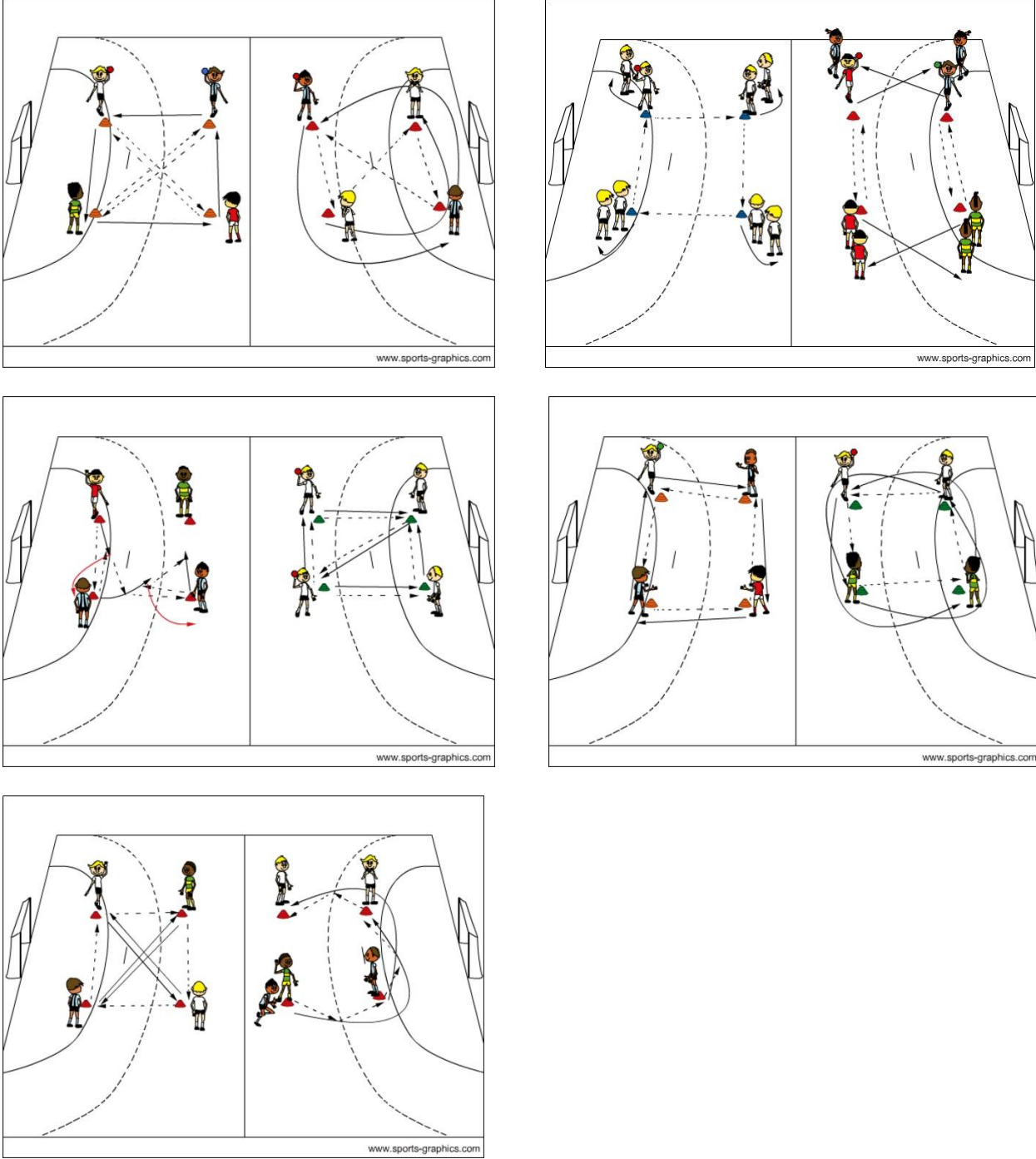
