



Nakladatelství OLYMPIA, a. s.
Klimentská 1,
110 15 Praha 1
tel.: 224 810 146
fax: 222 312 137
e-mail: olympia@mbox.vol.cz



ČSLH
Za elektrárnou 490
170 00 Praha 7
tel.: 233 379 248, 233 381 674
fax: 233 336 096
e-mail: ciha@mbox.speed.cz

TRENÉRSKÉ LISTY



ČÍSLO 30
ROK 2005

Vydává
Nakladatelství Olympia, a. s.
s Pro-Hockey
ve spolupráci s ČSLH
NEPRODEJNÉ
MK ČR E 14978

ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE

***KOORDINAČNÍ CVIČENÍ MIMO LED
V TRÉNINKU NEJMLADŠÍCH HOKEJISTŮ***

Zdeněk Novák

**Lektorská a redakční úprava: Josef Dovalil
Zdeněk Pavliš**

Praha 2005

Úvodní slovo	13/
Koordinační schopnosti v ledním hokeji	14/
<i>Trénink koordinačních schopností</i>	15/
<i>Trénink koordinačních schopností jako součást přípravy nejmladších hokejistů</i>	17/
<i>Herní princip v tréninku dětí</i>	18/
<i>Zaměření koordinačních cvičení</i>	18/
Zásobník tréninkových cvičení a her	
1. Cvičení zručnosti a nožnosti	19/
1.1. <i>Cvičení zručnosti 1–0</i>	19/
1.2. <i>Cvičení zručnosti a nožnosti 1–0</i>	119/
1.3. <i>Cvičení zručnosti 2–0</i>	121/
1.4. <i>Cvičení zručnosti a nožnosti</i>	122/
2. Hry	
2.1. <i>Rušné vedení míče, míčku, cvičení s holí</i>	122/
2.2. <i>Honičky</i>	123/
2.3. <i>Přihrávaná</i>	126/
2.4. <i>Vybíjená</i>	127/
2.5. <i>Herní souboje hromadné</i>	128/
2.6. <i>Herní souboje 1–1</i>	129/
2.7. <i>Cvičení a hry zdůrazňující herní reakce, myšlení a spolupráci</i>	131/
2.8. <i>Hry a branky (koše)</i>	132/
2.9. <i>In line hry</i>	134/
3. Kombinovaná cvičení	
3.1. <i>Kombinovaná cvičení 1–1</i>	135/
3.2. <i>Kombinovaná cvičení 1–1 při in line bruslení</i>	135/

Úvodní slovo

Trenérské listy ČSLH se od počátku systematicky pokoušejí pokrývat širší spektrum metodické činnosti, periodicky se v nich objevuje např. tematika herního i kondičního tréninku, psychologické přípravy, řízení, kontroly trénovanosti, tréninku mimo led, problémů dospělých, mládeže, přípravek atd. V tomto záběru by neměla být opomíjena ani nejmladší věková kategorie. Trenérsko-metodická komise Českého svazu ledního hokeje proto nabízí tímto příspěvkem trenérům text Zdeňka Nováka, věnovaný monotematicky koordinačním cvičením pro trénink mimo led nejmladších věkových kategorií. Zdeněk Novák je zkušeným trenérem s „A“ – licenci a řadu let úspěšně pracuje s věkově nejmladšími hokejisty. Jeho dlouhodobě shromažďované poznatky, promyšlené, utříděné a lektorsky doplněné v předkládaném textu, jsou bohatým a nápaditým zásobníkem cvičení. Autor přichází s novými, méně tradičními náměty, text může být současně podnětem k inspiracím v trenérské práci i k diskusi na dané téma.

Záměrné ovlivňování koordinačních schopností, jak se více zdůvodňuje v první části publikace, hraje v přípravě začátečníků značnou roli. V nejširším smyslu směřuje k vybudování jakési „pohybové kultury“ hráčů a vytváří vhodnou základnu pro osvojování hokejových dovedností na ledě. Využití dokumentovaných cvičení se však nemusí omezovat jen na nejmladší ročníky. Jak dokládají zkušenosti řady dalších trenérů, mohou být současně tato cvičení minimálně žádoucím zpestřením tréninku mimo led všech věkových kategorií. Také zde mohou mít, pokud jde o jejich koordinační schopnosti, funkci rozvojovou, udržovací, či „oživovací“.

Josef Dovalil, Zdeněk Pavliš

Koordinační schopnosti v ledním hokeji

Sportovní hry jsou koordinačně velmi náročné a lední hokej patří mezi koordinačně nejnáročnější. Už jen základní lokomoce není na rozdíl od chůze či běhu přirozená – prostřednictvím bruslí se musí hráč pohybovat po kluzké ploše – bruslit. Při hře je bruslení s velké části spojeno s manipulací s kotoučem, a to zprostředkovaně – pomocí hokejové hole. To vše se děje ve vysoké rychlosti, při které hráč musí vnímat své spoluhráče a současně reagovat na činnost a kontakt soupeře v časově a prostorově omezených podmínkách. V kontaktu si soupeř může pomoci nejen holí, ale i tělem. Hra se zrychluje, hřiště se zmenšují, takže hráč má mnohem méně času a prostoru ke své činnosti. Lední hokej proto klade vysoké nároky nejen na koordinační vypělost, ale také na periferní vidění, postřeh, pohotovost a rychlé herní myšlení, orientační, reakční a realizační schopnosti. Z uvedeného vyplývá, že při tréninku je nezbytné věnovat také pozornost *koordinačním schopnostem* hráčů. (Ve stejném smyslu se v minulých letech užívalo pojmu obratnost – obratnostní schopnosti, v současnosti se prosazuje spíše označení koordinační schopnosti.)

Koordinační schopnosti jsou dány především *řízením pohybů*, energetický základ pohybové činnosti má roli druhotnou, primární je funkce centrálního nervového systému a nižších řídicích center. Nejde o jednu homogenní pohybovou schopnost, ale spíše o komplex dílčích schopností. Jejich všeobecně přijímané dělení neexistuje, setkáváme se s rozlišováním 5 až 15 jednotlivých schopností, např.:

- diferenciační schopnost (rozlišování č (rozlišování času a prostoru)
- orientační schopnost
- schopnost rovnováhy
- schopnost reakce (rychlost, ale i vhodnost a správnost)
- schopnost rytmu
- schopnost spojování pohybů a jejich částí
- schopnost přizpůsobování aj.

Individuální rozdíly v úrovni těchto schopností se projevují v koordinaci jednotlivých dílčích pohybů (např. částí těla), v integraci pohybů do sladěných celků, rychlé a správné reakci na podněty k zahájení pohybu či jeho změně, v kontrole činnosti ve smyslu přiměřeného vynakládání úsilí, využívání prostoru, načasování činnosti, v uzpůsobení, úpravě a přestavbě pohybové činnosti podle měnících se podmínek, ve výběru pohybových programů adekvátních úkolů a situací, v jejich bezchybné realizaci. Rozdíl je i v rychlosti a kvalitě osvojování nových pohybů.

Jednotlivě i v komplexu se koordinační schopnosti stávají přímými i zprostředkujícími faktory struktury sportovního výkonu. Je zřejmé, že podstatně *ovlivňují kvalitu hokejových dovedností*, zvyšují jejich přesnost, přizpůsobivost, usnadňují požadované spojování pohybů i jejich výběr. Cílevědomý rozvoj koordinačních schopností proto patří k důležitým předpokladům rychlého a kvalitního osvojování techniky, včetně jejího využívání.

Koordinační schopnosti a jejich ovlivňování má v ledním hokeji dvojí význam:

- jejich vyšší úroveň je už samotnou hodnotou, „*obratný*“ *jedinec dokáže lépe reagovat* na potřebu změny pohybu, jeho variability, dokáže provést složitější pohybovou činnost apod., v tomto smyslu bývají přímou nebo zprostředkovanou komponentou sportovního výkonu,
- jejich rozvoj podmiňuje možnosti technicko–taktické přípravy, resp. nácviku a herního tréninku, *dobré koordinační schopnosti umožňují rychlejší a kvalitnější osvojování speciálních hokejových dovedností.*

Trénink koordinačních schopností

Trénink koordinačních schopností souvisí s technickou a taktickou přípravou na ledě, také v jejím rámci jsou současně ovlivňovány. Zřejmě se jedná o dva propojené tréninkové okruhy, které jsou však relativně samostatné a mají své specifické cíle a úkoly. Trénink koordinace však není totožný s technickou přípravou (může být jejím „vedlejším produktem“, avšak pouze technickou přípravou není zlepšení koordinace obvykle dosažitelné). Pro hokej je proto výhodné, zvláště v mladší věkových kategoriích, plánovat a praktikovat samostatný trénink koordinace i mimo technicko taktickou – přípravu na ledě i mimo led, a to celoročně.

Trénink techniky směřuje k dokonalosti, technickému mistrovství hokejových dovedností na ledě, k jejich automatizaci a kontrolované variabilitě. *Trénink koordinačních schopností principiálně spočívá v seznamování se s mnoha pohybovými činnostmi. Přitom nejde o absolutní dokonalost v jejich zvládnutí, počítá se pouze s jistým stupněm automatizace.* Pochopitelně má jejich trénink některé rysy technické přípravy, uplatňují se zvláště počáteční fáze motorického učení jako seznámení se s pohybem, primární osvojení apod. Jde zásadně nikoliv o vysokou kvalitu určeného počtu sportovních dovedností, ale o zvládnutí většího počtu pohybů. To ovlivňuje funkce, které jsou základem koordinačních schopností. V důsledku toho dochází k dokonalejšímu vnímání a čítí (propojení pohybového, zrakového, vestibulárního analyzátoru), formování různých vzorců řešení, plasticity a rychlosti provedení, rovnováhy, orientace aj.

Z pohledu věku lze koordinační schopnosti ovlivňovat poměrně brzy, od 6–8 let i dříve. Příznivé období přirozeného rozvoje připadá na dobu před pubertou, ve které naopak možnosti výraznějšího zlepšení poněkud klesají. Můžeme hovořit o „první pohybové krizi“. Podobně je tomu v období druhé „pohybové krize“, v období posilování spojené s nárůstem svalové hmoty. I zde se částečně ztrácí nabytá jemná koordinace horních končetin, *zručnost*. K výše uvedeným dovednostem spojených s pohybem horních končetin – rukou – je nutné zavést pojem „*nožnost*“ – jako koordinované ovládnutí svých dolních končetin, umění jimi ovládat předmět. Všestranné a obsahově bohaté pohybové zkušenosti z dětství mohou v pozdějším věkovém období příznivě ovlivnit motorické učení a pohybové jednání, a tím pomoci překlenout složitá období biologického vývoje jedince.

Základním požadavkem tréninku je záměrně a opakovaně stavět sportovce do situací, v nichž musí řešit různé pohybové úkoly a zvládnout různě složitou, a tím i po stránce koordinační náročnou pohybovou činnost. V podstatě se jedná o *rozšiřování pohybové zkušenosti* (rozšiřování a „hromadění“ určitého počtu pohybových dovedností) cestou vykonávání nových, svojí

obtížností stále komplikovanějších pohybů. Dále *vytvářet na základě již získaných pohybových zkušeností nové originální struktury pohybu*, a to cestou spojování zvládnutých pohybů v obtížnější celky. A také o *provádění nových pohybů ve změněných podmínkách* či podmínkách vyžadujících nové, tvořivé řešení úkolu. Uplatněním těchto principů se získává schopnost rychleji se učit novým pohybům, pohotově a úspěšně se přizpůsobovat měnící se situaci, jsou vytvářeny předpoklady osvojovat si nové a obtížnější pohybové dovednosti. Hlavní možnosti spočívají ve *vykonávání mnoha různorodých pohybů*. Jejich větší „zásoba“ rozšiřuje možnosti pohybového a řídicího systému při osvojování a provádění pohybových činností, tedy pohybového jednání.

V hokejové praxi, kde se v technice soustředujeme převážně na speciální trénink na ledě, bývá „zásoba“ pohybů často negativně ovlivněna. Speciální trénink na jedné straně precizuje vlastní sportovní dovednosti, na druhé straně však pohybové možnosti hráčů do jisté míry ochuzuje. Toto je třeba ve všech etapách tréninku zodpovědně zvažovat. Proces *obohacování novými různorodými pohyby má mít nepřetržitý ráz* – jestliže se člověk delší dobu žádným novým pohybům neučí, jeho schopnost učit se a přijímat nové se i v pohybové oblasti snižuje.

