

# 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, umístování 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

<b>Grafické symboly</b> .....	6
<b>Úvod</b> .....	7
<b>Základní pojmy</b> .....	9
<b>Cvičení pro manipulaci s míčem</b> .....	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
<b>Závody, soutěže a štafety</b> .....	32
<b>Průpravné hry</b> .....	46
<b>Kontrolní cvičení pro ověření dovedností</b> .....	74
<b>Základní metodické zásady</b> .....	77
<b>Využití cvičení, závodů a průpravných her s míčem</b> .....	82
<b>Hry a soutěže s míčem v rámci cvičební jednotky</b> .....	86
Zařazování her a cvičení s míčem do cvičební jednotky .....	87
Ukázková cvičební jednotka .....	90
<b>Seznamy her</b> .....	92
Abecední seznam .....	92
Využití pro nácvik v jednotlivých sportovních hrách .....	93
<b>Seznam použité literatury</b> .....	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 nácvičkou 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.