

Hraní si s míčem

točení míče zápěstím

točení míče s loktem

točení míče celým ramenem

podávání míče kolem těla od hlavy až po kotníky

podávání míče mezi nohama

kutálení míče kolem sebe v sedě

kutálení míče pod nohama v sedě do osmičky

míč před hlavu a za hlavu

puštění míče v úrovni ramen a chytání v úrovni kolen

vyhazování a chytání míče v leže

míč mezi kolena, prohazování rukou z vnějšku a z vnitřku

přehazování míče z jedné ruky do druhé

bouchnout míčem o zem a po každém dopadu ho podlézt

vyhodit balon do vzduchu a chytit ho co nejnižší/nejvýše u země

vyhodit balon, sednout si a chytit ho a naopak

vyhodit balon za zády a chytit ho vepředu a naopak

vyhodit balon pod nohama za zády do vzduchu a chytit ho

klepnout míčem mezi nohama a chytit za zády

klepnout míčem mezi nohama a z otočky ho chytit za sebou

Přihrávky s využitím stěny

libovolným způsobem hodit míč obouruč na stěnu, po odrazu od stěny nechat jednou spadnout a chytit oběma rukama

totéž, ale házení pouze jednou rukou

totéž, ale bez dopadu na zem

hodit na stěnu jednou rukou a pak chytat tou samou rukou

hodit míč na stěnu a před chycením uděláme: tlesknutí před a za tělem, dřep, obrat o 360 stupňů, výskok s chycením míče ve vzduchu

Přihrávky ve dvojicích

dvojice ve stoji rozkročném, předklonit a hodit spodním obloukem do výšky ramen

stejně postavení, ale odhod míče z různých poloh – autem, z boku těla, různé způsoby

dvojice proti sobě, do dřepu s odhozením míče bouchnutím o zem, spoluhráč míč chytá ve stoje

ve dvojici oběma rukama nad hlavou, odhazujeme pouze zápěstím

přihrávání míče o zem s různým zkracováním a prodlužováním vzdálenosti

přihrávky ve stoji z ruky do ruky – dvojice, trojice, čtveřice

Přihrávky v pohybu

dva hráči si přihrávají mezi sebou, ostatní se snaží včasným vyběhnutím míč získat vypíchnutím

všichni proti všem

hra na třetího

trefování běžícího hráče – staročeská střelnice

přihrávky ze stoje běžícímu hráči

řada několika hráčů bez míče; jeden s míčem běží podél nich a každému z nich nahraje, ten mu přihrávku hned vrátí

Přihrávky ve dvojicích proti sobě v pohybu

přihrávky v běhu jedním míčem (dvěma míči)

jeden míč přihrávat, druhý kopat

jeden míč nahrávat a kutálet po zemi

přihrávat obouruč nad hlavou

otočit míč za zády a přihrát

nahrát a otočit se, odehrát zády mezi nohama)

ukázat míč a dotknout se ho

nahrát míč, kopnout spoluhráči

házení míče za zády

přihrávat jedním míčem vrchem a druhým o zem

hodit míč do strany, sebrat ho a nahrát zpět

pustit míč k zemi a spoluhráč ho musí chytit před dopadem na zem

Přihrávky v pohybu ve více hráčích

dva zástupy proti sobě, nahrávky z pohybu do klidu / do běhu

dva zástupy proti sobě, nahrávky do pohybu šikmo do zástupu

přihrávky ve trojúhelníku, z pohybu do klidu / do pohybu

přihrávky ve čtverci

Průpravné hry

Pasák	Dvě družstva po 7 až 10 hráčích. Jedno družstvo chytačů a druhé házeči. Chytači stojí rozestavení po hřišti. Házeč libovolně hodí míč do hřiště a běží na druhou stranu. Chytači chytí míč a přihrávkami se snaží chytit házeče dotekem míče.
Dožeh míč	Kruh z několika hráčů s jedním míčem, nahrávají si ho mezi sebou pouze hráči vedle sebe. Jeden hráč stojí vně kruhu a snaží se dohnat míč.
Transportní operace	Po tělocvičně rozestavíme 4 – 5 kruhů do řady, vzdálené od sebe 4-8 metrů. Skupiny 3 – 5 hráčů. Každý hráč musí přemístit jeden míč z nejbližšího kruhu do vedlejšího. Další hráč může startovat až poté, co ho předchozí plácne do ruky. Kdo nejdříve přepraví své míče na druhou stranu?
Loupež míče	Každý hráč stojí ve stejné vzdálenosti od půlící čáry, kde leží na zemi míč. Po písknutí musí sebrat míč a dostat ho na základní čáru svého protihráče bez toho, aby se ho protihráč dotknul. Kdo to dokáže vícekrát?