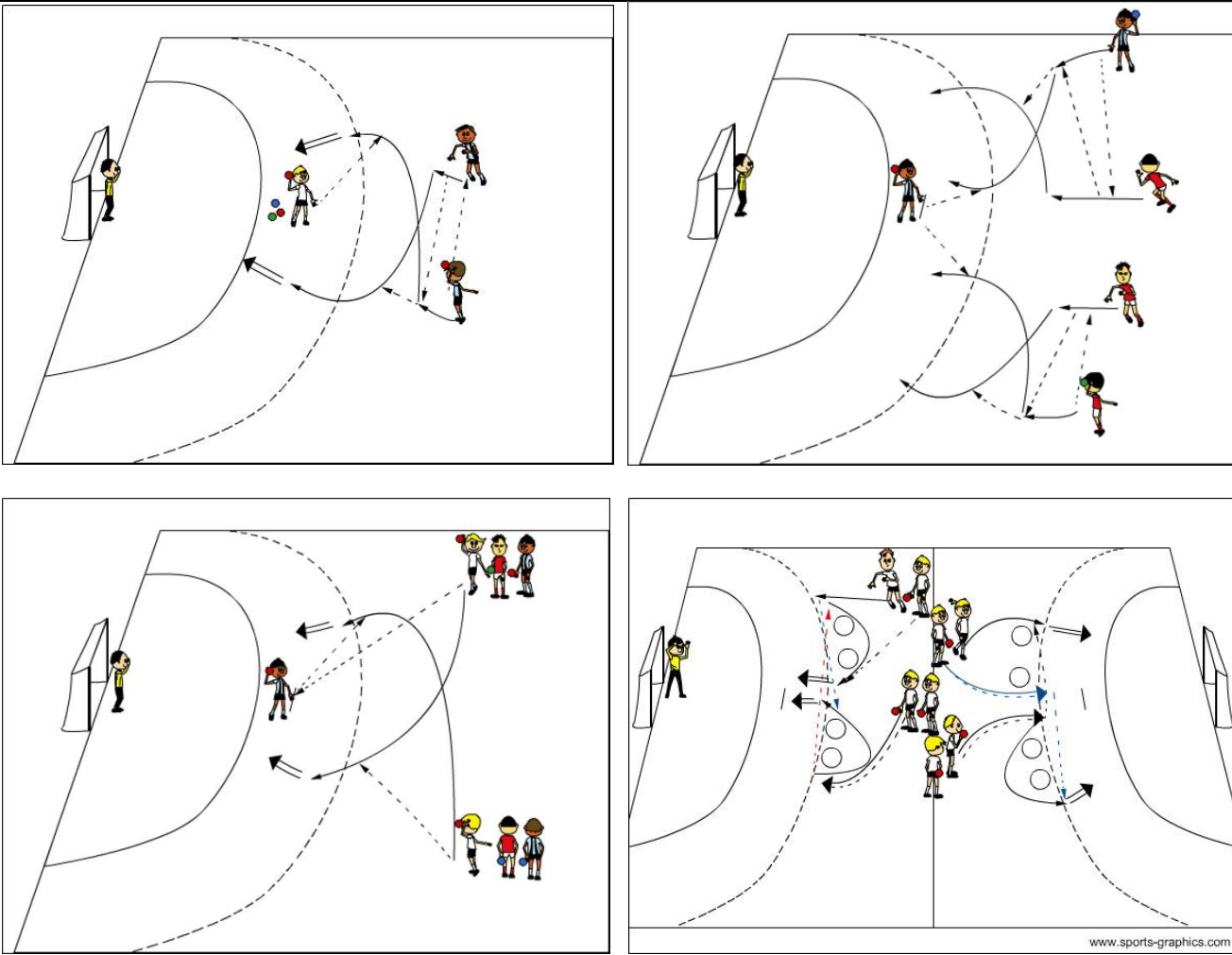


