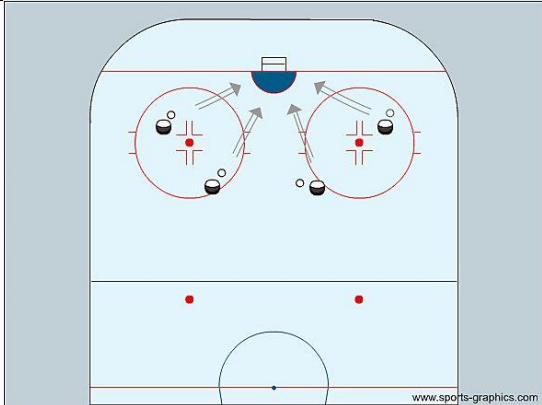
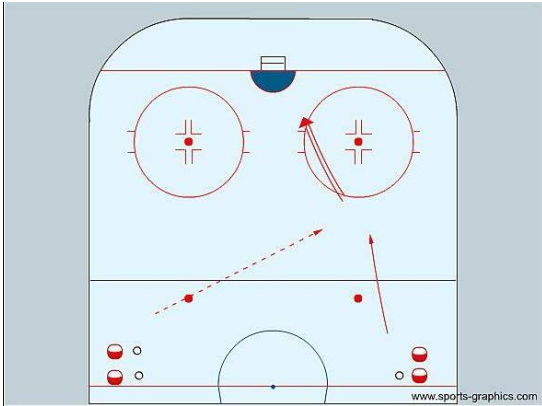
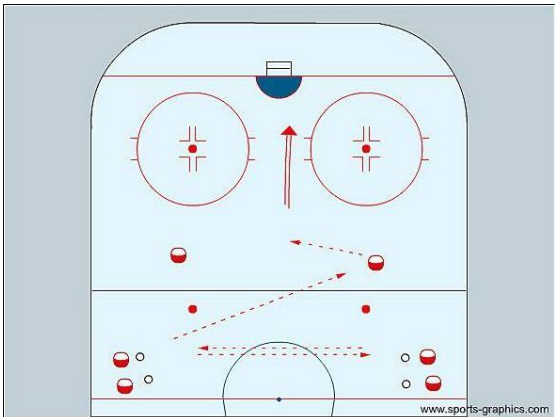
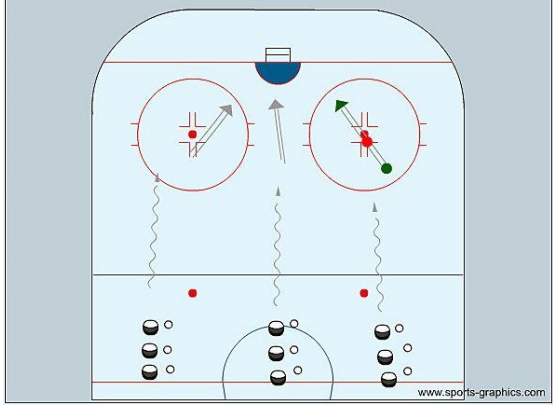
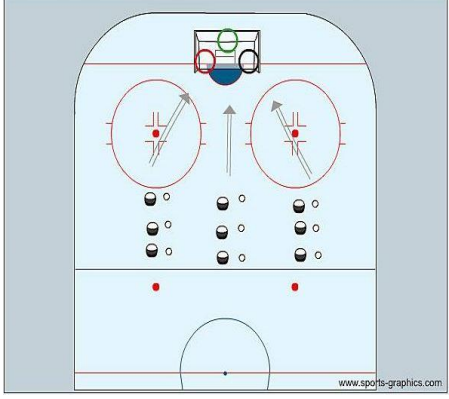
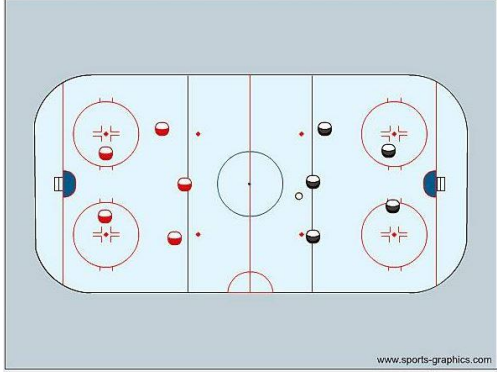


7	<b>Nácvik a zdokonalování střelby v hokejbale</b>	
5 minut	Úvodní část – seznámení žáků s náplní hodiny + docházka	
5 minut	Honička řetězovka	Na začátku má vždy jeden hráč babu a začíná chytat. Kdo dostane babu, stává se pomocníkem chytače. Chytí se s ním za ruku a dál běhají a chytají společně. Postupně pomocníků přibývá a vytváří se stále delší řetěz. Babu předávají volnou rukou jen hráči na kraji řetězu.
10 minut	Protažení	Běžecká abeceda + dynamický strečink
30 minut	Střelba	 <p><b>Zaměření:</b> nácvik techniky střelby míření</p> <p><b>Průběh:</b> žáci jeden po druhém se snaží vystřelit na bránu, poté si jdou pro balonky a cvičení opakují znovu</p> <p><b>Varianty:</b> střela backhandem, umístění do různých poloh branky</p>  <p><b>Zaměření:</b> nácvik střelby „z první“ („krosy“)</p> <p><b>Průběh:</b> 2 řady, hráč bez míče vybíhá, z druhé řady dostává přihrávkou po zemi, zpracovává a střílí na bránu, to samé z druhé strany</p> <p><b>Varianty:</b> střídání stran, soutěž v počtu gólů, přihrávka vzduchem</p>  <p><b>Zaměření:</b> nácvik střelby „z první“ („Věže“)</p> <p><b>Průběh:</b> první hráči v řadě si vymění přihrávkou míček mezi sebou, poté následuje přihrávka na postaveného spoluhráče v 1/2 hřiště, ten vrací zpět na hráče a vystřelí na bránu</p> <p><b>Varianty:</b> střela backhandem, střela z přihrávky vzduchem</p>

			<p><b>Zaměření:</b> nácvik střelby a vedení míčku („Baterie“)</p> <p><b>Průběh:</b> cvičení se ukázkově předvede a žáci jej opakují</p> <p><b>Varianty:</b> ze stran hřiště, ze středu</p>
10 minut	Soutěže		<p><b>Zaměření:</b> technika střelba, umístění střely („Král střelců“)</p> <p><b>Organizace:</b> hráči ve 2 skupinách na polovinách hřiště</p> <p><b>Průběh:</b> hráči střílí na polovině hřiště do branky, kde jsou umístěny terče a hráč má určitý počet pokusů</p> <p><b>Varianty:</b> různé způsoby střelby, různé vzdálenosti a pozice na polovině hřiště</p>
20 minut	Průpravná hra		<p><b>Modifikovaná hra 5 na 5 s brankáři:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- útočící tým musí po překročení poloviny maximálně do 3 přihrávek vystřelit na bránu, útočící tým musí při držení míčku do 20 sekund zakončit na soupeřovu bránu</li> </ul>
10 minut	Závěrečná část	Statický strečink + zhodnocení hodiny	