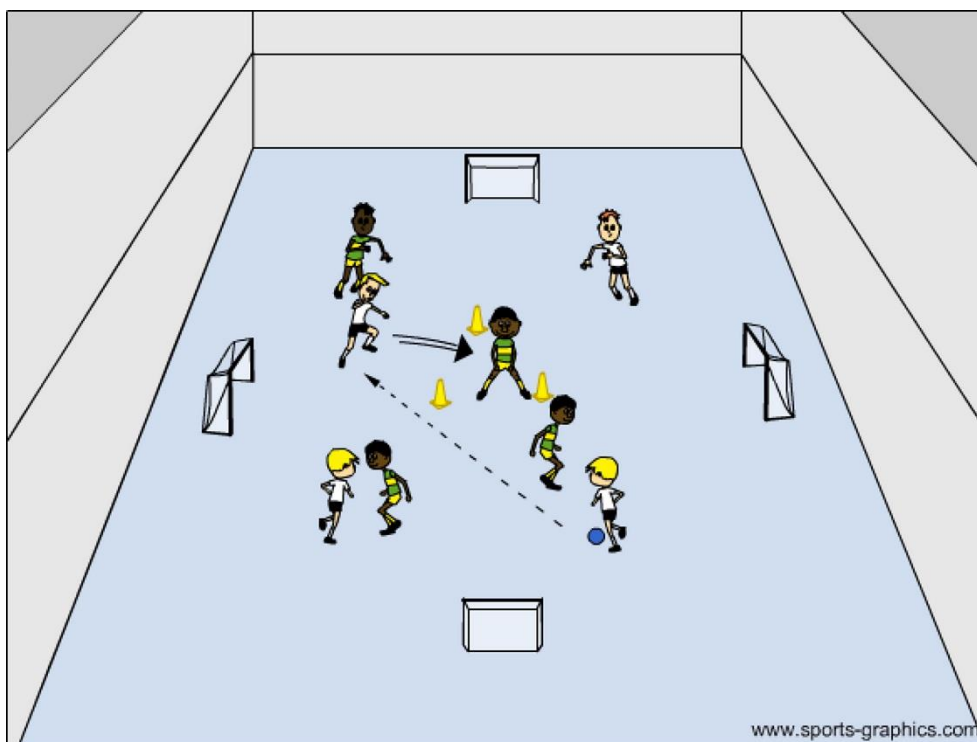
**Věk hráčů:** 15 a více

**Prostor:** vnitřní i venkovní

**Část vyučovací jednotky:** hlavní

**Pomůcky:** brankové konstrukce, kužely, míč, rozlišovací dresy

**Popis hry:** Hráči jsou rozděleni do dvou družstev s tím, že se týmy po uplynutí intervalu pěti minut vystřídají. Na hřišti se nachází až čtyři branky, může jich být však méně. Jeden tým usiluje o vstřelení co nejvíce míčů do těchto připravených branek, za které se mu přičte bod. Druhý tým má pozici poněkud těžší. Ten usiluje o prostřelení prostoru tvořeného ze tří kuželů vyskytujících se uprostřed hřiště. Tento prostor je chráněn hráčem stojícím uprostřed, prostor je však dostatečně velký na to, aby byl jednoduchý k prostřelení. Hráč uprostřed trojúhelníku se může zapojovat do hry týmu, nesmí však překročit hranici jeho plochy. Hraje se určitý časový interval po dvou poločasech. Výhodou hry je trénink útočného i obranného tlaku.



**Obrázek 25.** Gól za gólem (fotbal).

**Modifikace fotbal:** Je nutné disponovat čtyřmi malými brankami. Pokud nejsou, lze využít taktéž kužely. Branky a průstřely trojúhelníku platí pouze střelbou po zemi. Lze ztížit hru týmu, který střílí na branky tím, že se stanoví maximální počet 2-3 doteků s míčem. Po každé brance získá míč k rozehrávce druhý tým od místa, kde padla branka.

**Modifikace florbal:** Shodná situace jako u fotbalu. Hráč uprostřed trojúhelníku nesmí nohama překročit jeho prostor, hokejka přesahovat může.