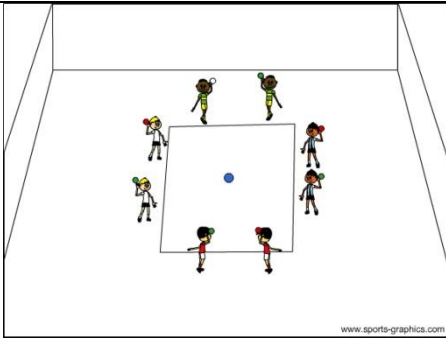
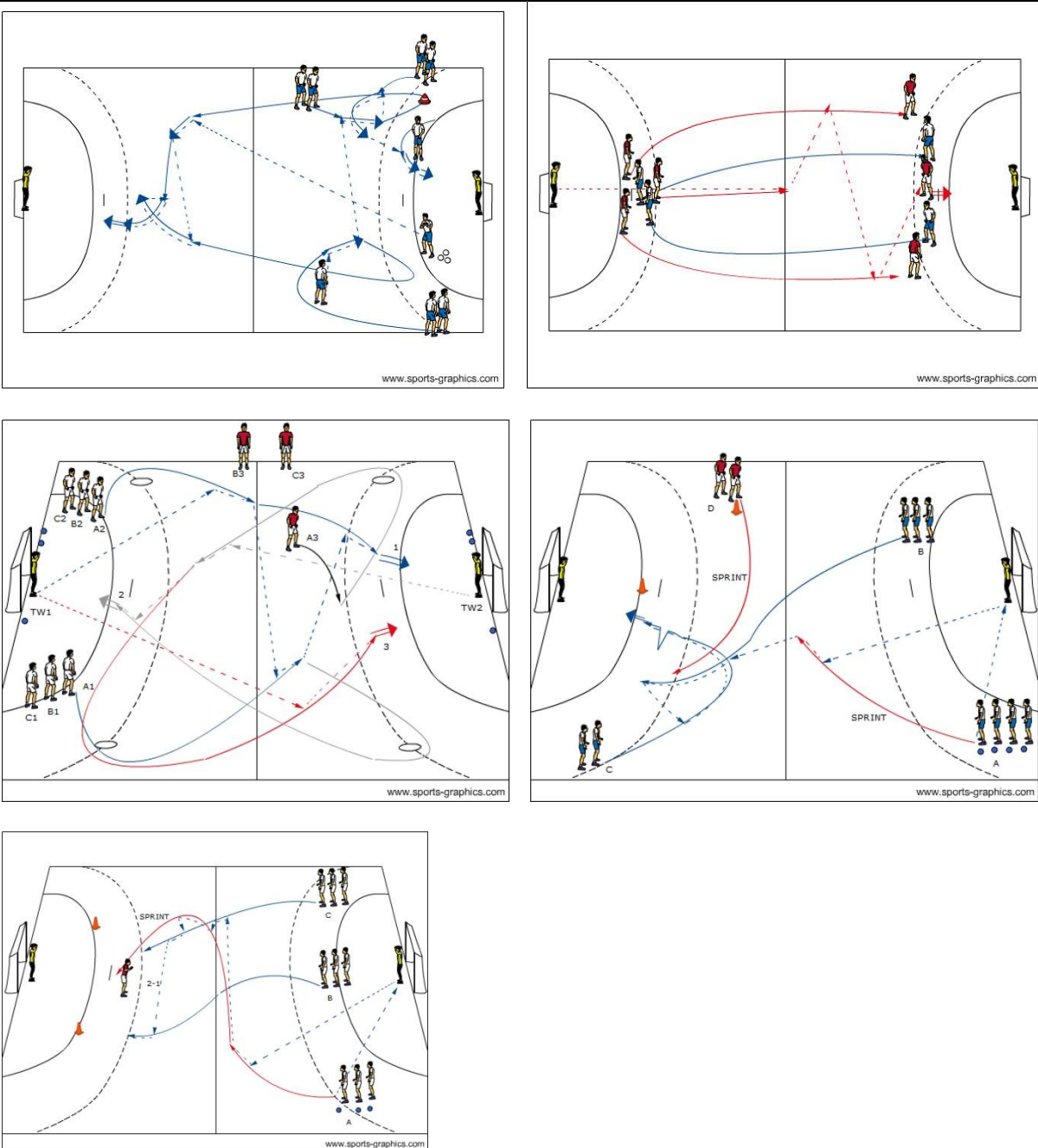
Příprava na Specializaci házené (přihrávání)		
1min	Seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
4min	Honička s míčem	Vymezené území: 9m a branková čára. Na začátku se snaží dotekem míče jeden hráč dotknout dalšího hráče. Od doby, kdy chytil dalšího hráče, smí ostatní chycení udělat s míčem pouze tři kroky, potom již musí přihrát dalšímu chycenému spoluhráči, kteří se snaží dotekem chytit všechny ostatní. Chycení hráči se stávají chytači, vyhrává hráč, který zůstane poslední nechycený.
5min	Protážení	Ukázka dynamického strečinku
3min	Atletická abeceda s míčem	Lifting, skiping, zakopávání, křížení nohou, odpichy
15min		
30min	Hra miniházené	Podle pravidel miniházené, ale bude se hrát na velikosti volejbalového hřiště (dvě hřiště), počet hráčů 2+1 se střídáním
2 min	Závěr hodiny	Zhodnocení průběhu hodiny

