

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

na edukační jednotku (EJ)

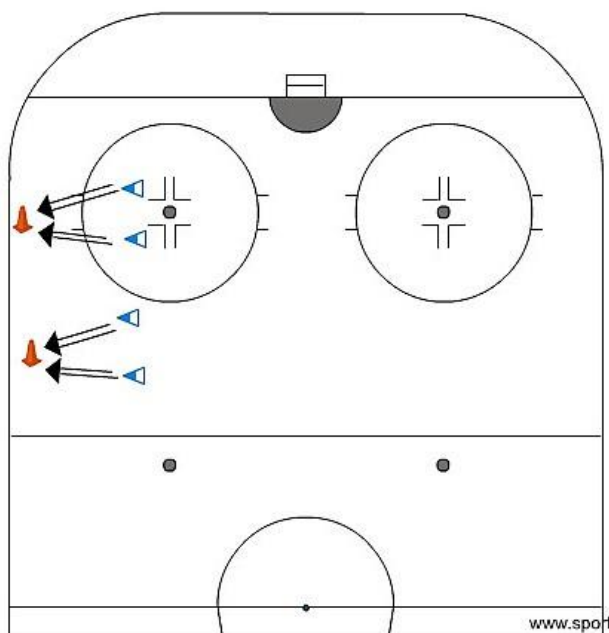
Vyučuje: **Instituce:** _____
(řídí EJ) _____
Datum: _____ Počet edukantů: _____ Věk edukantů _____

Cíle edukační jednotky:

vzdělávací: Nácvik střelby v hokejbale
výchovný: _____
zdravotní: _____

Materiální zajištění: hokejky, míčky, branky, kužely, kloboučky, rozlišovány

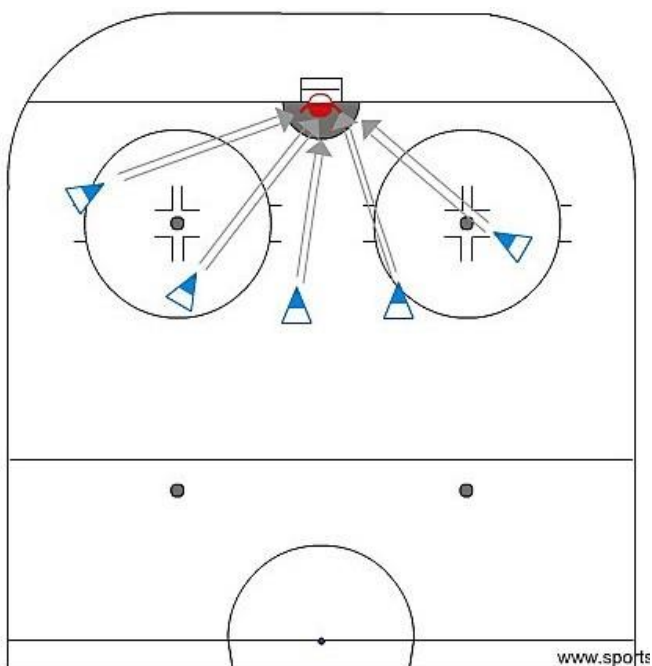
Čas min	Obsah:	Poznámky
	<p>Střelba v hokejbale: nácvik střelby z místa, z místa na branku, střelba z běhu, po slalomu nebo klíče mezi kužely, střelba po převzetí přihrávky a vedení míčku, střelba po převzetí přihrávky („střelba z první“).</p>	
5 min	<p>Úvodní část:</p> <p>Docházka, seznámení žáků s různými typy střel v hokejbale (tahem, příklepem, golfový úder) a jak je správně provést (názorná ukázka). Seznámení s náplní hodiny.</p> <p><u>První hra:</u> Jedná se o upolovou hru, ve které: žáky nejprve rozdělíme do dvojic; každý drží jeden míček v libovolné ruce a stojí se spolužákem naproti sobě; na povel učitele se žáci snaží dotknout míčkem toho druhého na konkrétní části těla (kotník, rameno, břicho, záda apod.; úkolem žáků je snažit se vzájemně vyhnout doteku; za každý dotek si žák počítá bod; měníme části těla; cílem první hry je zahřátí, rozhýbání a naladění žáků na hodinu.</p> <p><u>Druhá hra:</u> „medúzy“ Žák, který má „babu“ se stává tzv. „medúzou“ a může se přemísťovat pouze v předem určeném postoji → honí ostatní spolužáky (chůzí v dřepu, běhu po čtyřech, krabí chůzí, skákáním po jedné noze); žák, kterého se „medúza“ dotkne se stává také medúzou a musí se pohybovat ve stejném postoji; hra končí chyčením posledního hráče; zvolím menší rozměr hřiště, na kterém je medúza schopna dosáhnout hráče.</p> <p>Průpravná část: Dynamické rozhýbání (dynamický strečink) všech částí těla; při rozcvičce využijí hokejbalových míčků a hokejbalových holí, se kterými budou žáci pracovat celou hodinu → držení míčku v ruce, hmitání apod.</p>	
5 min	<p>Hlavní část:</p> <p>1. Nácvik střelby z místa Každý žák si zkusí uvedené typy střel samostatně o mantinel. Na písknutí je změna typu střelby.</p>	
10 min	<p>2. Střelba z místa na terč Utvoříme dvojice, každý má svou hokejku a míček. Každá dvojice si vezme 1 kužel a postaví ho před mantinel. Zkusí ho trefit uvedenými typy střel (na písknutí změna typu střelby). Každý jedinec si počítá počet zásahů kužele a kdo jich má více, vyhrává.</p>	



