

Hry s míčem pro děti



Martin Tůma
Jiří Tkadlec

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Martin Tůma, Jiří Tkadlec
Hry s míčem pro děti

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 1930. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2004



Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Ilustrace Jiří Schicker
Sazba Lenka Neumannová
Fotografie na obálce Václav Pokorný
Návrh a grafická úprava obálky Q*ART
Počet stran 100
První vydání, Praha 2004
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 80-247-0707-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6449-8 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Grafické symboly	6
Úvod	7
Základní pojmy	9
Cvičení pro manipulaci s míčem	13
Jednotlivec	13
Cvičení pro házení a chytání	13
Cvičení pro driblování	21
Cvičení pro kopání a zpracování míče nohou nebo hlavou	23
Cvičení s míčem a s využitím stěny	25
Cvičení s využitím švédských laviček	26
Dvojice	28
Cvičení pro přihrávání	28
Cvičení pro házení a chytání se dvěma míči	30
Cvičení pro driblování	31
Závody, soutěže a štafety	32
Průpravné hry	46
Kontrolní cvičení pro ověření dovedností	74
Základní metodické zásady	77
Využití cvičení, závodů a průpravných her s míčem	82
Hry a soutěže s míčem v rámci cvičební jednotky	86
Zařazování her a cvičení s míčem do cvičební jednotky	87
Ukázková cvičební jednotka	90
Seznamy her	92
Abecední seznam	92
Využití pro nácvik v jednotlivých sportovních hrách	93
Seznam použité literatury	95

Grafické symboly



hráč, útočník



obránce



míč



hráč s míčem (útočník s míčem)



nové postavení hráče, útočníka



driblink



přihrávka



hod, střelba



stojan, kužel, meta



pohyb hráče



trenér, cvičitel, vedoucí



malá branka, atletická překážka



lavička (překlopená na bok)



švédská bedna

Úvod

Míč...? Co je vlastně míč...? Od útlého dětství je naším společníkem, kamarádem a prostředkem zábavy při nejrůznějších radovánkách či hrách. V minulosti se mu také říkalo „meruna“ nebo „kožený nesmysl“ a v dnešní době můžeme často slyšet slovo „balón“. V každém případě, ať už „ho“ nazveme jakkoli, nám může být jak v dětství, tak i v dospělosti nejenom prostředkem či pomocníkem k navázání komunikace, ale rovněž i správným motivačním prvkem pro nenásilné a zábavné uskutečnění našich předsevzetí – třeba zlepšení nebo udržení tělesné kondice.

Mnohé z nás přitom ovládání míče zaujme natolik, že ho využíváme po celý život. V případě profesionálních hráčů se dokonce stává prostředkem obživy a zároveň předmětem zábavy rozsáhlé skupiny dalších občanů. I z tohoto důvodu jsou různé sportovní hry obecně rozšířeným a známým jevem. Díky tomu přicházejí desítky lidí více či méně pravidelně na hřiště proto, aby se samy zúčastnily různých forem utkání, případně soutěží.

Základním předpokladem účasti jedince v jakékoliv formě hry je zvládnutí určitých herních dovedností a taktických zásad jejich využití. Hodit či chytit míč nebo do něj kopnout dokáže téměř každý člověk. Ale hodit ho přesně do určitého místa, přiměřenou silou a v pravý čas nebo umět jej chytit na místě či v pohybu (běhu, pádu, případně i ve výskoku) – to již vyžaduje určitou zručnost a dovednost, která se dá nacvičit. Jedná se však o záležitost dlouhodobou a svým způsobem i náročnou, proto je nezbytné s nácíkem začít už u dětí. K osvojování zmíněných dovedností a zásad se využívají různé metodicko-organizační formy, z nichž v dětském věku mají nezastupitelnou a podstatnou roli průpravné hry. V kombinaci se soutěživým provedením dalších organizačních forem (cvičení, závody, štafety) tak můžeme připravit tréninkové nebo vyučovací jednotky, které nenásilným a zábavným způsobem formují a zdokonalují herní způsobilost každého dítěte.

Tato publikace by měla sloužit především jako určitý zásobník zmiňovaných her a organizačních forem pro učitele, cvičitele, trenéry, ale i pro rodiče, kteří chtějí svým potomkům přiblížit báječný svět sportovních her. Proto jsme omezili na nezbytné minimum pasáže týkající se teoretických východisek a metodických návodů, jak s uváděnými formami pracovat. Vedlo nás k tomu mimo jiné i přesvědčení, že v současné době je snadné získat další informace v celé řadě pramenů (viz závěrečný seznam publikací). Naopak jsme zařadili kapitolu s popisem kontrolních cvičení, ve kterých si každý může ověřit aktuální úroveň vlastních dovedností.

Výběr toho, co považujeme za podstatné, nemusí každého čtenáře plně uspokojit. Proto je v závěru textu uveden seznam literatury, kde lze nalézt doplňující informace nejen o hrách s míčem, ale o pohybových hrách vůbec. Rozsah a zaměření naší publikace totiž nedovolují vyčerpávající zpracování jednotlivých tematických okruhů. Přesto věříme, že v předložené příručce naleznou všichni čtenáři další podněty pro své didaktické, popř. i hráčské působení.

