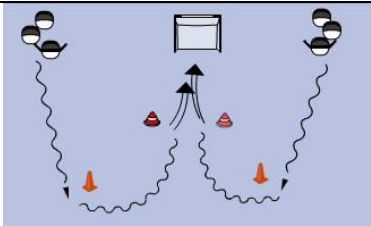
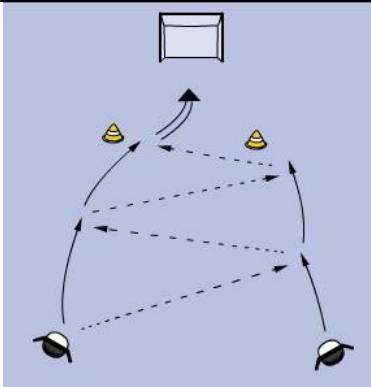
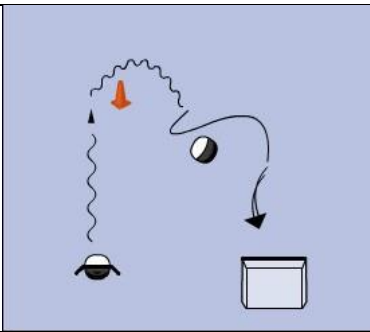
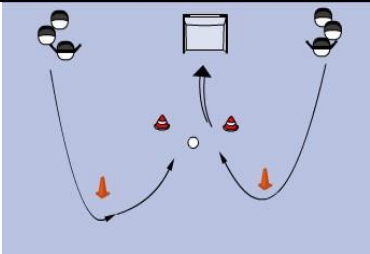


# PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

## na vyučovací jednotku tělesné výchovy (Hokejbal)

| Čas<br>min              | Obsah  |
|-------------------------|--|
| 5 minut<br><br>5 minut  | <p><b>Úvodní část:</b><br/> <u>ORGANIZAČNÍ ČÁST:</u><br/>           - Pozdravení, nástup, docházka, seznámení s obsahem vyučovací jednotky</p> <p><u>RUŠNÁ ČÁST:</u><br/>           - Rozcvičení – dynamický strečink za pomoci prvků z atletické abecedy</p>  |
| 10 minut                | <p><b>Průpravná část:</b><br/> <u>HRA: „Na veverka“</u><br/>           - uprostřed hřiště je vymezený prostor pomocí laviček, kam umístíme několik míčů (cca 30) nejrůznějších velikostí (gymnastický, volejbalový, pěnový, tenisový, apod.),<br/>           - do kruhu také umístíme 1/5 všech žáků, kteří na povel budou mít za úkol vyházet všechny míče z tohoto kruhu,<br/>           - všichni ostatní jsou kolem a hází míče dovnitř kruhu.<br/>           - <i>(obměňujeme hráče, počet hráčů i počet míčů, velikost vymezeného území)</i></p> |
| 10 minut<br><br>5 minut | <p><b>Hlavní část:</b><br/> <u>PRÁCE S HOLÍ:</u><br/>           - zopakování vedení míčku kolem hřiště,<br/>           - dribling,<br/>           - přihrávky ve dvojicích,<br/>           - jednoduchá překážková dráha.</p> <p><u>METODIKA NÁCVIKU STŘELBY V HOKEJBALE:</u> 3 způsoby<br/>           (vysvětlení + názorná ukázka)</p> <p><u>NÁCVIK STŘELBY Z MÍSTA NA BRÁNU:</u> 3 způsoby</p>  |
| 15 minut                | <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>Hlavní část:</b><br/> <u>NÁCVIK STŘELBY:</u><br/>           - výběh z rohu hřiště – kolem kužele – zastavení míčku + zakončení na bránu<br/>           - výběh z rohu hřiště – kolem kužele + zakončení na bránu za pohybu<br/>           - překážková dráha + zakončení na bránu za pohybu</p> </div> </div>   |
| 10 minut                | <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>Hlavní část:</b><br/> <u>NÁCVIK PŘIHRÁVEK + ZAKONČENÍ:</u><br/>           - přes celé hřiště se paralelně pohybují vždy jednotlivé dvojice, které si mezi sebou přihrávají, až nakonec jeden z nich zakončuje</p> </div> </div>   |

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| 10 minut      |  | <p><b>Hlavní část:</b><br/> <u>SITUACE S OBRÁNCEM + ZAKONČENÍ:</u><br/> - hráč vybíhá z rohu hřiště, obíhá kužel, naznačí změnu směru před obráncem, překonává jej a střílí na bránu (s golmanem)</p>   |
| 10 minut      |  | <p><b>Hlavní část:</b><br/> <u>STŘELBA POD TLAKEM:</u> = závody<br/> - na povel z rohů hřiště vybíhají soupeři – obíhají kužel (cca 10m vzdálený), berou si míček<br/> - kdo doběhl k míčku první – zakončuje střelbou na bránu (s golmanem)<br/> - kdo doběhl k míčku druhý – brání ve střelbě</p> |
| 10 – 12 minut | <p><b>Závěrečná část:</b><br/> <u>SAMOTNÁ HRA</u></p>                             |   |