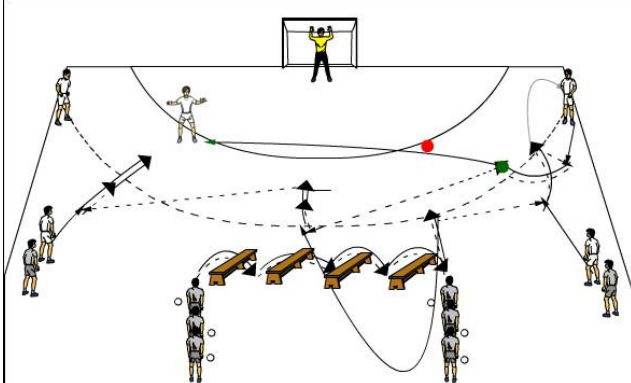
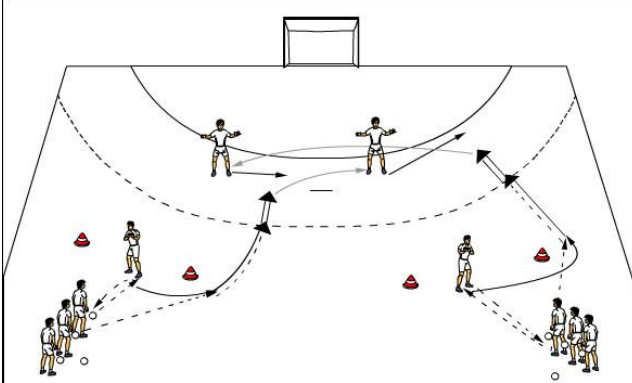
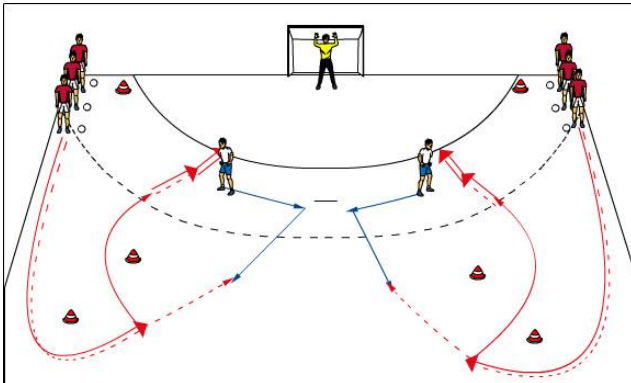
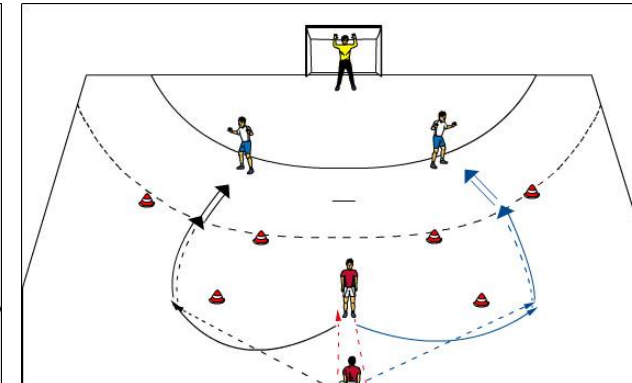
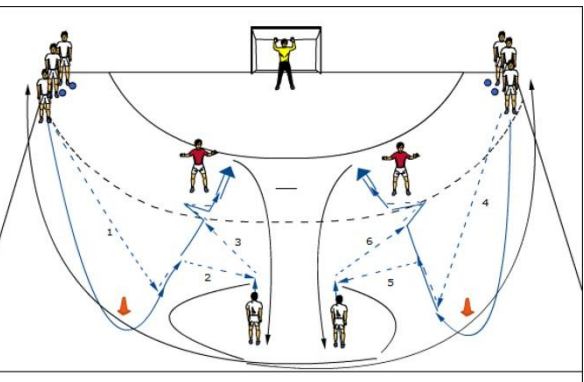
Příprava na Specializaci házené (přihrávání v pohybu)		
1min	Seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
4min	Přihrávaná na počet přihrávek	Vymezené území: půlka házenkářského hřiště. Hrají dvě družstva proti sobě s jedním míčem. Vyhrává družstvo, které si jako první přihraje bez dopadu míče na zem 10x. Pokud družstvo ztratí míč, začíná se počítat od nuly.
5min	Protažení	Kombinace dynamického a statického strečinku
3min	Atletická abeceda s míčem v akceleračním žebříku	Lifting, skiping, zakopávání, křížení nohou – vše za driblinku
15min		
30min	Hra miniházené	Podle pravidel miniházené, ale bude se hrát na velikosti basketbalového hřiště, počet hráčů 3+1 se střídáním
2 min	Závěr hodiny	Zhodnocení průběhu hodiny