Autoři

Základní pojmy

Vzhledem k tomu, že v textu využíváme ve větší míře některé odborné termíny z oblasti teorie a didaktiky sportovních her, považujeme za nutné seznámit čtenáře s tím, jak jsou ve zmiňovaném oboru chápány. Jelikož jsme si vědomi praktického zaměření předkládané příručky, snažíme se omezit teoretický výklad jen na míru nezbytně nutnou pro to, aby byl text srozumitelný i pro čtenáře, kteří nemají zkušenosti se sportovní terminologií. Proto například obecně používané označení „míčové hry“ nahrazujeme správnějším pojmem „sportovní hry“, neboť uváděnou kategorii tvoří například i hry, které se hrají s toušem (lední hokej), péřovým míčkem (badminton) nebo s frisbee – tzv. létajícím talířem (ultimate) apod. V terminologii proto užíváme i souhrnné označení „společný předmět“.

Vycházíme z předpokladu, že většina v textu popisovaných činností bude využívána při organizované činnosti určitých skupin mládeže (školní třídy, družstva sportovních klubů, družiny zájmových organizací apod.). Pro ně je základní organizační formou vyučovací jednotka (tréninková jednotka, schůzka družiny, oddílu apod.). Obecná pravidla pro její stavbu a průběh (členění na části, postupně se zvyšující a posléze klesající intenzita zatížení apod.) bychom měli respektovat i při jiných organizačních formách skupinových aktivit (včetně rodinných) vyplňujících volný čas.

Pro praktickou činnost má význam především rozlišování tzv. metodicko-organizačních forem. Podle toho, v jakém vztahu jsou vytvořené podmínky (rozdělení hráčů, posloupnost plnění úkolů, ohraničení plochy a času apod.) a vlastní obsah činnosti, rozlišujeme:

Průpravná cvičení – umožňují opakované vykonávání pohybového úkolu za účelem zdokonalování jeho provedení. Mívají obvykle přesnou posloupnost přemísťování hráčů a náčiní. Z činností uváděných v dalším textu mezi ně můžeme zařadit různé druhy štafet s míčem.

Herní cvičení – umožňují opakované vykonávání daného řešení herní situace, popř. výběr z nabízených řešení podle proměn vnějších podmínek situace. Lze je provádět soutěživou formou.

Průpravné hry – mají souvislý herní děj, což znamená, že hráči si pohybové úkoly stanovují průběžně sami na základě neustále se měnící herní situace. Konečným cílem není provedení nějakého pohybového úkolu, nýbrž vítězství nad soupeřem. Příklady průpravných her tvoří větší část textu této publikace.

Obsahem činnosti ve všech metodicko-organizačních formách jsou jisté pohybové dovednosti. Pro potřeby naší knihy jsme vybírali dovednosti spojené s různými způsoby ovládnutí míče. Jejich alespoň částečné osvojení je nezbytně nutné pro to, aby se jedinec mohl aktivně zúčastnit utkání ve sportovní hře. A právě průpravné hry mají, zejména v dětském věku, nezastupitelnou roli v osvojování zmíněných dovedností. Je tomu tak proto, že se při nich hráči učí přizpůsobovat se momentálnímu vývoji situace, dávat jej do souladu s taktickými zásadami, a to vše tak, aby pokud možno nepřekročili rámec pravidel. Průpravné hry mají navíc i velký význam sociální. Dítě se v průpravné hře učí nejen přizpůsobovat své zájmy potřebám skupiny (družstva), a tudíž respektovat spoluhráče, ale díky zmíněnému požadavku na dodržování pravidel si uvědomuje i existenci určitých sociálních norem, např. jak se chovat k soupeři.

Průpravné hry jsou tedy významným didaktickým prostředkem ke zvyšování herní způsobilosti hráčů. Řada z nich vznikla zjednodušením pravidel některé sportovní hry, aplikací pravidel jiné sportovní hry na podmínky dané hry nebo izolací určité sekvence herních situací z konkrétní hry. Na druhou stranu můžeme dávat vznik některých sportovních her do souvislosti s původními průpravnými hrami pro jinou sportovní hru přenesenými do jiného prostředí (florbal – lední hokej, beachvolleyball – odbíjená, futsal – kopaná).

Rozdělení sportovních her

Her, které lze využít pro nácvik a zdokonalování dovedností s míčem, je značné množství (můžeme sem zařadit i pohybové hry nebo malé pohybové hry). Pro přehlednost je rozdělujeme do určitých skupin. Naším potřebám vyhovuje dělení odpovídající běžně používanému označování jednotlivých skupin sportovních her. Ty se rozdělují na:

1. **Brankové** (kopaná, košíková, házená, lední hokej apod.), ve kterých se body získávají dopravením společného předmětu do cílového prostoru (branka, určité pole apod.). Hrací plocha je pro oba soupeře společná a trvání utkání je limitované časem.
2. **Sítové** (odbíjená, tenis, badminton apod.), ve kterých se body získávají chybou soupeře nebo dopravením společného předmětu do pole soupeře tak, aby jej nebyl schopen vrátit. Soupeři jsou na oddělených hracích plochách a trvání utkání je limitováno dřívějším dosažením stanoveného počtu vítězných setů.
3. **Pálkovací** (baseball, softball), ve kterých se body získávají za přeběhy met do cílového prostoru. Hrací plocha je pro oba soupeře