**Modifikace házená:** Uprostřed trojúhelníku stojí vždy brankář, který se snaží blokovat přihrávky, které musí tým protivníka přihrát druhému hráči přihrávkou o zem. Přihrávka musí směřovat od země v prostoru vytyčeného trojúhelníku. Druhý tým se snaží vstřelit góly v rámci pravidel házené pouze na dvě branky. Zbývající branky jsou v této modifikaci odstraněny.

**Modifikace basketbal:** Modifikace basketbalu je bez trojúhelníku uprostřed hřiště. Hraje se pouze v hale či tělocvičně, která disponuje čtyřmi koši na každé straně tělocvičny. Po zásahu koše získá míč k rozehrávce tým druhý. Je zakázáno dvakrát po sobě trefit míč do shodného koše. Druhý tým tak musí postupovat útok ke koši jinému. Hraje se dle pravidel basketbalu, na které dohlíží vedoucí hry.

## 6 ZÁVĚR

Hlavním cílem práce bylo vytvoření zásobníku průpravných her, které lze modifikovat na čtyři sportovní hry, kterými jsou basketbal, florbal, fotbal a házená.

Došlo k vytvoření dvaceti průpravných her, které byly blíže popsány a specifikovány na všechny čtyři analyzované sportovní hry. Pro jasné vymezení došlo k přesným specifikacím jako je délka trvání hry, počet hráčů, minimální věk hráčů, velikost prostoru a část vyučovací jednotky. Pro jasné pochopení pravidel byly ke každé hře vytvořeny obrázky v programu Easy sport graphic 2.0.

Průpravné hry byly tvořeny na základě zkušeností ze studia tělesné výchovy a sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a odborné literatury. Tyto hry jsou nedílnou součástí jak tělesné výchovy, tak tréninkových jednotek sportovců všech kategorií. Je třeba využívat těchto her pro rozvoj vlastností, schopností a dovedností jedince.

V dnešní technologicky rozvíjející se době je důležité prezentovat sport a s tím související volný čas jako něco, co je zábavné a pestré, účelné a zdraví prospěšné. To byl cíl mé práce. Dokázat to, že sportovní hry a s nimi spjaté hry průpravné mohou být zábavnější než mobil a počítač, fenomén dnešní doby mladých.

## 7 SOUHRN

Hlavním cílem práce bylo vytvořit a sestavit zásobník průpravných her, které lze v jednoduché obměně využít u vybraných sportovních her brankového typu (basketbal, florbal, fotbal, házená).

Dílčí cíle:

- analyzovat odbornou literaturu,
- sestavit zásobník průpravných her,
- připravit modifikace pro vybrané sportovní hry brankového typu,
- graficky hry znázornit pomocí programu Easy sport graphic 2.0.

Všechny průpravné hry byly sestaveny na základě zkušeností ze studia tělesné výchovy a sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a samozřejmě z odborných literatur. Kvůli modifikaci na čtyři dříve zmíněné sportovní hry, jsem však musela pečlivěji přemýšlet a některé hry pozměnit tak, aby byly v souladu s hlavním cílem bakalářské práce.

Mnou vytvořené a popsané průpravné hry jsou sestaveny tak, aby rozvíjely základní herní dovednosti hráčů konkrétních sportovních her. Dané hry mohou rozvíjet také aspekty rychlostní, vytrvalostní, mentální aj. Výhodou je to, že mnohé z nich se dají hrát v mnoha různých prostředích, jak venku, tak v tělocvičnách a halách. Je možné měnit pravidla takovým způsobem, aby byla variabilní náročnost dané hry.

Grafické znázornění průpravných her bylo vytvořeno pomocí softwaru Easy sport graphic 2.0.

## 8 SUMMARY

The main goal of this bachelor theses was to create a portfolio of preparatory games, which can be modified for sport games of basketball, floorball, soccer and handbal).

The partial goals:

- analyze specialized literature,
- create a portfolio of preparatory games,
- prepare modifications for selected goal-type sport games,
- image support created in the program Easy sport graphic 2.0.

