

## Obsah

Anotace.....	6
Úvod.....	7
1 Hry pro zahřátí organismu .....	8
2 Kin-ball.....	12
2.1 Charakteristika hry.....	12
2.2 Vybavení.....	13
2.3 Základní pravidla hry .....	13
2.4 Metodika kin-balů .....	16
2.4.1 Chytání míče .....	16
2.4.2 Orientace.....	17
2.4.3 Komunikace.....	18
2.4.4 Správné odbíjení.....	18
2.4.5 Doplnková cvičení.....	19
3 Kubb .....	21
3.1 Charakteristika hry.....	21
3.2 Vybavení.....	21
3.3 Základní pravidla hry .....	22
3.3.1 Základní postavení.....	23
3.3.2 Hra .....	23
3.3.3 Technika hry.....	26
3.3.4 Neplatné situace, auty a postihy .....	27
3.4 Metodika kubb.....	29
3.4.1 Přípravná cvičení a hry ke hře kubb.....	29

4	Bezkontaktní ragby .....	33
4.1	Charakteristika hry .....	33
4.2	Vybavení.....	33
4.3	Základní pravidla hry .....	34
4.3.1	Základní názvosloví .....	34
4.3.2	Povolený způsob hry.....	36
4.3.3	Zahájení hry.....	36
4.3.4	Vedení míče ve hře .....	37
4.3.5	Porušení pravidel.....	39
4.4	Metodika bezkontaktního ragby .....	39
5	T-ball.....	42
5.1	Charakteristika hry.....	42
5.2	Vybavení.....	43
5.3	Základní pravidla hry .....	44
5.4	Metodika T-ballu .....	47
5.4.1	Nácvik hodů míčkem.....	47
5.4.2	Házení ve dvojici.....	48
5.4.3	Hra na třetího.....	48
5.4.4	Nácvik odpalu ze stativu .....	48
5.4.5	Nácvik pohybu po hrací ploše.....	49
5.4.6	Nácvik polařů v poli .....	49
5.5	Longball .....	49
5.6	Blastball .....	50
6	Tchoukball .....	51
6.1	Charakteristika hry.....	51

6.2	Vybavení.....	52
6.3	Základní pravidla hry .....	53
6.4	Metodika tchoukballu .....	56
6.4.1	Házení a chytání míče .....	56
6.4.2	Nácvik chytání .....	57
6.4.3	Nácvik odrazu od odrážedla .....	57
6.4.4	Nácvik chytání odraženého míče.....	57
6.4.5	Nácvik útoku na odrážedlo a chycení míče .....	58
6.4.6	Nácvik pohybu s míčem po hrací ploše .....	58
7	Holomajzna.....	60
7.1	Charakteristika hry .....	60
7.2	Vybavení.....	61
7.3	Základní pravidla hry .....	62
7.4	Metodika holomajzny.....	65
7.4.1	Příhrávky – cvičení.....	65
7.4.2	Příhrávky – průpravná hra .....	66
7.4.3	Slalom se střelbou na branku .....	66
7.4.4	Překažení příhrávek – průpravné cvičení .....	67
	Literatura .....	68