

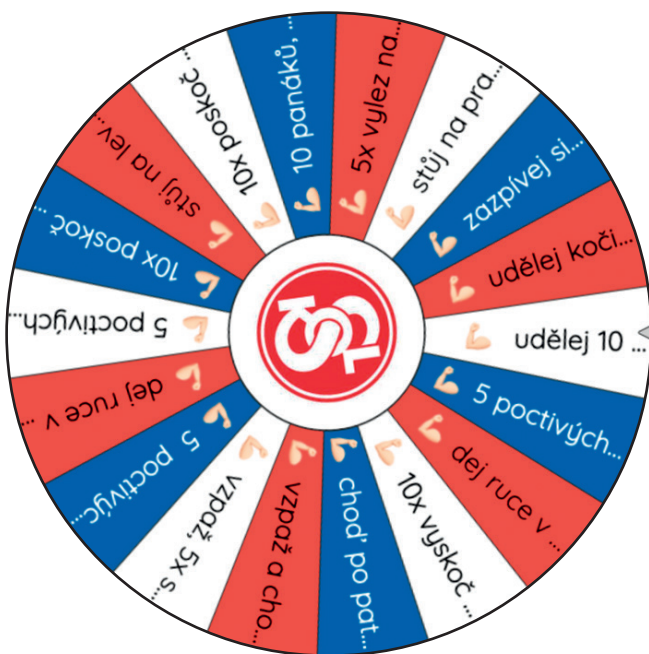
Září 2022

# METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

## To nejlepší ze Sokolského inspiromatu

Petr Sádek, Jan Nemrava + autoři jednotlivých příspěvků  
Sokolského inspiromatu



## Z OBSAHU

Co je to Sokolský inspiromat • Sokolský Dobble • (Bez)kontaktní křídly •  
Průpravná cvičení a soutěživé hry s míčem nejen pro žáky • Pohybové  
hry nejen pro žákyně • Úpolové hry pro dorostence a mladší muže •  
Netradiční a pohybové aktivity cvičitelského sboru mužů • Kde najdu  
další příspěvky • Jak se můžu zapojit a přispět •

## CO JE TO SOKOLSKÝ INSPIROMAT

Myšlenka Sokolského inspiromatu vznikla v dobách kovidových omezení, kdy jsme najednou byli nuceni hledat nové formy a způsoby cvičení, pohybových aktivit a dalších činností pro naše svěřence. Často tyto nové formy aktivit byly díky online prostředí dobře šiřitelné, či jejich principy snadno přenositelné a snad i proto vznikla myšlenka sdílení těchto nápadů formou Sokolského inspiromatu.

Byla by škoda aby dobré nápady upadaly v zapomnění, když díky technice mohou být velkou inspirací a pomocí v práci ostatních cvičitelů i mimo kovidová omezení. Proto náčelnictvo ČOS připravilo prostor pro vytvoření uceleného souboru příkladů dobré praxe a nápadů na aktivity které mohou být realizovány v dobách omezení činnosti i jako obohacení naší běžné činnosti.

Další stránky Vám přinesou výběr aktivit, které naplnily Sokolský inspiromat. Výběr přináší ukázkou distančních aktivit, bez fyzického kontaktu cvičenců, většina ukázek je ale záměrně vybraná z těch, které jsou vhodné i jako inspirace pro náplň cvičebních jednotek žactva, dorostu a dospělých cvičenců, což může na začátek cvičebního roku cvičitelům přijít vhod.



<https://drive.google.com/drive/folders/1tJeFrEBiTV9FBi8uA3gY5rFkaKlBAd8X>

# SOKOLSKÝ DOBBLE

## varianta známé stolní hry se sokolskou symbolikou

*Pro OV ČOS připravil Lukáš Sobotka, T. J. Sokol Modřany (kráceno)*



Hrací karty stáhnete ze složky, vystříhnete a zalaminujete. V případě, že chcete využít jako pohybovou hru, zvětšete na 2–3 násobek, doporučujeme nalepit na karton.

### Varianty hry – společenská verze

1. Každý hráč dostane jednu kartu, doprostřed stolu se položí zbytek karet v balíčku. Všichni hráči hledají stejný symbol mezi svoji a kartou na balíčku. Kdo nalezne stejný symbol, kartu si vezme. Vyhrává hráč s největším počtem karet!

2. Jedna karta se dá doprostřed stolu. Ostatní karty se rozdají hráčům. Hráči hledají stejný symbol mezi svoji a vyloženou kartou. Kdo se první zbaví svých karet vyhrál!

3. Všichni hráči natáhnou ruce a každý hráč dostane jednu kartu. Poté svou kartou otočí a musí najít symbol mezi svoji a protihráčovou kartou. Když hráč symbol nalezne, dá protihráči, který má shodný symbol, svoji kartu do ruky. Kolo končí když všechny karty zůstanou v ruce jednomu hráči. Poté se rozdají karty znovu a začíná další kolo. Hráč s největším počtem karet prohrává!

V případě využití při cvičení využijte hru pro štafetové závody malých skupin. Hráči vybíhají ze svého zázemí k hracímu prostoru na druhé straně cvičební plochy (úměrně zvolená vzdálenost). Body pro tým získává tým, jehož hráči jsou rychlí a bystří zároveň.

QR:



To nejlepší ze Sokolského inspiromatu

## (BEZ)KONTAKTNÍ KŘÍDY

*Pro Sokolský inspiromat zpracovali členové T. J. Sokol Říčany a Radošovice*

### Jak na to?

Umístěte k sokolovně krabičku chodníkových kříd se štítkem viz níže. Nechte členům při tvorbě vzkazů volnou ruku.

