

HRY S MÍČEM

pro děti

Třetí, rozšířené vydání



Martin Tůma, Jiří Tkadlec

HRY S MÍČEM pro děti

Třetí, rozšířené vydání

Martin Tůma, Jiří Tkadlec

GRADA PUBLISHING

Martin Tůma, Jiří Tkadlec

Hry s míčem pro děti

Třetí, rozšířené vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 10 755. publikaci

Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Návrh obálky a sazba Miroslav Ferdinand
Počet stran 160
Třetí vydání, Praha 2026
Vytiskla TISKÁRNA V RÁJLI, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2026

ISBN 978–80–271–8802–4 (pdf)

ISBN 978–80–271–1340–8 (print)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Obsah

Grafické symboly	6
Úvod	7
Základní pojmy.....	9
Rozdělení sportovních her.....	10
Cvičení pro manipulaci s míčem	13
Jednotlivec.....	13
Dvojice	32
Závody, soutěže a štafety	38
Průpravné hry	56
Kooperativní hry s míčem	95
Kontrolní cvičení pro ověření dovedností.....	114
Základní metodické zásady pro organizaci a řízení průpravných her ...	120
Využití cvičení, závodů a průpravných her s míčem	125
Bezpečnost při hrách s míčem	129
Tělesná bezpečnost	130
Psychická bezpečnost	138
Desatero bezpečné hry s míčem	145
Hry a soutěže s míčem v rámci cvičební jednotky.....	146
Zařazování her a cvičení s míčem do cvičební jednotky.....	147
Příklady cvičebních jednotek	150
Využití her a štafet v jednotlivých sportovních hrách	153
Seznam použité literatury	157

Grafické symboly

Ve schématech cvičení a her jsou použity následující grafické symboly:

	hráč, útočník
	obránce
	míč
	hráč s míčem (útočník s míčem)
	nové postavení hráče, útočníka
	driblink
	přihrávka
	hod, střelba
	stojan, kužel, meta
	pohyb hráče
	trenér, cvičitel, vedoucí
	malá branka, atletická překážka
	lavička (překlopená na bok)
	švédská bedna

Úvod

Míč...? Co je vlastně míč...? Od útlého dětství je naším společníkem, kamarádem a prostředkem zábavy při nejrůznějších radovánkách či hrách. V minulosti se mu také říkalo „meruna“ nebo „kožený nesmysl“ a v dnešní době můžeme často slyšet slovo „balón“. V každém případě, ať už „ho“ nazveme jakkoli, nám může být jak v dětství, tak i v dospělosti nejenom prostředkem či pomocníkem k navázání komunikace, ale rovněž i správným motivačním prvkem pro nenásilné a zábavné uskutečnění našich předsevzetí – třeba zlepšení dovedností nebo udržení tělesné kondice.

Mnohé z nás přitom ovládání míče zaujme natolik, že ho využíváme po celý život. V případě profesionálních hráčů se dokonce stává prostředkem obživy a zároveň předmětem zábavy rozsáhlé skupiny dalších občanů. I z tohoto důvodu jsou různé sportovní hry obecně rozšířeným a známým jevem. Díky tomu přicházejí desítky lidí více či méně pravidelně na hřiště proto, aby se samy zúčastnily různých forem utkání, případně soutěží.

Základním předpokladem účasti jedince v jakékoliv formě hry je zvládnutí určitých herních dovedností a taktických zásad jejich využití. Hodit či chytit míč nebo do něj kopnout dokáže téměř každý člověk. Ale hodit ho přesně do určitého místa, přiměřenou silou a v pravý čas nebo umět jej chytit na místě či v pohybu (běhu, pádu případně i ve výskoku) – to již vyžaduje určitou zručnost a dovednost, která se dá nacvičit. Jedná se však o záležitost dlouhodobou a svým způsobem i náročnou, proto je nezbytné s nácvikem začít už u dětí. K osvojování zmíněných dovedností a zásad se využívají různé metodicko-organizační formy, z nichž v dětském věku mají nezastupitelnou a podstatnou roli průpravné hry. Kromě dovedností pohybových mohou ale hry sloužit i jako prostředek osvojování a zdokonalování dovedností sociálních, především kooperace a komunikace. Příklady takto zaměřených her jsou součástí nové kapitoly o hrách pro týmovou spolupráci a porozumění. V kombinaci se soutěživým provedením dalších organizačních forem (cvičení, závody, štafety) tak můžeme připravit tréninkové nebo vyučovací jednotky, které nenásilným a zábavným způsobem formují a zdokonalují herní způsobilost každého dítěte.



