

# Hry s míčem pro děti



**Martin Tůma**  
**Jiří Tkadlec**

## 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**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

**Martin Tůma, Jiří Tkadlec**  
**Hry s míčem pro děti**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz  
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
jako svou 1930. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2004



Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová  
Grafická úprava Jiří Pros  
Ilustrace Jiří Schicker  
Sazba Lenka Neumannová  
Fotografie na obálce Václav Pokorný  
Návrh a grafická úprava obálky Q\*ART  
Počet stran 100  
První vydání, Praha 2004  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 80-247-0707-1

# Obsah

<b>Grafické symboly</b> .....	6
<b>Úvod</b> .....	7
<b>Základní pojmy</b> .....	9
<b>Cvičení pro manipulaci s míčem</b> .....	13
Jednotlivec .....	13
Cvičení pro házení a chytání .....	13
Cvičení pro driblování .....	21
Cvičení pro kopání a zpracování míče nohou nebo hlavou .....	23
Cvičení s míčem a s využitím stěny .....	25
Cvičení s využitím švédských laviček .....	26
Dvojice .....	28
Cvičení pro přihrávání .....	28
Cvičení pro házení a chytání se dvěma míči .....	30
Cvičení pro driblování .....	31
<b>Závody, soutěže a štafety</b> .....	32
<b>Průpravné hry</b> .....	46
<b>Kontrolní cvičení pro ověření dovedností</b> .....	74
<b>Základní metodické zásady</b> .....	77
<b>Využití cvičení, závodů a průpravných her s míčem</b> .....	82
<b>Hry a soutěže s míčem v rámci cvičební jednotky</b> .....	86
Zařazování her a cvičení s míčem do cvičební jednotky .....	87
Ukázková cvičební jednotka .....	90
<b>Seznamy her</b> .....	92
Abecední seznam .....	92
Využití pro nácvik v jednotlivých sportovních hrách .....	93
<b>Seznam použité literatury</b> .....	95

# 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 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. 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.

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 příručky, 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 správnějším pojmem „sportovní hry“, neboť uváděnou kategorii tvoří například i hry, které se hrají s toušem (lední hokej), péřovým 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, družiny zájmových organizací apod.). Pro ně je základní organizační formou vyučovací jednotka (tréninková jednotka, schůzka družiny, 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.

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 vykonávání 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 opakované vykonávání 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 ve všech metodicko-organizačních formách jsou jisté pohybové dovednosti. Pro potřeby naší knihy jsme vybírali dovednosti spojené s různými způsoby ovládnutí 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 se 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, beachvolleyball – odbíjená, futsal – kopaná).

## ► 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** (kopaná, košíková, 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. **Sítové** (odbíjená, tenis, badminton 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 soupeřova pole 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 (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*) 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 dotýčný vedoucí kromě zvážení výše uvedených faktorů vždy postupovat tak, aby poměry v jakékoli části hřiště nemohly v průběhu hry působit v neprospěch jednoho z účastníků. Tam, kde je nutné přesnější vyznačení čar, upřednostňujeme pokud možno sypký materiál jiné barvy. 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 ovládnutí 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. Nedopusťme, 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

plášť míče za čas změni 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 (florbal), které příliš nelétají a tudíž umožňují například hrát pálkovací hry i v tělocvičně. U některých dalších her je lze s úspěchem nahradit tradičním „hadrákem“. Zvláštní formou z hlediska materiálu je tzv. haki sak, vlastně menší váček naplněný sypkým 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

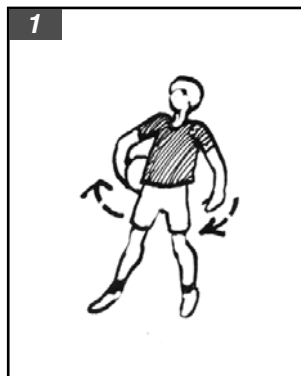
Dobře ovládat míč by i v současné době mělo patřit k základním dovednostem každého člověka. Stejně tak, jako uchu lahodí příjemný zvuk, hlas či hudba, tak pro oči je potěšením vidět, jak je míč ovládán nejrůznějšími částmi těla (rukama, nohama, hlavou, ...), a to nejen jednotlivcem, ale třeba i celou 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. 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.