### Nebo:

Zadejte tvůrčí téma (jaro, sport...)

Nakreslete hru - panáka, bludiště.

Vytvořte křídovou anketu.

VYUŽÍT MŮŽETE I ŠABLONU V CANVA  
NA PROPAGACI.

ŠTÍTEK NA KRABÍČKU:



logo T.J.

SOKOLSKÉ KŘÍDY

Napiš na zem vzkaz,  
nebo nakresli obrázek.  
Pak vrať křídý zpět do krabičky

PŘEJEME VÁM MNOHO HŘEJIVÝCH VZKAZŮ!

QR:



# PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ A SOUTĚŽIVÉ HRV

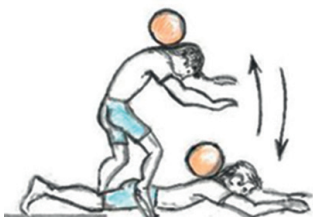
## S MÍČEM NEJEN PRO ŽÁKY

*Za Ústřední cvičitelský sbor žáků zpracoval a nakreslil: Pavel Strejček*

### Cvičení s míči

a. Základní pozice: lež na břiše, na šiji položený míč.

Provedení: Z lehu se postupně zvedáme a přecházíme do stoje tak, aby nám míč nespadnul.



b. Základní postavení: cvičenci v zástupu ve vzporu ležmo vzadu, před prvním leží míč. Provedení: První uchopí míč nohama tak, že jej sevře mezi kotníky a obratem s vysokým přednožením jej předává dalšímu cvičenci. Postupně se vystřídají všichni cvičenci.



c. Základní pozice: stoj rozkročný, předklon, míč položený na bedrech. Provedení: cvičenec provede hluboký předklon, pustí míč a nechá jej skotálet po zádech k hlavě. Před dopadem na zem míč chytá.



## To nejlepší ze Sokolského inspiromatu

d. Základní pozice: stoj rozkročný, míč před tělem poníž.

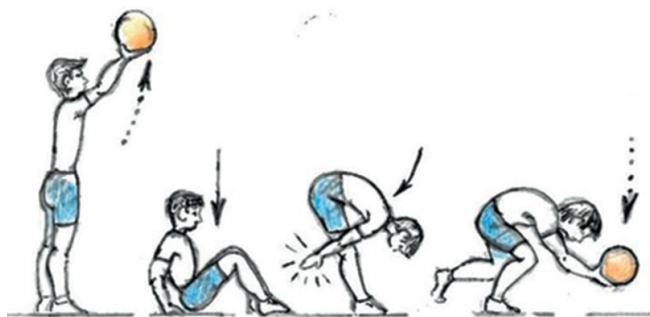
Provedení: předklon a osmička s míčem (pohyb zahajujeme levou rukou za levou nohou)



e. Základní pozice: dřep míč v držení obouruč.

Provedení: cvičenec vyhodí míč vysoko nad sebe, provede kotoul vpřed a snaží se jej zachytit před dopadem na zem. Obměny. Ze stoje cvičenec vyhodí míč a (provede obrat o 360°, nebo sed a znovu stoj, předklon a tleskne za tělem apod.)

Poznámka: všechna tato cvičení lze u starších žáků provádět s plným míčem

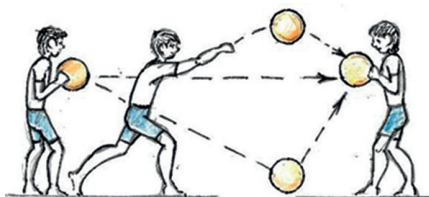


## Herní průprava

### a. Návuk přihrávek v zástupech

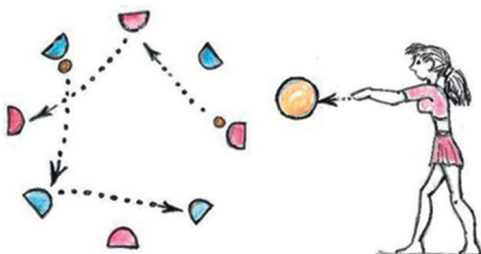
Dva zástupy stojí proti sobě, míč drží pouze jeden cvičenec z protějšího zástupu. Postavení viz. obrázek. Přihrává míč určeným způsobem (např. trčením obouruč, jednoruč, obloukem o zem apod.) a během vpravo podél cvičenců se zařadí na konec protějšího zástupu. Shodnou činnost

provádí i cvičenec, který obdržel přihrávku. Takto se postupně vystřídají cvičenci z obou zástupů.



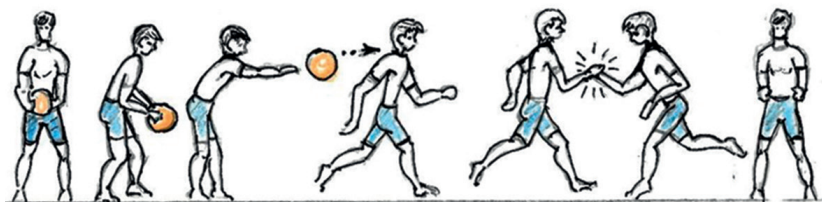
### b. Přihrávky v kruhu

Cvičenci v kruhu si přihrávají dva míče. Následně se mohou pohybovat v prostoru a přihrávat témuž cvičenci jako v kruhu.