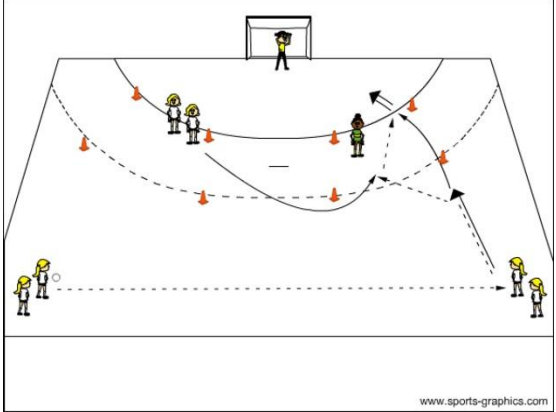
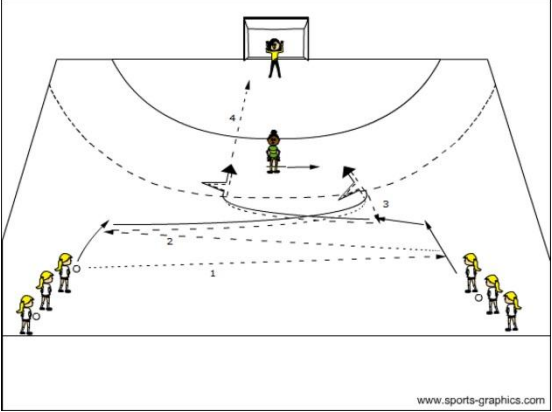
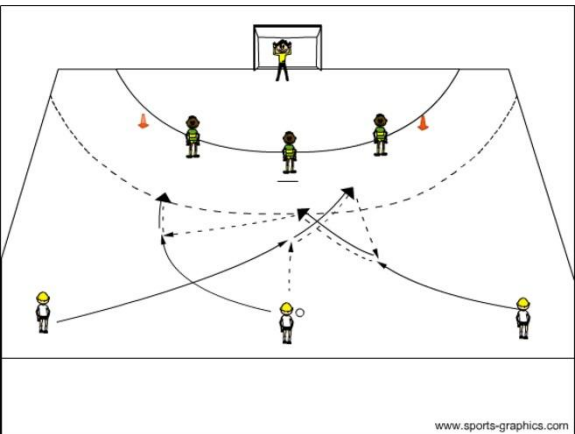
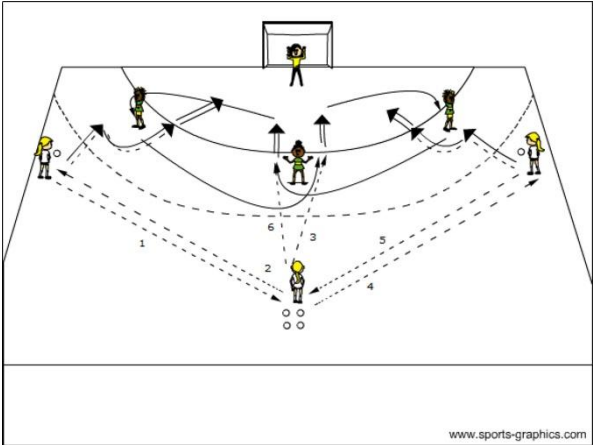
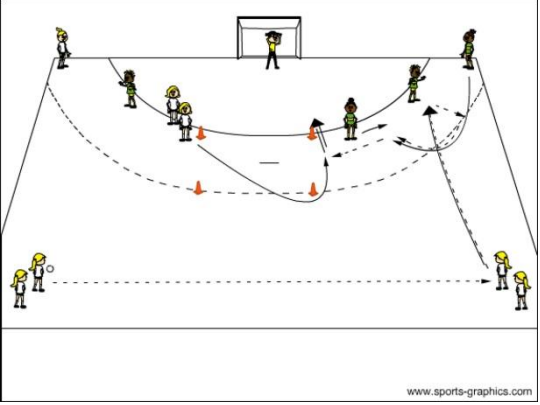
Příprava na Specializaci házené (přihrávka a střelba)		
1min	Seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
4min	Pokládaná na žíněny	Vymezené území: půlka házenkářského hřiště. Hrají dvě družstva proti sobě s jedním míčem. Na zemi leží 4 žíněny, s míčem mohou žáci udělat max. 3 kroky a použít jednoúderový dribling. Družstvo může útočit na jakoukoliv žíněнку, po zisku bodu (položení míče na žíněнку) musí míč dát protihráčům. Hraje se na čas.
5min	Protažení	Kombinace dynamického a statického strečinku
3min	Atletická abeceda s míčem v akceleračním žebříku	Lifting, skiping, zakopávání, křížení nohou – vše za přihrávek se spoluhráčem
15min		
Všechna cvičení se budou hrát na body za góly „o nejlepšího střelce“.		
30min	Hra miniházené	Podle pravidel miniházené, 4+1 se střídáním
2 min	Závěr hodiny	Zhodnocení průběhu hodiny

