

OBSAH

1 Úvod

2 Věkové a vývojové zvláštnosti dětí mladšího školního věku

- 2.1 Periodizace lidského věku
- 2.2 Charakteristika mladšího školního věku (6 až 11 let)
- 2.3 Biologický a kalendářní věk
- 2.4 Pohybová omezení ve vztahu k věku dětí
- 2.5 Senzitivní období
- 2.6 Zásady při zatěžování mladého organismu

3 Didaktické formy ve sportovních hrách

- 3.1 Metodicko-organizační formy
- 3.2 Sociálně-interakční formy
- 3.3 Organizační formy

4 Systematika házené

- 4.1 Individuální činnosti jednotlivce
- 4.2 Herní kombinace
- 4.3 Herní systémy

5 Postup při nácviku specifických dovedností v házené

- 5.1 Manipulace s míčem
 - 5.1.1 Manipulační cvičení zaměřená na kutálení
 - 5.1.2 Manipulační cvičení zaměřená na držení míče a podávání míče
 - 5.1.3 Manipulační cvičení zaměřená na házení a chytání míče
- 5.2 Házení (přihrávání, střelba) a chytání míče
 - 5.2.1 Přihrávání
 - 5.2.2 Chytání míče
 - 5.2.3 Střelba
- 5.3 Průpravná cvičení a hry pro nácvik a zdokonalení vrchní střelby (přihrávky) jednoruč na místě a v pohybu
 - 5.3.1 Průpravná cvičení na vrchní střelbu jednoruč ze země a ve výskoku
 - 5.3.2 Průpravné a pohybové hry
- 5.4 Průpravná cvičení pro nácvik vrchní přihrávky jednoruč ze země a z výskoku na místě a v pohybu
 - 5.4.1 Průpravná cvičení
- 5.5 Průpravná cvičení a hry pro nácvik vrchní střelby (přihrávky) jednoruč ze země a z výskoku v pohybu
 - 5.5.1 Průpravná cvičení
 - 5.5.2 Průpravné a pohybové hry
- 5.6 Uvolnění hráče s míčem – driblink
 - 5.6.1 Driblink na místě (průpravná cvičení)
 - 5.6.2 Driblink v pohybu
 - 5.6.2.1 Průpravná cvičení
 - 5.6.2.2 Průpravné a pohybové hry
 - 5.6.3 Přihrávání a střelba jednoruč vrchem po jednoúderovém a po víceúderovém driblinku
 - 5.6.3.1 Průpravná cvičení
 - 5.6.3.2 Herní cvičení
- 5.7 Uvolnění hráče bez míče s následnou střelbou nebo přihrávkou, obsazování hráče (osobní obrana)
 - 5.7.1 Průpravná cvičení
 - 5.7.2 Herní cvičení
- 5.8 Obranné činnosti jednotlivce

5.9 Uvolnění hráče s míčem – klamavé činnosti

5.10 Miniházená

5.10.1 Pravidla miniházené a její modifikace

6 Referenční seznam

7 Přílohy

NKLF (001)

275 3980



NÁRODNÍ KNIHOVNA



1003262557

16 / 2029