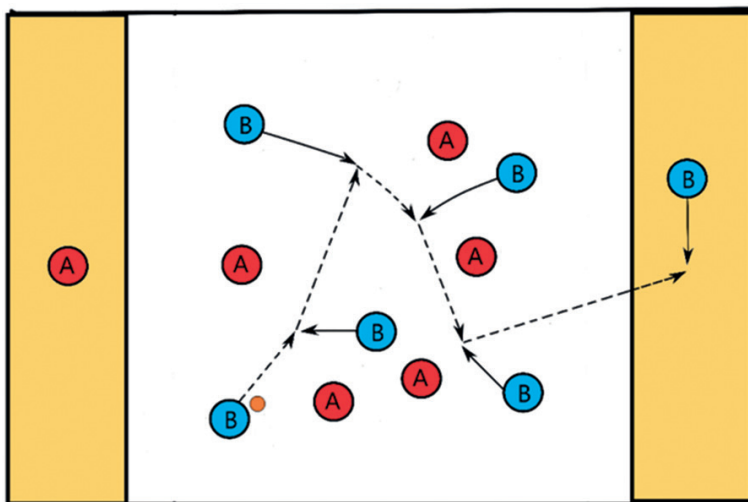
### c. „Klímův čtverec“ Přihrávka po obvodu, přeběh.

Postavení viz. obrázek. Dva cvičenci stojící proti sobě mají míč. Na znamení přihrávají vlevo po obvodu čtverce a běží středem na protilehlé místo. Uprostřed cesty se pozdraví tlesknutím. Po doběhnutí se připraví na přihrávku zprava. Míče postupují po obvodu, cvičenci si vyměňují místa tak, že rohové běhají po úhlopříčce a ostatní po středové ose.



### Horký brambor

Cílem hry je dopravit do vlastní cílové zóny a nedovolit soupeři, aby dopravil míč do jeho cílové zóny. Hrají proti sobě dvě družstva o 4–7 hráčích na celé ploše tělocvičny. Na obou kratších stranách jsou vyznačené cílové (bodovací) zóny čarou ve vzdálenosti 1,5–2m od konce hřiště (stěny) – viz obrázek. V každé zóně je jeden hráč. Úkolem družstva, které má míč, je pomocí přihrávek dopravit míč do cílové (bodovací) zóny tak, aby jej spoluhráč chytil.



Základní pravidla:

- Při chytání přihrávky nesmí míč spadnout na zem.
- Hráči s míčem není dovoleno běhat ani driblovat. Po chycení míče se útočník musí zastavit a přihrát z místa.
- Přihrávce do cílové zóny musejí předcházet, alespoň tři přihrávky v poli.
- Bod získává družstvo, jehož útočníkovi se podaří přihrát spoluhráči, který v okamžiku přihrávky stojí v cílovém (bodovacím) území. Vhazováním ze zázemí nelze dosáhnout bodu. Po dosažení bodu rozehrává soupeř od cílové čáry.
- Do cílového území může vstoupit libovolný útočník, bod je však přiznán pouze za chycení přihrávky od spoluhráče.
- Útočník s míčem je chráněn před obráncem, který nesmí příliš těsným krytím bránit přihrávce a rovněž nesmí vyrážet útočníkům míč z rukou.



- Bránící družstvo získá míč, jestliže jeden z hráčů tohoto družstva se dotkne letícího míče nebo jej chytí. Hra se přeruší a opět se zahájí vhozením z místa přestupku. Z výkladu tohoto pravidla vyplývá, že nepřesná přihrávka, tečovaná, či chycená soupeřem se posuzuje jako přestupek a je trestána ztrátou míče v neprospěch útočícího družstva.
- Obránce nesmí vstoupit do cílové zóny.

Uvedená pravidla pomáhají vytvořit v této průpravné hře takové podmínky, které umožňují začátečníkům snazší orientaci v herních situacích. V herním cvičení a v průpravné hře se hráči učí řešit herní úkoly v proměnlivých podmínkách za neustálé soupeřovy opozice. Hráčům na vyspělejší dovednostní úrovni můžeme podmínky ztížit úpravou pravidel. Postupně zrušíme pravidlo o tečovaném míči, povolíme uvolnění driblinkem a obráncům těsnější krytí i útočníka s míčem. Držení míče omezíme na 5 sekund.



# POHYBOVÉ HRY NEJEN PRO ŽÁKYNĚ

*Za Ústřední cvičitelský sbor žákyň zpracovala: Eva Řibřidová*

## Vikingský oheň – úpolová hra

**Charakter hry:** nesoutěžní

**Cíl hry:** Hráči musí své oponenty dostat do kruhu (ohně) a sami zůstat venku

**Počet hráčů:** 6–30

**Věk:** 10+

**Hrací plocha:** rovný povrch venku i vevnitř

**Pomůcky:** lano, švihadla na vyznačení kruhu (5–10 m)

**Jak hrát:**

Hráči udělají kruh a chytanou se za ruce. Uprostřed se pomocí švihadel/lana vytvoří kruh. Ten představuje vikingský oheň. Hráči se během hry nesmí pustit. Pokud se tak stane, odchází ze hry. Pomocí síly se navzájem hráči snaží dostat ostatní do kruhu a sami zůstat venku. Hráč, který šlápne do kruhu, odchází ze hry. Z každým odešlým hráčem se kruh zmenšuje. Takto hra pokračuje, až zbyde jeden poslední.



