

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

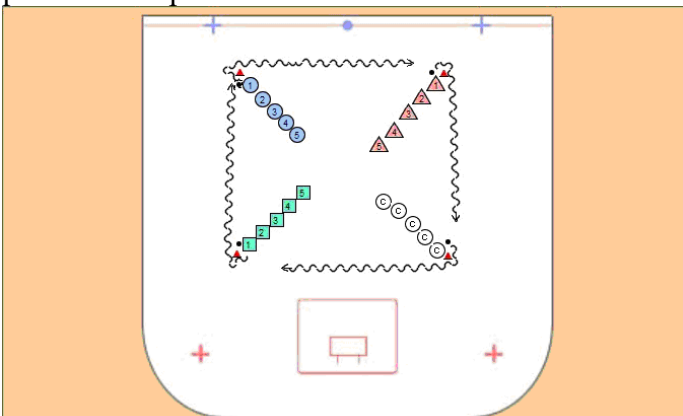
na vyučovací jednotku tělesné výchovy

Vyučuje: _____ Škola: _____
 Datum: _____ Třída: _____ Počet žáků: _____

Cíl vyučovací jednotky:

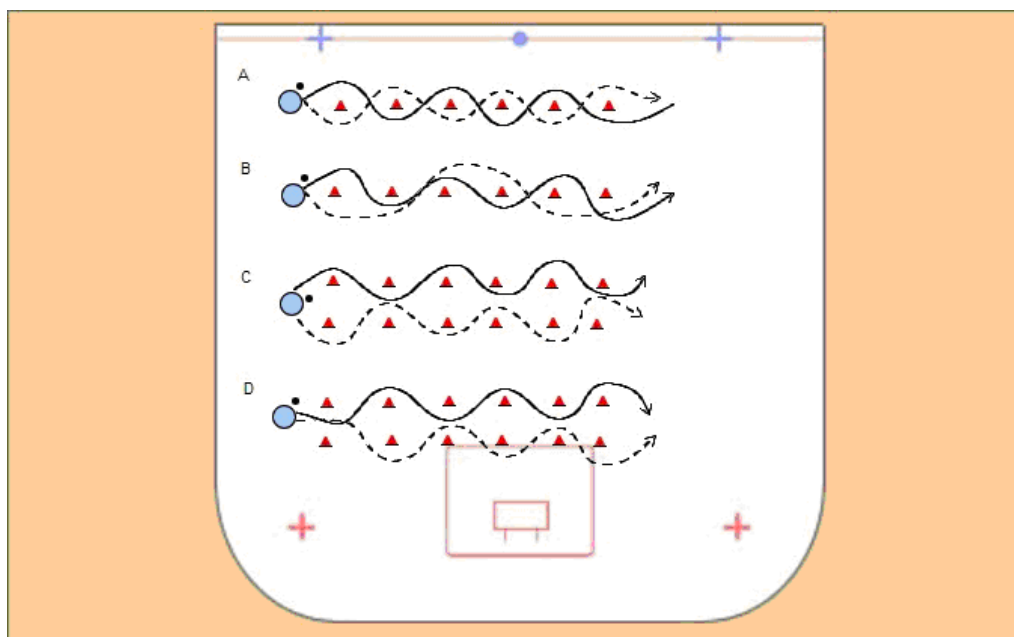
vzdělávací: Rozvoj dovedností v hokejbale–manipulace s míčkem, dribling, vedení míčku, zpracování, přihrávání míčku
 výchovný: Práce v kolektivu, Fair-Play
 zdravotní: Funkční připravenost organismu na daná cvičení, Protahení svalových skupin, které jsou využívány

Materiální zajištění: Hokejbalové hole, branky, kužely, rozlišovací dresy, míčky, lavičky,

Čas min	Obsah	Poznámky
5 min.	Úvodní část: - seznámení žáků s tématem hodiny (základní pravidla hokejbalu, představení hokejbalové hole) - terminologie hokejbalu - seznámení s nejlepšími ligami světa a některými hráči (pro zajímavost)	
15 min.	Průpravná část - hráči stojí na místě a provádí hokejový dribling s vysvětlením - poté se přejde zase na místě k práci s míčkem, např. hráči driblují v sedě, leže, dělají osmičky mezi nohama ve stoje, otočky forhendovou (backhandovou) stranou hole,	
60 min.	Hlavní část: -hra, „Rychlostní soutěž“ na vedení míčku –hráči jsou rozděleni do družstev, seřazeni každé za svým kuželem, na povel vybíhají první zástupci týmů a vedou míček okolo všech kuželů, když doběhnou ke svému družstvu, předají míček dalšímu v pořadí, nejrychlejší mužstvo vítězí, podle počtu žáků se upravuje počet v zástupech 	

- rozdělit na 5-6 členná družstva **Štafetové běhy** – hráči běhají na vyznačenou vzdálenost, kdy vedou míček, vzdálenost vyznačena kužely, na konci vždy otočka forhendovou nebo bekhendovou stranou kolem něj,
Obměny: vedení forhendovou (bekhendovou) stranou hole, na konci určená otočka, obtočení kužele o 360° zvolenou stranou hole