Tato publikace by měla sloužit především jako určitý zásobník zmiňovaných her a organizačních forem pro učitele, cvičitele, trenéry, ale i pro rodiče, kteří chtějí svým potomkům přiblížit báječný svět sportovních her. Proto jsme omezili na nezbytné minimum pasáže týkající se teoretických východisek a metodických návodů, jak s uváděnými formami pracovat. Vedlo nás k tomu mimo jiné i přesvědčení, že v současné době je snadné získat další informace v celé řadě pramenů (viz závěrečný seznam publikací). Naopak jsme zařadili kapitolu s popisem kontrolních cvičení, ve kterých si každý může ověřit aktuální úroveň vlastních dovedností. Účast ve hře ale přináší i situace, ve kterých může hrozit nebezpečí úrazu. Proto je součástí nového vydání i nová kapitola o bezpečnosti při hrách, ve které čtenář najde doporučení, jak nebezpečí úrazu pokud možno úplně eliminovat.

Výběr toho, co považujeme za podstatné, nemusí každého čtenáře plně uspokojit. Proto je v závěru textu uveden seznam literatury, kde lze nalézt doplňující informace nejen o hrách s míčem, ale o pohybových hrách vůbec. Rozsah a zaměření naší publikace totiž nedovolují vyčerpávající zpracování jednotlivých tematických okruhů. Přesto věříme, že v předložené příručce naleznou všichni čtenáři další podněty pro své didaktické, popř. i hráčské působení.

Autoři



Základní pojmy

Vzhledem k tomu, že v textu využíváme ve větší míře některé odborné termíny z oblasti teorie a didaktiky sportovních her, považujeme za nutné seznámit čtenáře s tím, jak jsou ve zmiňovaném oboru chápány. Jelikož jsme si vědomi praktického zaměření předkládané publikace, snažíme se omezit teoretický výklad jen na míru nezbytně nutnou pro to, aby byl text srozumitelný i pro čtenáře, kteří nemají zkušenosti se sportovní terminologií. Proto například obecně používané označení „míčové hry“ nahrazujeme přesnějším pojmem „sportovní hry“, neboť uváděnou kategorii tvoří například i hry, které se hrají s pukem (lední hokej), péroým míčkem (badminton) nebo s frisbee – tzv. létajícím talířem (ultimate) apod. V terminologii proto užíváme i souhrnné označení „společný předmět“.

Vycházíme z předpokladu, že většina v textu popisovaných činností bude využívána při organizované činnosti určitých skupin mládeže (školní třídy, družstva sportovních klubů, kroužky a volnočasové skupiny apod.). Pro ně je základní organizační formou vyučovací jednotka (tréninková jednotka, schůzka kroužku, oddílu apod.). Obecná pravidla pro její stavbu a průběh (členění na části, postupně se zvyšující a posléze klesající intenzita zatížení apod.) bychom měli respektovat i při jiných organizačních formách skupinových aktivit (včetně rodinných) vyplňujících volný čas (viz kapitola *Základní metodické zásady pro organizaci a řízení průpravných her*).

Pro praktickou činnost má význam především rozlišování tzv. metodicko-organizačních forem. Podle toho, v jakém vztahu jsou vytvořené podmínky (rozdělení hráčů, posloupnost plnění úkolů, ohraničení plochy a času apod.) a vlastní obsah činnosti, rozlišujeme:

Průpravná cvičení – umožňují opakované plnění pohybového úkolu za účelem zdokonalování jeho provedení. Mívají obvykle přesnou posloupnost přemísťování hráčů a náčiní. Z činností uváděných v dalším textu mezi ně můžeme zařadit různé druhy štafet s míčem.

Herní cvičení – umožňují opakování daného řešení herní situace, popř. výběr z nabízených řešení podle proměn vnějších podmínek situace. Lze je provádět soutěživou formou.



Průpravné hry – mají souvislý herní děj, což znamená, že hráči si pohybové úkoly stanovují průběžně sami na základě neustále se měnící herní situace. Konečným cílem není provedení nějakého pohybového úkolu, nýbrž vítězství nad soupeřem. Příklady průpravných her tvoří větší část textu této publikace.