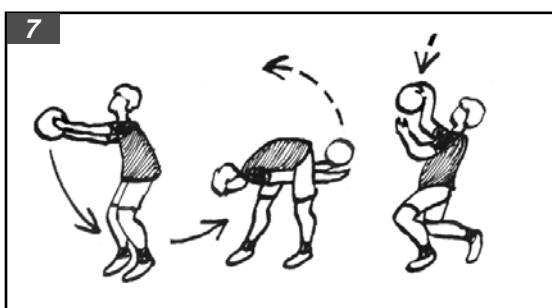
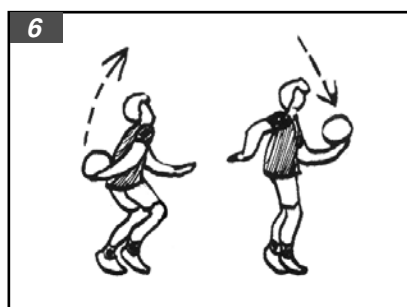
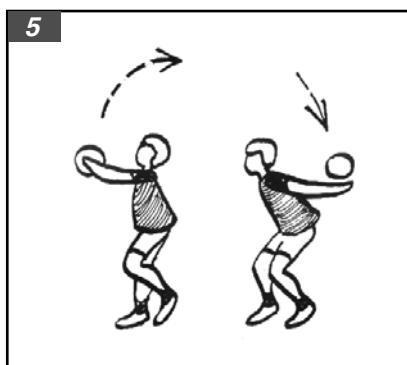
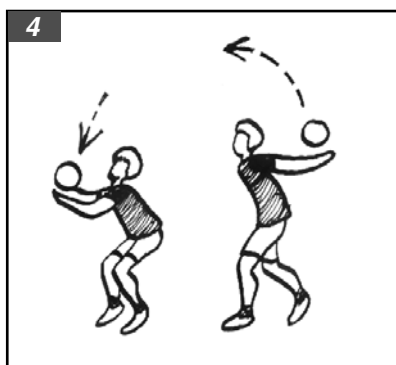
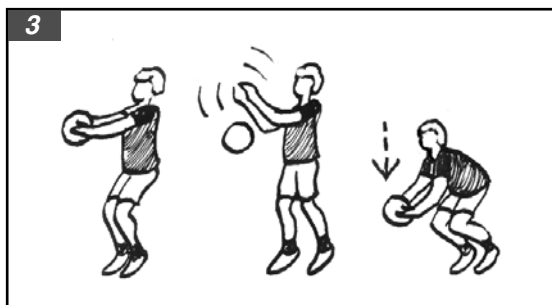
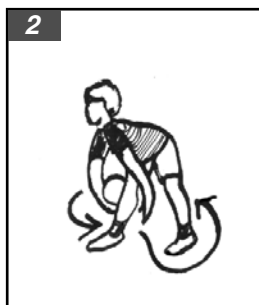
## Jednotlivec

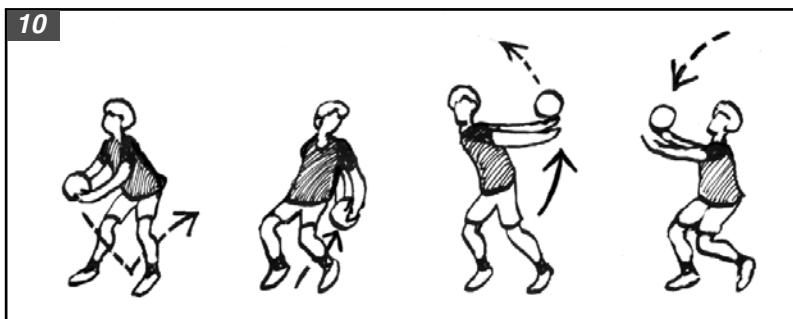
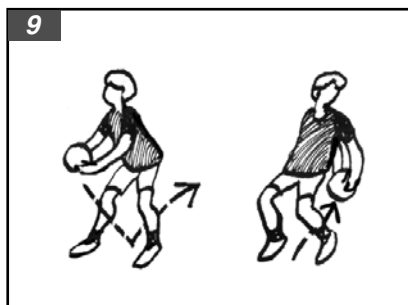
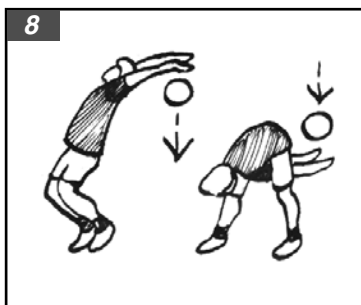
### Cvičení pro házení a chytání

1. 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*).
2. 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. Nedosáhne-li za zády na míč, necháme ho sklouznout po zádech.