QR:



## Rajčata

**Typ hry:** Míčová hra

**Charakter hry:** soutěžní

**Cíl hry:** Hráči musí svým protihráčům vstřelit gól a tím je vyřadit ze hry.

**Počet hráčů:** 5+

**Věk:** 3+

**Hrací plocha:** rovný povrch venku i vevnitř

**Pomůcky:** lehký nebo pěnový míč velikost fotbalového míče

**Jak hrát:**

Hráči se postaví čelem do kruhu a udělají stoj rozkročný tak, aby se jejich chodidla dotýkala. Následně se předkloní a paže spustí dolu a dají ruce v pěst. Do kruhu se vhodí míč, kterého je možné se dotýkat pouze rukama v pěsti. Pomocí rukou v pěsti se snaží hráči dostat míč mezi nohy (branku) někoho jiného v kruhu. Každý hráč si svoji branku chrání také pouze pomocí rukou. Pokud někomu projde míč mezi nohama, dá si jednu ruku za záda a může hrát pouze s jednou. Při druhém gólu se otočí čelem z kruhu a opět hraje s oběma rukama v pěsti. Při třetím gólu hraje opět jen s jednou rukou a po čtvrtém gólu je vyřazený. Hra pokračuje, dokud nezůstane jeden vítěz.

Pozn. Volba ruky, která musí jít na záda záleží na uvážení cvičitele.



### Psi a boudy

*Za Ústřední cvičitelský sbor žákyň zpracovala: Kristýna Hoffmannová,  
Sandra Hoffmannová*

**Typ hry:** jógová hra

**Charakter hry:** pohybová hra

**Cíl hry:** protažení dětí pomocí prvků jógy

**Počet hráčů:** libovolný, ale sudý

**Věk:** 3+

**Hrací plocha:** dá se hrát kdekoliv

**Pomůcky:** bez pomůcek

**Jak hrát:**

Děti utvoří dvojice, z nichž jeden je bouda (stoupne si do jógové pozice psa – stříška) a druhý je pes (skrčený v kleku v boudě). Když cvičitel zvolá „bouda“, tak boudě se přestane líbit její pes, zvedne se a najde si jiného psa, kterému bude dělat boudu. Když cvičitel zvolá „pes“, pak se psovi přestane líbit bouda a po čtyřech si jde hledat jinou boudu. Na zvolání „chaos“ se ze psa stává bouda a z boudy se stává pes – avšak nezůstávají ve stejných dvojicích, ale tvoří nové dvojice. Hra se dá hrát libovolně dlouho. Vhodné jako část rozcvičky – na protažení.

Pozn.: je vhodné pohlídat správné provedení pozice psa – rovná záda, hlava mezi rukama.



QR

# ÚPOLOVÉ HRY PRO DOROSTENCE A MLADŠÍ MUŽE

*Připravil Ústřední cvičitelský sbor dorostenců a mladších mužů*

## Souboj ve vzporu

**Pomůcky:** žádné

Oba z dvojice zaujmou proti sobě základní pozici ve vzporu ležmo. Po odstartování se každý z dvojice snaží pažemi toho druhého vychýlit z rovnováhy a donutit ho, aby se dotkl jinou částí těla než chodidly a dlaněmi země. Pro pestrost a kompenzaci je vhodné zařazovat i druhou variantu – souboj ve vzporu ležmo vzadu („souboj krabů“). Platí zde stejná pravidla.

## Na roháče

**Pomůcky:** 2x žíněnka

Hra je pro dva cvičence, kteří ve vzporu klečmo proti sobě upaží shodně pravou nebo levou paži a zaklesnou se tak, že má každý hlavu pod paží druhého, kontakt cvičenců je na trapézu a rameni. Takto zaklesnutí se snaží jeden druhého za stanovenou mez, což je vytlačení z žíněny, nebo na přibližnou délku cvičence, tu označujeme nátělníkem hozeným k patě každého před startem. U nás v Libni si každý poražený zaslouží tucet kliků. Soupeříme každý s každým, a když máme dost, dáme si vyřazovacího pavouka.

Je dobré dát pozor na střídání stran, na kterých jsou cvičenci zaklesnutí, aby docházelo k rovnoměrnému zatížení. Druhá je nutnost držet se tělem stále v poloze ležmo. Ke zdvihání v průběhu přetlačování dochází, je ale potřeba cvičencům zdůraznit, aby se aktivně drželi při zemi. Zaklesnutí je totiž podobné Nelsonovu chvatu a při lámání krku v této poloze může dojít v lepším případě k pohmoždění.



### Na veverky

**Pomůcky:** 3 x žíněnka, větší množství medicinbalů (či míčů)

Dvě žíněnky umístíme na opačných koncích tělocvičny – ty představují doupata dvou veverčích rodin. Třetí žíněnku umístíme do středu tělocvičny a naskládáme na ni větší množství medicinbalů (míčů) = oříšků. Hráči se rozdělí na dvě družstva a obsadí svá doupata, tj. žíněnky. Před začátkem stanovíme časový limit (př. 1,5 minuty), který ohraničuje jedno kolo.

Na signál veverky vybíhají směrem k oříškům a snaží se jich postupně co nejvíce nanosit do svého doupěte. Nosit mohou pouze po jednom a musí je přenášet (nelze je házet, kutálet aj.). Ve chvíli kdy už nejsou ve středu žádné další oříšky, začínají je veverky krást soupeři. Oříšky mohou být chráněny vlastním tělem, hráči se o ně mohou libovolně přetahovat. V momentě, kdy je ukořistí, snaží se je odnést do svého doupěte. Vítězí družstvo, které má po uplynutí časového limitu více oříšků ve svém doupěti. Oříšky, které jsou mimo žíněnky, se nezapočítávají.

Při soubojích o oříšky je zakázáno kopání, škrábání, útočení na břicho a intimní partie.

