



# **Možnosti rozcvičení zábavnou a herní formou**

**Petr Hubal  
Michal Vopelka**

Cílem tohoto metodického materiálu bylo vytvoření určité databáze zábavných a herních cvičení, která jsou použitelná v první části tréninkové jednotky při rozcvičení.

Chtěli jsme ukázat, že rozcvičení by se nemělo omezovat pouze na klasické rozběhání a rozházení a další jeho stálé části, ale že je ho možné pojmout i zábavně a herně. Zároveň si myslíme, že dobrým výběrem cvičení můžeme již v této části plnit určité cíle. Jedná se o zvýšení pozornosti a koncentrace (různými doplňkovými úkoly), zlepšení koordinace (zařazování různých koordinačních cviků), míčové techniky (činnosti s míčem), součinnosti a soudržnosti (průpravné hry a teambuildingová cvičení), procvičování a nácvik herních činností jednotlivce (zařazováním jak útočných, tak obranných činností), atd.

Myslíme si, že pokud chceme vychovat kreativní hráče, tak musíme také kreativně přistupovat k tréninku. Je důležité neustále přicházet s novými obměnami cvičení a také tato cvičení různě kombinovat. To nám umožní dostávat hráče stále před nové výzvy a nutí je neustále jednat kreativně. Nepřehlédnutelným benefitem těchto cvičení je i zábavný faktor, který pozitivně působí na motivaci hráčů.

**Návod na použití:**

Toto interaktivní PDF funguje na bázi rozbalovacích poznámek a vyskakovacích oken s videoukázkami.



Pokud najedete kurzorem na nadpis cvičení, otevře se Vám rozbalovací poznámka s různými variantami daného cvičení.

Pokud najedete kurzorem nad lístek s poznámkou, otevře se Vám popis daného cvičení.

Pokud kliknete na symbol kamery, otevře se vyskakovací okno s videoukázkou.

## 5. Honičky

5.1. **Driblinková honička**  

5.2. **Dotek míčem**  

5.3. **Dotek míčem - dvojice proti ostatním**  

5.4. **Honička ve dvojicích se stříháním**  

5.5. **Honička ve dvojicích - reakce na čísla** 