3. V předklonu ve stoji rozkročném si předáváme „osmičkou“ míč z pravé ruky do levé oběma směry (*obr. 2*).
4. Míč držíme oběma rukama před hlavou. Provedeme rychlé tlesknutí nad míčem a padající míč chytíme dřív, než se dotkne země (*obr. 3*).
5. 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.
6. V mírném stoji rozkročném vzpažíme jednu ruku s míčem na dlani. Vyhazujeme a chytáme míč do vzpažené ruky, do pokrčené ruky, do opačné ruky nebo před chycením míče tleskneme oběma rukama za zády.
7. Míč vyhodíme jednou rukou nebo oběma rukama kolmo vzhůru, uděláme dřep se současným dotykem obou rukou země a chytíme míč opět ve stoji, aniž by dopadl na zem.
8. Provádíme totéž cvičení jako v předchozím bodě, ale místo dřepu můžeme dělat klek na jednom koleni, sed na patách, sed s nataženými nohama, leh na zádech, leh na bříše, obrát o 360°, kotoul vpřed či vzad nebo volejbalovou „kolíbkou“ vzad.
9. Míč vyhodíme kolmo vzhůru pod přednoženou nohou a po přinožení ho chytíme jednou nebo oběma rukama.
10. 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.
11. 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. 4*).
12. V mírném stoji rozkročném držíme míč oběma rukama před tělem. Přehodíme míč přes hlavu a chytíme ho v zapažení za tělem (*obr. 5*).
13. V mírném stoji rozkročném držíme míč pravou rukou za zády. Vyhodíme míč 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. 6*).
14. Ve stoji rozkročném držíme míč oběma rukama před tělem. Provedeme hluboký předklon a ruce s míčem dáme mezi nohy. Vyhodíme míč nad sebe tak, abychom ho ve stoji chytili jednou nebo oběma rukama dřív, než dopadne na zem (*obr. 7*).



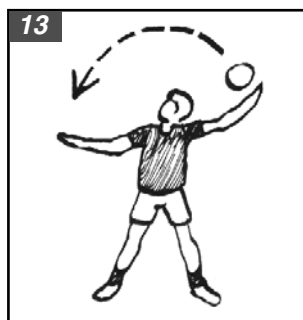
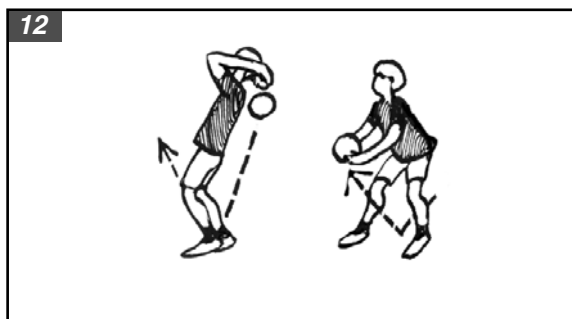
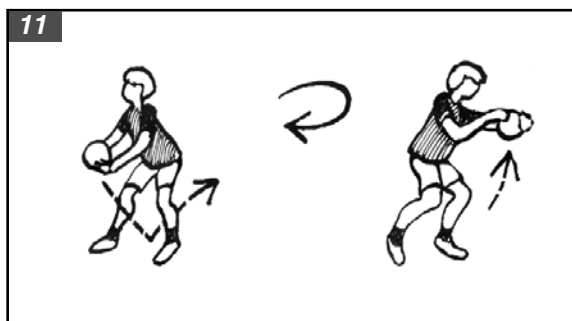