Obsahem činnosti všech metodicko-organizačních forem jsou jisté pohybové dovednosti. Pro potřeby naší knihy jsme vybírali dovednosti spojené s různými způsoby ovládání míče. Jejich alespoň částečné osvojení je nezbytně nutné pro to, aby se jedinec mohl aktivně zúčastnit utkání ve sportovní hře. A právě průpravné hry mají, zejména v dětském věku, nezastupitelnou roli v osvojování zmíněných dovedností. Je tomu tak proto, že se při nich hráči učí přizpůsobovat momentálnímu vývoji situace, dávat jej do souladu s taktickými zásadami, a to vše tak, aby pokud možno nepřekročili rámec pravidel. Průpravné hry mají navíc i velký význam sociální. Dítě se v průpravné hře učí nejen přizpůsobovat své zájmy potřebám skupiny (družstva), a tudíž respektovat spoluhráče, ale díky zmíněnému požadavku na dodržování pravidel si uvědomuje i existenci určitých sociálních norem, např. jak se chovat k soupeři.

Průpravné hry jsou tedy významným didaktickým prostředkem ke zvyšování herní způsobilosti hráčů. Řada z nich vznikla zjednodušením pravidel některé sportovní hry, aplikací pravidel jiné sportovní hry na podmínky dané hry nebo izolací určité sekvence herních situací z konkrétní hry. Na druhou stranu můžeme dávat vznik některých sportovních her do souvislosti s původními průpravnými hrami pro jinou sportovní hru přenesenými do jiného prostředí (florbal – lední hokej, beachvolejbal – volejbal, futsal – fotbal).

► Rozdělení sportovních her

Her, které lze využít pro nácvik a zdokonalování dovedností s míčem, je značné množství (můžeme sem zařadit i pohybové hry nebo malé pohybové hry). Pro přehlednost je rozdělujeme do určitých skupin. Naším potřebám vyhovuje dělení odpovídající běžně používanému označování jednotlivých skupin sportovních her. Ty se rozdělují na:

1. **Brankové** (basketbal, fotbal, házená, lední hokej apod.), ve kterých se body získávají dopravením společného předmětu do cílového prostoru (branka, určité pole apod.). Hrací plocha je pro oba soupeře společná a trvání utkání je limitované časem.



2. **Síťové** (badminton, tenis, volejbal apod.), ve kterých se body získávají chybou soupeře nebo dopravením společného předmětu do pole soupeře tak, aby jej nebyl schopen vrátit. Soupeři jsou na oddělených hracích plochách a trvání utkání je limitováno dřívějším dosažením stanoveného počtu vítězných setů.
3. **Pálkovací** (baseball, softball), ve kterých se body získávají za přeběhy met do cílového prostoru. Hrací plocha je pro oba soupeře společná a trvání utkání je limitované počtem směn. Od předchozích dvou skupin se tato liší tím, že v útoku je družstvo, které nemá společný předmět (míč) pod kontrolou.

Toto rozdělení nám umožňuje popsat základní varianty průpravné hry (cvičení) a ty pak případně doplnit poznámkou o možnosti využití jiného typu dovednosti (např. zaháněnou lze hrát tak, že se míč do pole soupeře dopravuje hodem, ale také kopem nebo odpalem).

Kromě vysvětlení používaných pojmů z oblasti didaktiky se nyní kvůli snazšímu pochopení dalšího textu zmíníme o problematice hrací plochy a jejího vybavení a míčů (dále v textu budeme tento pojem vzhledem k názvu publikace používat, i když jsme si vědomi toho, že v řadě případů se dají uváděné hry realizovat i s jiným společným předmětem).

Rozměry hřiště a jeho vybavení (branky, mety) ve sportovních hrách přesně určují pravidla. Naproti tomu o výběru hrací plochy pro hry uvedené v následujícím textu rozhodují kromě požadavků na bezpečnost (viz kapitola *Základní metodické zásady pro organizaci a řízení průpravných her*) konkrétní poměry v konkrétní skupině účastníků hry (jejich počet a stáří, vybavení apod.) a záměry vedoucího (učitele, trenéra). Proto v popisu uvádíme vždy jen tvar hrací plochy a případně branek. Při jejich vyznačování v terénu (tělocvičně) by měl dotyčný vedoucí kromě zvážení výše uvedených faktorů vždy postupovat tak, aby poměry v jakékoliv části hřiště nemohly v průběhu hry působit v neprospěch jednoho z účastníků. Tam, kde je nutné přesnější vyznačení čar, upřednostňujeme plastové značky/mety (v tělocvičně) nebo značkovací sprej ve venkovním prostředí. Je lépe vidět a více vyhovuje požadavkům na bezpečnost. V tělocvičně se dá nahradit v případě potřeby nalepovacími páskami (na trhu je k dostání široký sortiment).