10
min

3. Střelba z místa na branku

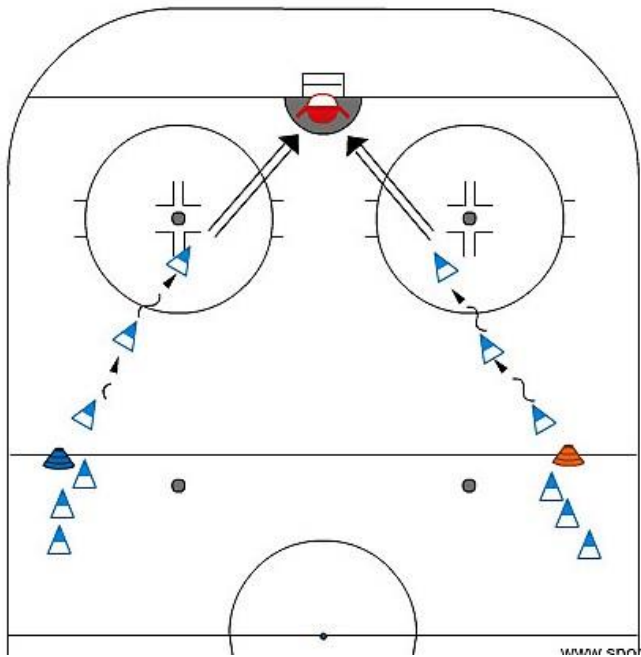
Třídu rozdělíme na 2 poloviny (vítězové z předchozí hry jdou na jednu, ostatní na druhou polovinu). Na každé polovině se udělá půlkruh kolem branky s gólmánem a žáci po jednom popořadě střelí na branku (tak, aby stíhal chytat). Na písknutí je změna typu střelby.



8
min

4. Střelba z pohybu: „Had“

Skupinu rozdělíme do 4 zástupů (do rohů) a pomalu běží za sebou a zakončují střelbou na branku. Musíme dbát na rozestupy, aby stíhal gólmán chytat.