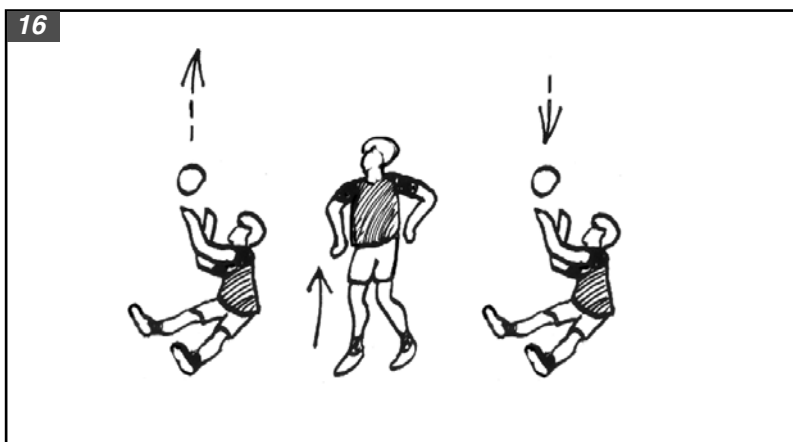
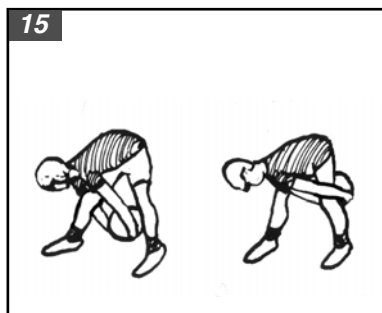
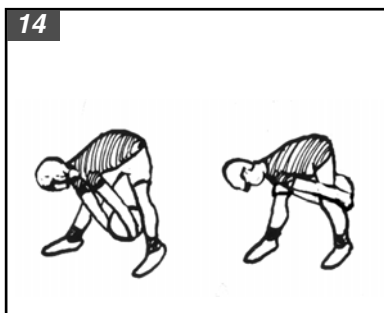
15. Ve stoji rozkročném držíme míč oběma rukama ve vzpažení. Provedeme hluboký záklon a upustíme míč za záda. Rychlým a hlubokým předklonem chytíme míč obouřuč vzadu mezi roznoženými nohama (obr. 8).
16. V mírném stoji rozkročném držíme míč oběma rukama před tělem. Sklopením zápěstí dolů odhodíme míč k zemi tak, aby se mezi kotníky odrazil vzad. Po chycení míče obouřuč za zády provedeme odhození míče dolů mezi kotníky tak, abychom míč chytili obouřuč před tělem (obr. 9).
17. Provádíme totéž cvičení jako v předchozím bodě, ale po chycení míče obouřuč za tělem zapažením vyhodíme míč vzhůru přes hlavu vpřed tak, abychom ho bez pohybu z místa chytili oběma rukama před tělem dřív, než dopadne na zem (obr. 10).
18. Totéž cvičení jako v předchozím bodě provádíme opačným směrem. Přehodíme míč obloukem přes hlavu zepředu dozadu a po chycení míče obouřuč za zády úderem o zem mezi nohy zezadu dopředu chytíme míč před tělem.
19. V mírném stoji rozkročném držíme míč oběma rukama před tělem. Sklopením zápěstí dolů odhodíme míč k zemi tak, aby se mezi kotníky



odrazil vzad. Po úderu míče o zem provedeme odrazem snožmo obrat o 180° a míč chytíme opět obouřč před tělem (obr. 11).