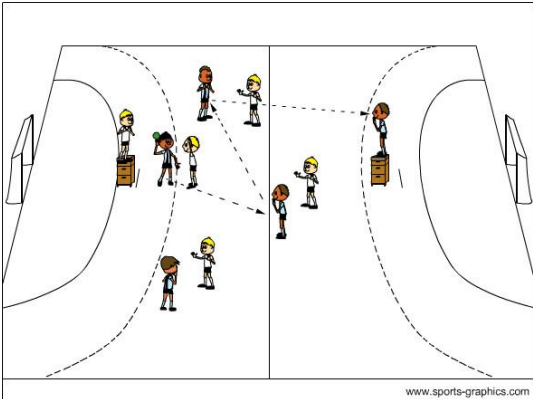
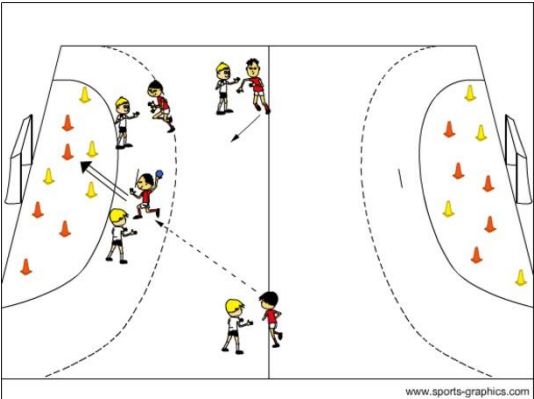
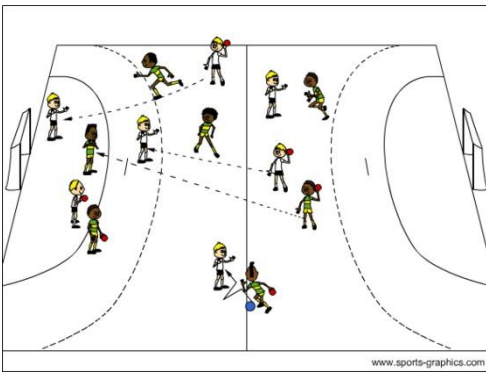
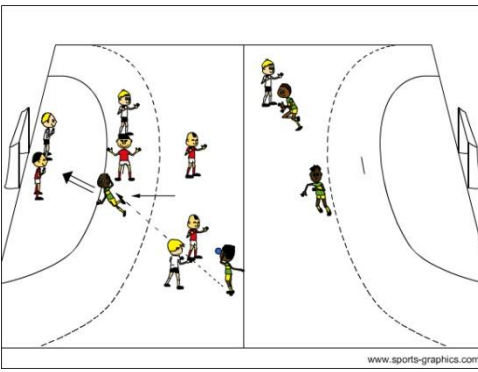
Příprava na Specializaci házené (rychlý útok)		
1min	Seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
4min	Přihrávaná do sedu	Vymezené území: celé házenkářské hřiště. Hrají dvě družstva proti sobě s jedním míčem. S míčem mohou hráči udělat max. 3 kroky a použít jednoúderový dribling. Cílem (zisk bodu) je přihrát spoluhráči, který sedí v brankovišti. Hraje se na čas.
5min	Protažení	Kombinace dynamického a statického strečinku
3min	Atletická abeceda s míčem přes překážky	Driblinková cvičení přes překážky
15min		
30min	Hra házené 5+1	Podle pravidel házené se sníženým počtem hráčů na házenkářském hřišti (bez pivota)
2 min	Závěr hodiny	Zhodnocení průběhu hodiny