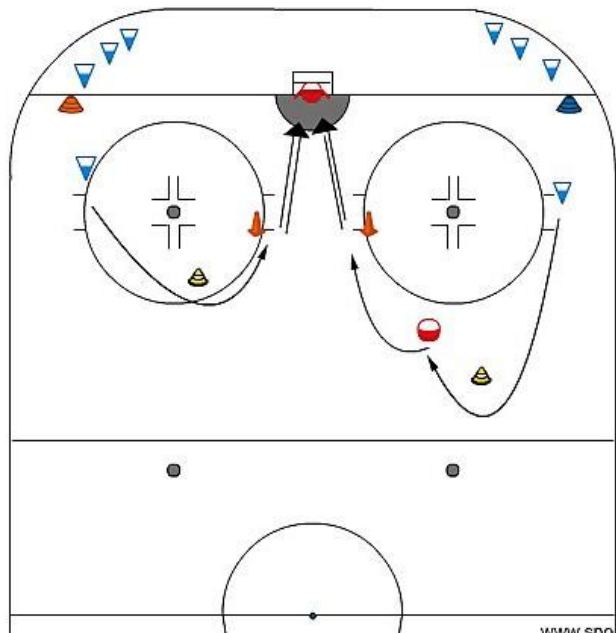
10
min

5. Střelba z pohybu: Střelba po kličce kolem obránce

Žáky rozdělíme do 4 skupin. Na obou polovinách probíhá stejné cvičení.

Zástup 1 (od oranžové mety): Žák vybíhá, musí oběhnout kužel a od určeného místa (červený kužel) střílí na branku a poté se zařazuje do druhého zástupu.

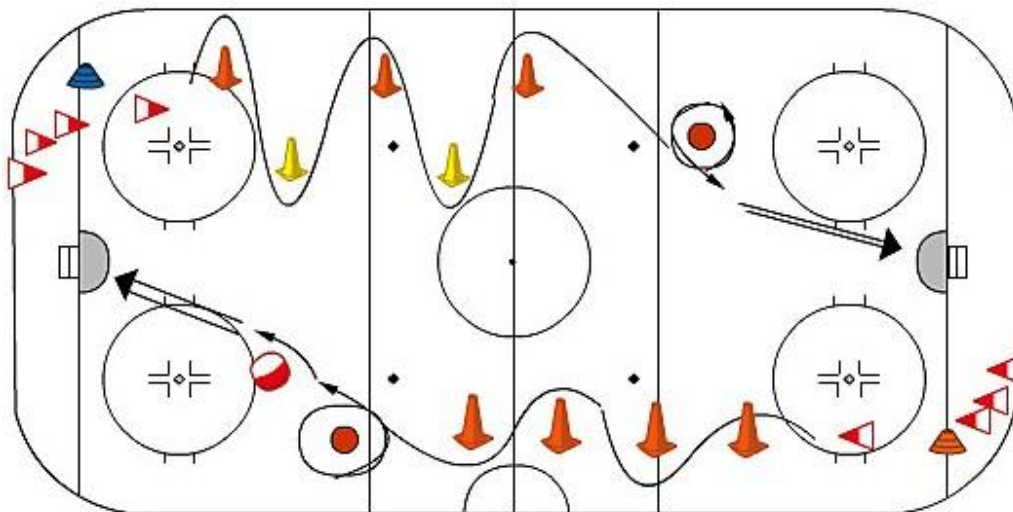
Zástup 2 (od modré mety): Žák vybíhá, vede míček, obíhá kužel, musí se vyhnout obránci kličkou a od určeného místa (červený kužel) střílí na bránu.