Výběr cvičení a postup při ovlivňování koordinačních schopností principiálně spočívá v následujícím:

- K podněcování koordinačních schopností využívat *koordinačně náročnější cvičení*. Tedy složitější činnosti, vyžadující aktivitu většího počtu svalů, současné a různorodé pohyby trupu i končetin, pohyby v různých směrech i podle různých os. U jednodušších cvičení lze náročnost zvýšit obměnami a kombinováním.
- Osvojená cvičení provádět *v měnících se podmínkách*, automatizované dovednosti k dalšímu rozvoji koordinačních schopností již nepřispívají. Obměny lze dosáhnout např.:
rychlejším nebo pomalejším provedením,
změnou rytmu,
zmenšováním prostoru cvičení,
omezením nebo vyloučením zrakové kontroly,
zmenšováním plochy opory,
používáním těžšího nebo lehčího náčiní,
cvičením na různém povrchu, v různých terénech,
cvičením „pod tlakem“ (např. v časovém limitu),
asymetrickými pohyby,
„zrcadlovými“ pohyby,
jinou výchozí pozicí,
dodatečným informacemi: změny v průběhu podle akustického, optického či taktilního signálu,
aktivitou partnera.
- Osvojené dovednosti *kombinovat a spojovat*.
- Dbát na plnou *koncentraci, přesnost, plynulost, rytmus provedení*. Vědomá kontrola a sebekontrola trénink zkvalitňuje.
- Dominující složkou zatížení je obsah pohybové činnosti a její složitost. Pohybová činnost tohoto druhu klade značné nároky na nervosvalovou regulaci, pozornost a přesnost provedení, což vede poměrně rychle k únavě. *Trénink v únavě je málo efektivní*. Z tohoto důvo-

du se doporučuje najednou méně opakování, sérií může být více, důležité je rovněž dodržovat dostatečné intervaly odpočinku. Ze stejných důvodů má být koordinační trénink zařazován spíše na počátek hlavní části tréninkové jednotky. Těžký trénink předchozího dne může rovněž působit negativně.

- Později lze občas postupně zařazovat i cvičení osvojených činností po předchozím zatížení, tj. v jisté únavě. Orientace, diferenciacie, reagování apod. v tomto stavu jsou náročnější, představuje to další možný stupeň obtížnosti.

Koordinačních cvičení existuje široká škála, zde se může trenér skutečně tvůrčím způsobem uplatnit. Nároky na koordinaci jsou tím větší, čím bohatší je pohybový obsah sportovního odvětví, čím složitější a rychlejší je lokomoce (přemisťování v prostoru) a čím složitější, rychlejší a obsažnější je manipulace (pohyb vykonávají horní či dolní končetiny) s náčiním nebo zařízením.

Trénink koordinačních schopností jako součást všeobecné přípravy nejmladších hokejistů

Lední hokej je v současnosti celoročním sportem. Celá příprava se realizuje v určitých tréninkových cyklech, ve kterých je více či méně zdůrazněn vlastní charakter přípravy v souladu s tréninkovými zásadami. Trénink dětí a mládeže by však neměl být v žádném případě celoročně orientovaný na led, na bruslení. Příprava musí být cíleně směřována jak na led, tak i mimo led. Právě trénink mimo led je v celém ročním tréninkovém cyklu v nejmladších věkových kategoriích prioritní, a to i v hlavním období (září–březen).

Je všeobecně známo, že k tréninku dětí je třeba přistupovat jinak než k tréninku dospělých. Tento trénink má jiné zásady a jiná východiska, která by měla být respektována. Pravidelný trénink, který začíná v raném věku s jiným typem pohybů, s relativně jednostranným zatížením a v neposlední řadě váha výstroje, kladou značné nároky na pohybový aparát ještě nevyzrálého jedince. Pokud však trenér s těmito aspekty počítá, dokáže předejít případným zdravotním problémům a není třeba mít obavy z budoucích negativních vlivů tréninku.

Využíváním širšího komplexu *nespecifických cvičení* se kromě toho, co již bylo výše řečeno (ve smyslu rozvíjení předpokladů k osvojování sportovních dovedností), naplňuje současně jeden z obecných rysů sportovního tréninku – *všestrannost*, důležitá je hlavně pro mladší věkové kategorie. Všeobecná příprava má proto v tréninku ledního hokeje svůj nepochybný význam a zvláště u mladších hokejistů by měla být akcentována. Na jednu stranu má kompenzovat vlivy tréninku na ledě, ale především má přispět k rozvoji všeobecných pohybových předpokladů hráčů, tj. vytvořit široký pohybový fond, ze kterého budou vycházet speciální dovednosti – především činnosti na ledě. Všeobecný rozvoj je velmi důležitý pro pozdější trénink (především v juniorském a seniorském věku), který by měl zajistit maximální možný rozvoj kondice, techniky i taktiky atd. Svoje nezastupitelné místo má především v přípravném období, v tréninku mimo led. Ale u mladších chlapců by měla být průběžně a pravidelně zařazována i v období, kdy se trénuje na ledě. Zde můžeme koordinační cvičení zařazovat v rámci rozcvičení před tréninkem na ledě bez výstroje, prostorové nároky v hale zimního stadionu jsou minimální a vždy lze nalézt pro tuto činnost vyhovující prostor. Lze zařadit i příslušná cvičení též hned po tréninku na ledě, kdy se tato činnost provádí na suchu ve výstroji i v bruslích.

V rámci přípravy mimo led by měl být věnován dostatečný prostor rozvíjení koordinace – **permanentní učení se novým dovednostem**, což řadíme k hlavním **úkolům přípravy mimo led**. V tréninku nejmladších kategorií není správné omezovat pozornost pouze na kondici, jak se často děje. V tomto věku ještě není psychická vyspělost dítěte k překonávání „tréninkové dřiny“ a psychického zatížení kondičního tréninku na takové úrovni, aby takový trénink absolvoval s potřebnou uvědomělostí. Takový trénink je pro malé dítě těžko stravitelný, protože je proti jeho přirozenosti. Dítě potřebuje **trénink zábavný, pestrý, s častou změnou činností, herně a emocionálně laděný, fyzicky nenáročný**. Na straně druhé může tréninkový objem být vysoký. A právě k naplnění těchto záměrů slouží trénink koordinace. To platí jak pro trénink na ledě, tak pro trénink mimo led. Pro mladé chlapce musíme používat tréninkové prostředky provokující souběžně periferní vidění, herní myšlení, bleskovou reakci na změnu situace s jejím rychlým pohybovým řešením a s celkovou koordinací spojenou s jemnou lokální koordinací horních končetin, se zručností, s citem pro míč (míček). Trénink by proto měl vycházet z dětské přirozenosti, měl by být pestrý (nedělat pouze jednu a tu samou věc celé léto), pokud možno by měl být v různých prostředích (hřiště, les, tělocvična, bazén aj.) a snahou je, aby byl v radostné a veselé atmosféře. Děti by měly mít z tréninku příjemný pocit a těšit se již na další.

Herní princip v tréninku dětí

Pokud trenér bude chtít, aby jeho svěřence trénink bavil, měl by respektovat přirozenou chuť dětí sportovat a soutěžit mezi sebou. Trénink by proto měl být co nejpestřejší, s vysokým emotivním nábojem a s možností seberealizace. Tento požadavek nejlépe řeší **hry**. Především malé děti (ve věku do 10 let) mají silnou potřebu hrát si. Proto v tréninku dětí hovoříme o potřebě **herního principu**. Jedná se o trenérský přístup, který se snaží co nejvíce činností převést na formu her, ve kterých mají děti zajištěnou potřebnou míru zábavy a možnosti pro vlastní rozhodování o režimu cvičení. Děti totiž nevyžadují mnoho, ale co nejsou ochotny akceptovat, je jednotvárná, opakující se činnost. Naopak, pokud si hrají, ani si neuvědomují, kolik vlastně toho „natrénovaly“. Tento princip je možné využít ve většině dokumentovaných cvičení.

Pojem hra (herní) v následující klasifikaci koordinačních cvičení využíváme také v dalším smyslu: hra jako organizačně metodická forma, tedy cvičení, které charakterizuje vzájemné soupeření účastníků.

Zaměření koordinačních cvičení

Je zřejmé, že nabídka koordinačních cvičení představuje široký okruh činností zahrnující principiálně lokomoci a manipulaci odděleně i současně, a to jak rukou – „zručnost“, tak i nohou – „nožnost“: s nejrůznějšími předměty (např. s míčem, s míčkem, hokejovou holí, pálkou), herní činnosti jednotlivce z ostatních sportovních her, cvičení vyžadující cit pro míč, pestré pohybové dovednosti, náročnou koordinaci, nervosvalovou diferenciaci, bleskový postřeh, hbitost, obratnost aj.

Při systemizaci cvičení byly v příspěvku zvoleny především kategorie zručnost a nožnost, odděleně i současně, dále formy 1–0 a 2–0, honičky, hry, souboje 1–1, spolupráce a kombinovaná cvičení.

Zásobník tréninkových cvičení a her

I. Cvičení zručnosti

1.1. Cvičení zručnosti 1-0

1.1.1. Obtáčení a přechytávání míče (menšího míčku)

- Obtáčejí míč kolem těla ve stoji (v běhu, v pohybu po otočené lavičce, při skákání na malé trampolíně atd.)
- Obtáčejí míč do osmičky mezi dolními končetinami
- Obtáčejí míč několikrát kolem přednožené končetiny
- Střídavě přednožují levou a pravou končetinu a předávají si pod nimi míč
- Obtáčejí střídavě kolem těla, do osmičky mezi a pod přednožovanými nohama
- Míč na dlani, mírně nadhodí, protočí ruku a „chyť“ míč na hřbet ruky a zpět na dlaň, rychle střídej
- Míč na dlani, mírně nadhodí, vytočí ruku a chyť míč do vytočené dlaně
- Míč na dlani pravé ruky, točí dlaň k sobě proti směru hodinových ručiček až do krajní polohy, mírně nadhodí, protočí ruku zpět a chyť do dlaně
- Míč na hřbetu pravé ruky přikrytý zeshora dlaní levé ruky, mel „mlýnek“ tak, aby se dlaň a hřbet rukou střídal, měň směr
- Obtáčejí míč bez přerušování kolem těla a postupně přejdi do kleku, sedu (míč se nesmí dotknout země), v sedu kolem nohou (nohy se nedotýkají země), střídavě pod levou a pravou a zpět do stoje
- Leh na zádech, míč nad břichem, válej sudy a míč (míček) měj pořád nad tělem, obtáčejí ho kolem těla

1.1.2. Vyhazování a chytání míče, míčku

- Vyhodí, tleskni před sebou, chyť (s jedním dopadem o zem pro méně zdatné)
- Vyhodí, tlesk před sebou a za sebou, chyť (v běhu, v pohybu po otočené lavičce, při skákání na malé trampolíně)
- Vyhodí, tleskni střídavě před sebou a za zády (velkou frekvencí), chyť
- Vyhodí, přednož pokrčmo levou, pod ní tlesk, potom přednož pokrčmo pravou, pod ní tlesk, chyť
- Vyhodí, dotyk oběma rukama země, tlesk před sebou, za zády, chyť
- Vyhodí, dotyk oběma rukama země, přednož pokrčmo levou, pod ní tlesk, potom přednož pokrčmo pravou, pod ní tlesk, chyť
- Vyhodí, přednož pokrčmo levou, levou paži pod levou dolní končetinu a v této pozici chyť míč oběma rukama s udržení rovnováhy na pravé, z této pozice míč opět vyhodí, stoj na levé, přednož pokrčmo pravou, pravou paži pod ní a chyť s udržení rovnováhy, střídavě, s tleskáním

- Vyhod', přednož pokrčmo levou, pod ní tlesk, přednož pokrčmo pravou, pod ní tlesk, dotkni se oběma rukama země, chyt'
- Vyhod', podřep, levou paži zezadu mezi dolní končetiny, pravou paži zepředu, chyt' míč oběma rukama, po chycení míče nepatrně vyhod', levou paži před a pravou paži zezadu, chyt', střídat
- Mírný předklon, roznož, prohod' míč zepředu dozadu mezi dolními končetinami, pažemi vně chyt' míč vzadu, střídat prohazování
- Vyhod' přes rameno za sebe a chyt' za zády, střídat
- Vyhod' za sebe přes hlavu, chyt' za zády, střídat
- Vyhod' míč do výše před sebe, nech 1x dopadnout, po dopadu jej podběhni a chyt' za sebou za zády
- Vyhod' míč vzhůru, při dopadu míče na zem proved' odrazem snožmo přeskok roznožmo vpřed, obrat a chyt' míč
- Drž míč za zády, vyhod', tlesk před sebou, chyt' opět za zády
- Vyhod' za sebe, předklon, paže mezi dolní končetiny a chyt' míč, z této pozice jej vyhod' opět nad a před sebe, chyt', střídat
- Hod' míč o zem tak, aby se vysoko 1x odrazil, proved' otočku, v otočce prováděj další možné kombinace s tleskáním, chyt'
- Odbíjej míč volejbalovými způsoby – obouruč spodem – „bagrem“ s 1 dopadem o zem, odbíjej prsty o stěnu, bez odrazu, střídavě bagrem a prsty
- Vyhod' míč vzad za rameno a chyt' za zády, vyhod' zezadu přes druhé rameno vpřed, chyt'
- Chyt' vyhozený míček nadhmatem nebo přes ruku (dlaní vně)
- Vyhod' míček spodem za zády, chyt' do stejné ruky, a) nadhmatem, b) přes ruku
- Vyhod', svlékni triko, chyt' míč (do trika)