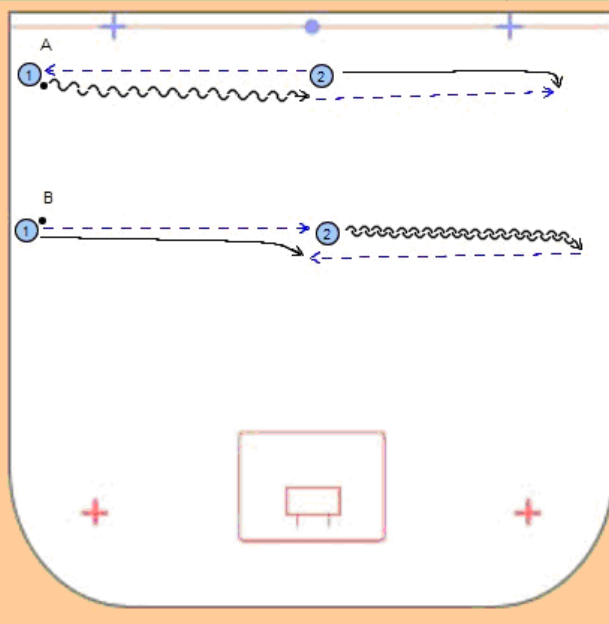
Modifikace: místo běhů např. štafetové slalomy nebo jen obyčejné slalomy bez závodů, různé typy viz obrázky (Hráči provádí slalom typu A-D podle nákresu, míček vede stejnou cestou, jako běží anebo různou cestou v pohybu vpřed či vzad)



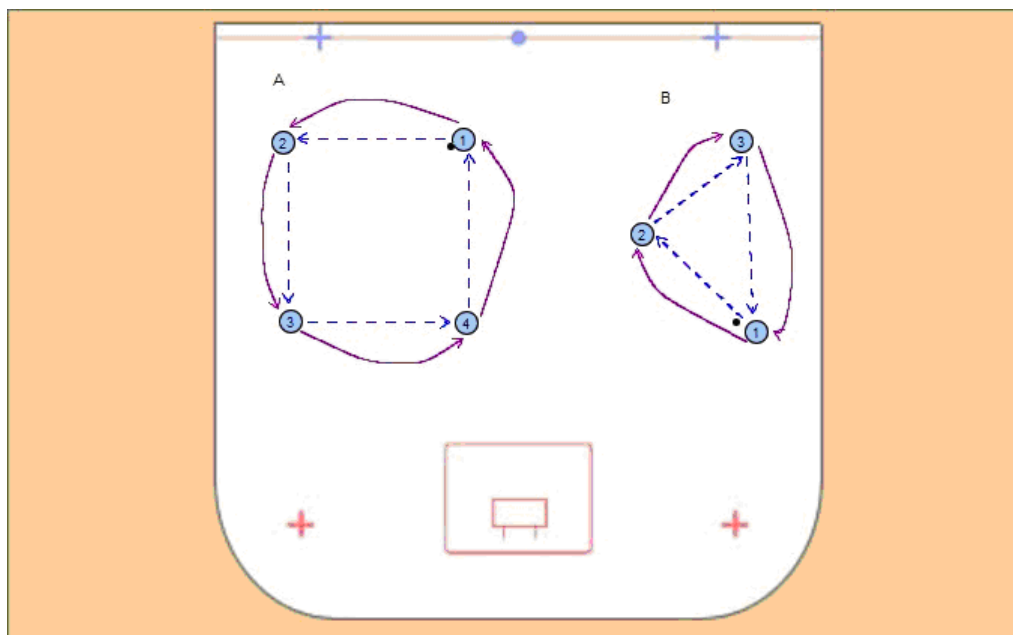
- seznámení se správnou ukázkou **zpracování a přihrávky** a názorná ukázka

- „**Přihrávky v pohybu**“ – přihrávky ve dvojicích, kdy se hráči pohybují, A: Hráč 1 vybíhá s míčkem od mantinelu na půlku, nahrává hráči 2 a pozadu se vrací zpět. Dále pokračuje hráč 2

Obměna: B: Hráč 2 přijímá nahrávku od hráče 1, dribluje s míčkem pozadu, jakmile dosáhne mantinelu, nahrává hráči, poté se vrací do středu. Dále pokračuje hráč 1



- nahrávky v „N-úhelníku“ – přihrávky s přeběhy



-hra „Stavěčky“**se shozením kužele** – jsou vytvořeny 2 prostory, kde se hraje, hráči jsou rozděleni do týmů, aby byl sudý počet týmu a ty mohly hrát proti sobě, na dvou stranách naproti sobě jsou postaveny vždy 4 kužely, každý tým brání jednu stranu a na druhou útočí, hráči musí na libovolný počet přihrávek se dostat ze své obranné poloviny na soupeřovu a přihrávkou shodit kužel, vyhrává tým, který má více shozených kuželů
Modifikace: místo shazování kuželů vytvořit dvě branky naproti sobě, bod je za přihrávkou mezi kužely

10 min.	Závěrečná část: - statický strečink – protažení svalových skupin, které byly využity v hodině, zhodnocení proběhnuté hodiny	
--------------------	--	--