10
min

6. Střelba po slalomu

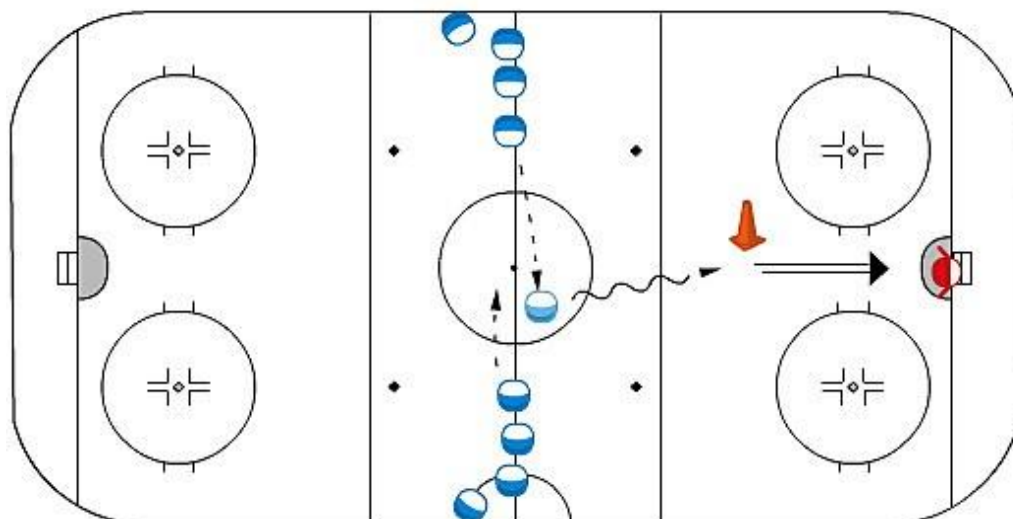
Žáky rozdělíme na poloviny. Každý zástup vybíhá od mety (modrá nebo oranžová) a proběhnou znázorněné slalomy. Kolem míče se vždy mají otočit o 360° kolem míče. Do jednoho slalomu je zařazen obránce, kolem kterého musí žáci udělat kličku. Po dokončení slalomu zakončují střelbou na branku. Zástupy se vystřídají.



7. Vedení míčku po zpracování přihrávky a střelba na branku

10
min

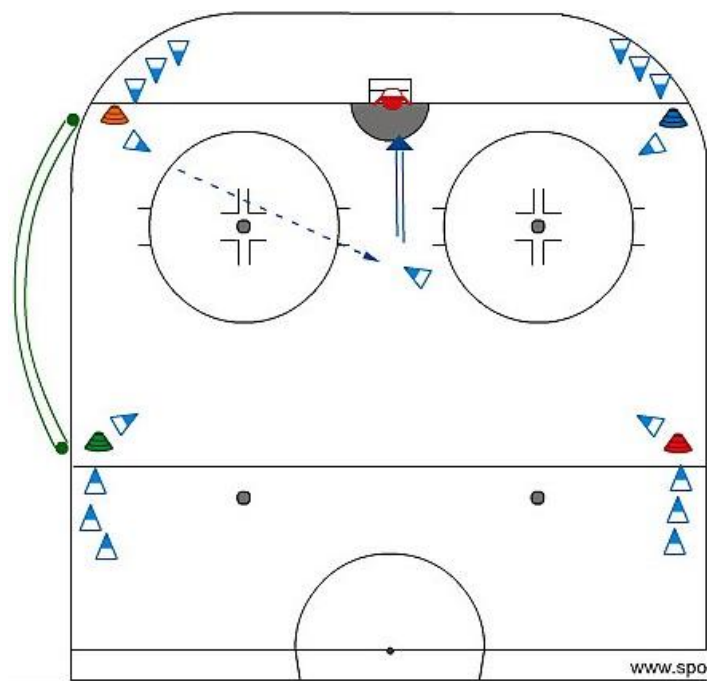
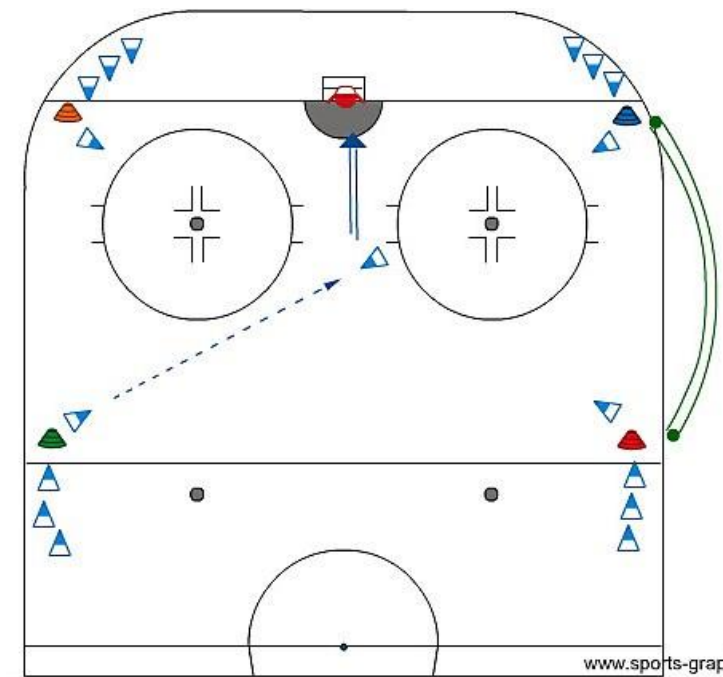
Žáky rozdělíme do 2 zástupů, které seřadíme naproti sobě na polovině hřiště. První ze zástupu nahrává hráči stojícímu naproti a vybíhá na polovinu. Protější hráč mu nahrává zpátky. Po zpracování přihrávky hráč běží na určené místo (oranžový kužel) od kterého zakončuje střelbou na branku.