### Zákaz stání

**Pomůcky:** 1x žíněnka (či měkká podlaha)

První z dvojice zaujme předem danou pozici na zemi (turecký sed, leh na břicho/boku/zádech, ...) a druhý se postaví k němu. Po odstartování se první snaží zvednout do stoje a druhý mu v tom brání. Jedna hra trvá většinou do 30 sekund, pak se role vymění. Nesmí se kopat, bouchat, škrábat, štípat, lechtat a podobně.

Vítězná pozice vypadá tak, že vstávající musí mít obě chodidla na zemi a nesmí se rukama dotýkat země.



# NETRADIČNÍ A POHYBOVÉ AKTIVITY

## CVIČITELSKÉHO SBORU MUŽŮ

*Za Ústřední cvičitelský sbor mužů zpracoval: Jiří Soukup*

Netradiční či modifikované hry a sporty mohou velice dobře rozšířit doplňkový program všech zájmových oddílů (nejen sportovních) a i různých věkových kategorií. Většinou slouží k určité relaxaci, narušení možného vzniklého stereotypu a samozřejmě také k zábavě a motivaci dětí a mládeže. V podstatě se jedná o hry převzaté a vhodně upravené a modifikované varianty známých her pro různé prostorové a společenské podmínky. Pro děti a mládež pak hraje zařazení těchto aktivit roli zábavně motivační, zájmově různorodou i sociální, při současném zachování sportovního či dalšího specifického výkonu dané aktivity, jako je postřeh, rychlost, síla a obratnost, odhad, součinnost, taktika a strategie a další. Některé z možných her jsou uvedeny jako určité náměty doplňkových aktivit.

### **Variety softbalu – sálová pálkovaná**

Tyto herní varianty jsou poměrně známé, proto se jedná spíše o připomenutí. Jsou vhodné **pro 5–8 osob ve 2–3 družstvech (tedy 10–24 osob celkem)**. Uzavřený prostor v tělocvičnách nedovoluje rozehrát širokou prostorovou náročnost této hry v originálu. Proto se musí její smysl, pravidla i vybavení přizpůsobit daným podmínkám. **Jako výzbroj lze zvláště pro děti doporučit použití měkčených, nebo umělohmotných pálek, gumových, plyšových nebo ztužených molitanových míčů, rukavice nejsou třeba.** Dále jsou potřeba **metry a překážky**. Jako mety nejlépe poslouží žíněnky, lze použít i gymnastické velké kruhy či cokoliv podobného. Jako překážka je vhodná švédská bedna nebo koza, dopravní kužely a podobně.

Systém základní hry je vcelku jednoduchý. **Pálkař po odpalu běží středem hracího pole a podle vzdálenosti a počtu met překonává různé překážky.** Typ a počet překážek doporučuji vyzkoušet z hlediska rozložení spravedlivé možnosti výhry a upravit v nultém, cvičném kole hry. **Pokud pálkař doběhne k vratné značce** (metě – která nemusí být shodná s metami v poli), a zpět na start, **získává pro své družstvo bod.** Mezitím se **polaři snaží co nejrychleji zachytit odpálený míč a pálkaře vyautovat.** Základním autem

## To nejlepší ze Sokolského inspiromatu

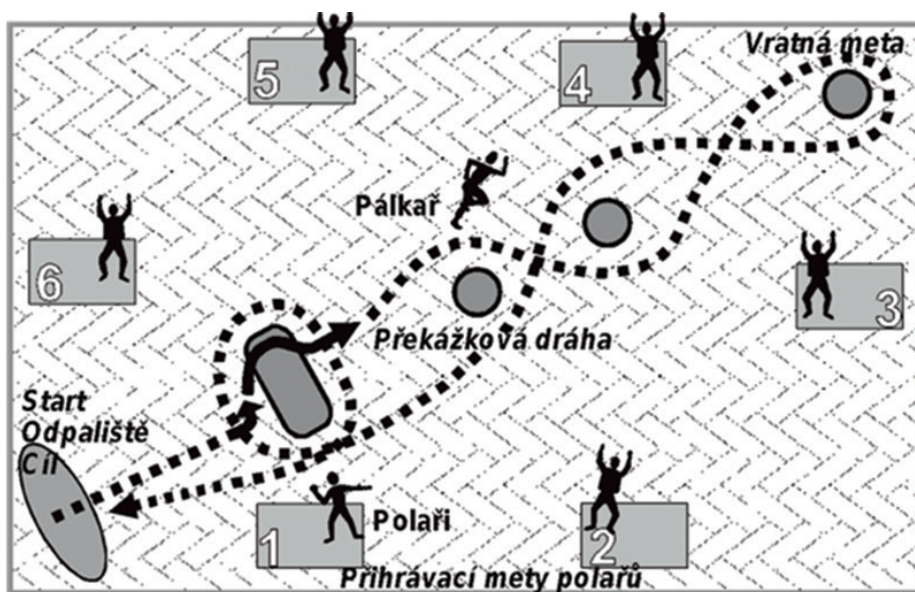
bývá uzavřený okruh přihrávek od 1. do poslední mety nebo cíle, chyceným odpáleným míčem. (přihrávky jsou prováděny pouze z mety na metu, polař se musí své mety dotýkat). Další auty lze volit podle zdatnosti účastníků a dalších variant této hry (pozor na konflikt autu dotykem míče pákaře – v této variantě je problematický). Naopak chycení míče z odpalu může být zcela regulérní.

V menším prostoru je vhodné rozložit herní pole úhlopříčně. Získá se nejen delší trasa, ale různorodé odrazy odpáleného míčku mohou hru činit zajímavější. Dbát se musí na to, aby odhod i chycení přihrávaného míče polařů probíhal současně s fyzickým dotykem polaře se svojí metou. Také platí, že pákař má v běhu přednost, tedy polaři mu nesmí bránit v běhu, a to ani při prvním dochtávání míče. Po odpalu je nutné, tak jako v originální hře, zachovat prostor pro odhození páky, v jejímž okolí by neměl být nikdo přítomen.