Výběr míče a případně dalšího náčiní záleží na pohybovém obsahu hry. Vlastnosti míče (náčiní) jej totiž spolu s pravidly vymezují. O náčiní potřebném k případnému ovládání míčů (pálky, rakety, hole apod.) se v textu zmiňujeme vždy u konkrétní činnosti (hry, cvičení). Manipulaci s uvedeným náčiním je



třeba omezit pravidly tak, aby sloužilo pouze jako prostředek k realizaci hry a nikoliv k ohrožení bezpečnosti účastníků. Nedopustíme, aby prožitek ze hry snižovala bolest!

Při výběru míče pak musíme brát v úvahu následující skutečnosti. Kulatost míče je vlastnost ideální pro setrvání v uděleném pohybu. Duté míče proto musí být dostatečně **nahuštěné**, jinak je jejich pohyb nevyzpytatelný, podobně jako u speciálních míčů na ragby či americký fotbal („šiška“). Na druhou stranu příliš tvrdý (přehuštěný) míč není vhodný z hlediska bezpečnosti hráčů. Správné nahuštění míče je často uvedeno na plášti, doporučujeme poznamenat si jej, neboť i při správné údržbě pláště míče za čas změní vzhled a hodnota je pak nečitelná. Připomínáme ještě, že na plášti je uveden i odpovídající způsob huštění (jehlou, přetlakem) – jeho dodržování prodlužuje životnost míče. V některých hrách je nutno použít míč dostatečně pružný, který umožňuje driblink a je navíc bezpečnější při styku s různými částmi těla.

Charakter pohybu míče ovlivňují i **vlastnosti materiálu**, ze kterého je míč vyroben. V této souvislosti připomínáme existenci míčů z pěnové hmoty nebo míčů s otvory v plášti (viz florbal), které příliš nelétají a tudíž umožňují například hrát pálkovací hry i v tělocvičně. U některých dalších her je lze s úspěchem nahradit měkkým textilním míčem („hadrákem“). Zvláštní formou z hlediska materiálu je tzv. footbag (haki sak), vlastně menší váček naplněný sytkým materiálem, který se používá k žonglování pomocí nohou. Poměr **velikosti** míče k velikosti ruky je také velmi důležitým činitelem, zejména pro některé způsoby manipulace s ním. Jako příklad uvádíme, že všechny hry, kde se nějakým způsobem uplatňuje hod, vyžadují tak velký míč, aby jej hráči dokázali bez problémů udržet v jedné ruce! Kromě velikosti ovlivňují manipulaci i vlastnosti povrchu pláště míče, v současnosti už jsou k dostání i míče se speciální „neklouzavou“ úpravou.

Dokonalé „přátelství“ s míčem je věc dlouhodobého a pravidelného cvičení. O dobrých hráčích psychologové tvrdí, že mají „pocit míče“. Následující kapitola nám poradí, co udělat pro to, abychom takový pocit získali.



Cvičení pro manipulaci s míčem

Dobře ovládat míč by i v dnešní době mělo patřit k základním dovednostem každého člověka. Stejně tak, jako uchu lahodí příjemný zvuk, hlas či hudba, tak pro oči je potěšením sledovat, jak je míč ovládán nejrůznějšími částmi těla (rukama, nohama, hlavou...), a to nejen jednotlivcem, ale třeba i celou skupinou či družstvem. A navíc – dobré ovládání míče v průběhu některé sportovní hry zcela určitě posílí sebevědomí každého z nás.