1.1.3. Driblink s míčem

- Driblink na místě střídavě levou, pravou rukou (v běhu, v pohybu po lavičce)
- Driblink střídavě levou, pravou rukou, po každém odbití tlesk před sebou, za sebou, před sebou a za sebou, pod pravou a pod levou dolní končetinou
- Driblink a libovolně kombinovat uvedené způsoby tleskání
- Driblink, po každém odbití tlesk před a pod nohou
- Driblink, po každém odbití celá otočka, střídavě vlevo, vpravo
- Driblink střídavě prsty, malíkovou hranou ruky, hřbetem ruky a pěstí s tleskáním
- Driblink, po každém odbití „zamel“ (mlýnek) rukama, zaboxuj rukama
- Driblink, po každém odbití střídaj tlesk, box, tlesk, ...
- Driblink střídavě rukou a loktem
- Driblink střídavě levou rukou, oběma rukama, pravou rukou, oběma rukama, levou rukou, v kombinaci s tleskáním

Uvedené způsoby driblinku spoj s postupným snižováním postoje: podřep, dřep, poklek, klek, sed a zpět

- Driblink za tělem střídavě levou a pravou rukou
- Driblink střídavě pod přednoženou levou a pravou dolní končetinou. Postupně driblink snižuj a zvyšuj
- „Rozdriblovat“ ležící míč
- Driblink se zavřenýma očima
- Stálý driblink s klamáním na všechny strany (do kříže)
- Driblink jednou rukou a druhou „piš“ ve vzduchu čísla, písmena, podepiš se
- Stálý driblink, vysveč si a obleč si triko (dres), tepláky
- Stálý driblink a libovolně tanči
- Driblink se dvěma míči, každou rukou jeden míč, do kříže, driblink ve stejném či různém rytmu
- Udrž driblinkem dva míče jen jednou rukou
- Driblink s jedním míčem, druhý míč současně druhou rukou nadhazuj s dopady na zem
- Driblink a chůze, běh, poskoky po jedné noze, po otočené lavečce
- Pokrč levou nohu, podřep na pravé tak, aby jsi se lehce dotkl jen levým kolenem (vůbec ne špičkou) země a zpět při stálém driblinku

1.1.4. Odbíjení míčku rukou (tenisáku, molitanového, pinkponkového míčku)

- Odbíjej míček otevřenou rukou (prsty) vzhůru střídavě levou a pravou
- Odbíjej míček střídavě rukou (prsty) a hřbetem ruky
- Odbíjej míček střídavě levou a pravou, mezi každým odbitím tlesk před sebou, tlesk za sebou, před sebou a za sebou, pod nohou, kombinovat
- Odbíjej míček střídavě levou, pravou a mezi každým odbitím zaboxuj, „zamel“
- Odbíjej míček střídavě levou rukou pod přednoženou levou dolní končetinou a pravou rukou pod přednoženou pravou dolní končetinou
- Odbíjej míček jen pravou rukou střídavě pod pravou a levou přednoženou dolní končetinou
- Odbíjej míček střídavě levou, pravou a „hlavička“
- Odbíjej míček střídavě levou, pravou rukou a pokopni kolenem (stehnem)
- Odbíjej míček střídavě levou, pravou rukou a odbij ramenem
- Odbíjej míček a libovolně střídej výše uvedené způsoby

1.1.5. Hokejová hůl

- Předváděj s holí tenis, kanoistiku, kajakářský způsob, šerm, skok o tyči, hod kladivem, vzpírání, hokej
- Obtáče hůl kolem těla
- Hůl drž pravou rukou čepelí před sebou a přeskoč ji stranou vpravo a zpět (po jedné noze)
- Hůl drž pravou rukou před sebou a přeskoč ji vpravo a současně přechytni za tělem do levé, drž před tělem, přeskoč vlevo, ... (po jedné noze)
- Drž hůl horní rukou, přeskakuj proti sobě točící se hůl a obráceně (zezadu dopředu točící se hůl), po jedné noze
- Přeskakuj svou točící se hůl, po každém přeskoku přechytni hůl do druhé ruky, točíš pořád stejným směrem a tak střídavě přeskakuješ hůl točící se zepředu a zezadu
- Drž hůl oběma rukama a přeskakuj proti sobě točící se hůl

- Přeskakuj svou točící se hůl současně protáčeš čepel (oběma rukama, jednou rukou)
- Široké držení hole nadhmatem, protoč s ní přes vzpažení obou paží vzad až k bedrům a zpět (protáčení)
- Široké držení hole nadhmatem, protoč s ní přes vzpažení pravé paže vzad k bedrům a vzpažení levé paže protoč ji zpět před sebe (střídavé protáčení)
- Kruž holí nad hlavou (přečytávej z ruky do ruky, oběma rukama)
- Střídavě 1x protoč, kruž, obtoč, přeskoč, vrtule, opakuj
- Přečytávej hůl z ruky do ruky pod střídavě přednoženou levou a pravou dolní končetinou
- Přečytávej hůl z ruky do ruky pod střídavě přednožovanou levou a pod pravou dolní končetinou, vždy 2x
- Drž svisele hůl pravou rukou s dlaní dovnitř, přečytni zpět do pravé tak, aby dlaň směřovala ven
- Pravou rukou pod přednoženou pravou dolní končetinou a přečytni hůl opět pravou
- Střídej přečytnutí pod nohou s vyhozením a tlesk s obtočením
- Drž hůl uprostřed oběma rukama a toč s ní jako vrtule
- Vrtule oběma rukama a současně protáčeš čepel
- Drž hůl uprostřed jednou rukou a mírným nadhozením a přečytáváním do druhé ruky s ní toč jako vrtule
- Drž hůl uprostřed jednou rukou a mírným nadhozením a přečytnutím s ní jednou rukou toč jako vrtule
- Drž hůl uprostřed jednou rukou a prsty s ní toč – vrtule
- Stálá vrtule po směru hodinových ručiček nad pravou přednoženou nohou, hůl se protočí z pravé ruky pod nohu do levé ruky, následně do pravé ruky a pod levou přednoženou nohou se hůl protočí do levé ruky a opět do pravé ruky ... (též protisměrně)
- Prováděj stálou vrtuli a při tom tleskej
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí, tlesk před sebou, (různé kombinace) a chyť podhmatem
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí, vyskoč, ve výskoku se oběma rukama dotkni vnějších (vnitřních) kotníků, tlesk, chyť
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí, tlesk před sebou a chyť do hokejového držení (levák pravou nadhmatem a levou podhmatem) a po každém vyhození střídat držení (pravá podhmat, levá nadhmat)
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí, tlesk za zády, chyť do hokejového držení (levák pravou nadhmatem a levou podhmatem) a po každém vyhození střídat držení (pravá podhmat, levá nadhmat)
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí, tlesk pod přednoženou nohou, chytej do hokejového držení
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí, střídavě tleskni pod přednoženou levou a pravou nohou a chytej do hokejového držení
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí a různě kombinuj tleskání před, za a pod nohama
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí a po tleskání chytej hůl oběma rukama nadhmatem, křížmo nadhmatem, křížmo hokejově a křížmo hokejově obráceně
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí a „zamel“ (mlýnek) rukama a chyť
- Ve vzporu ležmo drž hůl v jedné ruce a přehazuj z ruky do ruky
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí, zaboxuj rukama a chyť
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí a „umyj“ si ruce a chyť
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí, různě kombinuj tlesk, „mlýnek“, box, „mytí“ a chyť

- Vyhod' hůl vodorovně se zemí, různě tleskni, „zamel“, zaboxuj, „umyj“ si ruce a chytej různými způsoby
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí, tleskni nad holí a pod holí a chytej různými způsoby
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí, tleskni pod holí a nad holí a chytej různými způsoby
- Vyhod' hůl vodorovně se zemí, tleskni pod nohou a nad holí a chytej různými způsoby
- Vyhod' hůl svislou k zemi, tleskni před holí a za holí a chyť do dvou rukou, obě dlaně směřují vlevo (vpravo)
- Vyhod' hůl svislou k zemi, otočka a chyť
- Vyhod' pravou rukou hůl svislou k zemi, přednož povýš pravou dolní končetinu, pod ní pravou ruku a chyť hůl do pravé ruky
- Drž pravou rukou hůl postavenou horním koncem o zem, pusť hůl a současně proved' otočku, chyť hůl opět do pravé ruky
- Klek (sed), drž hůl postavenou horním koncem o zem, současně pusť, stoj, otoč a chyť
- Sed, hůl drž stranou v jedné ruce, v sedu nadskoč a hůl dostaň pod zadkem za sebe
- Drž pravou rukou hůl postavenou horním koncem o zem, pusť hůl a současně proved' otočku, chyť hůl opět do pravé ruky pod přednoženou pravou dolní končetinou
- Hůl postavená horním koncem o zem a přechytávej hůl pod střídavě přednožující levou a pravou dolní končetinou
- Drž hůl postavenou horním koncem o zem, pusť hůl, tleskni pod přednoženou pravou a levou dolní končetinou (nebo vyskoč s dotykem kotníků)
- Hůl drž uprostřed dvěma rukama v šíři ramen, překroč ji oběma nohama, za zády si přechytni hůl tak, abys ji mohl přetočit přes hlavu a zpět před sebe
- Hůl drž ve vzpažení a přetoč ji za záda, přechytni si ji tak, abys ji mohl překročit zezadu dopředu, zpět před sebe a do vzpažení
- Mírný stoj rozkročný, hůl drž v mohutném záklonu oběma rukama za čepel, horní konec hole se dotýká země, pusť hůl a rychlým mohutným předklonem chyť konec hole mezi nohama ještě před pádem hole na zem
- Drž hůl uprostřed dvěma rukama v šíři ramen v mírném záklonu, pusť ji za sebe a chyť ji v zapažení
- Ve stoji rozkročném drž hůl uprostřed dvěma rukama v šíři ramen v záklonu, pusť ji za sebe a chyť ji do rukou, které prostrčíš zepředu mezi dolní končetiny
- Dej pravou rukou hůl za a přes pravé rameno, čepel směřuje šikmo vlevo k zemi, přechytni spodem do levé ruky a opačně
- Dej pravou rukou hůl za a přes pravé rameno, čepel směřuje k zemi, pusť hůl a opět pravou rukou chyť hůl vpředu dole (též obráceně)
- Dej pravou rukou hůl za záda za levé rameno, čepel směřuje vzhůru, snaž se vyhodit hůl vzhůru a opět pravou rukou před sebou hůl chytit (též obráceně)
- V sedu přechytávej střídavě pod levou a pravou nohou, nohy se nedotýkají země
- Leh na zádech, hůl v předpažení, vyhod' trčením a současně kolena k bradě a chytni hůl pod kolena, střídej
- Válej sudy a hůl přechytávej tak, aby byla pořád nad tělem
- Válej sudy a současně hůl přechytávej pod nohama
- Horní konec hole si polož do dlaně, čepel směřuje vzhůru a vyvažuj (balancuj), přehazuj si tak hůl z ruky do druhé ruky, předávej si tak hůl z prstu na prst
- Kdo si první provleče hůl pod trikem (z jednoho rukávu do druhého rukávu)

1.1.6. Dvě hole

- Vyhod' současně obě hole, tlesk, chyt' obě hole do stejných rukou (do opačných)
- Přechytávej obě hole
- Přeskakuj své střídavě točící hole, kruž oběma holemi vpředu proti sobě (kruž oběma holemi vpředu od sebe)
- Přeskakuj svou točící stejnou hůl a současně druhou kruž nad hlavou, kruž oběma holemi vpředu proti sobě (kruž oběma holemi vpředu od sebe)
- Přeskoč 1x svou točící hokejku v pravé a současně levou 1x kruž nad hlavou přeskoč hůl držící levou a současně kruž nad hlavou hůl držící v pravé, střídavě, kruž oběma holemi proti sobě (od sebe)
- Přechytávej hůl jednou rukou a druhou rukou střídavě kruž nad hlavou a přeskakuj
- Přechytávej jednou rukou, současně vrtule druhou rukou (střídavě)
- Jednou rukou vrtule, druhou současně přeskoky
- Obě hole postav svými konci na zem, pusť, otoč a obě chyt'ni

1.1.7. Hůl a „kvedlání“ (slovo *driblink* v práci s holí nahrazujeme slovem *kvedlání*, abychom tak rozlišili *driblink* s míčem a *driblink* – *kvedlání* – *holí*)

- Rychlé kvedlání, následující dovednosti procvičuj i v obráceném držení (úchopu) při plynulém přechodu (stále kvedlání). Kvedlej a současně zvedej obě ramena.
- Kvedlej a současně protáčeš čepel
- Kvedlej obrácenou holí (horním koncem)
- Kvedlej šířkou strany špičky čepele
- Kvedlej a obtoč čepel 1x kolem míčku
- Kvedlej míčkem a měň postupně držení (úchop) bez přerušení
- Kvedlej a postupně rozšiřuj držení hole a zužuj
- Při kvedlání prováděj „stahovačky, vyklápěčky“
- Kvedlej míčkem a přechytávej hůl střídavě pod levou, pravou nohou
- Kvedlej stranou a překroč takto hůl pod oběma rukama postupně levou a pravou nohou za stálého kvedlání, nepouštěj ruce z hole (kvedláš za sebou) a zpět
- Kvedlej míčkem, míček mezi nohy za sebe, výskokem obrat (o 180 stupňů) a hned následuje kvedlání
- Kvedlej míčkem, míček mezi nohy, obrat, v obratu přeskoč čepel hole, kvedlej
- Kvedlej míčkem, míček mezi nohy, obrat, v obratu obtoč hůl kolem těla
- Kvedlej míčkem a otočka (o 360 stupňů) s obtočením hole (míček je vlastně na místě)
- Veď míček do osmičky kolem rukavic a současně při tom prováděj různé možné dovednosti (měň úchop hole, šířku úchopu, protáčeš čepel, zvedej ramena, obtoč čepelí kolem míčku, přechytávej hůl střídavě pod levou, pravou nohou atd.)
- Veď míček za zády i s obtočením hole kolem těla (přechytnutím do druhé ruky) za zády
- Kvedlej a prováděj klamání na všechny strany (do kříže)
- Běh, poskoky po jedné na otočené lavičce, stále kvedlej
- Pokrč levou nohu, podřep na pravé tak, aby jsi se lehce dotkl jen levým kolenem (vůbec ne špičkou) země a zpět při stálém kvedlání
- Stále kvedlej, vysvleč a obleč si triko (dres)
- Během cvičení měň tempo, rytmus a způsoby

1.1.8. Kvedlání a druhý míček (míč)

- Kvedlej střídavě před sebou se dvěma míčky na místě, v pohybu (s otočkou)
- Kvedlej střídavě se dvěma míčky, jedním vedle sebe, druhým před sebou
- Jedním míčkem kvedlej, druhý míček si nohama pokopávej
- Míčkem kvedlej, do míče nohama kopej s 1 dopadem o zem
- Jeden míček vyhoď, druhý míček oběma rukama na holi zakvedlej, chytí vyhozený míček
- Jeden míček v levé, hůl v pravé, s druhým míčkem u čepele kvedlej, vyhoď míček a přechytni hůl do levé ruky i s posunem druhého míčku u čepele a chytni vyhozený míček do pravé, kvedlej levou rukou. Prováděj střídavě.
- Jednou rukou kvedlej, druhou rukou dribluj, dribluj různými způsoby
- Oběma rukama kvedlej a současně jednou rukou udržuj občasným driblinkem druhý míč v pohybu

1.1.9. Kvedlání a druhá hůl

- Jednou rukou kvedlej, druhou rukou cviky s holí (viz Hůl)
- Kvedlej dvěma holemi dva míčky současně

1.1.10. Hůl a odbíjení míčku (míče)

- Odbíjení míčku čepelí s jedním dopadem o zem, protáče čepel
- Udrž odbíjením čepele skákat míček o zem, současně prováděj po každém odbití cvik s holí: obtoč hůl kolem těla, hůl provleč pod přednožmo pokrčenou nohou, přeskoč točící se hůl, protoč hůl v rukách, čepelí zakruž kolem míčku, čepelí piš čísla (písmena), holí proved vrtuli, zakvedlej naprázdno, ke cvikům s holí přidej otočku střídavě vlevo a vpravo
- Odbíjej čepelí míček (jeden dopad o zem) střídavě s provlečenou holí pod levou a pod pravou dolní končetinou, současně protáče čepel
- Odbij čepelí míček (jeden dopad o zem) a hůl si přechytni za zády pravou spodem do levé ruky vrchem přes levé rameno, poté do dvou rukou, odbij a hůl si přechytni za zády pravou vrchem přes pravé rameno do levé ruky, která je za zády dole, následně do dvou rukou, odbij atd.
- Udrž střídavým odbíjením čepele 2 míčky (míče)
- Odbíjej míček střídavě levou, pravou rukou a přechytávej hůl před sebou, za sebou, pod nohama
- Odbíjej rukou míček střídavě levou, pravou a přechytávej hůl ve vrtuli
- Odbíjej střídavě levou rukou, pravou rukou a čepelí hole

1.1.11. Hůl a vyhazování míčku

- Hůl v jedné ruce, míček v druhé, vyhazovat míček a chytat jej do druhé ruky s přechytáváním hole
- Hůl v jedné, míček v druhé, vyhazovat hůl a chytat ji do druhé ruky s přechytáváním míčku
- Hůl v jedné, míček v druhé, vyhazovat současně, tlesk („mlýnek“) a chytat do stejných rukou

- Hůl v jedné, míček v druhé, vyhazovat současně křížmo, tlesk („mlýnek“) a chytat do opačných rukou
- Hůl v jedné, míček v druhé, střídavě vyhazovat jen pravou rukou střídavě hůl a míček (přechytávat z levé do pravé střídavě hůl a míček a chytat jen do levé ruky střídavě míček a hůl)
- Hůl v jedné, míček v druhé, vyhazovat míček a chytat jej do druhé ruky s přechytáváním hole „ve vrtuli“
- Dej pravou rukou hůl za a přes pravé rameno, čepel směřuje šikmo vlevo k zemi, míček levou rukou vyhoď, přechytni hůl spodem do levé ruky a míček chyť do pravé a opačně
- Vyhoď míček levou rukou za zády, hůl si z pravé podej pod nohou do levé a chyť míček do pravé
- Vyhoď míček s levou rukou za zády, přeskoč hůl a chyť míček do levé
- Hůl v jedné, míček v druhé, vyhoď míček, rychle holí naprázdno zakvedlej a chyť míček
- Hůl v jedné, míček v druhé, vyhoď míček, rychle holí naprázdno vystřel a chyť míček
- Hůl v jedné, míček v druhé, vyhoď míček, rychle holí naprázdno zakvedlej, vystřel a chyť míček
- Hůl v jedné, míček v druhé, vyhoď míček, hůl obtoč za sebe kolem těla a chyť míček do druhé ruky
- Hůl v jedné, míček v druhé, vyhoď míček, hůl obtoč za sebe kolem těla a chyť míček do stejné ruky
- Vyhoď míček do výšky dosahu hole, obtoč holí kolem míčku a chyť míček pod přednoženou nohou
- Hůl v pravé míček v levé, vyhoď míček, přeskoč čepel, kterou točíš proti sobě, přechytni hůl do levé a míček chyť do pravé
- Hůl v pravé, míček v levé, vyhoď míček a hůl si přechytni za zády pravou spodem do levé ruky vrchem přes levé rameno a chyť míček do pravé
- Hůl v pravé, míček v levé, vyhoď míček a hůl si přechytni za zády pravou vrchem přes pravé rameno do levé ruky, která je za zády dole a chyť míček do pravé
- Hůl v pravé, míček v levé, vyhoď míček, hůl si přechytni pod pravou přednoženou nohou do levé ruky a míček chytni do pravé ruky
- Hůl v pravé, míček v levé, vyhoď míček, hůl si přechytni pod levou přednoženou nohou do levé ruky a míček chytni do pravé ruky pod přednoženou pravou nohou
- Hůl v pravé, míček v levé, míček vyhoď za zády vpravo vzhůru vpřed, hůl přechytni do levé a míček chyť do pravé ruky
- Hůl v pravé, míček v levé, míček vyhoď za zády vpravo vzhůru vpřed, hůl přechytni do levé a současně prováděj otočku vlevo, chyť míček do pravé
- Nadhoď si čepelí míček ze země a chyť jej
- Nadhoď si čepelí míček ze země, hůl si přechytni pod přednoženou dolní končetinou (obtoč kolem těla) a chyť míček
- Nadhoď si čepelí míček ze země, vyhoď hůl, tleskni, chyť hůl, chyť míček
- Hůl jejím koncem postav na zem a drž pravou, míček v levé, vyhodit míček, pustit hůl, tlesk a chytit míček do pravé a hůl do levé
- Hůl jejím koncem postav na zem a drž pravou, míček v levé, vyhodit míček, pustit hůl, tlesknout a chytit míček do pravé, současně otočka a hůl chytit do levé ruky

1.1.12. Hůl a a driblink míče (míčů)

- Driblink střídavě levou, pravou, hůl si přechytávat za tělem
 - Driblink střídavě levou, pravou, hůl si přechytávat střídavě pod levou dolní končetinou po přednožení pokrčmo a pod pravou
 - Driblink střídavě levou, pravou, hůl střídavě přechytávat před sebou a za tělem (obtáčet kolem těla)
 - Hůl držet v levé, pravou rukou driblink, přechytni hůl do pravé, levou rukou odbij míč vzhůru, přechytni hůl do levé, driblink pravou, ...
 - Hůl drž v levé ruce, pravou driblink, pravou rukou odbij míč vzhůru, přechytni hůl do pravé, driblink levou, levou odbij míč vzhůru, přechytni hůl do levé, pravou rukou driblink,
 - Driblink levou rukou, v pravé držet hůl, kroužit čepelí u země pod sebe s přeskokem hole a kolem sebe točit bez přerušování a přeskakovat, točit i na druhou stranu (zezadu dopředu)
 - Jednou rukou driblink, druhou držet hůl uprostřed a prsty s ní točit jako s vrtulí
 - Jednou rukou stálý driblink, druhou držet hůl před sebou opřenou o čepel a přednožováním nad holí ji překračovat a rychle přechytávat
 - Jednou rukou stálý driblink, druhou rukou přechytávat hůl a při tom ji držet za horní konec a zvednout ji přes rameno vzad a dolů a stejnou rukou pod ramenem ji za dolní konec přechytnout aniž by spadla
 - Jednou rukou stálý driblink a druhou rukou vyházet hůl a chytej s protáčením dlaně
 - Jednou rukou stálý driblink a druhou rukou přechytni hůl pod nohou
 - Jednou rukou držet hůl „zapíchnutou“ čepelí do země, a takto vzniklým „okénkem“ poddriblovat druhou rukou s otočkou, střídat obě strany
 - Driblink holí, držet ji oběma rukama, čepelí driblovat míč o zem na místě, v pohybu, s driblinkem střídavě vnitřní a vnější stranou čepelce co možná nejvíce do stran a postupně co nejnižší (jakoby hokejový driblink, ale o zem) v různých polohách, s poskoky
 - Střídavě driblink čepelí vnitřní a vnější stranou a střídat s driblinkem levou rukou s holí v pravé ruce a s předáním hole do levé ruky
 - Driblovat míč rukou, po každém odbití zakvedlat naprázdno co nejrychleji, hůl držet oběma rukama
 - Driblovat míč rukou, po každém odbití střídavě zakvedlat v normálním držení (úchopu) a v obráceném držení
 - Driblovat míč rukou, po každém odbití provést střídavě střelbu krátkým švihem, zakvedlat holí oběma rukama a přeskočit hůl
 - Driblovat míč střídavě rukou a čepelí
 - Driblovat míč střídavě rukou a čepelí a přejít do sedu, do stoje
 - Driblovat míč střídavě čepelí a koncem hole
 - Driblovat míč střídavě rukou, čepelí, koncem hole, loktem, rukou ...
 - Driblovat míč střídavě libovolně rukou, čepelí, koncem hole, s přeskokem hole, přechytnutím hole před tělem, za tělem, pod nohou atd.
 - Dribluj míč levou rukou a současně pravou rukou kvedlej s míčkem a potom plynule přejdi do obrácené činnosti (pravá ruka driblink s míčkem, levá ruka kvedlání holí s míčkem)
 - Udrž čepelí hole střídavě dva míče při driblinku
 - Udrž v driblinku čepelí jeden míč a driblinkem rukou druhý míč
 - Udrž jednou rukou v driblinku dva míče a druhou rukou přechytávej hůl
- Během cvičení měň tempo, rytmus a způsoby

1.1.13. Hůl a kotouč

- Přes hranu dostaň kotouč na čepel
- Přetoč čepel s kotoučem o 180 stupňů a zpět
- S kotoučem na čepeli obtáčeš hůl kolem těla, pod nohama
- Posunuj si kotouč od špičky čepele až na konec hole
- Dostaň kotouč na čepel přikrytím

1.1.14. Pálka a molitanový míček

- Drž pátku za rukojeť, vyhoď tak, aby se ve vzduchu otočila o 360 (720) stupňů a chyt' opět za rukojeť
- Pinkej softtenisovou pátkou molitanový míček střídavě oběma stranami pátky s jedním dopadem (bez dopadu na zem)
- Pinkej softtenisovou pátkou molitanový míček střídavě levou a pravou rukou (přechytni před tělem, za tělem)
- Po pinknutí obtoč pátku kolem těla
- Po pinknutí si přechytni pátku pod přednoženou dolní končetinou
- Po pinknutí protoč pátku v podélné ose
- Po pinknutí kombinuj uvedené způsoby
- Pinkej střídavě oběma stranami pátky a přejdi do sedu a zpět do stoje
- Pinkej střídavě oběma stranami pátky a přejdi do lehu na břicho a zpět do stoje
- Pinkej střídavě pod levou a pravou dolní končetinou
- Pinkej střídavě s paží před sebou a za zády
- Pinkej střídavě pátkou a rukou střídavě, jednostranně
- Pinkej střídavě pátkou, „hlavičkou“, rukou a ramenem
- Každé pinknutí proved' jiným libovolným výše uvedeným způsobem
- V každé ruce jednu pátku, pinkej střídavě levou a pravou, po pinknutí protoč pátku
- Dribluj pátkou s molitanovým míčkem (dále viz Hůl a driblink míče)

1.1.15. Pálka a 2 molitanové míčky

- Pátkou pinkej míček a volnou rukou vyhazuj míček a chyt'
- Pátkou pinkej míček 2x a pak jej chytni do druhé ruky, když z ní předtím vždy vyhodíš druhý míček z ruky na pátku
- Pátkou pinkej míček a chytej do ruky, když z ní předtím vyhodíš druhý míček z ruky na pátku

1. 1. 16. Pálka a míč

- Totéž co s holí a míčem
- Stejnou paží driblink rukou a střídavě pátkou (přechytávej i pod nohou)
- Driblink pátkou v levé ruce a levou rukou, (mezitím přechytni do pravé) a pátkou v pravé ruce a pravou rukou

1. 1. 17. Pálka, molitanový míček a míč

- Pinkej a driblinkem udržuj míč

1. 1. 18. Pálka, molitanový míček, hůl

- Pinkej a hůl druhou rukou přechytávej dlaní vně a dovnitř
- Pinkej a přeskakuj točící hůl
- Pinkej a přeskakuj hůl před sebou do stran

1. 1. 19. Pálka, molitanový míček, míček a hůl (florbalová hůl)

- Kvedlej a současně pinkej

1. 1. 20. Více míčků (tenisáků)

- Dva míčky vyhazovat, tleskat a chytat stejnou rukou, do kříže
- Dva míčky odbíjet stejnými rukama, tleskat
- Vyhazuj a přechytávej
- Žonglovat se dvěma míčky oběma rukama, jednou rukou, plynule přecházet do žonglování oběma rukama a jednou rukou
- Žonglovat s chytáním pod dolní končetinou
- Žonglovat se třemi míčky, vyhod' dva současně

1. 2. Cvičení zručnosti a nožnosti 1-0

1. 2. 1. Míč (míče, hůl)

- Vyhod' míč, odbij kolenem (střídavě oběma) a chyt'
- Vyhod' míč a stopni ho nohou, aby neodskočil
- Vyhod' míč, kop přímým nártem, chyt' bez dopadu na zem (tlesk pod stojící nohou)
- Nadhod', odbij kolenem, stejnou nohou kop nártem, chyt'
- Opakovaně kopej míč nártem vzhůru, mezi každým kopem jej nech jednou dopadnout (bez dopadu na zem), současně obtáčeš hůl (protáčeš, střídavě protáčeš, přechytávej jednou rukou dlaní ven a dovnitř, přeskakuj)
- Střídat kop nártem a kolenem s mezidopadem (bez dopadu na zem), cvič s holí
- Žongluj s míčem – podle situace kopej, odrážej kolenem, hlavou, ramenem s jedním dopadem nebo bez dopadu (cvič s holí)
- Dej si míč mezi kotníky, odrazem snožmo a přednožením (zanožením) vyhod' míč (navíc jej ještě vykopni nohou) a chyt' ho rukama
- Kopej s míčem s jedním dopadem o zem v pohybu, s otočkou, poklesem, klek (cvič s holí)
- Míč si postav k noze, pohybem nohy seshora dolů „podeber“ míč, vykopni vzhůru a chyt' (pokračuj v žonglování)

- Střídavě kop a zadribluj míč čepelí (jeden dopad o zem), kop, ... (obtoč hůl kolem těla)
- V pohybu vpřed (stranou, vzad) s míčem u nohy prováděj klamání, tanec, kličky, stahovačky, patičky, otočky, pokopni pravou poskočmo pod levou a další libovolné dovednosti z kopané
- Driblink 1x rukou a střídavě odbij jedním a druhým kolenem
- Driblink 1x levou a 1x pravou rukou, 1x mírně vykopni a navaž driblink
- Driblink 1x levou, 1x pravou a vykopni střídavě levou a pravou nohou a navaž driblink
- Driblink levou a pravou rukou a levým a pravým chodidlem (ze shora, šlapej)
- Dribluj (šlapej) jedním chodidlem
- Driblink 1x rukou, odbij kolenem, kop stejnou nohou a navaž driblink
- Dribluj (šlapej) střídavě levým a pravým chodidlem
- Veď nohama dva míče (cvič s holí)
- Veď míč nohou a s druhým míčem dribluj (cvič s holí)
- Udrž v odskoku driblinkem rukou jeden míč a současně nohou v odskoku druhý míč

1. 2. 2. Míč a běhy

- Vyhazuj míč s tleskem a současně klus poskočný, kulhavý, zakopávej, předkopávej, kříž, stranou, vzad, střídavě letmé obraty, otočky
- Obtáčejí míč, dribluj s míčem (tlesk) a různé způsoby běhů
- Vykopni míč s jedním dopadem, mezi tím různé způsoby běhů

1. 2. 3. Hůl a běhy

- Obtáčejí hůl a současně různé způsoby běhů
- Vyhazuj hůl vodorovně (svisle), střídavě protáčejí hůl, různé způsoby běhů

1. 2. 4. Pálka, míček a běhy

- Pinkej a současně kombinuj různé způsoby běhů

1. 2. 5. Švihadlo

- Během přeskokování švihadla se dotkni vzájemně rukama
- Přeskok a uchop oba konce švihadla do jedné ruky, 1x volně toč, předej do obou rukou a přeskok a předej do druhé ruky atd.
- Během přeskokování si měň držení z levé do pravé a opačně
- Během přeskokování si zkracuj držení
- Skákej „vajíčka“ a měň držení
- Skákej dvojšvihy
- Přeskoky střídají s volným točením střídavě vlevo, vpravo
- Přeskoky, volné točení s různými způsoby běhu, přeskoky, ...
- Přeskok 1x vpřed, 1x volné točení současně s obratem, 1x přeskok vzad, 1x volné točení současně s obratem, 1x přeskok vpřed, ...

- Přeskoky, 1x volné točení a během toho klek (poklek na levé) a přeskoky
- Kombinuj zručnost se švihadlem s různými druhy přeskoků (zadupej po přeskoku, vytáčeš boky, poskočmo, po jedné noze, křížmo, roznož, skoky snožmo do stran, metkalfy, do dřepu, do čtverce, po přeskoku poklek atd.)
- Přeskakuj švihadlo na lavičce (na otočené lavičce)
- Skákej přes švihadlo na malé trampolíně (dvojšvihy)

1. 2. 6. Švihadlo na in line bruslích

- Brusli vpřed a přeskakuj švihadlo točením vpřed (střídej s volným točením)
- Brusli vpřed a přeskakuj švihadlo točením vzad (střídej s volným točením)
- Brusli vzad a přeskakuj švihadlo vpřed (střídej s volným točením)
- Brusli vzad a přeskakuj švihadlo vzad (střídej s volným točením)
- Brusli vpřed, přeskok 1x vpřed, 1x volné točení současně s obratem do jízdy vzad, 1x přeskok vzad, 1x volné točení současně s obratem do jízdy vpřed

1. 2. 7. Švihadlo a míč

- Jednou rukou toč napůl složeným švihadlem (i do ležaté osmičky), druhou dribluj
- Jednou rukou toč napůl složeným švihadlem, druhou dribluj a přechytávej do osmičky
- Jednou rukou toč napůl složeným švihadlem proti a přeskakuj a současně dribluj
- Přeskakuj švihadlo a současně veď míč nohou po zemi
- Přeskakuj švihadlo, volně toč a současně pokopávej skákací míč
- Přeskakuj švihadlo a současně dribluj míč (rukou drž švihadlo, toč a současně dribluj)
- Přeskok, volné točení, oba konce švihadla do jedné ruky (stále toč), volnou rukou vyhazuj míč (míč musí skákat během přeskoku švihadla)

1. 2. 8. Švihadlo a hůl

- Hůl na zemi a přeskakuj švihadlo do stran přes ležící hůl (různými způsoby)
- Hůl na zemi a přeskakuj švihadlo vpřed a vzad přes ležící hůl (různými způsoby)
- Jednou rukou toč nad sebou švihadlem a druhou toč proti sobě holí a přeskakuj ji (střídavě)

1.3. Cvičení zručnosti 2-0

1. 3. 1. Míče

- Dvojice, výměny dvou míčů přímou přihrávkou, o zem, pod nohou, pravou rukou vlevo za tělem a přihráj, tlesk po přihrávce
- Dvojice, oba si driblinkem vyměňují míče
- Dvojice, první nadhodí míč, druhý mu přihráj svůj míč, první mu jej okamžitě vrátí a chytne svůj nadhozený míč
- Dvojice, jeden stále dribluje a s druhým hráčem si střídavě dribluje druhým míčem
- Dvojice, oba driblují a třetím míčem si navíc driblinkem střídavě odbíjejí (přihrávají)

1.4. Cvičení zručnosti a nožnosti 2-0

1.4.1. Míče

- Dvojice, jeden stále dribluje, druhý hráč mu nohou přihrává a on nohou vrací
- Dvojice, přihrávky výměnou, jeden míč rukama, druhý míč nohama po zemi na jeden dotek

2. Hry

Pod pojem hra (jako organizačně metodická forma) zahrnujeme i herní cvičení a průpravné hry. Cvičení jsou charakteristická tím, že se jedná o soupeření dvou a více hráčů, dochází k lokomoci. Ve většině her dochází k bránění, důraz je kladen na periferní vidění, prostorovou orientaci, reakční a realizační schopnosti, herní myšlení, herní spolupráci a taktiku. Ve hře dochází přirozenou cestou neustále k novým, neopakovatelným a jedinečným situacím, které vyžadují od hráčů pokud možno stálé zrakové zapojení, analýzu herní situace (čtení hry), výběr optimálního řešení a realizaci s její neustálou korekcí. Hra má svou nepřetržitou kontinuitu, dynamiku a proměnlivost, v každém okamžiku je jiná.

Podporujeme v hrách hráčskou individualitu. Nechme hráče řešit herní situace podle jejich vlastního uvážení, posilujeme jejich nebojácnost, chuť prosadit se a ukázat se. V co možná největší míře nechme hráče uplatňovat jejich herní dovednosti, veďme a oceňujeme je za vysoce tvořivé, netradiční, originální, potažmo až ekvilibristické řešení herních situacích.

Vychováváme hráčské individuality, hráče, kteří budou vynikat vysokou kvalitou svých individuálních herních činností a kteří současně veškeré své individuální dovednosti a schopnosti dávají ve prospěch celého družstva. Nepleťme si individualitu s individualistou – sobcem.

2.1. Rušné vedení míče, míčku, cvičení s holí

• Driblink

Všichni mají míče a v pohybu mezi sebou driblují (různé způsoby). Na znamení přeruší driblink, trenéři odeberou 2–4 míče a všichni se snaží:

- získat jiný míč a opět driblovat
- dotknout se jiného míče (vyhodit, 3x zadriblovat, vykopnout či jinou dovednost s míčem) a získat další míč a driblink
- provést daný obratnostní cvik (kotoul vpřed, vzad, sud, přemet stranou apod.), dotek jiného míče (dovednost s míčem) a získat další míč a provést driblink
- provést obratnostní cvik, dotek míče, dotek hráče a získat další míč

Kdo nezískal míč, dostává trestný bod

- **Vedení míče nohou**

Všichni hráči vedou míč nohama v pohybu mezi sebou (ved' míč jen vnějším nebo vnitřním nártem, střídavě vnějším a vnitřním nártem, prováděj s míčem kličky, klamání, tanec, patičky, stahovačky apod.). Na znamení přeruší vedení míčů, trenéři odeberou 2–4 míče a všichni se snaží:

- získat jiný míč a opět vést míč nohama
- dotknout se jiného míče (provést dovednost s míčem) a získat míč a vést nohama
- obratnostní cvik, dovednost s míčem, získat další míč a vést nohama

Kdo nezískal míč, má trestný bod

- **Střídavě**

Všichni driblují (různé způsoby). Na znamení přeruší driblink, trenéři odeberou 2–4 míče a všichni se snaží provést zadaný řetězec dovedností, získat míč a vést ho nohama. Kdo nezískal míč, má trestný bod.

- **Cvičení s holemi**

Hráči v pohybu cvičí libovolně s holí (obtáčejí ji kolem těla, točí s ní jako s vrtulí, protáčejí hůl přes hlavu za záda, přechytávají, přeskakují ji, nadhazují s tleskáním, kvedlají), na znamení položí hole, trenéři odeberou 2–4 hole a hráči se snaží:

- získat jinou hůl
- přeskočit dvě ležící hole a získat další
- dotknout se ležící hole, dotknout se hráče, provést obratnostní prvky (kotoul apod.) a získat hůl

- **Vedení molitanového míčku pálkou**

Všichni si v pohybu pinkají. Na znamení odpinknou své míčky, trenéři odeberou 2–4 míčky a hráči se snaží:

- obtočit pátku kolem těla a získat pálkou jiný míček
- odpinknout druhý míček a získat třetí

Ve většině her můžeme navíc používat a kombinovat běh vpřed, stranou, vzad, poskočmo, křížmo, kulhavě.

2.2. Honičky

- **Honičky 1–1 s míči**

- honící i honění hráči driblují, „baba“ se předává rukou nebo míčem, míč se nesmí házet, chycený hráč provádí otočku a dochází k výměně rolí
- honící i honění hráči se pohybují tak, že běží a neustále vyhazují a chytají míč, pozor na kroky, po každém vyhození tlesk za zády
- honící hráči driblují, honění se pohybují s vyhazováním
- honiči i honění vedou míč nohama
- honiči i honění se pohybují tak, že střídavě provedou 2x driblink, 2x vyhodí míč
- honiči i honění se pohybují tak, že provedou 2x driblink, kop, vyhození míče
- honička o body, kdy honěný hráč může získávat body tak, že si svůj míč přihrávkou vymění s jiným honěným vyhazujícím hráčem, bod získají oba hráči za předpokladu, že oba míč chytí, jestliže jeden z hráčů míč nechytí, nezískává bod žádný z nich

- honička o body, kdy honěný získá bod v případě, že se dotkne hráče bez míče z jiné dvojice
- honička se zakončí tak, že na znamení všichni odhodí míče, trenéři v tomto okamžiku odeberou 2–4 míče a hráči mají provést zadanou dovednost či řetězec dovedností (viz výše) a získat míč, kdo ho nezíská, dostává trestný bod
- **Honičky 1–1 hráči s holemi**
 - honění hráči i honiči v pohybu obtácejí hůl kolem těla, točí s holí jako s vrtulí, protácejí ji přes hlavu za záda, přeskočí, nadhazují hůl s tleskáním, střídavě 1x obtáčí a 1x vrtule, střídavě nadhodí s tleskem a protočí za záda, střídavě si přechytne hůl pod dolní končetinou a přeskočí či provede řetězce dalších možných kombinací cvičení s holí
 - honička se zakončí tak, že hráči na znamení všichni pustí své hole, trenéři odeberou 2–4 hole, hráči přeskočí dvě položené hole (nebo se jich dotknou) a uchopí další hůl, kdo ji nemá, dostává trestný bod
- **Honičky 1–1 s pálkami a míčky**
 - oba hráči pinkají, „baba“ se předává rukou
- **Honičky 1–1 s holemi a míčky**
 - pohyb je možný jen s vyhazováním a chytáním míčku střídavě levou, pravou rukou s přechytáváním hole
 - pohyb je možný jen s driblinkem míče střídavě levou, pravou rukou s přechytáváním hole
- **Honička s míči společná**
 - 4–6 hráčů z družstva mají míče a tito hráči honí libovolně ostatní hráče bez míče, „babu“ předávají míčem, ale nesmí jej házet. Chycený hráč provede zadaný cvik (sed, leh, kotoul a pod.), přebírá míč a stává se honičem.
 - honící hráči drží oběma rukama míče za tělem a dávají „babu“ míčem
 - honící hráči s míči je vyhazují
 - honící hráči s míči driblují, „babu“ předávají rukou
 - honící hráči s míči střídají 2x vyhození, 2x driblink
 - honící hráči driblují, honění vyhazují (nebo obráceně)
- **Honička s pálkami společná**
 - 4–6 honičů s pálkami a míčky v ruce běhají a předávají „babu“ odpálením míčku, jestliže zasáhnou honěného, předají mu pátku
 - honiči se pohybují a pinkají
- **Honička s míči se zachraňováním.**
 - 3–5 hráčů z družstva mají míče, jejich úkolem je pochytat všechny ostatní hráče bez míčů, chycení se provádí dotykem, honiči s míči běhají, driblují nebo vyhazují, chycený hráč provede vzpor ležmo (klečmo) a je v daný okamžik mimo hru, ostatní nechycení hráči mohou již chyceného hráče zachránit tím, že jej přeskočí, a tak se původně chycený hráč stává opět volným, je ve hře
 - chycený hráč provede leh, zachránit ho může volný hráč tak, že si na něj lehne, obejmě jej a provedou jeden společný sud
 - při záchraně, po přeskočení, musí přeskočit přes hráče navíc ještě zpět
 - volný hráč přeskočí chyceného hráče ve vzporu ležmo (klečmo) a sám hned provede vzpor ležmo (klečmo), chycený hráč jej také přeskočí a je volný

- chycený hráč provede leh, zachránit ho může volný hráč tak, že přes něj provede kotoul letmo
- chycený hráč provede vzpor klečmo, zachraňující přes něj (na něm) provede kotoul vpřed (při kotoulu dá ruce na zem před klečícího)
- 3–5 hráčů z družstva je bez míčů, jejich úkolem je pochytat všechny ostatní hráče s míči, kteří driblují, vyhazují nebo střídají 2x driblink a 2x vyhození
 - a) chycený hráč položí míč mezi nohy, volný hráč ho zachrání tak, že mu přihraje míč a chycený mu jej vrátí,
 - b) chycený hráč dá míč nad hlavu, záchrana se provádí vzájemnou výměnou míče s volným hráčem
- **Honička s holemi se zachraňováním**
 - 3–5 hráčů z družstva bez holí honí, honění hráči s holemi volně běží, nebo 1x střídavě protáčí, obtáčí, přeskakují (možné další kombinace s vyhazováním, přechytáváním pod dolními končetinami apod.), chycený drží v upažení „zapíchnutou“ hůl, záchrana je možná podběhnutím nebo vytvořením brány – prostrčíš jen hůl a přechytneš ji z druhé strany
- **Honička 2–1**
 - honící dvojice se s jedním míčem pohybuje jen pomocí přihrávek (pozor na „kroky“!) a snaží se míčem dotknout třetího driblujícího (vyhazujícího) hráče. Když se to povede, stává se honěným hráčem ten, který dal „babu“.
- **Rostoucí honičky s míči**
 - jeden honič bez míče honí všechny ostatní hráče s míči. Koho se dotkne, ten pustí svůj míč a stává se také honičem, už honí dva. Takto roste počet honičů. Poslední honěný se stává vítězem. Obměny:
 - honič se musí dotknout míče honěného
 - honič musí vzít míč honěnému (i úpolovým způsobem, může být i více honičů na jednoho honěného)
 - honič musí povalit honěného hráče
 - honič s míčem jej vyhazuje, ostatní honění driblují, chycený driblující hráč vyhazuje míč a honí
 - honič má míč v držení před sebou, honění drží míč pevně oběma rukama za zády, honič chytá honěné tak, že jim vyráží svým míčem jejich míče
- **Rostoucí honičky – s holemi**
 - honič s otočenou holí, honění drží hole v hokejovém držení. Honič se snaží klepnout do hole honěného, když se to povede, chycený otočí hůl a pomáhá honit (klepat)
 - honič má otočenou hůl, honění mají hole v hokejovém držení, honič se snaží dát holí „babu“ tak, že ji dá za záda a dotkne se honěného, chycený otočí hůl a pomáhá honit
- **Honička tří skupin**
 - třetina hráčů obtáčí své míče neustále kolem těla a honí další třetinu hráčů, kteří své míče vyhazují s tleskáním. Tato „vyhazující“ skupina současně honí další třetinu hráčů, kteří svými míči driblují. Při chycení (dotykem ruky či míčem) si hráči nechávají své míče, ale vymění si způsob vedení míče. Oplácení neplatí. Snahou hráčů je propracovat se k driblinku. Driblující hráči vítězí.
- **Vykopávací honička.** Třetina hráčů bez míče honí ostatní driblující hráče. Úkolem honiče je nohou vykopnout driblujícímu míč. Jestliže se tak stane, následuje výměna úloh.

- **Honička se švihadly 1-1**
Oba hráči volně točí švihadly, „babu“ předávají dotykem do švihadla honěného
– oba přeskakují v běhu švihadlo a „baba“ se předává dotykem švihadla do švihadla
- **Napodobovaná**
Z celého družstva se vytvoří dvojice. První z dvojice v pohybu dribluje a předcvičuje (klek, sed, leh, obrat, dotyk dlaněmi země a pod.). Po každém cviku se musí dotknout jiného hráče. Druhý dribluje za ním a snaží se rychle opakovat cviky po předcvičujícím a také po cviku provádí dotyk jiného hráče. Snahou prvního je provést co nejvíce cviků, které druhý nestihne zaregistrovat a vykonat. Počítají si je. Po skončení vymezeného časového limitu si počty cviků porovnají. Následuje výměna úloh. Vítězí hráč, který se počtem cviků více přiblížil počtu cviků předcvičujícího.

2.3. Příhrávaná

- **Příhrávaná 2-1**
 - dva hráči si přihrávají, třetí hráč se snaží dotknout míče nebo hráče v držení míče (musí vždy co nejrychleji aktivně napadat hráče s míčem)
 - hráč po své přihrávce provede leh (přemet stranou, sud, kotoul vpřed a pod.), hráč, který míč zpracuje musí před svou přihrávkou provést 3x driblink (v pohybu)
 - hráč po své přihrávce se musí po provedení obratnostního cviku ještě dotknout hráče z jiné trojice bez míče, hráč zpracující míč musí před svou přihrávkou driblovat (vyhazovat, obtáčet míč kolem těla) a dotknout se jiného hráče z jiné trojice
- **Příhrávaná 2-1 s výměnou**
 - dvojice, jeden má v držení hlavní míč, druhý má v držení vedlejší míč. Hráči si tyto míče mezi sebou přihrávají, vyměňují. Třetí hráč (honič) má za úkol se dotknout hráče s hlavním míčem (aktivní napadání). Hráči po přihrávkách provádějí obratnostní cviky s míči
 - hráč po zpracování hlavního míče se musí dotknout hráče bez míče (jiného honiče)
- **Příhrávaná 3-1**
 - hráč přihrává druhému spoluhráči a provádí přeskok přes třetího spoluhráče, který dělá vzpor klečmo (roznožku přes hráče, který udělá „kozu“ či další možnou spolupráci i s míči, holemi), hráč zpracující míč se jej snaží driblinkem udržet před napadajícím a pak přihrává, následuje nová spolupráce ve dvojici
- **Příhrávaná 3-3**
 - hrají dvě tříčlenná družstva proti sobě s jedním míčem. Všichni hrají současně na jednom hřišti, hraje se tak přibližně 3 x 3 – 3. Cílem družstva je si bez přerušení (doteku soupeře míče) 3x přihrát, tak se získá bod. Soupeř mu v tom brání a snaží se získat míč. Možné způsoby pohybu s míčem:
 - bez omezení, brání se úpolovým způsobem
 - driblinkem (max. 5x), brání se jako v košíkové
 - vyhazováním (max. 5x), brání se jako v košíkové

Varianty:

- hráč, který přihrál, musí po přihrávce provést zadaný obratnostní cvik (kotoul vpřed, přemet stranou a pod.).
 - hráč, který přihrál, musí přeskočit svého třetího spoluhráče bez míče, který se mu musí nabídnout svým lehem
 - každé družstvo má navíc tzv. vedlejší míč, hráč, který přihrál svému spoluhráči hlavní míč musí hned obdržet od svého spoluhráče vedlejší míč (případně s ním provést navíc obratnostní cvik)
- **Přihrávka kopem do rukou**
 - hraje se např. 3–3, pohyb driblinkem, družstvo získá bod, když hráč vedoucí míč z ruky kopne a přihraje tak svému spoluhráči. Ten jej musí chytit bez dopadu na zem.

Varianty:

- pohyb s míčem vyhazováním s tleskem
- pohyb s míčem nošením (obrana též ragbyově)
- vést míč nohou a kopem přihrát spoluhráči do rukou bez dopadu na zem

2.4. Vybíjená

- **Vybíjená proti všem**

- družstvo (18–20 hráčů) má 2–4 míče, kdo získá míč, vybíjí kohokoli. Pohyb s míčem po ploše (nejlépe v tělocvičně) je neomezený. Vítězí hráči, kteří míčem zasáhnou nejvíce ostatních hráčů, tak získají body. Zásah je neplatný, pokud hráč, který je vybíjen, míč chytí.

Další možnosti:

- pohyb s míčem jen driblinkem nebo jen vyhazováním
- vybíjet volejbalovým úderem
- vybíjet kopem míče z ruky
- vybitý hráč provede sed, může se zachránit, když chytí míč a ze sedu vybijí volného hráče

- **Vybíjená s přihrávkou**

- družstvo je rozděleno do dvojic, ve hře jsou 2–4 míče. Pohyb s míčem je možný jen pomocí přihrávek ve dvojici (max. 2 kroky). Vítězí dvojice, která míčem zasáhne nejvíce soupeřů.

- **Vybíjená dvou družstev po celém hřišti**

- pohyb volně v prostoru, pohyb s míčem jen přihrávkami mezi spoluhráči v družstvu, vybíjet může hráč, když má nabito (chytí míč bez dopadu), vybití hráči vypadají ze hry. V případě, že hráč chytí míč soupeře, který ho vybíjel, zachrání tak svého již vybitého spoluhráče. Ten se vrací zpět do hry.

- **Vybíjená dvou družstev s ochranným územím**

- obě družstva mají na koncích tělocvičny vymezena svá ochranná území (lavičkami cca 6–8 metrů od koncové stěny, dle vyspělosti hráčů), kam mohou hráči ze svého území přejít do obranného postavení a kam soupeři nesmí. Hráči smí vybíjet soupeře v ochran-

ném území jen ze středního pásma (nesmí za lavečky). Ve hře jsou 2–3 míče. Pohyb s míčem je volný. Vybitý jde mimo hru. Když spoluhráč vybitého chytí míč, kterým ho soupeř vybijel, zachrání tím vybitého – vrací se do hry.

Můžeme navíc používat a kombinovat běh vpřed, stranou, klus poskočný, křížmo, kulhavě atd.

2.5. Herní souboje hromadné

- **Všichni proti všem – driblink**
Všichni hráči driblují a snaží se svůj míč udržet a současně ostatním míč vypíchnout či vykopnout
- **Všichni proti všem – kopej**
Všichni hráči vedou míč nohama a snaží se svůj míč udržet a ostatním míč vykopnout
- **Všichni proti všem – kvedlej.** Všichni kvedlají svůj míček holí, snaží se svůj míček udržet a ostatním míček vypíchnout
- **Získej a udrž míč – driblink**
Polovina hráčů dribluje, polovina je bez míče a snaží se jej získat. Výměna míčů mezi driblujícími znamená bod.
- **Získej a udrž míč – vyhazuj**
Polovina hráčů vede míč neustálým vyhazováním a tleskem za zády (pod nohou), polovina je bez míče a snaží se jej získat
– výměna míčů mezi vyhazujícími znamená bod
- **Získej a udrž míč – kopej**
Polovina hráčů vede míč nohama, polovina bez míčů se jej snaží získat
– výměna míčů znamená bod
- **Získej a udrž molitanový míček pinkáním pálkou**
Polovina hráčů si pinká pálkou s molitanovým míčkem, polovina s pálkou se snaží získat míček
- **Získej a udrž míček – kvedlej**
Polovina hráčů kvedlá míček, druhá polovina s holemi se snaží získat míček
– výměna míčků znamená bod

Můžeme používat a kombinovat běh vpřed, stranou, vzad, klus poskočný, křížmo, kulhavě.

2.6. Herní souboje 1-1

- **Získej míč!**

Dvojice s jedním míčem (všechny dvojice hrají současně a nezávisle na sobě), hráč s míčem hodí (kopne) míč daleko před sebe a současně oba hráči provedou:

- kotoul vpřed, otočku a snaží se získat míč (získaný míč = bod)
- kotoul vzad, dotek hráče z jiné dvojice a získat míč
- sud, dotek svého míče, dotek hráče z jiné dvojice a získat míč
- po vyhození hráč, který míč vyhodí provádí libovolný cvik (kotoul, sud, sed, přemet stranou apod.) a po něm navíc otočku a běží získat míč, druhý hráč musí tento cvik také provést, ale již bez otočky běží získat míč

- **Uvolni se!**

Hráči jsou ve trojicích, hráč s míčem stojí na místě a snaží se přihrát rukou (nohou) uvolňujícímu se spoluhráči, kterého těsně blokuje třetí – bránící – hráč. Ten se snaží znemožnit jen přihrávku na svého obsazujícího hráče, zpětnou přihrávku na stojícího hráče nechává volně. Hodnotí se, kolik přihrávek provedou hráči v daném čase.

V dále uvedených herních soubojích 1-1 navíc rozlišujeme a kombinujeme: způsoby běhů:

- klus poskočný
- kulhavě
- křížmo

aktivitu napadání:

- pasivní – stínově, bez úmyslu získat míč
- aktivní – důrazně, s úmyslem získat míč

způsoby napadání:

- agresivní – útočné, pohybem vpřed
- pasivní – obranné, couvat, v pohybu vzad
- obrana prostoru – pohyb není ani vpřed, ani vzad, jen do stran

- **Driblink 1-1**

Dvojice, hráč s míčem dribluje (s tlesknutím), druhý hráč, bez míče, se snaží míč košíkářským způsobem získat. Varianty:

- trenér vede míč nohou a přihrává libovolným driblujícím, kteří jej musí na jeden dotek nohou vrátit

- **Driblink 1-1 o body**

Napadání je aktivní (agresivní). Driblující hráč získává body tak, že:

- při driblinku provede otočku bez míče a plynule naváže driblink
- do míče kopne, provede otočku a naváže opět driblink
- dotkne se hráče bez míče z jiné dvojice
- vymění si míč s hráčem s míčem z jiné dvojice

- **Driblink 1-1**
Oba hráči s míči se snahou vypíchnout soupeři míč. Další možnosti:
 - vykopnout soupeři míč
 - oba poskakují po jedné noze se snahou udržet svůj míč v driblinku a v osobním souboji tělem dostat soupeře z rovnováhy (na obě nohy)
- **Vyhazovaná 1-1**
Hráč s míčem jej neustále vyhazuje a tleská za zády (pod nohou). Soupeř se snaží získat míč aktivním způsobem.
- **Vyhazovaná o zem 1-1**
Hráč s míčem se pohybuje tak, že ho musí vyhodit před sebe, provést otočku a míč současně nechat dopadnout alespoň 1x na zem a chytit. Teprve po dopadu, může druhý (nevyhazující) hráč získat v souboji míč. Maximálně lze s míčem provést dva kroky a je nutný stálý a plynulý pohyb. Druhý hráč se pohybuje bez otočky.
- **Vyhazovaná 1-1 o body**
Vyhazující získá bod tak, že:
 - se dotkne hráče bez míče z jiné dvojice
 - do míče kopne, provede otočku a opět získá míč
 - vymění si míč s jiným vyhazujícím
- **Kopaná 1-1**
Dvojice, jeden hráč vede míč nohou, druhý se jej nohou snaží získat. Varianty:
 - trenér rukou přihrává hráčům vedoucí míč nohou
- **Kopaná 1-1 o body**
Hráč vedoucí míč získává body tak, že:
 - provede otočku bez míče a opět získá míč
 - dotkne se hráče bez míče z jiné dvojice
 - provede obrat, kopne do míče patou a opět získá míč
 - nohou si nadhodí míč a provede hlavičku
 - vymění si míč s hráčem z jiné dvojice
- **Driblink 1-1 a vyhazovaná 1-1 s výměnou**
Polovina dvojic dribluje 1-1, polovina dvojic vyhazuje 1-1. Hráči s míči získávají body tak, že si driblující vymění míč s vyhazujícím (a opačně). Tím si oba hráči mění i způsob vedení míče.
- **Vyhazovaná 1-1 a kopaná 1-1 s výměnou**
Polovina párů vyhazuje míče 1-1, polovina párů hraje o míč nohama 1-1. Bod získají vyhazující hráči, kteří si vymění míč s hráči vedoucí míč nohama a oba tak změni způsoby vedení míče.
- **Driblink 1-1 a kopaná 1-1 s výměnou**
Polovina párů dribluje 1-1, polovina párů hraje o míč nohama 1-1. Bod získají driblující hráči, kteří si vymění míč s hráči vedoucí míč nohama a oba tak i změni způsoby vedení míče.
- **Kvedlání holí (florbalkou) 1-1**
Hraj s různým napadáním:
 - žduchej a klepej soupeře do hole bez cíle získat míček
 - na malém prostoru nedovol soupeři hrát s míčkem, blokuj hůl nebo tělo soupeře, ale neber mu míček
 - hraj o míček aktivně

- **Kvedlání 1–1 holí (florbalkou) o body**

Hráč s míčkem získává body, když:

- obtočí hůl kolem těla a získá opět míček
- přeskočí svou hůl a získá opět míček
- nadhodí hůl, tleskne, chytí hůl a získá opět míček
- přečtyne si hůl pod nohu a získá opět míček
- čepelí si nadhodí míček a chytne jej do ruky a ihned jej vrátí do hry
- čepelí si nadhodí míček, kolikrát jej čepelí odbije, tolik získá bodů

- **Kvedlání s holí, soupeř bez**

Hráč bez hole se snaží získat (případně udržet) míček jen nohama.

2.7. Cvičení a hry zdůrazňující herní reakce, myšlení a spolupráci

- **Trojice hráčů s jedním míčem**

Soutěž, která trojice si nejrychleji přihraje (např. 10x) následujícím způsobem:

- hráč, který přihrál, přeskakuje třetího hráče, kterému nepřihrál a který provede leh (válí sudy), hráč s míčem (může provést dovednost s míčem) přihrává kterémukoli spoluhráči
- hráč, který přihrál, provede leh a hráč, který nedostal přihrávku přes něj provede kotoul letmo, hráč, který zpracoval přihrávku může provést dovednost s míčem
- hráč, který zpracoval přihrávku, přeskočí třetího hráče, který nedostal přihrávku a který ve stejném okamžiku musí provést vzpor klečmo. Hráč, který přihrával, se po přihrávce musí dotknout hráče s míčem (nebo bez míče) z jiné trojice.
- hráč, který přihrál, se chytí za obě ruce s hráčem, kterému nepřihrál a společně se protočí. Hráč, který zpracoval přihrávku, může provést dovednost s míčem.

- **Driblink s přeskokem**

Hraje se 3–3 s jedním míčem. Hráč s míčem dribluje. Družstvo získává body tak, že driblující hráč přeskočí kteréhokoliv svého spoluhráče, který provede vzpor klečmo (v přeskoku nepřerušit driblink). Takto se hraje na jednom hřišti 3x 3–3.

- **Kopaná na „vznikající branky“.** Polovina družstva hraje kopanou 2x 2–2 nebo 4–4 (5–5), druhá polovina hraje na stejné ploše honičku se zachraňováním (viz výše). Chycení hráči ve vzporu ležmo tvoří branky. Gól platí, když hráč s míčem kopne a míč projde pod hráčem ve vzporu ležmo.

- **Hry na „pohyblivý cíl“**

Hraje se např. házená 4–4 bez klasických branek s jedním hlavním míčem. Každé družstvo má ještě svůj další míč, který hráč vede nošením max. 10 kroků (vyhazováním max. 5x) a potom jej musí přihrát svému spoluhráči nebo stát na místě. Ostatní hrají současně házenou a „branku“ (cíl) soupeře tvoří vždy hráč soupeře s přidaným míčem, kterého musí zasáhnout s „házenkářským“ míčem. Jestliže družstvu přidaný míč upadne na zem, inkasuje tak vlastní gól. Varianty:

- hrát kopanou, přidané míče vést driblinkem, vyhazováním
- hrát ragby, míče vést nošením, vyhazováním
- hrát vyhazovanou, míče vést nošením, driblinkem

- **Spolupráce ve hře**

Hraje se kopaná (driblink, vyhazovaná, ragby) 3–3. Na ploše jsou položené hole, na znamení se přeruší vedení míče, 2 hráči každého družstva berou hůl, dělají „hrazdu“ a 3. hráč provádí překot vpřed. Teprve až všichni tři provedou daný cvik, pokračují ve hře. Bod získává družstvo, které mělo v držení míč před cvikem a opět ho hned po provedeném cviku co nejrychleji získalo. Jestliže jej získá soupeř, bod nezíská nikdo.

Varianty:

- na znamení jeden z hráčů provede vzpor klečmo na předloktí a ostatní členové družstva na něm provedou kotoul (ruce položí ze strany před hráče ve vzporu a na něm tak provedou kotoul). Je-li sudý počet hráčů, tak společně cvičí dvojice (jeden provede vzpor, druhý kotoul a ihned se vystřídají). Po splnění cviku se pokračuje ve hře. Bod získává družstvo, které mělo v držení míč před cvikem a opět jej ihned po cviku co nejrychleji získalo.

2.8. Hry na branky (koše)

- **Kopaná**

Na jednom hřišti se hraje kopaná 4x 2–2 nebo 3x 3–3 nebo 2x 4–4 (5–5). Možnosti:

- ve hře je navíc další vedlejší míč, kterým se hraje a vede se nohou (rukou driblinkem, ragbyovým způsobem). Gól platí hlavním míčem jen v případě, že družstvo má v daném okamžiku v držení i vedlejší míč.
- hráč, který odehrál míč, okamžitě dostává od trenéra přihrávku dalším míčem (rukou nebo nohou) a ihned ji vrací
- hráč s míčem dostává od trenéra přihrávku míčem do rukou a hned vrací zpět (obtočí míč kolem těla a vrací zpět)
- hráč, který získal míč, musí provést otočku
- každý hráč z družstva má své číslo (1, 2, 3, ...), které trenér postupně hlásí. Hráči hlášeného čísla hrají navíc s dalším míčem určitou dobu 1–1.
- každé družstvo má své dvě branky, různě rozmístěné a otočené

- **Driblink s kopem**

Vedení míče driblinkem, přihrávky též rukou. Gól platí do branek fotbalově, tzn., že se po driblinku přímo z ruky kope nebo přímo z přihrávky rukou spoluhráč kope míč nohou (jediný dotyk) nebo hlavičkou přímo do branky a následuje opět driblink.

- **Košíková**

Na jednom hřišti se hraje 4x 2–2 nebo 3x 3–3 nebo 2x 4–4 (5–5). Varianty:

- po každém odbití v driblinku tlesk před (za) sebou
- omezený počet driblinků (např. max. 5x), potom musí následovat přihrávka či střelba
- házet na koš je možné, až když hráč, vedoucí míč, přeskočí kteréhokoliv spoluhráče, který provede vzpor klečmo (leh, kliky)
- hráč, mající míč, dostává od trenéra přihrávku na nohu, kterou na jeden dotek vrací

- **Ragby**

Přihrávky libovolně:

- rukou přihrát jen dozadu
- hráč, mající míč, dostává od trenéra přihrávku na nohu, kterou na jeden dotek vrací
- hráč, mající míč, dostává od trenéra přihrávku na hlavu a hlavičkuje

- **Lakros**

- **Florbal**

- **Pozemní hokej**

- **Fotbal**

- **Flybal („létající míč“)**

Jedná se o kontaktní hru, kterou hrajeme v tělocvičně. Je lepší hrát s nižším počtem hráčů (2–2, 3–3). Všichni hráči mají softtenisové pálky a jeden lehký molitanový míček na softtenis. Ten se vede „pinkáním“ nahoru (ne driblink). Podobně se také provádí přihrávka a střelba do branek. Při bránění se míček odebírá pálkou. Míček na zemi se pálkou podebírá. Hra vyžaduje vzájemnou ohleduplnost při manipulaci s pálkami, aby nedošlo k úderu soupeře a případnému zranění protihráče. Varianty:

- při vedení míčku střídat (přetáčet) vrchní a spodní stranu pálky

- **Střídavá hra**

Současně se hraje 2–2 florbal, 2–2 košíková, 2–2 lakros, 2–2 flybal, 2–2 kopaná. Vše na jednom hřišti. Na znamení trenéra se hry střídají. Ti, co hráli florbal, hrají košíkovou, z košíkové hrají lakros, z lakrosu flybal, z flybalu kopanou, z kopané florbal. Na další znamení se hry opět střídají. Pro větší přehlednost jsou v tělocvičně vyvěšeny nápisy her v pořadí, v jakém se střídají.

- **Hra na polovině**

4x 2–2, (3x 3–3, 2x 4–4). Na jedné polovině hrací plochy se hraje kopaná. Vždy po překročení poloviny (půlící čáry) se stejným míčem naváže košíková. Jedna dvojice tak na své obranné polovině hraje vždy kopanou a v útočné polovině košíkovou, druhá dvojice pak v obranné polovině košíkovou a v útočné kopanou. V poločase si družstva hry na polovinách vymění. Varianty:

- přes polovinu si spoluhráči přihrají následovně – z ruky na nohu nebo z nohy na ruku
- na třetiny, kdy se v krajních třetinách hraje košíková, v prostřední třetině kopaná, kterou musí hrát (nesmí se míč přehodit přes prostřední třetinu z jedné krajní třetiny do druhé)
- podobně se hraje košíková – vyhazovaná nebo vyhazovaná – kopaná.

- **Hra s výměnou**

Hraje se košíková na koše (nebo jiná hra na branky) 4x 2–2, (3x 3–3, 2x 4–4). Body (góly) se získávají současně i tak, že si hráči s míčem mohou dle situace míče vyměnit přihrávkou s jinými družstvy. Bod (gól) tak platí v případě, že oba přihrávající hráči chytí vyměňující si míče. S chyceným míčem pokračují ihned ve hře dál. Varianty:

- hraje se současně na jednom hřišti košíková 2–2, lakros 2–2, vyhazovaná 2–2, flybal 2–2. Body platí do košů (branek), ale i výměnou přihrávkou míčů (míčků) mezi jednotlivými hrami. Po výměně míčů (míčků) následuje okamžitě i výměna hry. Např. se uskutečňuje výměna mezi lakroskem a flybalem. Hráči míčky úspěšně chytají do rukou. Současně pouští všichni lakrosky (pálky) a hned pouští i míčky a berou ze země pálky (lakrosky) a hrají novou hru – fotbal. Lakros se hraje buď na branky (desky, na koše) nebo dle situace opět provádí výměnu, s kteroukoli ze tří dalších her.

- hraje se současně košíková, lakros, vyhazovaná, flybal viz výše, ale bez košů (branek). Body platí jen výměnnou přihrávkou míčů. Pak následuje i výměna hry.
- další kombinace: košíková 2–2 na koše i výměnu, lakros do desek na košíkovou i výměnu, vyhazovaná i flybal bez branek jen na výměnu s kteroukoli hrou, a pod.
- **Hra se zásahy protihráče nebo míče**
Hraje se košíková na koše (nebo jiná hra na branky) 4x 2–2 (3x 3–3, 2x 4–4) a navíc se získávají body (góly) současně i tak, že hráč s míčem může dle situace zasáhnout svým míčem i jiného hráče s míčem nebo jeho míč. Ve hře potom pokračuje se svým míčem (z počátku „oplácení neplatí,“). Možnosti:
 - hraje se současně na jednom hřišti košíková 2–2, lakros 2–2, florbal 2–2, flybal 2–2, kopaná 2–2. Body platí do košů (branek), ale i zásahem svým míčem do jiného míče nebo do hráče s míčem. Po zásahu následuje ihned výměna hry za tu, do které se hráč trefil a naopak.
 - hraje se stejně, jak je uvedeno výše, ale bez košů (branek). Body platí jen určenými zásahy, a to následovně: košíková se trefuje do lakrosu, lakros do florbalu, florbal do flybalu, flybal do kopané a kopaná do košíkové (pro přehlednost je vhodné vyvěsit cedulky her a šipkami znázornit, která hra se trefuje do které)
 - jako výše, ale trefují se do libovolné hry
 - v případě, že hráč, který je zasažen, míč chytí aniž by mu spadl na zem (těsně před tím pouští svůj míč), získává pro své družstvo dva body a družstvo, jehož hráč se třefoval, nezískává žádný bod. Následuje výměna hry.
- **Hra s výměnou a zásahy**
Driblink 2–2 a lakros 2–2 získávají body vzájemnou výměnou míče. Současně florbal 2–2 získává body zásahy do driblinku a flybal 2–2 do lakrosu. Výměna her po zásahu.
 - možno libovolně zkombinovat, např. ragby 3–3 a ragby 3–3 se vzájemnou výměnou a vyhazovaná 3–3 se zásahy do ragby atd. (vyvěsit cedulky her a šipkami znázornit)
 - chycení míče při zásahu = získá 2 bodů
- po získání bodu provádí výměnu hry jen družstvo (družstva), které v tu chvíli bodovalo. Nebodující družstvo pokračuje ve své hře o svůj míč. Se změnou hry se mění i soupeři.

2.9. In line hry

Většinu her, které jsme uvedli v předchozích kapitolách, lze úspěšně praktikovat i na in line bruslích. **Důležité je dbát na bezpečnost!**

Uvedené hry nabízejí velký výběr nových možností v útočných i obranných činnostech, vyžadující rychlou reakci při rozhodování a při řešení nových situací nejen ve hře samotné, ale i při jejich výměnách. Přinášejí hráčům nové pohybové vjemy a v neposlední řadě doplňují rozvoj herního myšlení. Některé z nich se mohou zdát organizačně náročné. Z našich zkušeností vyplývá, že při dlouhodobém, systematickém a postupném zvyšování organizační náročnosti her se stanou pro trenéry i hráče 4.–5. tříd zcela zvládnutelné. Od hráčů to také vyžaduje zvýšený smysl pro fair play, z důvodu častějšího výskytu sporných situací. Zdá se, že jejich správné vyřešení pozitivně ovlivňuje (mimo jiné) i vztahy v kolektivu.

3. Kombinovaná cvičení

Z pohledu našeho zaměření a potřeb řadíme mezi tato cvičení taková, která jsou zaměřena na kombinaci (spojení) hry se zručností a nožností. Z tohoto úhlu pohledu se tedy jedná o hru, při které každý hráč ještě navíc manipuluje se svým míčem, s holí, softtenisovou pálkou apod.

Od nejmladších věkových kategorií se snažíme do tréninku zařadit vždy taková cvičení, která z hlediska náročnosti, vyplňují celou její škálu – od nenáročných až po koordinačně nejnáročnější cvičení.

3.1. Kombinovaná cvičení 1-1

- **Kopaná 1–1 s hokejkami.** Oba hráči střídavě 1x hůl protočí, 1x obtočí (i jiné možné kombinace s holemi) a současně hrají nohama o míč
- **Kopaná 1–1 s vyhazováním.** Oba hráči mají své míče a vyhazují s tleskáním a současně hrají nohama o další míč
- **Kopaná 1–1 s driblinkem.** Oba hráči mají své míče a driblují s nimi a současně hrají nohama o další míč
- **Kopaná 1–1 s kvedláním.** Oba hráči vedou hokejkami svůj míček a současně hrají nohama o jeden míč
- **Kopaná 1–1 s pinkáním.** Oba hráči si softtenisovými pálkami pinkají svými míčky a současně hrají nohama o míč
- **Hokej 1–1 s driblinkem.** Oba hráči driblují jednou rukou svým míčem a současně druhou rukou hrají hokej

Můžeme navíc používat a kombinovat běh vpřed, stranou, vzad, klus poskočný, křižmo, kulhavě.

3.2. Kombinovaná cvičení 1-1 při in line bruslení

- **Driblink 1–1 s obtáčením míčku.** Oba hráči obtácejí se svým míčkem kolem těla a současně se snaží mít v držení míč driblinkem při in line bruslení
- **Driblink 1–1 s obtáčením hokejky.** Oba hráči obtácejí se svou holí kolem těla a současně se snaží mít v držení míč driblinkem při in line bruslení
- **Hokej 1–1 s driblinkem.** Oba hráči driblují jednou rukou svým míčem a současně druhou rukou hrají hokej (florbal) při in line bruslení

Dbát na bezpečnost!