Je samozřejmé, že složitost a doplňující pravidla jsou stále otevřená, jen se musí brát ohled na specifiku modifikované hry, využívaného prostoru i náčiní.

Tato **hra podporuje dynamičnost (rychlou změnu svalového působení), rychlost, obratnost, postřeh a přesnost.**

Příklad rozložení herního pole:



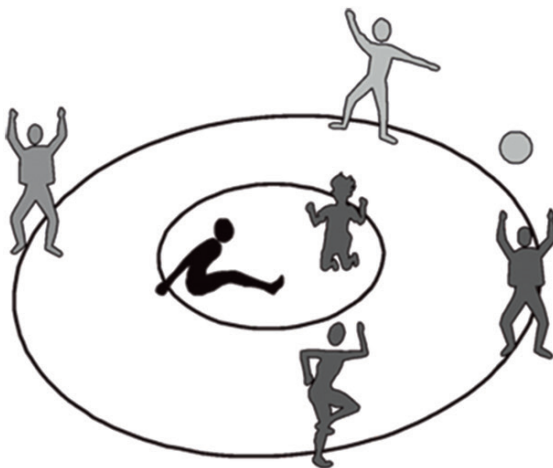


## Brambory (Dobíjená)

Jedná se o zábavnou formu doplňkového tréninku volejbalových přihrávek a smečů. Hra je vhodná **pro 5–8 hráčů**. Hráči vytvoří kruh o průměru cca 4–6 metrů. Uprostřed je pak trestné území ohraničené soustředným kruhem (střední rozehrávací kruh tělocvičny, položené lano apod.). Hráči si „volejbalově“ přihrávají až do okamžiku, kdy přihrávku jeden zkazí (jak odbítí, tak přijím). Tento hráč si sedne (klekne) do trestného území a snaží se chytit odbíjený míč, aniž by vstal (musí klečet alespoň na jednom kolenu nebo sedět či i ležet) a nesmí opustit trestný prostor. Přihrávající hráči se naopak snaží „potrestat“ viníka smečovým úderem. Je vhodné podmínit smeč maximálním počtem volných přihrávek, aby hra byla dynamická a „dostalo se na všechny“. Pokud se smečář netrefí do prostředního, přisedá do trestného území a pomáhá „osvobození“. Pokud kdokoli z „potrestaných“ chytí přímý míč (nejenom smečovaný), osvobodí všechny kolegy, a buď začne nová hra, nebo hráč, který odbil tento chycený míč, jde do trestného kruhu. Výhodou hry je, že „vybitý“ hráč zůstává stále ve hře. Pokud zbyde jediný hráč ve hře, vyhrává a opět začne nová hra, nebo jde „za odměnu“ jako první do trestného kruhu. Při hraní je třeba dbát zvýšené opatrnosti, například volbou minimální vzdálenosti mezi kruhy pro možnost smeče, nutností smečovat ve výskoku, druhou rukou a podobně, podle věku i vyspělosti hráčů.

**Hra podporuje dynamičnost, obratnost, koordinaci, postřeh a přesnost.**

*Příklad rozložení herního pole:*



### Všichni jsou prostřední

Rozmanitě variantní hra, velmi dynamická s výrazným prvkem umění „čist hru“. Námět vychází ze hry „Na třetího“, upravenou pro hru družstev. Opět lze hrát na body či na vítězství, záleží na počtu družstev a vyhrazeném čase. Hra je vhodná **pro 4–6 hráčů ve 2 družstvech**, případně simultánně více s doprovodným programem. Herní prostor je mantinely uzavřený čtverec, například lavičkami. Všichni hráči se pohybují uvnitř vymezeného prostoru. Losováním, vřodem či libovolně jinak je hra zahájena. Hraje se s míčem, létajícím talířem, či opět jakýmkoli jiným (ne nebezpečným) předmětem. Z důvodů lidské směsi v poli, se musí hráči dobře znát, jinak je vhodné použít rozlišovací dres. Hráči si přihrávají předmět a snaží se tak propracovat k prvnímu mantinelu, dotknout se předmětem a pokračovat dále. Hráč mající předmět však nesmí běhat. Smí se pouze „košíkářsky“ otáčet, s jedním výkrokem. Protihráči se snaží přihrávaný předmět zachytit (ulovit) a analogicky hrát dále, jenom směr počítání mantinelů je opačný. Lze počítat platné dotyky (každý se počítá a zvyšuje číslo mantinelu), platnou sekvenci dotyků (boduje domluvený počet), celá kola (při ztrátě předmětu před uzavřením kola se stav nuluje – nepočítá), a tak podobně. Opět lze nabídnout celou řadu variant hry i platnosti bodů. Pád předmětu na zem může znamenat změnu útočícího družstva, nebo také ne, atd.