Smyslem ovládnutí míče, který hraje základní roli v obrovském množství nejrůznějších her a který se používá buď jako jediné náčiní, nebo ve spojení s jiným náčiním (např. raketa, pálka, hokejka...), je uplatnit se jako „hráč“ v některé sportovní hře. Pro soutěžící v jiných sportech doporučujeme manipulační cvičení s míčem jako prostředek rozvoje obratnosti. Ovládat však lze pouze předmět, se kterým jsem dobře obeznámen a kterého se nebojím. Zkrátka, míč musí být hráči „přítelem“. K tomu, aby se jím stal, slouží právě následující cvičení. Cvičení jsou rozdělena do skupin podle toho, kolik osob se do nich zapojuje, a podle převládajícího způsobu manipulace, případně i podle dalšího náradí či náčiní, které se při nich využívá.

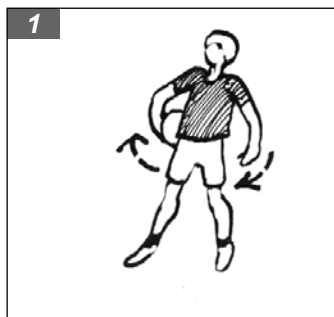
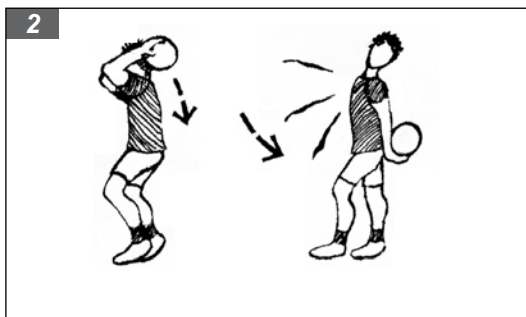
▶ Jednotlivec

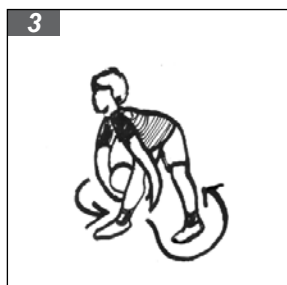
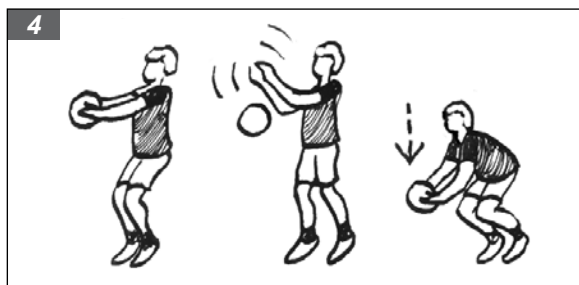
Cvičení pro manipulaci s míčem, házení a chytání

1. V mírném stoji rozkročném držíme míč v dlani jedné ruky před tělem. Rychlým vytočením dlaně dolů dostaneme míč na hřbet ruky a okamžitě vrátíme ruku zpět tak, aby míč nespadol na zem a zůstal ležet v dlani. Totéž provádíme opačnou rukou.
2. V mírném stoji rozkročném položíme míč na hřbet pravé ruky, která je mírně pokrčená před tělem, a začneme provádět různé činnosti například chůzi, běh či poskoky. Aniž by nám míč ze hřbetu ruky spadl na zem, můžeme také provádět změny polohy těla – například dřep, klek na jednom kolenu, sed na patách, sed s nataženýma nohama, leh na zádech, leh na břiše. Totéž provádíme i levou rukou.



3. Míč odrážíme rukama do vzduchu, střídavě dlaní, hřbetem ruky, pěsti nebo spodním odbitím obouruč (volejbalovým „bagrem“), a to tak, aby nespadl na zem. Postupně můžeme zapojovat také hlavu, rameno, koleno nebo nohu a snažíme se udržet míč v nepřetržitém pohybu.
4. Předáváme si míč z pravé ruky do levé před tělem a z levé do pravé za tělem. Totéž provádíme i v opačném směru (*obr. 1*).
5. V mírném stoji rozkročném držíme míč jednou rukou ve vzpažení. Pokrčíme ruku v lokti tak, že míč dáme za hlavu mezi lopatky. Tam míč předáme do druhé ruky. Nedosáhneme-li za zády na míč, necháme ho sklouznout po zádech.
6. Míč držíme oběma rukama za hlavou. V určité chvíli ho pustíme po zádech dolů a rychlým pohybem paží se jej snažíme za zády chytit (*obr. 2*).
7. V předklonu ve stoji rozkročném si předáváme míč „osmičkou“ mezi nohama z pravé ruky do levé oběma směry (*obr. 3*).
8. Ve stoji rozkročném držíme míč oběma rukama za zády. Provedeme hluboký předklon a necháme míč skotálet po zádech a přes hlavu. Míč chytíme dříve, než se dotkne země.
9. Míč držíme oběma rukama před hlavou. Provedeme rychlé tlesknutí nad míčem a padající míč chytíme dříve, než se dotkne země (*obr. 4*).
10. Provádíme totéž cvičení jako v předchozím bodě, ale s vyšším počtem rychlých tlesknutí buď před tělem, nebo za tělem, případně můžeme provést kombinaci tlesknutí před i za tělem.