All the preparatory games were based on the experience of physical education and sport at the Faculty of Physical Culture of the Palacký University in Olomouc and of course, in specialized literature. In order to modify the four sports games before mentioned, I had to think more carefully and modify some games in order to be consistent with the main goal of the bachelor thesis.

Myself created and described preparatory games are designed to develop the basic game skills of players of particular sports games. The games can also develop aspects of speed, endurance, mentality, etc. The advantage is that most of them can be played in many different settings, both outdoors and indoors. It is possible to modify the rules in such a way that the game is variably difficult.

The image support of the preparatory games was created using Easy sports graphic 2.0 software.



## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Argaj, G. et al. (2001). *Pohybové hry 2*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.
- Argaj, G. (2004). *Teória športových hier*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Belšan, P. et al. (1980). *Tělesná výchova pro 5. až 8. ročník základní školy*. Praha: SPN.
- Bělka, J., & Salčáková, K. (2013). *Nebojme se házené*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Beneš, J., & Michl, J. (2011). *Fotbal-rozměry a velikosti*. Retrieved 6. 4. 2018 from the World Wide Web: <http://www.rozmary-velikosti.cz/fotbal.htm>.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (1994) *Physical activity, fitness, and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čelíkovský, S. et al. (1988a). *Encyklopedie tělesné kultury*. A-O. Praha: Olympia.
- Česká florbalová unie (2014). *Pravidla florbalu*. Praha: ČFBU.
- Dobrý, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN.
- Frömel, K. (1983). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K. (1986). *Programované učební postupy ve volejbale*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Galuske, M. (2009). *Methoden der Sozialen Arbeit*. Weinheim/München:Juventa.
- Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada.
- Hondlík, F. (1992). *Sportovní a pohybové hry na 1. st. ZŠ*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Hora, J. (2009). *Pravidla fotbalu*. Praha: Olympia.
- Hrabinec a kol. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základních škol*. Praha: Univerzita Karlova.

- Oliver, J. (2004). *Basketball fundamentals*. Human Kinetics Publishers.
- Jirásek, I., Hanuš, R. & Kratochvíl, J. (2009). *Zážitková pedagogika a rekreologie*. In T. Dohnal a kol. (Ed.), *Tři dimenze pojmu rekreologie* (pp 129-162). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jukličková-Krestovská, Z. (1989). *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kirkendall, D. T. (2013). *Fotbalový trénink: rozvoj síly, rychlosti a obratnosti na anatomických základech*. Praha: Grada.
- Klimtová, H. (2015). *Základy sportovních her pro učitele 1. stupně*. Brno: Tribun EU.
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2008). *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kysel, J. (2010). *Florbal – kompletní průvodce*. Grada publishing.
- Mazal, F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Mazal, F. (2007). *Hra a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Neuman, J. (2001). *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál.
- Novosad, J., et al. (1998). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Nykodým, J. et al. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Paulik, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Pelánek, R. (2008). *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál.
- Room, A. (2010). *Dictionary of sports and games terminology*. London: McFarland & Company Publisher.
- Rovný, M., & Zdeněk, D. (1982). *Pohybové hry*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatel'stvo.
- Rozměry-velikosti (2011). *Fotbal-rozměry a velikosti*. Retrieved 6. 4. 2018 from the World Wide Web: <http://www.rozmary-velikosti.cz/fotbal.htm>.

- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Skružný, Z. et al. (2005). *Florbal*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Svoboda, B. (2000). *Pedagogika sportu*. Praha: nakladatelství Karolinum.
- Šimek, J. (2005). *Házená a děti, aneb, jak na to*. Olomouc: Hanex.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Házená*. Praha: Grada publishing.
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2010). *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada publishing.
- Velenský, M. et al. (2005). *Průpravné hry*. Praha: nakladatelství Karolinum.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Votík, J., & Zalabák, J. (2003). *Trenér fotbalu „C“ licence*. Praha: Grada Publishing.
- Wiertsema, H. (2002). *101 movement games for children*. Berkley: Group West.
- Zapletal, M. (1987). *Velká encyklopedie her: Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.
- Zapletal, M. (1997). *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Nakladatelství Leprez.
- Zdeněk, D. (1960). *Pohybové hry*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.