**Hra výrazně podporuje dynamičnost (rychlou změnu svalového působení), postřeh a koordinaci, spolupráci hráčů, rychlost, přesnost a odhad situace i projevu (čtení hry).**

*Příklad rozložení  
herního pole:*

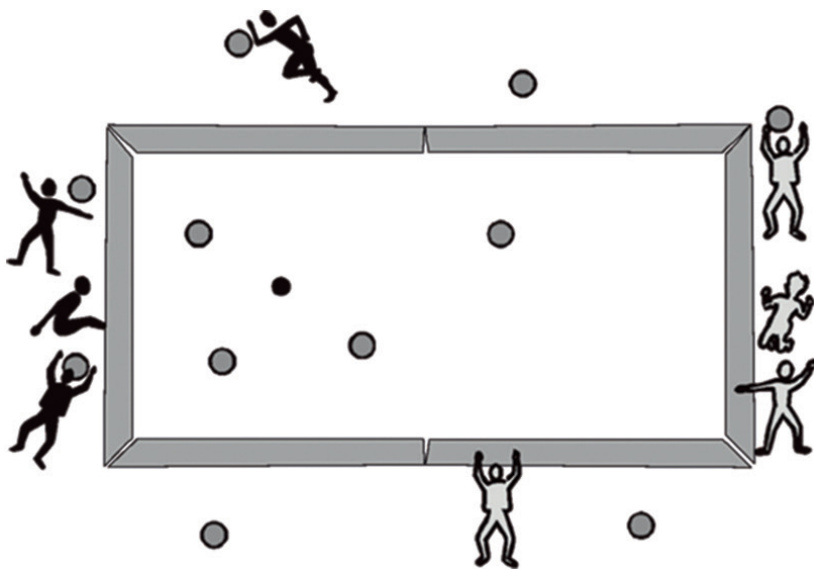


## Střílená (kulečník)

Soutěžní a zábavná varianta tréninku přihrávek a házení. Je vhodná **pro 4–8 hráčů** v každém družstvu. Herní pole je vymezeno mantinely (například 2 sklopené lavičky nadél a 1–2 našíř), kratší nebo protilehlé strany jsou stříleci. Hráči jsou ve dvou (lze i více) družstvech, každý má svůj míč (není podmínkou) a přiřazený střelecký mantinel. Uprostřed vymezeného pole je cíl (např. míč z různých hmot a velikostí, ale i jiný předmět s různou reakcí na zásah, jako je kostka, plyšová hračka apod.). Na povel – písknutí apod. se snaží hráči střelbou dosáhnout přesunu trefeného cíle k protivníkově střeleckému mantinelu. Dotek znamená bod pro družstvo. Odražené míče hráči „loví“, nesmí však vstoupit do hracího pole, a opět buď střílí, nebo přihrávají spoluhráčům u střeleckého mantinelu, což může zvýšit střeleckou kadenci. Další možné varianty: cíl je vhazován, tedy je „pohyblivý“ okamžitě, vhození je současně start hry; cílem může být cokoli dalšího, nepravidelný tvar i hmota, což podporuje variantnost chování pohybu, a tedy i odhadů správného cílení hráčů.

**Hra podporuje dynamičnost, spolupráci hráčů, rychlost, přesnost a odhad herní situace a chování mety.**

*Příklad rozložení herního pole:*

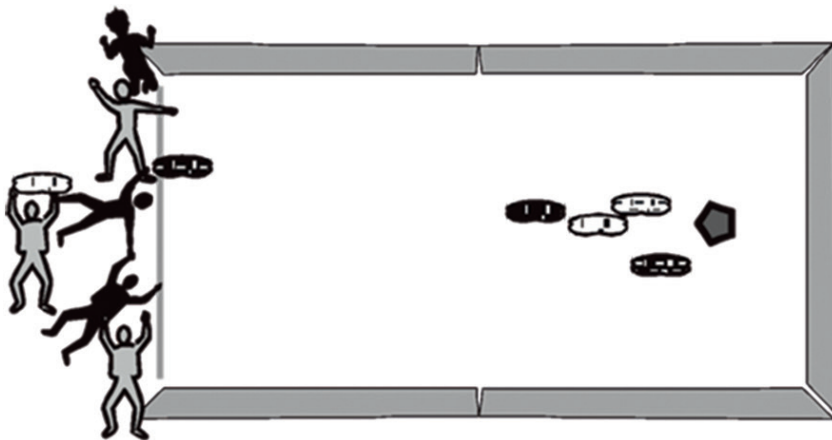


### Cílové herní varianty

Jedná se o sálové varianty her, kde smyslem je umístění náčiní co nej-  
přesněji k cíli. Tedy typově hry „čára, bocca, curling, minigolf“ apod. Hra  
je určena **pro 2 družstva po 4–6 hráčích**. Pro vymezení herního prostoru  
lze opět využít laviček. Na rozdíl od většiny herních námětů, zde se nehá-  
že míči, které mají značný odskok, ale naopak s náčiním, které se sune,  
nebo se chová jinak „náhodně“ (např. frisbee apod). Cílem může být buď  
meta tvořená čarou, značkou, nebo pohyblivým předmětem (palino, jako  
v bocce). Hraje se podle standardních či upravených pravidel uvedených  
her. Družstva přiřazují své náčiní tak, aby co největší počet byl co nejbliž-  
e cíli.

Zde se projevuje vyšší míra taktiky, strategie, odhadu a přesnosti. Naopak  
se nejedná téměř o žádnou rychlost či obratnost. Jde tedy o čistě relaxační  
formu drobných herních aktivit. Výhodou je zábavná různorodost daná po-  
užitím rozmanitých herních předmětů.

*Příklad rozložení herního pole:*



## Komplikované hry

Jedná se většinou o různě zkomplikované formy základních her a sportů, tedy o **ztížené podmínky pohybu, přihrávek, orientace, postřehu a podobně**.