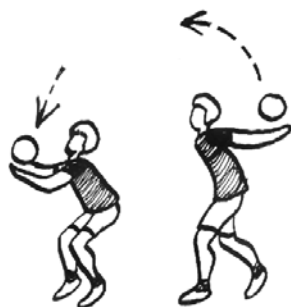


11. Míč vyhodíme oběma rukama spodem do výše 3–4 m a chytíme ho ve vzpažení, a to buď oběma rukama, nebo jednou rukou. Ruku, která chytá míč, střídáme.
12. V mírném stoji rozkročném vzpažíme jednu ruku s míčem na dlani. Vyha-
zujeme a chytáme míč do vzpažené ruky, do pokrčené ruky, do opačné
ruky nebo před chycením míče tleskneme oběma rukama za zády.
13. Provádíme totéž cvičení jako v předchozím bodě, jen změním polohu
těla a cvik provedeme v sedu, ve dřepu, v kleku.
14. Míč vyhodíme jednou rukou nebo oběma rukama kolmo vzhůru,
provedeme dřep se současným dotykem obou rukou země a chytíme
míč opět ve stoji, aniž by dopadl na zem.
15. Provádíme totéž cvičení jako v předchozím bodě, ale místo dřepu
můžeme dělat klek na jednom koleni, sed na patách, sed s nataženýma
nohama, leh na zádech, leh na břiše, obrat o 360°, kotoul vpřed či vzad
nebo volejbalovou „kolíbkou“ vzad.
16. Podobné cvičení jako v předchozím bodě provádíme opačně, a to tak, že
změníme výchozí polohu. Míč vyhodíme libovolně kolmo vzhůru ze dřepu,
z kleku, z lehu – vždy provedeme vztyk a míč chytíme opět v původní
poloze (dřep, klek, leh).
17. Míč vyhodíme kolmo vzhůru pod přednoženou nohou a po přinožení ho
chytíme jednou nebo oběma rukama.
18. V mírném stoji rozkročném držíme míč oběma rukama za zády. Vyhodíme
míč kolmo vzhůru a po obratu o 180° ho chytíme, aniž by dopadl na zem.

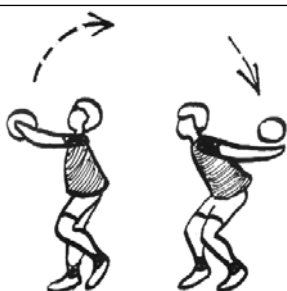


19. V mírném stoji rozkročném držíme míč oběma rukama za zády. Zapažením vyhodíme míč vzhůru přes hlavu vpřed tak, abychom ho bez pohybu z místa chytili jednou nebo oběma rukama před tělem dřív, než dopadne na zem (*obr. 5*).
20. Provádíme totéž cvičení jako v předchozím bodě, jen před chycením míče provedeme stanovenou činnost – např. rychlé tlesknutí před tělem nebo za tělem, dřep s dotykem obou dlaní země, klek na jednom koleni.
21. V mírném stoji rozkročném držíme míč oběma rukama před tělem. Přehodíme míč přes hlavu a chytíme ho v zapažení za tělem (*obr. 6*).
22. Provádíme totéž cvičení jako v předchozím bodě, jen míč chytíme za tělem do jedné ruky. Ruku, kterou chytáme míč, pravidelně střídáme.
23. V mírném stoji rozkročném držíme míč pravou rukou za zády. Vyhodíme ho přes levé rameno vzhůru a vpřed tak, abychom ho chytili bez pohybu z místa jednou nebo oběma rukama před tělem. Totéž provádíme i levou rukou (*obr. 7*).

5



6



7