Příprava na Specializaci házené (Rychlý útok založený na křížení)

1min	Seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
4min	Střelování medicinbalu na 4 družstva	 <p>Hrají čtyři družstva proti sobě, každé má území za svou čarou. Úkolem je strefit medicinbal tak aby přešel soupeřům přes čaru. Pro volné míče mohou hráči chodit kamkoliv, ale střílet mohou jen za svou čarou, které se nesmí dotknout.</p>
5min	Protažení	strečink
3min	Rozběhání s míčem	Hráči stále driblují po čarách v hale a plní zadané úkoly (sed, leh na záda, břicho, pozpátku atd.)
15min		
30min	Hra házené	Podle pravidel házené na házenkářském hřišti
2 min	Závěr hodiny	Zhodnocení průběhu hodiny

Příprava na Specializaci házené (uvolnění hráče a střelba)		
1min	Seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
4min	Přihrávaná mezi kuželi	Hrají dvě družstva proti sobě, bod získají, pokud si přihrají míč o zem mezi kuželi. Osobní obrana, jednoúderový driblík.
5min	Protažení	strečink
3min	Rozběhání s míčem	Přihrávání ve dvojicích v pohybu na půlce hřiště, ale hráči se mezi sebou pletou všemi směry
15min	    	
30min	Hra házené	Podle pravidel házené na házenkářském hřišti
2 min	Závěr hodiny	Zhodnocení průběhu hodiny

Příprava na Specializaci házené (obrana 1:1)		
1min	Seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
4min	Přihrávaná s vybitím	Hrají dvě družstva na půlce házenkářského hřiště. Jedno družstvo má minutu a půl v držení míč a snaží se trefit do hráčů z druhého družstva. Hráči si mohou přihrávat a použít jednoúderový driblínek se třemi kroky. Za každého trefeného protihráče má družstvo bod. Protihráči nesmí míč vůbec chytat. Hraje se gumovým míčem na miniházenou.
5min	Protažení	strečink
3min	Rozběhání s míčem v žebříku	Atletická abeceda bez a s míčem na širší hřiště
15min	    	
30min	Hra házené	Podle pravidel házené na házenkářském hřišti s osobní obranou
2 min	Závěr hodiny	Zhodnocení průběhu hodiny

