



Čas přípravy
10 minut



Čas realizace
30 minut



Prostor
tělocvična



Roční období
kdykoliv



Počet účastníků
10



Věková kategorie
5. třída/11 let

STŘELBA NA KOŠ

Obecný cíl: Rozvoj těchto kompetencí: k učení, sociální a personální.

Konkrétní cíl: Zvládne pohyb míče driblováním a hod na koš. Zdokonaluje se v obratnosti s míčem. Trénuje rychlost, přesnost a vytrvalost.

Motivace: Na všech velkých závodech a utkáních se vždy vyhláší nejlepší sportovci. Sportovní svaz slavnostně uděluje jednou ročně tituly nejlepším sportovcům. Tak známe fotbalistu, hokejistu, atleta nebo sportovce roku. Stávají se tak králem, královnou daného sportu.

Titul krále střelců udělíme nejlepšímu z vás ve střelbě na koš.

Potřeby: 2 basketbalové míče, volejbalová síť, stopky.

K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

Provedení: Děti se učí vedení míče driblováním. Vedoucí rozdělí děti do dvou družstev, které si nastoupí v zástupech na startovní čáru. Naproti každému družstvu jsou ve vzdálenosti 6 m umístěny mety. Mezi startem a metou vytyčíme každému družstvu trasu pomocí čtyř kuželek, vzdálených od sebe 1 m. Děti povedou míč driblováním, slalomem mezi kuželkami až k metě a zpátky přímo k nastoupenému družstvu. Začínají první hráči ve družstvech a jakmile zdolají trasu, předávají míč druhému hráči atd. Hra končí, jakmile se všichni členové družstva vystřídají. Nejrychlejší vyhrává.

Na krále střelců

Děti se učí střelbu na koš. Děti si nastoupí v zástupu na čáru vzdálenou 2 m od basketbalového koše. Začíná první hráč hodem na koš. Jestliže byl úspěšný, 2. hráč v pořadí musí vstřelit koš. Pokud se mu to nepodaří, vypadává ze hry. Netrefil-li se do koše předcházející hráč, nemusí dát koš ani hráč, který je po něm na řadě. Děti se postupně střídají v hodech. Hra končí jakmile zůstane ve hře poslední hráč – vítěz.

Děti trénují hod míčem s odrazem od země.

Pozemní odbíjená

Uprostřed hrací plochy pověsíme síť (výška horního okraje je nejvýše 80 cm od země). Vedoucí rozdělí hráče na dvě stejně početná družstva (maximálně pětičlenná). Každé družstvo obsadí jednu polovinu tělocvičny. Zástupci družstev spolu losují. Vítěz začíná hru podáním. Hráč hodí míč tak, aby se jednou odrazil o zem na vlastní polovině, pak přelétl síť a dopadl na území soupeřů. Ti si ho smějí nejvýše dvakrát nahrát, vždy s jedním odrazem. Třetí ho musí odehrát zpátky přes síť – i tentokrát má míč odskočit jednou na vlastní území a teprve potom přelétět přes síť. Hráči míč neházejí do výšky, ale chytí ho a odbíjejí jím o zem. Úder vedou buď jednou nebo dvěma rukama shora, a to tak, aby míč od země odskočil. Pokud se hráčům z některého družstva míč odrazí od země vícekrát než jednou nebo skončí v síti, dostávají „čmeláka“ – trestný bod. Hraje se do té doby, až jedna skupina dostane deset „čmeláků“.

Streetball

Je sportovní hra tříčlenných družstev na jeden koš. Cílem hry je dosáhnout co nejvíce bodů vhozením míče do koše. Herní plochu tvoří jedna polovina basketbalového hřiště s jedním košem. Vedoucí rozdělí děti do dvou družstev po



třech hráčích (2 útočníci a 1 obránce). Na začátku se určí losem, kdo získává míč. Utkání zahajuje obránce podáním míče jednomu z útočníků za čáru tříbodového hodu, jako po úspěšném koši. Hráč s míčem se smí pohybovat pouze driblováním. Před vhozením koše musí míč držet postupně nejméně dva hráči útočníků, jinak je koš neplatný. Protihráči se snaží bránit, ale pouze v mezích pravidel. Nesmí se hráče s míčem dotýkat žádnou částí těla. V případě faulu nebo míče v zámezí dostává míč družstvo protivníka za pomezí čáru. Po změně míče se rozehrává hra odkudkoli z pomezí čáry. Hru hrajeme 5 minut. Po vypršení časového limitu vyhrává družstvo, které střelilo více košů.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Děti s autismem je třeba zařazovat na konec družstva, aby si zafixovaly pravidla a prakticky viděly, jak splnit zadaný úkol. Pokud plní zadaný úkol všechny děti najednou, pak dávat autistickým dětem jednoslovné, jasné a konkrétní pokyny.

Dětem s poruchou motoriky nebo dětem tělesně hendikepovaným zadávat jinou roli při soutěži – rozhodčí, mety, startéři, hodnotitelé soutěže...

Moje poznámky: