

„Rozvoj koordinačních schopností v ročním tréninkovém cyklu v kategorii sportovních tříd /6. – 9. třída/“

**Závěrečná práce TŠ FTVS UK Praha
2007, 77 stran**

Autor: Mgr. Petr Trojan

Připravil: PhDr. Zdeněk Pavliš

Veškeré herní činnosti v ledním hokeji obsahují jak složité, spojené série dovedností, tak i jejich dílčí prvky. Celý nervosvalový aparát pracuje na principu vnitrosvalové a mezisvalové koordinace. A právě specifická cvičení s vnitro a mezisvalovou koordinací vytvářejí techniku dané dovednosti.

Autor, který je současně učitelem tělesné výchovy na ZŠ, se pokusil vytvořit, na základě dostupné literatury a své dlouhodobé učitelské a trenérské praxe, určitý metodický postup rozvoje a zdokonalování koordinačních schopností v tréninku mimo led a na ledě v žákovských kategoriích. V obsahu vymezeného učiva v přípravě mimo led jsou zahrnuta cvičení, která bohužel v současné výuce TV na školách a potažmo i v klubech chybí. Jedná se především o jednoduchá gymnastická akrobatická cvičení na zemi a o různá cvičení na gymnastickém nářadí. Všichni víme, že tato cvičení rozvíjejí koordinaci, sílu celého těla včetně core, jistý stupeň odvahy a neodmyslitelně patří k základnímu pohybovému fondu zdravého člověka.

2. Cíle a úkoly práce

2.1. Cíl práce

Cílem naší závěrečné práce bylo zabývat se metodickým uceleným zpracováním koncepce rozvoje koordinačních /obratnostních/ schopností v ročním tréninkovém cyklu žáků 6. – 9- tříd z hlediska:

- a) teoretického
 - činnost centrální nervové soustavy
 - oblast fyziologie
 - oblast psychologie
 - oblast anatomie
 - oblast antropometrie
- b) praktického
 - technika provedení pohybu při cvičeních na ledě i mimo led
 - kvalita provedení pohybu při cvičeních na ledě i mimo led
 - taktická stránka řešení pohybového úkolu při cvičeních na ledě i mimo led

2.2. Úkoly práce

Úkolem naší závěrečné práce bylo ukázat možnosti, jak v tréninkovém procesu systematicky a efektivně pracovat při rozvoji těchto schopností, důležitého předpokladu zvládnutí náročných pohybových činností, na základě tréninkových cvičení:

- a) mimo led
 - akrobatická cvičení
 - přeskoky
 - cvičení na nářadí
 - překážkové dráhy
 - rovnovážná a balanční cvičení
 - cvičení s náčiním
- b) na ledě
 - bez kotouče
 - s kotoučem
 - se střelbou
 - bez střelby

- drobné hry
- hry (s obratnostními prvky, na malém prostoru)
- bruslení s obratnostními prvky
- slalomové dráhy
- vedení kotouče s obratnostními prvky
- cvičení na stanovištích
- koordinačně náročná cvičení
- herní cvičení ve ztížených podmínkách a s dodatečnými informacemi

3.2. Analýza obratného pohybového jednání

Podstatu obratného pohybového jednání jsme stručně charakterizovali v úvodu závěrečné práce. Nyní se ji pokusíme analyzovat.

Okamžitá reakce na daný podnět je závislá na rychlosti reakce, která uplyne od okamžiku, kdy zapůsobil vnější podnět, do okamžiku, kdy sportovec patřičným pohybem na tento podnět odpoví. Závislost mezi délkou reakce a pohybovým nadáním je jednou z podmínek obratného pohybového jednání. V projevech obratnosti se však rychlost reakce projevuje přesným sledem menších či větších komplexů dílčích pohybů na sebe navazujících. Vzájemné a plynulé navazování těchto dílčích pohybů je opět závislé na rychlosti reakce, neboť ukončení jednoho dílčího pohybu se stává signálem pro začátek pohybu dalšího. Tuto reaktivitu subjektu je možno považovat za vrozenou vlastnost, která je podmíněna úrovní, centrální nervové soustavy a dá se patřičným způsobem rozvíjet (7).

Máme-li správně a rychle na vnější podnět reagovat, znamená to správně tento podnět vnímat. Správné vnímání určitého podnětu je závislé na určení intenzity podnětu, vzdálenosti a směru místa, ze kterého přichází i na určení směru, síly a rychlosti pohybové reakce. Tato velmi jemně diferencovaná činnost je závislá na činnosti jednotlivých analyzátorů a na prostorové a časové orientaci.

Každý pohyb má svoji strukturu, ve které musí být respektována složka prostorová, dynamická i časová. A jedině spoluúčastí všech analyzátorů je možno zachytit všechny složky pohyby. Vnímání pohybů úzce souvisí s pozorností. Od pozornosti se přes pohybové představy dostaneme až k pohybové paměti, která je

zvláště důležitá při nácvičku pohybů. Všechny tyto psychické procesy jsou velmi úzce závislé na citovém vztahu k dané činnosti a na zájmu o danou činnost. Dostáváme se tím k dalším psychickým stavům, které do určité míry ovlivňují úroveň obratnosti, poněvadž jsou předpokladem psychických procesů, jimž úroveň obratnosti odpovídá.

Analýza „obratného pohybového jednání“ nám dokazuje, že jde o činnost složitou v celém komplexu i v jednotlivých částech. Jde o rozsáhlou jemně diferencovanou součinnost velkého množství psychických i fyzických vlastností, stavů a procesů, na jejichž samostatné úrovni a úrovni jejich spolupráce je závislá kvalita výsledného pohybu. Projev obratnosti v sobě zahrnuje rozsáhlý komplex vrozených dispozic a vlastností a z nich vyplývajících procesů a stavů organismu. Je to tedy rozsáhlá komplexní činnost odehrávající se uvnitř organismu, na základě které je jedinec schopen více či méně obratně reagovat účelnou pohybovou činností na podněty vnějšího prostředí.

Přijmeme-li u obratnosti termín pohybová schopnost, dojdeme k následující charakteristice i individuální pohybové schopnosti, která umožňuje adekvátní pohybovou činností reagovat na podněty vnějšího prostředí a tím poměrně rychle získávat různé pohybové dovednosti, které se vyznačují značnou složitostí. Obratnost je založena na vrozených dispozicích psychických a fyzických, které je možno v průběhu dlouhodobého tělovýchovného procesu přizpůsobovat a měnit. Vůdčí úlohu v rozvoji obratnosti hraje činnost CNS a na ni navazující úroveň psychických vlastností a stavu a vše je doplňováno složkami fyzickými (17).

3.3. Koordinace a činnost centrální nervové soustavy

Koordináční schopnosti lze vzhledem ke komplexnosti hodnotit z mnoha různých hledisek.

- a) hledisko fyziologie centrální nervové soustavy (CNS)
- b) hledisko psychologické
- c) hledisko fyziologické
- d) hledisko anatomické
- e) hledisko antropometrické

V každé této oblasti bude mít definice svoje specifické rysy, které budou odpovídat řešení problémů v rámci koordinace (7).

Z hlediska obecné neurofyzologie je centrální nervový systém, vedle endokrinního a imunitního systému, hlavním regulačním systémem organismu. Ve svém účinku je však endokrinnímu a imunitnímu systému nadřazen. Koordinace je spojena s činností CNS, která řídí a organizuje množství oblastí důležitých pro daný pohyb (16).

Činnost analyzátorů

- zrakový (uložen v mozkové kůře v okcipitálním laloku)
- sluchový (uložen v kůře spánkového – temporálního laloku)
- proprioreceptory (registrují polohu a pohyby těla, svalová vřeténka, šlachová tělíška)

Nervosvalová koordinace

Realizátorem pohybu je kosterní sval. Je nejobjemnějším orgánem v našem těle (tvoří 40% tělesné hmotnosti), a spolu s kostrou, s jejími vazy a klouby, tvoří nedílný funkční celek.

Hlavním podnětem pro vývoj a udržování funkceschopnosti svalové tkáně je pohyb. Např. po imobilizaci končetiny dochází velmi rychle k atrofii kosterních svalů, a to přímo k degenerativním změnám ve svalové tkáni, jejich důsledkem je i ztráta schopnosti kontraktibility. Naopak při soustavném zatěžování svalové tkáně v tréninkovém procesu se dostavuje morfologická i funkční hypertrofie svalových vláken, což je spojeno se zvýšením tělesné zdatnosti a výkonnosti jedince.

K tomu, aby se akční potenciál nervového vlákna přenesl na svalové vlákno, je třeba účinné spojení. Spojením mezi nervovým vláknem a svalovou buňkou kosterního svalu je modifikovaná synapse, zvaná nervosvalová ploténka. Během vývoje ploténky přichází motorické vlákno ke svalu, budoucí postsynaptické části a indikuje změny: vchlípení membrány a vznik receptorů pro mediátor. V nervové části ploténky (presynaptické) se hromadí váčky s mediátorem, které se při průchodu akčního potenciálu nervovým vláknem otevřou do synaptické štěrbině. Mediátor se vyplaví a naváže na postsynaptické receptury. V kosterním svalu je mediátorem acetylcholin. Navázání mediátoru na receptor způsobí v postsynaptické membráně otevření kanálů pro sodné ionty a vyvolává tak vznik akčního potenciálu svalové buňky. Tento potenciál se šíří po celé svalové buňce a T-tubuly je odváděn také k hlubším strukturám, takže cisterny sarkoplazmatického retikula jsou aktivovány v podstatě najednou. Po aktivaci sarkoplazmatického

retikula se do sarkoplazmy vylíjí ionty Ca, které se navážou na troponin a tím umožní kontrakci. Asi po jedné sekundě jsou vápenaté ionty aktivně pumpovány zpět do sarkoplazmatického retikula, kde zůstanou uskladněny do příchodu dalšího akčního potenciálu. Acetylcholin se po přenosu impulsu uvolňuje z receptoru a odbourává v synaptické štěrbině enzymem acetylcholinesterázou. Bez její přítomnosti by byla tato ploténka vyřazena z další činnosti a sval by zůstal ve stahu. Při průchodu nového akčního potenciálu by se další vylitý acetylcholin neměl kam navázat.

Psychologické procesy

Tréninkový proces sportovce je založen na osvojování a zdokonalování pohybů. V psychologické terminologii mluvíme o percepčně-motorickém učení. K tomu přistupuje verbální učení teoretických základů sportu, taktiky a učení se tvořivému zvládnutí problémů. Při učení se zdokonalují psychické procesy. Z hlediska percepčního dochází ke zlepšení funkce zrakového analyzátoru, funkcí vestibulárního a propriocepčního aparátu. To pak umožňuje vykonávat některé pohyby bez zrakové kontroly, což je podstatou automatizace dovednosti. V pohybové oblasti dochází k precizaci, úspornosti a vyšší koordinaci jednotlivých pohybových činností (8).

Při vlastním motorickém učení rozlišujeme z didaktického hlediska 4 fáze:

1. Seznámení je typické převahou sensorických složek učení, vytváří se odpovídající představa o pohybu. Nejčastějším mechanismem bývá instrukce, vzbuzení zájmu (motivace), demonstrace. Z neurofyziologického hlediska představuje seznámení stav, kdy v CNS ještě nejsou vytvořeny dočasné spoje, a proto jsou pohyby v tomto stadiu provázeny množstvím souhybů a nadměrným svalovým napětím.
2. Nácvič znamená vyrovnání motorické složky učení se složkou perceptivní. Dochází k opakovanému provádění pohybových úkolů. Neurofyziologickým základem nácvič je proces postupné koncentrace vzruchů v příslušných oblastech mozkové kůry. Tento proces je základem diferenciací a zpřesňování pohybů.
3. Výcvik je etapou zdokonalování. Výsledkem je vznik velmi koordinovaných dovedností, které probíhají automaticky.

4. Tvořivá koordinace je nejvyšší fáze motorického učení. Jedná se vyšší stadium než pouhou automatizaci, která znamená standardnost provádění. Hlavním znakem je plastičnost prováděné dovednosti. Základem tvořivého využívání dovedností je vynikající koordinace pohybů, která je doprovázena výskytem tvořivých asociací. Jde o vysokou úroveň vzhledu do situací a okamžité asociační zapojení přiměřené modifikace provádění. V této fázi mohou vzniknout i nové asociační spoje jako základ nového řešení pohybového úkolu.

Závěrem je třeba zmínit vztah vůle a motivace. Motivace jako hypotetická síla, která vzbuzuje činnost zaměřenou na dosažení určitého cíle, je regulační silou – vůlí, udržována v žádoucím směru, kdy vůle převádí záměr v akci.

3. 4. Koordinační schopnosti u hráče ledního hokeje

S koordinačními schopnostmi se střetáváme všude tam, kde se jedná o vykonávání jakékoliv pohybové činnosti. Doslovně hovoříme o uspořádání pohybů. Každý pohyb v tělovýchovné aktivitě je zaměřený na řešení konkrétního pohybového úkolu. V tréninkovém procesu mimo led chytit míč, kopnout do něj, provést kotoul, skočit do dálky, přeskočit překážku, na ledě zpracovat kotouč, uvolnit se, provést obrat, kličku apod. Podle daného pohybového úkolu, situace, podmínek, rozdílné náročnosti vykonávaného pohybu si řešení vyžaduje odpovídající koordinační schopnosti. Koordinace pohybu se vyznačuje vysokou přesností, účelností, rychlostí a ekonomičností provedení (6).

Koordinace pohybu můžeme současně chápat jako jev, úkol a účel. Sleduje tvarovou stránku pohybu, která se úzce váže na dynamické charakteristiky pohybu. Kdybychom tyto vazby opomenuli, nemohli bychom o pohybu vůbec hovořit, a tím méně o koordinaci. Každá pohybová činnost je výsledkem vzájemného souznění člověka a prostředí, má biologickou, psychologickou a společenskou podstatu.

Síla (jako podmínka vzniku pohybu), čas (doba trvání pohybu) a prostor (tvarová charakteristika pohybu) určují ve vzájemné součinnosti druh a kvalitu pohybové činnosti. Neznačená však, že hráč disponující určitou silou, by měl být kvalitně pohybově nadaný. Z praxe je patrné, že silové dispozice zásadně nesouvisí s koordinačními schopnostmi hráčů. Setkali jsme se i s případy, kdy děti s poměrně

průměrných až podprůměrným rozvojem pohybových schopností předváděli vysokou úroveň koordinačních schopností a naopak, děti s dobrou úrovní rozvoje pohybových schopností demonstrovali nízkou koordinaci pohybu. Samozřejmě, že výjimka potvrzuje pravidlo a výše uvedené příklady nelze brát jako dogma.

Koordinace pohybu vystupuje v rámci pohybových schopností jako relativně samostatná pohybová kvalita hráče. V porovnání s ostatními pohybovými schopnostmi je patrně nejsložitější oblastí. Její složitost vyplývá z mnohorozměrných koordinačně-pohybových možností lidského organismu a od závislosti k jiným pohybovým faktorům. Aktualizovaný projev pohybových schopností, bez ohledu na jakoukoliv pohybovou činnost, nelze kvalitně provádět bez dynamické charakteristiky a způsobu provedení pohybu (4).

Obecná koordinace, třebaže není specificky zaměřena na dané sportovní odvětví, je pro každého sportovce nesmírně důležitá. Dítě se jí musí začít věnovat od útlého věku. Protože jedině s patřičnými základy obecné koordinace je možno se zaměřit na požadavky speciální koordinace, které jsou dané pro určité sportovní odvětví, v našem případě pro lední hokej.

Vývojová časová etapa, zvláště vhodná pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem pohybových schopností /tělesných kapacit/ a dovedností, je nazývána jako **kritická perioda nebo senzitivní období**. Dítě v této etapě dosahuje nejvyšších přírůstků rozvoje dané schopnosti. V tomto období se orientuje na tzv. biologický věk (reálný stupeň vývoje), než na kalendářní věk. Vývoj je pohlavně diferencovaný, děvčata biologicky dozrávají dříve než chlapci (15).

Z hlediska struktury je koordinace velmi složitá pohybová činnost, neexistuje pouze jedna jako taková, ale je tvořena několika dílčími schopnostmi. Každá z nich má své zvláštnosti, které ji charakterizují a jimiž se od ostatních odlišuje. Navíc je každá z nich předpokladem pro osvojení řady pohybových činností (4,5).

1. Schopnost spojování pohybů charakterizuje propojení dříve osvojených pohybových dovedností ve složitější činnost.

Příklady:

- mimo led: akrobacie, stoj na ruce – kotoul vpřed do dřepu – výskok, čelnými kruhy ven obrát o 180 – kotoul vzad do zášvihů
- na ledě: zpracování přihrávky – klička po ruce – střelba po ruce švihem

2. Orientační schopnosti jsou založeny na sledování vlastního pohybu a pohybu ostatních hráčů a náčiní (např. kotouč) v prostoru a čase.

- mimo led: míčové hry, pohyb spoluhráčů – soupeře – míče, vzhledem k brance, koši
 - na ledě: osobní souboje, vnímání vlastní pozice – soupeře
3. Podstata rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla spočívá v dokonalém vnímání pohybu z hlediska času, prostoru, rychlosti a složitosti pohybu. Zásadní význam má „ruka – oko“.
- mimo led: míčové hry, střelba na branku, koš
 - na ledě: střelba na branku, přesnost přihrávky, klička
4. Schopnost přizpůsobování je důležitá pro úspěšné zvládnutí pohybových činností při hře. Hráč osvojené dovednosti přizpůsobuje měnícím se podmínkám hry.
- na ledě, mimo led (míčové hry): klamání, fintování, změny pohybu vyplývající z neočekávaných situací na hřišti
5. Schopnost reakce spočívá v rychlé a správné reakci na určitý podnět. Je nesmírně důležitá pro úspěšného hokejistu.
- mimo led: sprint, nacvičená reakce (co nejrychlejší) na daný signál
 - na ledě: účelová reakce, výběr optimální varianty řešení v daném okamžiku (start za kotoučem, správně načasovaný).
6. Schopnost rovnováhy se projevuje při udržování těla, jeho částí v určitých polohách. Rozlišujeme rovnováhu statickou (na místě) a dynamickou – udržení polohy těla za pohybu.
- mimo led: úpoly – přetahování, přetlačování
 - na ledě: bruslení – odraz, skluz (jízda po jedné noze), udržení rovnováhy v osobních soubojích.
7. Schopnost rytmická má v ledním hokeji význam na rytmus bruslení, překládání.
8. Učenlivost (docilita) je schopnost kvalitně a rychle se učit novým pohybovým nebo sportovním dovednostem. Má praktický význam pro zvládnutí techniky dané sportovní disciplíny.

3.5. Principy didaktické činnosti trenéra – učitele - koordinačních schopností

1. V přípravě na tréninkovou jednotku budeme v podstatě systémovým přístupem uvažovat a snažit se dojít k rozhodnutí (1).
 - Stanovíme cíle s ohledem na věk hráčů, na jejich počet, psychomotorickou úroveň. Zadáme takové cvičení, abychom dosáhli u co největšího počtu hráčů zjistitelný pokrok.
 - Zvážíme možnost diferencovat žáky do skupin nebo individualizovat jejich činnost. Budeme sledovat určité měřitelné hodnoty, aby hráči sami mohli zjistit vzestupnou či sestupnou úroveň dosažených výsledků. Na základě objektivních podmínek (zejména materiálních) směřujeme k dosažením mnohonásobného opakování činností. V podstatě se zabýváme kvantitou zadaných činností.
 - Kladu důraz na kvalitu činnosti, přesnost, výkonnost a komplexnost pohybu. Využijeme možnosti transferu naučených a zautomatizovaných pohybů. Při potížích se zvládnutím pohybu, volíme opatření, vrátíme se zpět ke zjednodušení nácviku a pohybu či souboru pohybů samotných.
 - Do zátěže samotné se snažíme zapojit maximální počet hráčů s tím, že budou cítit uspokojení z pohybu. Pohybovou činnost budeme organizovat v různých formách (individuálně, dvojice, skupiny).
 - Aktivně s hráči spolupracujeme, motivujeme je k dosažení co nejlepších výkonů. Povzbuzujeme k lepším výkonům zaostávající hráče, využíváme příkladu nejaktivnějších hráčů.
2. Pro vlastní realizaci tréninkové jednotky hledáme a realizujeme nejvhodnější řešení. Snažíme se vyvarovat stereotypnosti v řízení tréninkové jednotky (u mnohých trenérů „vytříbenou dlouholetou praxí“). V hodnocení každé tréninkové jednotky usilujeme o dílčí, částečné, ale konkrétní výsledky v oblasti pohybového zdokonalování.
 - Na základě dodržování bezpečnostních hledisek zorganizujeme tréninkovou jednotku. S předstihem si zajistíme materiální prostředky nutné k realizaci, co nejrychleji připravíme hráče k zadané činnosti. Věcností přispíváme ke spádu tréninkové jednotky, snažíme se zabránit časovým prostojeům, využijeme maximální plochy hřiště, tělocvičny.

- S hráči neustále komunikujeme, ukázkou provádíme sami nebo prostřednictvím pohybově vyspělého hráče, v tělocvičně poskytujeme pomoc a záchranu.
- Zadání pohybového úkolu provádíme limitujícím způsobem, tzn. počet opakování, časový prostor, vzdálenost apod. Při nepochopení zadaného úkolu se nechováme arogantně, trpělivě zadaný pohybový úkol znovu vysvětlíme.

4. Praktická část práce

4.1. Cvičení mimo led

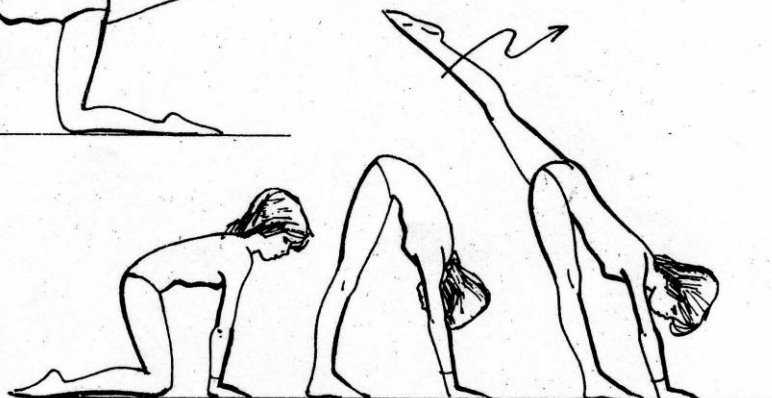
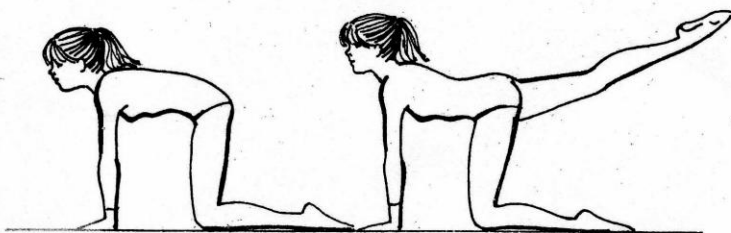
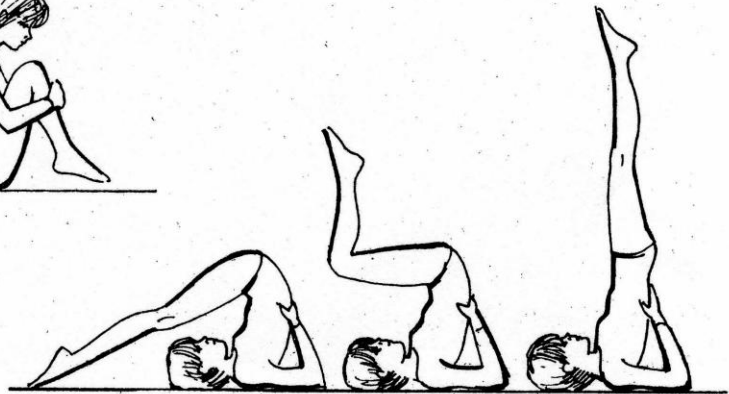
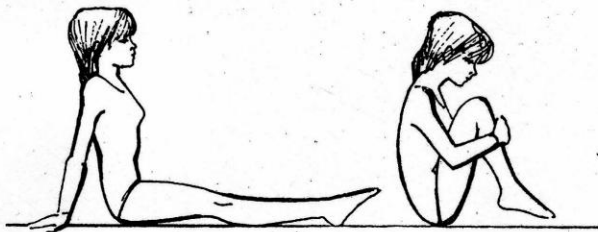
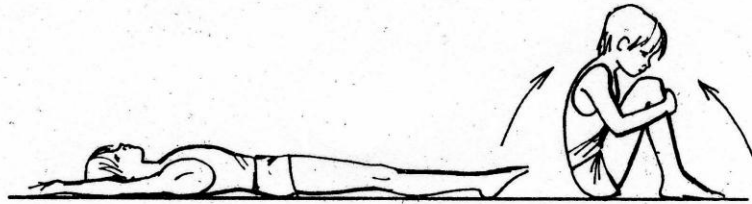
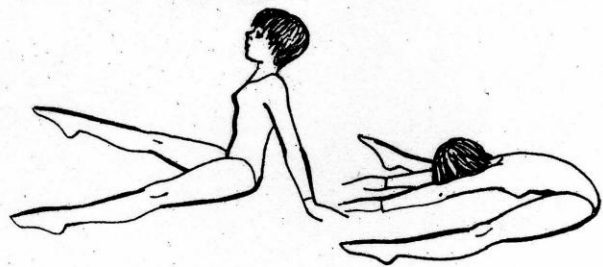
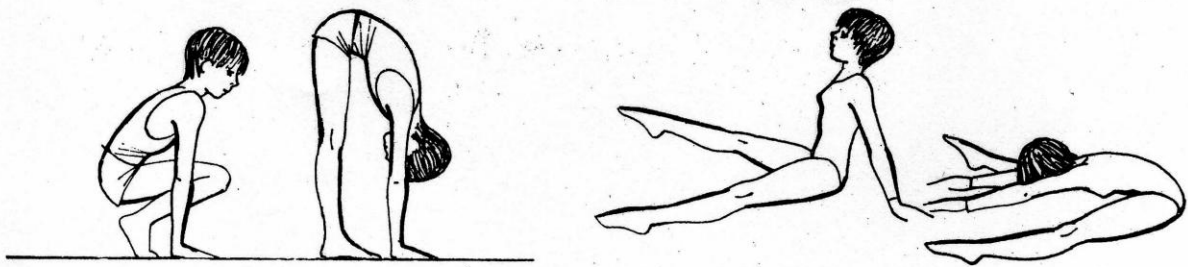
4. 1. 1. Akrobatická cvičení

V tréninkovém procesu představují akrobatická cvičení tématický celek, který obsahuje specifické pohybové činnosti (kotouly, stoje, přemety). Přispívají k tělesnému zdokonalování hráčů, k rozvoji jejich zdatnosti, pohybové a sportovní výkonnosti, osvojováním a zdokonalováním akrobatických dovedností rozvíjíme především obratnost. Před hráče klademe stále nové pohybové úkoly, samozřejmě že v závislosti na věku a již zvládnutých pohybových činnostech, protože opakováním již osvojených akrobatických dovedností se obratnost dále nerozvíjí, ale jen udržuje, za určitých podmínek dokonce klesá.

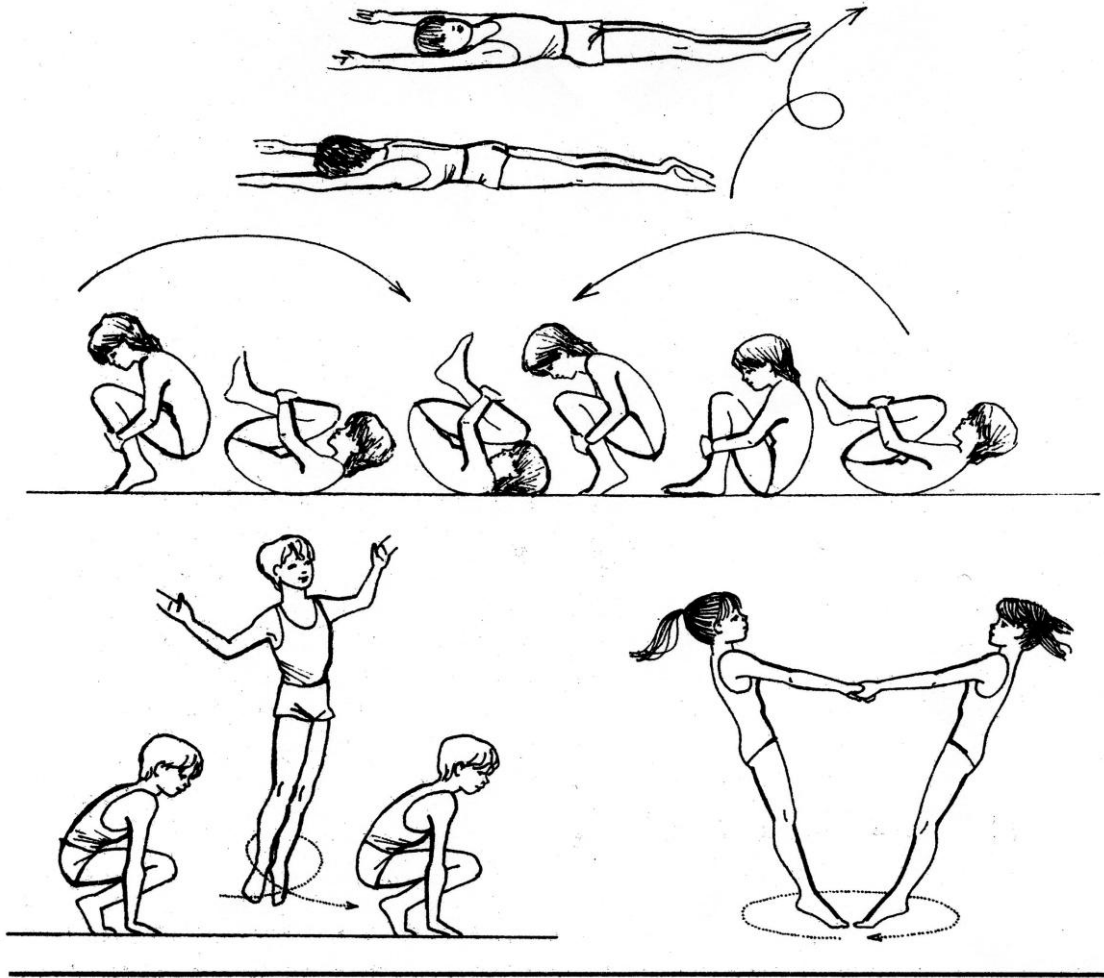
Nácviku akrobatických cvičení předchází speciální průpravná cvičení. Zařazujeme je do rozcvičení, závěru tréninkových jednotek nebo jako doplňková cvičení, která plní funkci zdravotně kompenzační a regenerační.

Příklady průpravných cvičení:

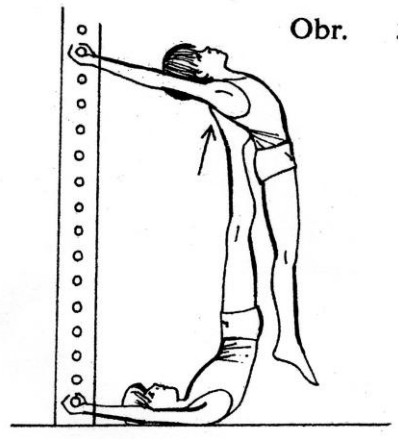
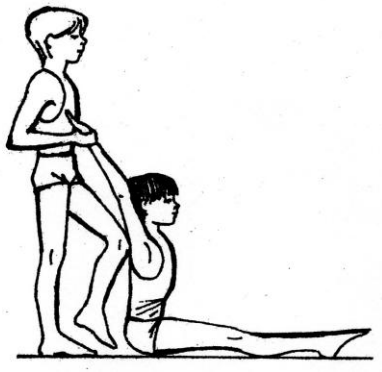
- základny polohy a jejich změny (obr. 1)
- převaly v lehu okolo podélné a příčné osy těla, obraty, otáčení (obr.2)
- cvičení pohyblivosti páteře a horních končetin (obr. 3)
- zpevnování těla a jeho částí (obr. 4)
- cvičení pohyblivosti dolních končetin (obr.5)
- přenášení hmotnosti těla na paže, odraz paží (obr. 6)

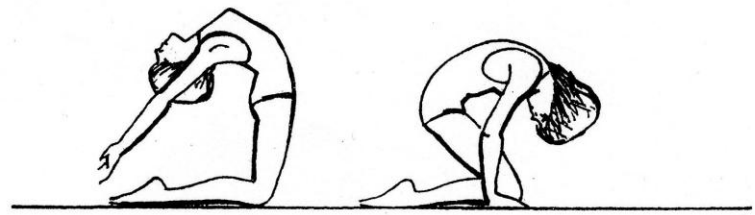
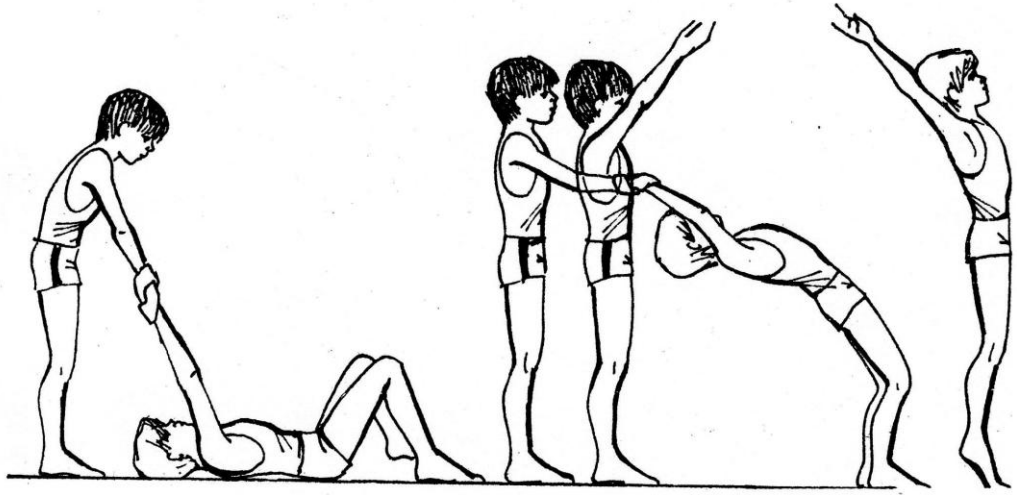
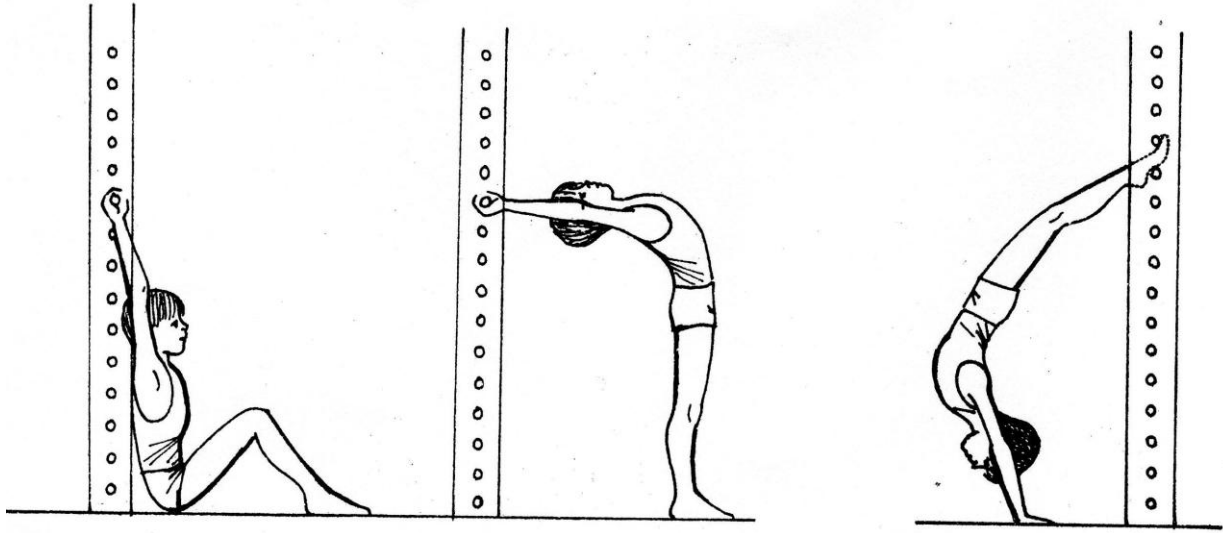


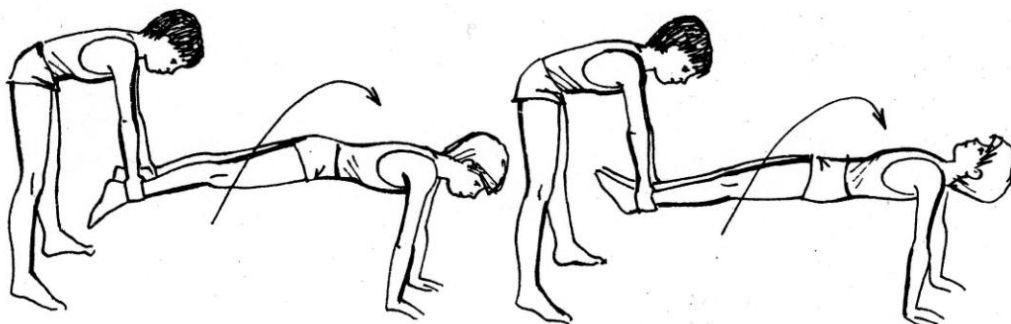
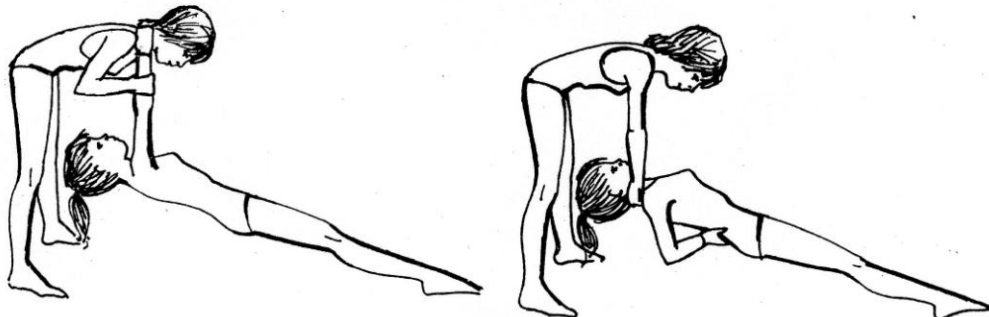
Obr. 1



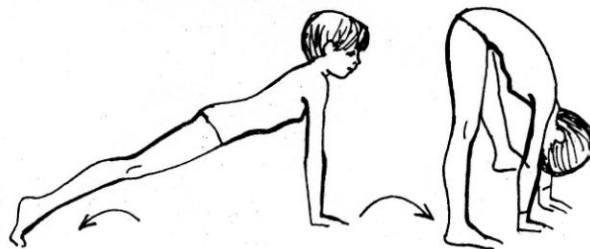
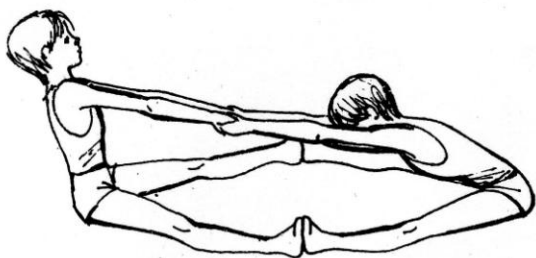
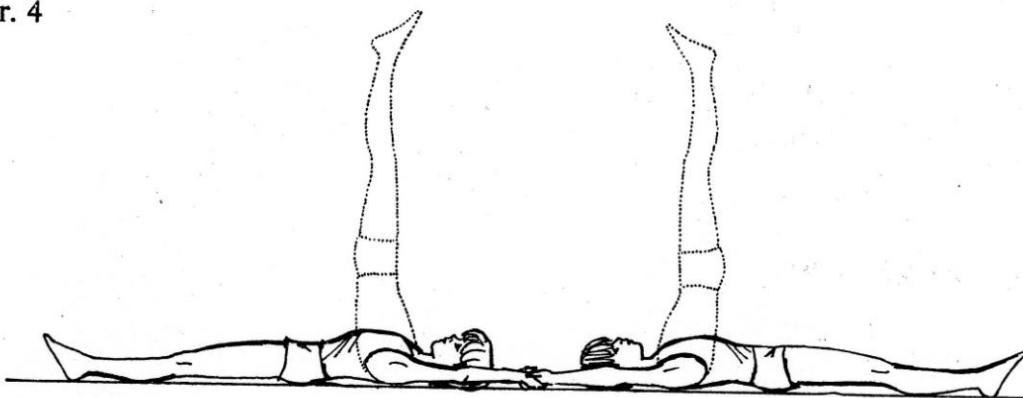
Obr. 3



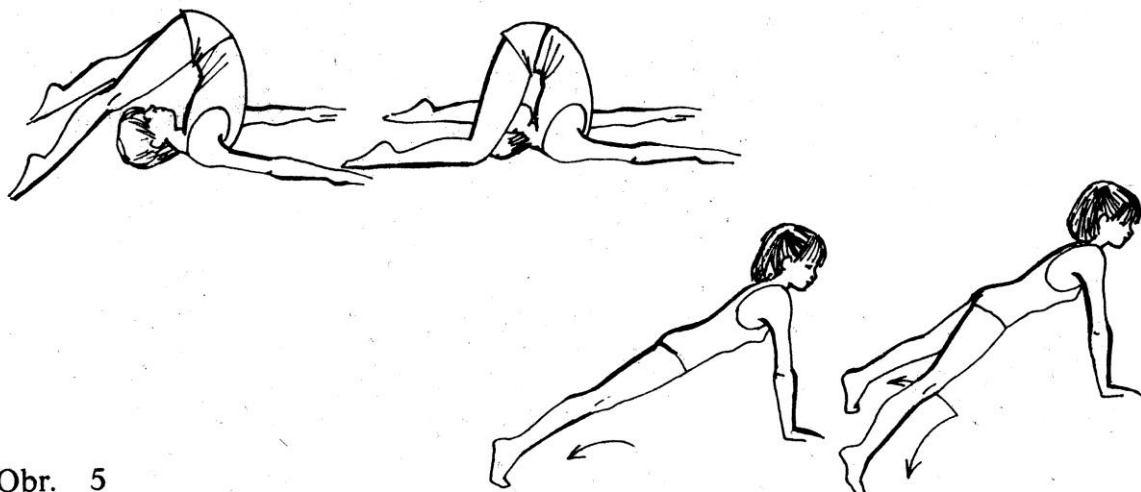




Obr. 4

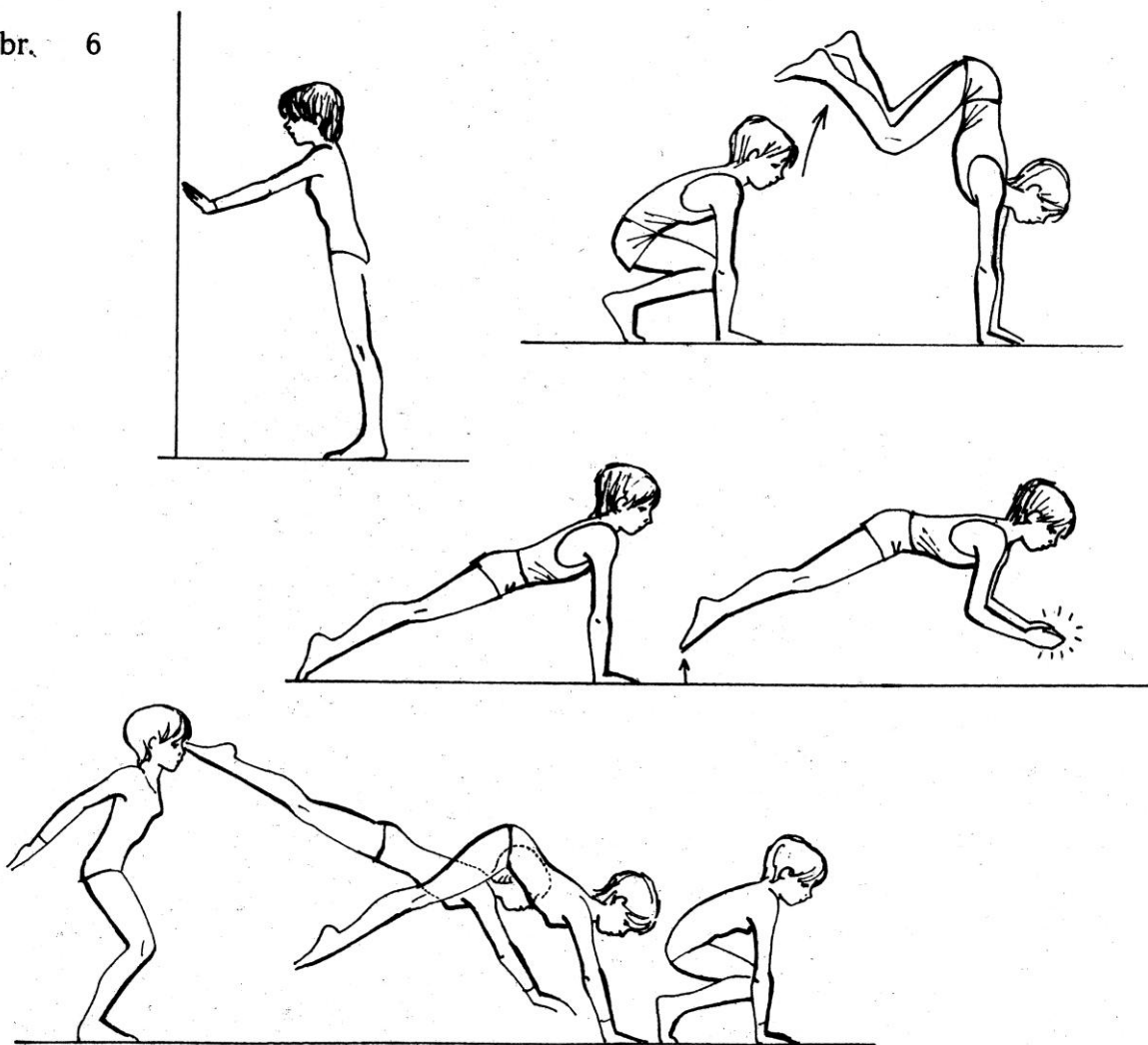


Obr. 5



Obr. 5

Obr. 6



S rozvojem koordinačních schopností začínáme od 1. ročníku základní školy. Prostřednictvím rozmanitých záměrně zvolených pohybových činností umožníme dětem rozvíjet pohybové zkušenosti.

Se základních akrobatických cvičení se hráči v přípravce naučili stoj na lopatkách, kotoul vpřed a kotoul vzad. Od 11 let věku obsah cviků z akrobacie rozvíjíme. Osvojené dovednosti si hráči zdokonalují a učí se nové:

Kategorie mladších žáků (6. – 7. třída)

- stoj na hlavě
- stoj na rukou s dopomocí
- stoj na rukou s oporou o stěnu
- stoj na rukou
- kotouly vpřed ve vazbách a sestavách
- kotoul vzad v metodických obměnách
- přemet stranou (vlevo, vpravo)
- kotoul letmo
- jednoduché sestavy z osvojených dovedností

Kategorie starších žáků (8. – 9. třída)

- zdokonalování osvojených dovedností z kategorie mladších žáků
- kotouly vpřed i vzad ve vazbách
- kotoul vzad do zášvihu (do dřepu, stoje)
- stoj na rukou ve vazbách
- rondám
- přemet vpřed
- salto vzad

! salto vzad a přemet vzad doporučujeme nacvičovat jen s mimořádně obratnými a pohybově nadanými jedinci.

Protože stoje považují za vhodné kritérium při tréninku a zdokonalování akrobatických cvičebních tvarů, uvádíme úplný metodický postup při samotném nácviku.

Technika

Obtížnost stojů závisí na velikosti plochy opory, výšce těžiště nad ní a na množství zpevněných částí těla. Nejsnadnější je stoj na lopatkách a nejobtížnější stoj na rukou. U všech stojů je důležité vytvořit si správnou plochu opory a pomocí statické svalové činnosti omezit pohyblivost všech částí těla ve směru působení tíhové síly. Části těla nad oporou tvoří přímku. Klíčovou činností při všech stojích je udržení rovnováhy těla. Rovnováhu těla zajišťujeme drobnými vyvažovacími pohyby v kloubech nejbližších k opoře. Při větším porušení rovnováhy těla dochází k vyvažovacím pohybům i ve vzdálenějších kloubech od opory, případně k vytvoření nové plochy opory.

Stoj na hlavě

Ve vzporu dřepmo si vytvoříme opěrnou plochu hlavy a rukou tak, aby vznikl rovnoramenný trojúhelník. Odrazem nohou zvedáme trup svisle nad oporu a postupně napínáme nohy. Zároveň zpevňujeme trup vzhledem k hlavě pomocí šijových svalů a omezíme pohyblivost v kyčelních kloubech stažením břišních a hýžd'ových svalů.

Stoj na rukou

Technika

Ve vzporu dřepmo zánožném si vytvoříme plochu opory pomocí rukou, postavených na zemi v šíři ramen s mírně roztaženými prsty. Švihem jedné do zanožení a odrazem druhé nohy přejdeme do stoje na rukou. Zpevňujeme zápěstí, loket, rameno a tak vytváříme pro trup a dolní končetiny dostatečnou oporu. Úhel, který svírají paže s trupem, musí být přímý (vytáhneme se z ramen, protlačíme je vzad a stáhneme hýžd'ové svaly). Ve stoji zpevníme celé tělo a hlavu mírně zakloníme.

Hlavní chyby: dohmat „pod sebe“ namísto co nejvíce vpřed, pokrčení paží při dohmatu, příliš široký dohmat, malé zpevnění těla, malé vytažení z ramen, pokrčené nebo roztažené nohy, předklon hlavy, nevhodné vyvažovací pohyby.

Nácvik stojů: Dříve než začneme nacvičovat stoje na rukou, procvičíme zpevňování jednotlivých částí těla. Při počátečním nácviku není podmínkou, aby chlapci měli nohy napnuté. S chlapci zpočátku nacvičujeme stoj se skrčenýma nohama a dopomoc poskytujeme zezadu za boky. Po zvládnutí této polohy připojujeme napínání nohou. Stoje můžeme nacvičovat i tak, že chlapce z výchozí do konečné polohy přeneseme. Při nácviku stoje na hlavě a na rukou, kde využíváme švih jedné a odraz druhé nohy,

postavíme se z boku na stranu švihové nohy, kterou zachytíme za stehno ve svislé poloze. Ve stoji na rukou nacvičujeme vytahování z ramen, zpevňování částí těla, vychylování ramen vpřed a protlačování ramen vzad. Posléze následuje samostatné provádění stoje na rukou u stěny i ve volném prostoru se záchranou.

Zdokonalování: Stoj z dokonalujeme změnami výchozích a konečných poloh, kombinováním s jinými cvičebními tvary. Jako výchozí polohy používáme např. vzpor stojmo rozkročný, vzpor stojmo (odrazem a tahem), kotoul vzad apod. Konečnými polohami může být kotoul nebo převal prohnutě. Stoj na rukou můžeme provádět i s dohmatem na zvyšenou podložku (vrchní díl bedny).

Velkou výhodou akrobatických cvičení je, že při jejich osvojování nepotřebujeme náročné materiální vybavení, stačí plstěné koberce nebo žíněnky (v poslední době se úspěšně používají vysoké molitanové žíněnky). Akrobatická cvičení můžeme procvičovat i na louce, hřišti apod.

Při osvojování akrobatických dovedností se nejdříve zaměříme na prostorovou přesnost jednotlivých poloh. Potom uplatníme osvojené polohy při pohybu, tj. při nácviku akrobatických dovedností. Měníme výchozí, konečné polohy, časové parametry, vytváříme vazby akrobatických cvičebních tvarů. Nakonec rozvíjíme schopnost žáků použít osvojené dovednosti ve změněných podmínkách: v soutěživých hrách, v překážkových drahách.

Při nácviku akrobatických cvičebních tvarů zpočátku používáme hromadnou formu. Při cvičeních je to hromadná forma se současným cvičením všech hráčů a při osvojování konkrétních cvičebních tvarů a je to hromadná forma s postupným cvičením. Hráče rozdělíme do dvojic nebo trojic, kde jeden cvičí a druhý mu poskytuje pomoc, nebo ho pozoruje a informuje o chybách, kterých se při cvičení dopustil.

Při zdokonalování akrobatických cvičebních tvarů používáme hromadnou formu s částečnou diferenciací úkolů. To znamená, že diferencovaně ztěžujeme výchozí, konečné polohy, vytváříme vazby, měníme rychlost, dávkování, zdůrazňujeme kvalitu apod. V 7. třídě můžeme už přistoupit k rozdělení chlapců do družstev podle výkonnosti. Každé družstvo má vlastní tempo motorického učení. Akrobatické dovednosti nacvičujeme koncentrovaně. Zpočátku kombinujeme nácvik kotoulů a stojů a na ně navazujeme nácvikem přemetů. Osvojené akrobatické dovednosti využíváme jako doplňková cvičení, můžeme je zařazovat jako cvičení na stanovištích,

do kruhového tréninku, do štafetových her, překážkových drah, ale i do sportovních her a atletiky.

4.1.2. Přeskoky

Přeskoky rozvíjejí stupňovanou běžeckou rychlost na krátkém úseku, výbušnou sílu dolních končetin, schopnost udržovat rovnováhu těla při doskocích, ale hlavně obratnost při překonávání překážek různé výšky a šířky. Opakované přeskoky mají vliv i na srdeční, oběhový a dýchací systém a rozvíjejí obecnou vytrvalost. Největší vliv však mají na rozvoj některých vlastností osobnosti žáků. Rozvíjejí odvahu, rozhodnost, důvěru ve vlastní síly a vzájemnou pomoc.

Průpravná cvičení jsou zaměřena především na rozvoj odrazových schopností dolních a horních končetin.

1. přeskoky nízkých překážek (s meziskokem, bez meziskoku), skoky po seskoku z vyšší podložky, přeskoky švihadla, skoky s roznožováním, se skrčováním přednožmo
2. kliky, shyby, odrazy paží od stěny, ve vzporu ležmo, ručkování

V přípravce se hráči naučili odrazy z můstku, jednoduché přeskoky malých překážek, seskoky (nízká bedna), prosté odrazy z trampolínky.

Kategorie mladších žáků (6. - 7. třída)

- roznožka přes kozu našíř
- roznožka přes kozu s oddáleným můstkem
- skrčka přes kozu našíř
- skrčka přes kozu našíř s oddáleným můstkem
- skrčka přes bednu našíř
- skrčka přes bednu našíř s oddáleným můstkem

Kategorie starších žáků (8. – 9. třída)

- zdokonalování osvojených dovedností z kategorie mladších žáků
- odbočka přes bednu našíř
- roznožka přes bednu nadél

Přeskoky přes náradí se skládají ze šesti částí: rozběh, odraz nohou, první letová fáze, odraz paží, druhá letová fáze, doskok. Klasickým cvikem je nácvik roznožky přes kozu našít. Uvádíme proto metodický postup při vlastním nácviku.

Technika

V první letové fázi jsou nohy spojeny. Při dohmatu mírně vysadíme. Současně s odrazem rukama roznožíme. V druhé letové fázi napřímíme tělo a snožíme.

Hlavní chyby: odraz z plných chodidel, po odrazu nohou ihned následuje dohmat na náradí, první letová fáze s roznožením, s pokrčením nohou, předsunutá ramena v okamžiku dohmatu, opožděný odraz paží, nedostatečné napřímění těla v druhé letové fázi, krátká a nízká letová fáze, těžkopádný doskok.

Nácvik a zdokonalování: Nejvhodnějším náradím pro nácvik roznožky je koza našít. Zpočátku nacvičujeme roznožku s krátkým rozběhem, který postupně prodlužujeme, zároveň oddalujeme můstek a zvyšujeme kozu. Později můžeme kozu kombinovat (např. jedna naděl, druhá našít), nebo měnit náradí (kůň, bedna). Zdokonalovat můžeme roznožku i přidáním zášvihů v první letové fázi, nebo přidáním různých činností v druhé části přeskočků. Osvojenou roznožku můžeme zařadit i do překážkové dráhy nebo soutěživých her.

Záchrana: Při roznožce stojíme v místě doskoku čelem k náradí a jsme připraveni zachytit chlapce při nezdařeném pokusu.

Při nácviku přeskočků využíváme veškeré druhy náradí, které můžeme přeskakovat. Při jeho nedostatku můžeme využívat i samotných hráčů a v přírodě přiměřené překážky. K přeskočkům používáme pružné můstky a trampolínky. Při náskoku však můstky nesmějí podkluzovat.

Doskok zabezpečíme měkkou a dostatečně dlouhou podložkou. Nedovolíme hráčům, aby skákali v klouzající obuvi, v ponožkách. Osvojování přeskočků kombinujeme se zdokonalováním akrobatických dovedností. Osvojené přeskoky můžeme zařazovat jako doplňková cvičení do překážkových drah, do štafetových her apod.

4.1.3. Cvičení na nářadí

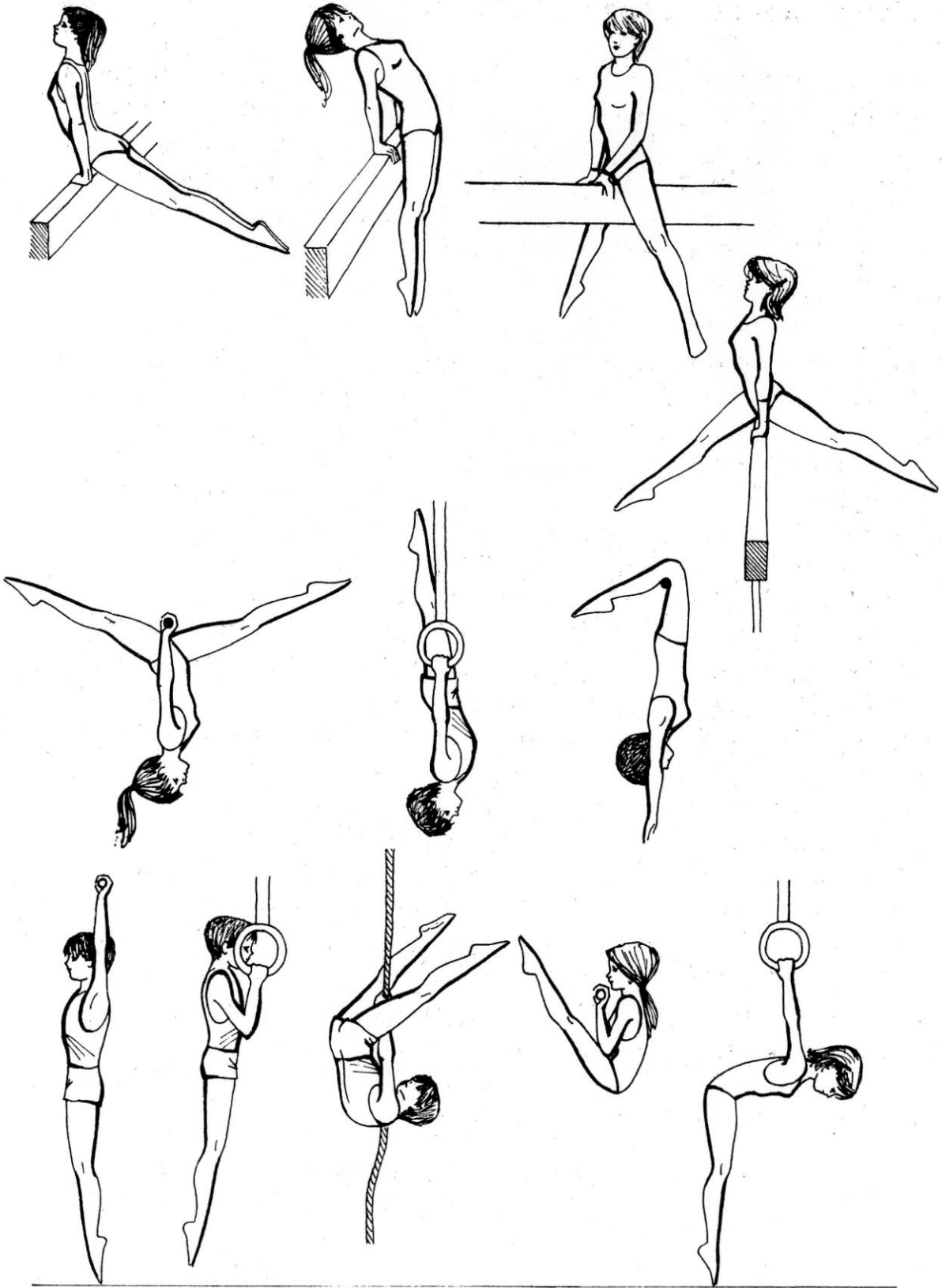
Cvičení na nářadí přispívají k rozvoji volných a charakterových vlastností hráčů. Mnohá z nich jsou spojená s nebezpečím pádu, proto vyžadují koncentrovanou pozornost, důvěru ve vlastní síly, sebeovládání, disciplínu, odvahu, vzájemnou a přátelskou pomoc při poskytování dopomoci a při záchraně, někdy i v nebezpečných situacích.

Cvičení na nářadí dělíme na statické, tahové a švihové. Statická cvičení jsou zaměřena na přesnost poloh při cvičení na nářadí, tj. na uvědomění si vzájemné polohy jednotlivých částí těla vůči sobě a vůči nářadí. Rozvíjejí hlavně statickou sílu a rovnováhu těla na horních končetinách. Tahová cvičení jsou charakterizována změna poloh. Jsou zaměřena na uvědomění si působení vnějších sil (zejména gravitace) a překonávání těchto sil prostřednictvím svalové činnosti. Při švihových cvičeních dochází k přemísťování těla ze země na nářadí nebo z nářadí na zem s využíváním kladného působení gravitace. Tam, kde tato síla působí v záporném smyslu, uplatňujeme svalové úsilí nejrůznější intenzity. Proto cvičení na nářadí působí ve velké míře na koordinaci pohybů a na ovládání těla v prostoru. Rozvíjejí rovněž vytrvalost v síle a při cvičení visu působí na správné zakřivení páteře a její celkovou pružnost.

Nácviku určitých cvičebních tvarů na visovém a podporovém nářadí předcházejí rovněž průpravná cvičení. Jsou to základní polohy na nářadí nebo změny těchto poloh, které tvoří při švihových cvičebních tvarech výchozí, konečné polohy, nebo jimi prochází. Tato cvičení můžeme provádět na různých druzích nářadí, pokud to dovolují jejich konstrukční možnosti.

Příklady:

Základní polohy v podporu na nářadí, ve visu, změny základních poloh, např. shyb stojmo – svis stoj vzadu, svis stojmo vzadu – svis vznesmo – svis střemhlav – svis vznesmo – svis stojmo vzadu.



V přípravce se děti seznámili se šplhadly, žebříky a žebřinami. V kategorii mladších žáků (6. – 7. třída) se zaměříme na výuku a zdokonalování těchto cvičebních tvarů.

1. cvičení na hrazdě

- výmyk (hrazda ve výši ramen)
- svis střemhlav
- ze vzporu zákmihem seskok

2. cvičení na kruzích

- komíhání na kruzích
- hráč je zavěšen za ruce, kruhy ve výši ramen, nohy na podložce pod kruhy, toporně, krouží dokola celých tělem
- houpání na kruzích
- seskok zákmihem

3. šplh

- na tyči s přírazem
- na dvou tyčích

Kategorie starších žáků (8. – 9. třída)

1. cvičení na hrazdě

- zdokonalování naučených dovedností
- vzepření jízdmo pravou
- spád vzad, podmet
- přešvihy únožmo ve vzporu
- vzpor jízdmo

2. cvičení na kruzích

- zdokonalování naučených dovedností
- shyb u předhupu
- obraty (u předhupu, záhupu)

3. šplh

- na tyči bez přírazu
- na laně (s kličkou)
- na laně (bez kličky) se střídavým přednožováním levou a pravou

Klasickým cvikem při osvojování pohybových dovedností na náradí je výmyk na hrazdě po ramena, uvádíme metodický postup při nácviku.

Technika

Ze shybu stojmo (mírný předklon hlavy) odrazem jedné a švihem druhé nohy směrem vzhůru vpřed zdvihne nohy a boky co nejbliže k žerdi přitáhneme se do shybu. V okamžiku, kdy se nohy dostávají nad úroveň žerdě, mírně napneme paže a přitlačíme boky na žerd'. Tím vznikne dvojice sil, která vyvolá otáčivý pohyb ve shybu, a v důsledku toho se přemístíme nad hrazdu. Přehmatem a vzpřímením trupu se záklonem hlavy a se současným mírným zanožením zastavíme otáčivý pohyb nohou a provedeme vzpor.

Hlavní chyby: Nedostatečný odraz a švih dolních končetin, nedostatečné přitažení do shybu, předčasné napnutí paží, chybí přehmat, záklon hlavy a vzpřímení trupu, pohyb nohou se ve vzporu nezastaví.

Nácvik. Osvojení výmyku předpokládá přiměřeně silné svalstvo paží a břišních svalů. Zpočátku můžeme ulehčit podmínky nácviku odrazem z mírně zvýšené nebo šikmé podložky. Dopomoc poskytujeme z boku, jednou rukou zvedáme ramena a druhou boky. V druhé polovině výmyku jednou rukou zastavíme cvičenci nohy a druhou pomáháme tlakem pod rameny napřimovat trup.

Zdokonalování: Znesnadňujeme podmínky, např. výmyk odrazem snožmo, výmyk na dosažné, popř. na doskočné hrazdě, výmyk na bradlech o nestejně výši žerdi.

Při osvojování pohybových dovedností na náradí využíváme všech druhů náradí, které to svou konstrukcí umožňují. Tak např. komíhání ve visu, houpání, kmitání nacvičujeme na kruzích, hrazdě, bradlové žerdi, šplhadlech, žebřinách, žebřících apod. Používáme přitom hromadné formy organizace s postupným cvičením v družstvech s diferencováním úkolů podle druhu náradí. Při nácviku komíhání (houpání) pečlivě podložíme žíněnkami nebo plstěným kobercem celý prostor pod náradím. Dbáme na správnou volbu místa při záchraně.

Při nedostatečném materiálním vybavení tělocvičny náradím používáme skupinové formy cvičení (cvičení v družstvech) a při déle trvajících cvičeních (např. při cvičeních na kruzích v hupu) nebo při cvičeních, kde nemohou na náradí najednou cvičit dva tři chlapci (např. při přešvizích únožmo na hrazdě), zařazujeme doplňková cvičení různého zaměření. Nejčastěji kombinujeme nácvik dovednosti na náradí se zdokonalováním přeskoků.

4.1.4. Překážkové dráhy

Mezi nepostradatelné a základní prostředky rozvoje koordinace patří překážkové dráhy. Záleží na trenérovi, jakou složitost při sestavení zvolí. Musí brát zřetel na věk chlapců, na jejich pohybové nadání. Všechny překážkové dráhy jsou založeny na kombinaci přeskokování, přelézání, podlézání, využití akrobacie i cviků na nářadí. Chlapci tuto formu rozvoje obratnosti milují a je jen a jen na trenérovi, jakým způsobem a v jaké kombinaci dráhu sestaví a přitáhne tak pozornost chlapců. U mladších žáků zvolí soutěživé formy v tréninkové jednotce, u starších zvyšuje koordinační náročnost.

Trenér uvážlivě volí posloupnost jednotlivých stanovišť. Z vlastní zkušenosti nedoporučujeme zařazovat vazby kotoulů a následné přeskoky nebo rovnovážná cvičení. Po sérii kotoulů není organismus u každého chlapce zcela připraven k dalšímu pohybovému úkolu a hrozí nebezpečí úrazu. Stejně tak nedoporučuji stavět příliš dlouhé a koordinačně velmi náročné dráhy. Zvýšená únava zvyšuje riziko zranění.

Při sestavení drah je každý trenér je limitován prostorem, kvalitou a kvantitou materiálního vybavení. Tvůrčím schopnostem a nápadům se meze nekladou. Doporučujeme nestavět příliš dlouhé dráhy s velkým počtem překážek a jiných pohybových činností. Žáci jsou soutěživé typy, při proudové formě překonávání dráhy se snaží nezaostávat a brzdit hráče za sebou a naopak dohnat chlapce před sebou. Trpí kvalitou provedení a hranice anaerobního prahu není tím „pravým ořechovým“ pro rozvoj obratnosti.

Příklady: kategorie mladších žáků (2 skupiny – soutěživá forma)

Přechod obrácené lavičky – průlez dílem švédské bedny – přeskok přes kozu roznožkou – výlez na žebřiny – odrazem přeskok na další – seskok z žebřin – kotoul vpřed – přeskok nízké překážky – obrat o 180 stupňů – běh pozadu do cíle

kategorie starších žáků

Stoj na rukou – kotoul vpřed do dřepu – výskok, čelnými kruhy dovnitř obrat o 180 stupňů – kotoul vzad do zásvihu – čelnými kruhy dovnitř obrat o 180 stupňů – přemet stranou – podlezení gymnastické kozy – kotoul na švédské bedně – přeběh kladinky

4.1.5. Rovnovážná a balanční cvičení

Rovnovážná cvičení rozvíjí schopnost udržovat a obnovovat rovnováhu těla. V harmonickém rozvoji chlapců patří mezi důležité pohybové schopnosti. Ovlivňují správné držení těla, rozvíjejí orientaci v prostoru, jemnou koordinaci pohybů. Pohyb na zvýšené (vysoké), úzké ploše opory rozvíjí odvahu, podporuje vůli překonávat strach, rozvíjí důvěru ve vlastní síly, samostatnost a schopnost koncentrovat se. Z vlastní zkušenosti můžeme potvrdit rozdíl v provádění pohybů na obrácené švédské lavičce a následně na kladině. Šířka podložky stejná, ale několik decimetrů výškového rozdílu má limitující vliv na provedení úkolu.

Rozlišujeme rovnovážná cvičení potřebná v každodenním životě (chůze, běh, zvedání a přenášení předmětů, chytání a házení předmětů, překonávání překážek) a gymnastická rovnovážná cvičení na kladině (skoky, náskoky, obraty, rovnovážné polohy, seskoky).

Mezi průpravná cvičení zařazujeme cvičení potřebná v každodenním životě, od jednoduchého ke složitějšímu. Zpočátku si je osvojujeme na čáře na zemi, později na lavičkách, obrácených lavičkách, nízkých kladinách a nakonec standardních kladinách.

Příklady na rozvíjení schopnosti udržovat a obnovovat rovnováhu těla:

1. polohy a pohyby paží (kombinace)

- upažit
- připažit
- vzpažit
- čelné kruhy
- bočné kruhy
- hmity, apod.

2. zmenšení plochy opory

- chůze ve výponu
- po patách
- po vnějších a vnitřních stranách chodidel, apod.

3. střídání vysokých a nízkých poloh
 - kombinace chůze ve výponu a v dřepu
 - během chůze zařazovat dřep, klek, sed, leh, apod.

4. zařazování obrátů a změn směru pohybu
 - chůze vpřed
 - vzad
 - stranou
 - obraty snožmo
 - jednož
 - ve výponu
 - v dřepu
 - o 90 , 180 , apod.

5. změna rychlosti pohybu
 - běh
 - přísunný běh
 - poskočný běh, apod.

6. nezvyklé pohyby hlavy a trupu
 - chůze se sklony a otáčením hlavy a trupu

7. vyloučení zraku
 - cvičení 1 - 6 se zavřenými očima

8. přenášení předmětů
 - chůze, běh se zvedáním, nošením a kladením různých předmětů a náčiní

9. házení a chytání předmětů
 - míčů, kruhů, tyčí, apod.

10. vyhýbání dvojic
 - na lavičce, kladině, apod.

11. soutěž

Skupiny 2 – 3 chlapců. Trenér zavolá: „Na podlaze zůstanou 3 nohy a 1 ruka.“ Které družstvo zareaguje nejrychleji a daný úkol splní, vítězí. Tato hra má nepřeberné množství obměn a mezi chlapci je velmi oblíbená.

12. rovnovážná cvičení na balančních deskách /bosu, polokoule, atd./

- balancování do stran (deska s válečkem)
- balancování na všechny strany (deska s polokoulí)
 - stoje
 - podřepy
 - dřepy
 - driblování s míčem
 - přihrávky s míčem ve dvojicích
- balancestepy (gumové polokoule, které se pomocí pásku připevní na obuv a cvičenec provádí různé cviky)
 - statické cviky
 - dynamické cviky

Při osvojování většiny rovnovážných cvičení používáme hromadné formy práce s postupným cvičením. Začínáme cvičením na čáře, přecházíme na lavičky, kladinky laviček (obrácené lavičky), nízkou kladinu a vysokou kladinu. Náradí může být rozestaveno v kruhu nebo vedle sebe. K osvojování náskoků a seskoků můžeme zpočátku použít širší a měkčí plochy. Cvičení postupně znesnadňujeme. Abychom zabránili vzniku strachu z pádů, pod kladinu dáváme žíněny. Nedovolíme cvičit v kluzké obuvi. Dbáme na správné držení těla se zpevněným trupem a vzpřímenou hlavou. Osvojování rovnovážných cvičení kombinujeme se zdokonalováním cvičení na visovém a podporovém náradí, dále tato cvičení můžeme zařadit do soutěživých her, překážkových drah a kruhových cvičení.

4.1.6. Cvičení s náčiním

Cvičení s náčiním je důležitým prostředkem pro rozvoj koordinace, zručnosti, rychlosti, reakce a specifického druhu rovnováhy (vyvažování předmětů). Podporuje průběh pohybu v čase, síle a prostoru.

Cvičení se švihadlem

Švihadla náleží mezi náčiní, která jsou svou rozmanitou technikou přiměřená širokému okruhu chlapců. Poskytuje možnost diferencovat obtížnost cvičebních tvarů pro různé výkonnostní skupiny. Pohyb náčiní je prováděn v přesném časovém členění s jemnou diferenciací dynamiky pohybu a v souladu s pohybem těla, jehož výsledkem je i přesnost dráhy pohybu švihadla v prostoru (kresba švihadla).

Příklady cvičení:

- oblouky a kruhy
- rozvinutým švihadlem
- složeným švihadlem
 - držení obouruč
 - držení jednoruč

Př.: švihadlo v jedné ruce – předklon, kruhy švihadlem, přeskoky snožmo, střídnož

- tvary pohybů těla
- přeskoky snožmo na místě
- přeskoky jednož na místě
- přeskoky střídnož
- přeskoky cvalem
 - s meziskokem
 - bez meziskoku
 - vpřed
 - vzad

Př.: kombinace přeskoku jednož, střídnož, cvalem – na místě, za pohybu

Cvičení s míčem

Technika cvičení s míčem vychází z osvojení držení míče – obouruč nebo jednoruč při různých polohách a pohybech paží, kdy míč spočívá buď v pevném držení nebo je vyvažován na mírně zaoblené dlani. Při cvičení používáme různé druhy míčů – volejbalový, basketbalový, házenkářský, fotbalový nebo malý míček. Při tréninku nejmladších hokejistů se osvědčily pěnové míče velikosti volejbalového míče. Jsou lehké, dobře se chytají, při zasažení do obličeje neublíží.

Příklady cvičení s míčem nabízejí nepřebornou zásobu cviků.

- jednotlivci, dvojice, skupiny
- různé typy odhodů, zpracování
- různé polohy těla, paží, dolních končetin
- různé činnosti při manipulaci s míčem
- manipulace s více míči
- manipulace s míči v kombinaci s nářadím
- manipulace s míčem na místě, v pohybu

Příklady:

- ve stoji vyhodit míč – provést obrat o 360 stupňů – chytit míč
- ve stoji vyhodit míč – provést kotoul vpřed – chytit míč
- přihrávky jednoruč, obouruč o stěnu – obtáčení míče kolem těla
- ve dvojicích současně si hráči přihrávají dva míče
- předávání míče, balancování, driblink

Cvičení s malými míčky

Technika cvičení se od klasických míčů odlišuje obtížnějším způsobem zpracování, sledování pohybu míčku, možnost žonglování s několika míčky.

Příklady:

- přehazování, vyhazování a chytání míčku ve stoji, v lehu na břiše
- manipulace se dvěma míčky – přehazování, pouštění, chytání
- přihrávky o stěnu – jednotlivci, dvojice, trojice (i s více míčky)

Cvičení s hokejovou holí a s míčkem

Po zvládnutí všech technik doporučuji pracovat s golfovým míčkem.

- manipulace s holí
- přeskokování
- obtáčení kolem těla
- přechytávání
- vyhazování
- manipulace s holí a míčkem- kvedlání
- odbíjení

Cvičení s raketou na stolní tenis

- driblování s míčkem (míčky)
- pinkání s míčkem (míčky)
- přechytávání rakety
- protáčení rakety

Cvičení s krátkou tyčí

- jednotlivec

Příklady:

Stoj, předpažit – tyč na předloktí, skloněním paží dolů ji kutálejí po předloktí a před dopadem na zem ji zachytí

Stoj, předpažit – přehazovat si tyč z levé ruky do pravé a naopak

Přeskoky snožmo přes tyč vpřed, vzad (náročný cvik)

- ve dvojici

Příklady:

Na znamení si hráči současně přehodí tyč (jeden hází horním obloukem, druhý hází spodním obloukem)

Dvojice stojí proti sobě ve vzdálenosti 2-3 metry, každý drží svou tyč na jednom konci, druhý konec je opřený o zem, na signál oba hráči přeběhnou k tyči druhého a snaží se ji zachytit před pádem na zem

Cvičení s obručí

- proskakování
- kroužení kolem těla
- přeskokování
- ve dvojicích
- kutálení, házení

Hry

- vedení, nošení, driblování (soutěže)
- honičky
- vybíjená
- přihrávaná
- přehazovaná
- hry na branky, koše, body
- herní souboje o míč