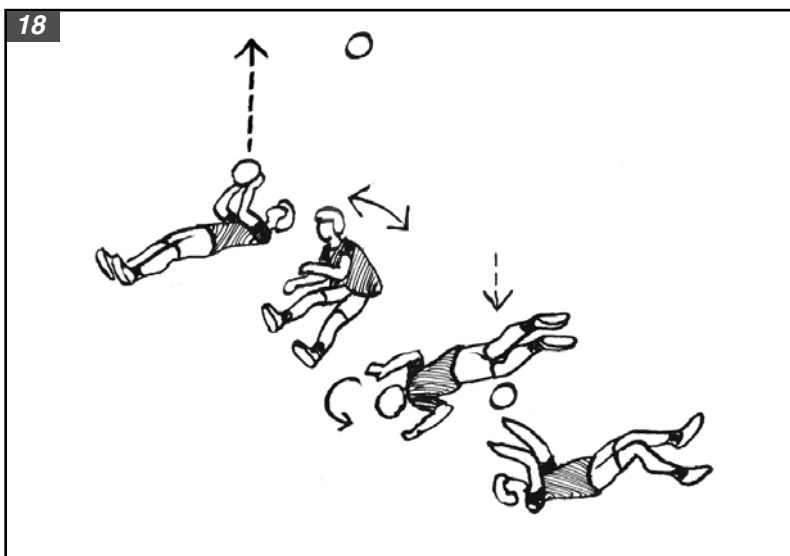
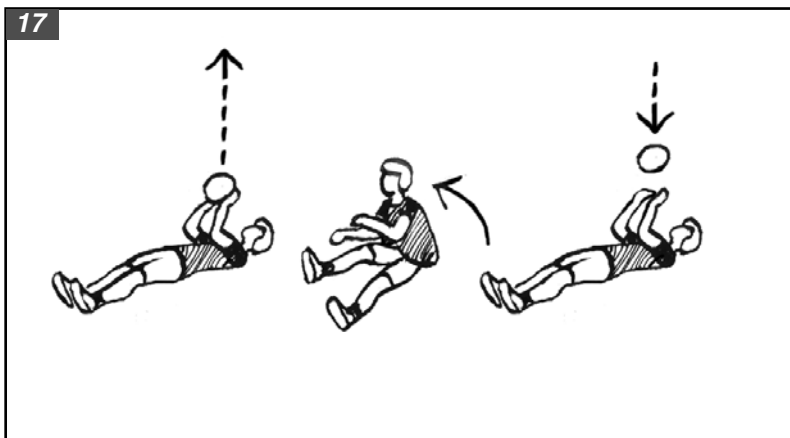
20. Ve stoji rozkročném držíme míč oběma rukama ve vzpažení. Provedeme hluboký záklon a sklopením zápěstí odhodíme míč k zemi tak, aby se mezi nohama odrazil vpřed. Míč chytíme před tělem jednou nebo oběma rukama (obr. 12).
21. Ve stoji rozkročném s míčem v dlani upažíme a nataženýma rukama přehazujeme míč obloukem přes hlavu z pravé do levé a zpět (obr. 13).





22. V podřepu rozkročném si přehazujeme míč mezi nohama těsně nad zemí zepředu dozadu a zpět. Paže se pohybují vně nohou (obr. 14).
23. V předklonu ve stoji rozkročném držíme míč mezi kotníky oběma rukama tak, že levá ruka drží míč před tělem a pravá ruka za tělem. Vyhodíme míč mírně vzhůru a před jeho dopadem změním pozici paží tak, abychom při chycení drželi míč opět mezi nohama – levá ruka je před tělem a pravá za tělem (obr. 15).
24. V sedu na zemi vyhodíme míč jednou nebo oběma rukama kolmo vzhůru, provedeme stoj a opět v sedu chytíme míč před jeho dopadem na zem (obr. 16).
25. Provádíme totéž cvičení jako v předchozím bodě, ale po vyhození míče provedeme leh na bříše nebo leh na zádech s nohama za hlavou.

26. V lehu na zádech vyhodíme míč trčením obouřuč kolmo vzhůru, provedeme sed a opět v lehu na zádech chytíme míč, aniž by dopadl na zem (obr. 17).
27. Provádíme totéž cvičení jako v předchozím bodě, ale po vyhození míče provedeme leh na břicho, nebo otočení kolem vlastní osy o 360°.
28. V lehu na zádech vyhodíme míč trčením obouřuč kolmo vzhůru, provedeme sed, rychle přejdeme do lehu na břicho a po otočení na záda chytíme míč, aniž by dopadl na zem (obr. 18).



29. Míč vyhodíme nad sebe šikmo vpřed do vzdálenosti dvou až tří metrů, doběhneme k místu dopadu míče a po odrazu ho chytíme co nejnižše nad zemí (obr. 19).
30. Provádíme totéž cvičení jako v předchozím bodě, ale míč vyhazujeme ze dřepu, z kleku, ze sedu nebo z lehu.