8. Střelba „z první“

10
min

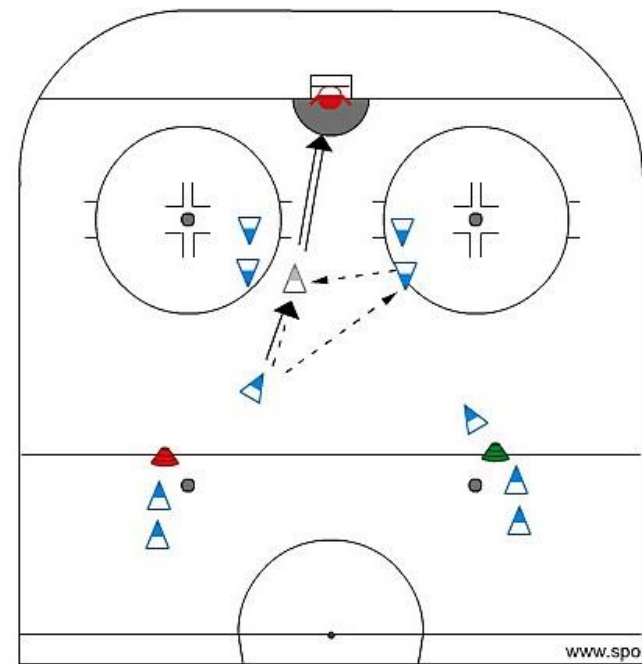
Žáky rozdělíme do 4 zástupů a do každého rohu umístíme jeden zástup (eventuelně 8 zástupů, může se hrát na obou půlkách zároveň). První hráč v zástupu přihrává do diagonálního rohu, ze kterého vybíhá hráč. Ten přijme přihrávku a snaží se střelit „z první“ na branku. Hráč, který zrovna hrál (přihrával nebo zpracovával), běží vždy do dalšího zástupu, který má po své pravici.



10
min

9. Střelba „z první“ + rozhodovací proces: „Věže“

Žáky rozdělíme do 4 zástupů (může se hrát na obou polovinách zároveň). 4 žáky postavíme do 2 zástupů cca na středu poloviny. Hráči vyběhají od mety a vyberou si, kterému z hráčů stojících na středu nahrají. Ten jim nahraje zpět (1. hráč je mezitím v pohybu). 1. hráč přijímá přihrávku a střílí „z první“ na branku. Po výstřelu jde vystřídat jednoho z hráčů stojícího na středu, aby se všichni prostřídali.



**5
min**

Závěrečná část:

Učitel zhodnotí hodinu. Za pomoci všech studentů uklidíme veškeré používané pomůcky. Vydýchání, následují aktivní statická cvičení zaměřená na protahování celého těla (zaměřujeme se především na nejvíce zatěžované partie: horní a dolní končetiny). Zhodnocení a připomínky k VJ (zpětná vazba), ukončení hodiny.

Zhodnocení průběhu edukační jednotky (plnění cílů a úkolů, nedostatky u svěřenců (kázeň, úbory, přestupky), Připomínky vedoucího edukátora, vyvození závěrů pro další práci...