Dětské varianty jsou například „psí fotbal“, „okýnka“, hry s přidržováním končetiny či s použitím jedné končetiny, hry ve dvojicích a podobně. „Velcí“ se spíše snaží o vyšší „adrenalinovost“ či vyšší míru sportovních dovedností. Nejjednodušší takovou základní hrou je zřejmě **vybíjená** „každý proti každému“ se dvěma míči. Podobně známá je též hra „**ringo**“ se dvěma kroužky. Odtud je nejlépe pochopitelné, že tyto varianty získávají svou působivost postupně, až se získáváním potřebných dovedností a dalších herních vlastností hráčů. Asi největším problémem v takovém provedení hry je reakce na situaci, kdy dojde k prvnímu bodovému zisku (ztrátě). Hra se buď ukončí a otevírá znovu novým podáním, začátkem či vhazováním, nebo se musí dohrát až „do konce“ právě otevřené hry.

## Divoký fotbal

Jedná se o obyčejný sálový fotbálek na malé branky, tzv. bez brankáře. Rozdíl je v tom, že se do hry vloží také dva míče. Zahájení je provedeno na signál rozhodčího buď výjezdem obou družstev, nebo dosažením míčů v poli. Ukončení otevřené hry je pak variantní dle získaných dovedností hráčů nebo jejich „rozumné“ domluvě. Například: první gól – míč v brance je uměle „autován“ mimo hru buď rozhodčím, nebo hráčem, (např. tím který vstřelil branku). Po druhém gólu je nové rozehraní. (tato varianta je vhodná spíše pro začátečníky pro pochopení systému, nemá ale plný rozměr, neboť „divokost“ hry je zachována jen do prvního gólu a pak se jakoby čeká). Dynamičtější je, pokud nejbližší „domácí“ hráč okamžitě rozehraje (výjezdem, přihrávkou či vhozením, nesmí však bránit rukama další gólové šanci). Tím se ve hře současně útočí i brání. Složitou funkci má nutný rozhodčí, který musí stihnout sledovat obě branky a počítat aktuální stav hry. Je vhodné po nějakém časovém úseku nebo dosažení zvoleného počtu gólů vyhlásit mezičas a pokračovat novým rozehráním. Protože zvláště v počátku se hráči hůře orientují a míč může přilétnout odkudkoli nečekaně, je vhodné hrát s míči molitanovými.

### Vysoký fotbálek (fotbal na cíl)

Opět se jedná o malou sálovou kopanou. Ztížení hry spočívá v začlenění dolní části branky nebo její podložení například dílem švédské bedny, tedy gól nemůže padnout „po zemi“, hráči musí míč zvedat, a tedy přesněji mířit. I zde mohou vznikat další herní varianty, například „ležatá“ branka, tvořená 2 až 3 díly švédské bedny, kdy gól je dopad míče dovnitř a platí ze všech stran.

### Obrácený fotbálek

Klasický sálový fotbálek je komplikován nuceným obchvatem soupeřovy branky, která je umístěna cca 2–4 m od autové čáry či čelních mantinelů a je otočena „čelem vzad“.

### Dohazovaná

Hra vychází z principu již zmíněné hry Střílená (Kulečník), rozdíl je v tom, že chybí mantinely, „cílový“ nebo hlavní míč (předmět) je do soupeřovy branky v rámci celého hřiště dostřelovaný volnými míči. Hráč smí držet pouze jeden míč a nesmí bránit pohybu cílového míče. Úmyslné zastavení nebo přihrání cílového míče jakoukoli částí těla je trestáno pokutovým dostřelem do prázdné branky. Neplatí pro „nastřelený“ míč, což musí posuzovat rozhodčí. Počet volných míčů musí odpovídat přibližně počtu hráčů



QR:

## KDE NAJDU DALŠÍ PŘÍSPĚVKY?

Tyto a další aktivity jsou uloženy na volně přístupném sdíleném disku, kde jsou jednak popisy aktivit, tak další potřebné materiály k tisku, šablony, herní plány, obrázky, odkazy na předpřipravené formuláře her atd.

Informace o sokolském inspiromatu najdete na webu [sokol.eu](http://sokol.eu), v sekci “pro sokoly” (černý web) mezi projekty odboru všestrannosti (sloupec Sport pro všechny – projekty OV)

<https://drive.google.com/drive/folders/1tJeFrEBiTv9FBi8uA3gY5rFkaKlBAd8X>



## JAK SE ZAPOJIT?

1. Autor aktivity, který je ochoten tuto aktivitu sdílet s ostatními a nabídnout ji jednotám, zašle materiál na email: [psadek@sokol.eu](mailto:psadek@sokol.eu). Dokument by měl obsahovat popis a pravidla aktivity včetně případného podpůrného materiálu jako je např. zpracování startovních lístků, obrázků umístěných na stanovištích, herních plánů, bodování a hodnocení.
2. Zasláním dokumentu dává autor automaticky souhlas k jejímu sdílení s ostatními tělocvičnými jednotami.
3. Aktivity projdou ve spolupráci s autorem metodickou kontrolou – srozumitelnost a kompletnost informací a materiálů, které jsou předávány.
4. Dokument bude vložen na volně přístupný sdílený disk. Informace o vložení bude zveřejněna společně i s krátkou anotací aktivity a odkazem na disk na facebookovém profilu sportovní všestrannost. Těšíme se na vaše další náměty, které nám přinesou novou inspiraci.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Vedeme energii těm, kteří ji násobí

Časopis SOKOL – Metodické listy – samostatná speciální příloha časopisu SOKOL, vydává Česká obec sokolská | Adresa redakce: ČOS, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 | Odpovědný redaktor: Martin Chlumský | Tisk: VH Print | Informace o časopisu podává a objednávky vyřizuje redakce. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky upravovat, krátit nebo komentovat | MK ČR E 17339, ISSN 0489-6718