Příprava na Specializaci házené (průpravné hry)		
1min	Seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
4min	Na rybáře a rybičky	Jeden hráč je rybář a ostatní hráči jsou rybičky. Všichni mají míče a pohybují se driblinkem. Koho rybář chytne, stává se taky rybářem.
5min	Protažení	Kosovo desatero
3min	Rozběhání s míčem	Atletická abeceda v žebříku
15min	 <p>Hrají dvě družstva proti sobě, bod získá družstvo, pokud přihraje svému spoluhráči, který stojí na bedně. Povoleno je jednoúderový driblink a tři krok s míčem. Povinná je osobní obrana.</p>	 <p>Hrají dvě družstva proti sobě. Cílem je sestřelit více soupeřových kuželů v brankovišti. Povoleno je jednoúderový driblink a tři krok s míčem. Povinná je osobní obrana.</p>
	 <p>Hrají dvě družstva proti sobě. Hraje se normální fotbal, ale s fotbalovým míčem může hrát pouze hráč, který drží házenkářský míč. Házenkářský míč si mohou hráči přihrávat. Hráč bez házenkářského míče nesmí bránit hráče s fotbalovým míčem ani chytat v bráně. Každé družstvo má na začátku tři házenkářské míče, které může během hry získat i soupeř. S házenkářským míčem mohou hráči běhat, jak uznají za vhodné.</p>	 <p>Házená na tři družstva, v bráně může být vždy jeden hráč z každého družstva a pokaždé to musí být jiný hráč. Po zisku míče se musí útočit na opačnou bránu než byl útok. Gól se rozehrává z brankoviště a míč získá jedno ze dvou družstev, které zrovna chytá v bráně – kdo se ho rychleji zmocní. Jinak jsou stejná pravidla jako v házené.</p>
30min	Hra házené	Podle pravidel házené na házenkářském hřišti – hra na dva pivoty
2 min	Závěr hodiny	Zhodnocení průběhu hodiny



Příprava na Specializaci házené (soutěže v družstvech zaměřené na driblink a střelbu)

1min	Seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
4min	Vypichování míče	Hráči se pohybují driblinkem v brankovišti a snaží se přerušit driblink ostatním hráčům. Kdo přeruší driblink nebo ztratí míč, tak se do hry zapojuje bez míče. Vyhrává hráč, který vydrží driblovat nejdéle.
5min	Protažení	Dynamický strečink
3min	Rozběhání s míčem	Atletická abeceda v obručích

15min

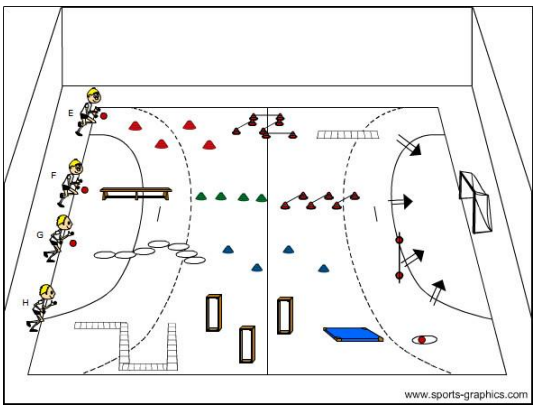


A – Hráč vyběhává, dribluje na lavičce, pokládá míč do kruhu, dělá kotoul vpřed, bere míč z kruhu a střílí na bránu tak dlouho, až dá gól. Potom bere míč, dává ho zpět do kruhu, provádí kotoul vzad, bere míč z kruhu a dribluje do cíle, kde předává míč dalšímu hráči.

B - Hráč dribluje k lavičce, které přechází s drženým míčem, probíhá driblinkem žebřík a střílí na bránu tak dlouho až dá gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.

C – Hráč dribluje až k dílům švédské bedny, které pak prolézá a položené přelézá, dribluje kolem kuželů a ze žíněny se odráží a střílí na bránu tak dlouho, až dá gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.

D – Hráč dribluje až ke švédské bedně, kterou s míčem přelézá, driblinkem probíhá kruhy a přeskakuje překážky a dribluje kolem kuželů. Potom střílí na bránu tak dlouho, až dá gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.



E – Hráč dribluje kolem kuželů, přeskakuje překážky, probíhá pozpátku driblinkem žebřík, střílí na bránu tak dlouho, až dá gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.

F – Hráč běží po lavičce a dribluje, driblinkem bokem běží přes kužele, přeskakuje překážky a střílí na bránu tak dlouho, až dá gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.

G – Hráč driblinkem probíhá obruče, běží kolem kuželů a ve výskoku přes překážku střílí na bránu tak dlouho, až dá gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.

H – Hráč dribluje v žebříku čelem a bokem, probíhá pře díly švédské bdny, na žínence udělá tři výskoky z podřepu, střílí na bránu tak dlouho, až dá gól. Potom si vymění míč v kruhu a střílí znovu na bránu, tak dlouho až dá gól. Potom driblinkem běží zpět předat míč dalšímu hráči.

30min	Hra házené	Podle pravidel házené na házenkářském hřišti – hra na dva pivoty
2 min	Závěr hodiny	Zhodnocení průběhu hodiny