

Obsah

1 Úvod.....	5
2 Věkové a vývojové zvláštnosti dětí mladšího školního věku	7
2.1 Periodizace lidského věku.....	7
2.2 Charakteristika mladšího školního věku (6 až 11 let).....	7
2.3 Biologický a kalendářní věk.....	9
2.4 Pohybová omezení ve vztahu k věku dětí.....	10
2.5 Senzitivní období	10
2.6 Obecné zásady sportovní přípravy dětí.....	12
3 Didaktické formy ve sportovních hrách.....	15
3.1 Metodicko-organizační formy.....	15
3.2 Sociálně-interakční formy	17
3.3 Organizační formy v tělesné výchově.....	17
4 Systematika v házené.....	21
4.1 Herní činnosti jednotlivce (HČJ)	21
4.2 Herní kombinace (HK).....	24
4.3 Herní systémy (organizace) (HS).....	28
5 Postup při nácviku specifických dovedností v házené	35
5.1 Manipulace s míčem	35
5.1.1 Manipulační cvičení zaměřená na kutálení	36
5.1.2 Manipulační cvičení zaměřená na držení a podávání míče.....	37
5.1.3 Manipulační cvičení zaměřená na házení a chytání míče	39
5.2 Házení (přihrávání, střelba) a chytání míče	40
5.2.1 Přihrávání	40
5.2.2 Chytání míče	41
5.2.3 Střelba.....	42
5.3 Průpravná cvičení a hry pro nácvik a zdokonalení vrchní střelby (přihrávky) jednoruč na místě a v pohybu s držením míče	43
5.3.1 Průpravná cvičení na vrchní střelbu jednoruč ze země a z výskoku.....	44
5.3.2 Průpravné a pohybové hry.....	53
5.4 Průpravná cvičení pro nácvik vrchní přihrávky jednoruč ze země a z výskoku na místě a v pohybu s držením míče	54
5.4.1 Průpravná cvičení.....	55
5.5 Průpravná cvičení a hry pro nácvik vrchní střelby (přihrávky) jednoruč ze země a z výskoku v pohybu.....	63
5.5.1 Průpravná cvičení.....	63
5.5.2 Průpravné a pohybové hry.....	87
5.6 Uvolnění hráče s míčem – driblink	108
5.6.1 Driblink na místě (průpravná cvičení)	109
5.6.2 Driblink v pohybu	110
5.6.2.1 Průpravná cvičení	110
5.6.2.2 Průpravné a pohybové hry.....	118
5.6.3 Přihrávání a střelba jednoruč vrchem po jednoúderovém a po víceúderovém driblinku.....	124

5.6.3.1	Průpravná cvičení	125
5.6.3.2	Herní cvičení	131
5.7	Uvolnění hráče bez míče s následnou střelbou nebo přihrávkou, obsazování hráče (osobní obrana)	133
5.7.1	Průpravná cvičení	134
5.7.2	Herní cvičení	136
5.8	Obranné činnosti jednotlivce	137
5.9	Uvolnění hráče s míčem – klamavé činnosti	141
5.10	Miniházená	143
5.10.1	Pravidla miniházené a její modifikace	147
6	Referenční seznam	153
7	Přílohy	155
3.1	Metodicko-organizační formy	155
3.2	Sociálně-interační formy	155
3.3	Organizační formy v tělesné výchově	155
4	Systematika v házené	155
4.1	Herní činnosti jednotlivce (HČI)	155
4.2	Herní kombinace (HK)	155
4.3	Herní systémy (organizace) (HS)	155
5	Postup při nácviku specifických dovedností v házené	155
5.1	Manipulace s míčem	155
5.1.1	Manipulační cvičení zaměřená na kroužení	155
5.1.2	Manipulační cvičení zaměřená na držení a podávání míče	155
5.1.3	Manipulační cvičení zaměřená na házení a chytání míče	155
5.2	Házení (přihrávání, střelba) a chytání míče	155
5.2.1	Přihrávání	155
5.2.2	Chytání míče	155
5.2.3	Střelba	155
5.3	Průpravná cvičení a hry pro nácvik a zdokonalení vnitřní střelby (přihrávkový)	155
5.3.1	Průpravná cvičení na místě a v pohybu s držení míče	155
5.3.2	Průpravná cvičení na vnitřní střelbu jednotně ze země a z výškoků	155
5.3.3	Průpravná cvičení a pohybové hry	155
5.4	Průpravná cvičení pro nácvik vnitřní přihrávkový jednotně ze země a z výškoků na místě a v pohybu s držení míče	155
5.4.1	Průpravná cvičení	155
5.5	Průpravná cvičení a hry pro nácvik vnitřní střelby (přihrávkový) jednotně ze země a z výškoků v pohybu	155
5.5.1	Průpravná cvičení	155
5.5.2	Průpravná cvičení a pohybové hry	155
5.6	Uvolnění hráče s míčem – driblíng	155
5.6.1	Driblíng na místě (průpravná cvičení)	155
5.6.2	Driblíng v pohybu	155
5.6.2.1	Průpravná cvičení	155
5.6.2.2	Průpravná cvičení a pohybové hry	155
5.6.3	Přihrávání a střelba jednotně v rámci po jednoduše	155
5.6.3.1	Přihrávání a střelba jednotně v rámci po jednoduše	155