



Metodicko – organizační formy

Při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací, herních systémů a standardních situací se uplatňují v různém rozsahu tyto metodicko – organizační formy :

- pohybové hry
- průpravná cvičení
- herní cvičení
- průpravné hry



# Pohybové hry

- jednodušší pohybové činnosti jako jsou např. štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod.

Využíváme je především při nácviku pohybu hráče bez míče a klamavých pohybů, rozvoji pohybových schopností i rychlosti reakce a pro osvojování manipulace s míčem na základní úrovni.



# Průpravná cvičení

- Jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými vnějšími, situačně herními podmínkami.
- Mají přesnou organizaci a řád.
- Obtížnost cvičení můžeme zvýšit změnou neměnných podmínek na vnější podmínky proměnlivé.
- Používáme je při nácviku a zdokonalování
- Především technické stránky herních činností, umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách předem určených trenérem.



# Herní cvičení

Jsou charakterizována přítomností soupeře a buď:

- **předem určenými herními podmínkami** – umožňují opakování jednoho řešení daného herního úkolu nebo situace, kdy soupeřova činnost je přesně vymezená a hráč se může více soustředit na způsob provedení  
nebo
- **náhodně proměnlivými herními podmínkami** – umožňují opakovat řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých, avšak limitovaných podmínkách .



# Průpravné hry

- Jsou charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem, umožňujícím zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání.



- Dochází ke střídání útočné a obranné fáze a tedy i ke změnám rolí hráčů.

Výběr a poměr metodicko-organizačních forem je závislý :

- na věkové kategorii ( u nejmladších převládají průpravné hry a průpravná cvičení)
- na výkonnosti hráčů,
- situaci a stavu družstva,
- vnějších podmínkách ( roční období, terén apod. )

a především cílech, kterých chceme dosáhnout.



# Grafické značení

-  – útočník
-  – útočník v novém postavení
-  – obránce
-  – obránce v novém postavení
-  – trenér
-  – pohyb hráče bez míče,
-  – klamavý pohyb hráče
-  – pohyb hráče s míčem – vedení míče
-  – střelba
-  – přihrávka





– přihrávka na jeden dotek



– přihrávka na dva doteky



– přihrávka hlavou



– stojan – meta



– míč



– branka