Závod čísel	Skupiny 4 – 5 hráčů. Každý má míč. Hráči sedí za sebou ve vzdálenosti 3-5 metrů a každý má svoje číslo. Trenér zvolá číslo, hráči s tímto číslem musí oběhnout svoje družstvo buď nesením, nebo driblingem s míčem. Kdo bude mít více bodů?
Krabice musí zůstat prázdná!	Jeden nebo dva hráči musí vyhazovat míče z bedny všemi směry. Ostatní hráči je sbírají a co nejrychleji vracejí zpět do bedny. Kdo bude rychlejší?
Kdo sebere nejvíce míčů?	Všechny míče jsou ve středu tělocvičny v bedně. Skupiny hráčů se snaží dostat co nejvíce míčů do svého boxu. Každý může najednou nosit maximálně 1 míč!
Dopravní soutěž 1	Tým A se snaží dostat co nejvíce míčů za své bedny do bedny B. Tým B se snaží o to samé. Po určitém čase se hra zastaví a míče se sečtou. Kdo jich má více?
Dopravní soutěž 2	Stejný princip jako ve cv. 3, ale polovina hráčů se smí pohybovat na polovině hřiště, druhá polovina se musí pohybovat na druhé. Ve středu tělocvičny si míče předávají a princip je stejný. Kdo bude mít lepší taktiku?
Šestidenní závod	Dva týmy se snaží přemístit míč kolem tělocvičny co nejrychleji. Každý hráč je ovšem oprávněn přenášet jen v určitém úseku trati. Kdo bude rychlejší?
Posouvání míče	Jeden velký míč je uprostřed tělocvičny. střelením na něj se oba týmy snaží dostat ho co nejdále od sebe. Kdo první překročí základní čáru soupeře?
Najdi se v kruhu!	Všichni stojí v kruhu, jeden zůstává volný. Hráč uprostřed se snaží dostat do volného kruhu. Ostatní se mu v tom snaží zabránit tím, že se posouvají z kruhu do kruhu.
Na hradního	Hráči stojí v kruhu o obvodu asi 6 metrů. Uprostřed je hrad (předmět) a hradní, který ho brání před zasažením míčem. Hráči okolo si přihrávají míč a snaží se zasáhnout hrad. Pokud nezasáhnou, nebo hradní chytí, střelec je vyřazen.
Na jelena	Hráči stojí v kruhu o obvodu asi 6 metrů, snaží se zasáhnout jelena, který je uprostřed kruhu. Zasažený jelen se vystřídá se střelcem.

Cvičení na rozcvičku

Počítejte!	Všichni hráči běhají kolem tělocvičny, na písknutí trenér vydá povel: udělte dvojice, trojice, čtveřice, ...
Přenášená míčů	Družstva po 4 - 5 hráčích; rozestavíme cca 4 kruhy ve vzdálenosti asi 2 metry od každé. 1. hráč musí do všech kruhů donést míče, druhý hráč je nese zase zpátky, třetí je nese zase do kruhů, ...

Štafeta okolo	Hráči stojí v zástupu ve vrcholu čtverce. Na povel 1. hráč vybíhá po směru hodinových ručiček a obíhá celý čtverec, vrací se na místo a vybíhá druhý hráč. Možno střídat směry běhu u jednotlivých hráčů.
Pán a pes	Ve dvojicích. Pán běhá pomalu po tělocvičně a pes se snaží ho následovat po levém boku (po pravém).
Na babu	Omezený prostor. Možné modifikace, baba se předává pouze dotekem na rameno, na lýtko, ...
Honička ve trojicích	Hráči se rozdělí do trojic, každá hraje samostatně. První honí oba, nebo první honí druhého, ten třetího a třetí prvního
Dotkni se koho můžeš	Po omezený časový úsek se všichni snaží dotknout všech. Vyhrává ten, co nejvícekrát někoho zasáhnul.
Černý Petr	Hráči mají nějaký předmět, který si předávají (čepice, míček,...). Pronásledovatel může dát babu jen tomu, kdo má předmět.
Honička ve dvojicích	Pronásledovatel je sám, ostatní jsou ve dvojicích. Kdo je z dvojice zasažen má babu a původní pronásledovatel se zařadí do dvojice.
Honička dvojic	Jedna z dvojic honí ostatní. Chycená dvojice se stává pronásledovatelem. Pustí-li se pronásledující dvojice, chycení neplatí. Pustí-li se pronásledovaná dvojice, je tím chycena.
Štafeta bez míče	Děti se rozdělí do družstev po 4-5 hráčích. Meta je vzdálená asi 10 metrů. Různými způsoby se musí dostat k metě a zpátky, pak vybíhá další. Např.: snožmo, po jedné noze, bokem, couváním, ...
Štafeta s míčem	Stejný princip jako minulé cvičení, nyní ale různá cvičení s míčem: hráči míč nesou, kutálí, driblují, proplétají mezi nohama, ...
Honička monster	Dvojice jsou vzájemně spojeny lokty zády k sobě a nesmí se rozpojit. Baba se předává nohou.
Baba s pirátem	Je určen jeden hráč, který nemůže dostat babu. Ten se snaží bránit pronásledovateli, aby babu někomu předal.
Červení a bílí	Dva týmy (červení a bílí) stojí naproti sobě na čárách. Když se zavolá „červení“, červený tým se snaží pochyvat bílý tým, který musí utéct co nejrychleji přes koncovou čáru do bezpečí.
Loupení šátek	Na vymezené ploše mají všichni hráči za pasem barevný šátek. Kdo dokáže za určený čas uloupit nejvíce šáteků?
Honička ve dvojicích	Dvojice se snaží pochyvat ostatní hráče. Jakmile někoho chytí, udělají trojici. Po chycení dalšího hráče se z nich stávají opět dvě dvojice. Kdo zůstane nechycen poslední?
Dvojité postel	Hráči si lehnou ve dvojicích na podlahu. Jeden hráč je zajíc. Když si zajíc lehne vedle ležící dvojice, ten hráč, který je dál od zajíce se stává novým zajícem.
Na mrazíka	Jeden hráč se snaží dotknout co nejvíce hráčů. Označený hráč pak musí stát s roztaženýma nohama. Zachráněn je tehdy, pokud mu jiný hráč podleze pod nohama.

Hra barev	Hráči běhají různě po celé hale. Na povel trenéra se musí všichni dotknout nejbližší čáry podle barvy, kterou zavelí trenér.
Dopravní policista	4 skupiny stojí na žíněnkách, každá v jiném rohu tělocvičny. Každý hráč drží balón. Dopravní policista uprostřed tělocvičny ukáže, které skupiny si musí vyměnit místa. Která z nich to dokáže rychleji, získává bod.
Zachraň se, kdo můžeš!	Všichni hráči driblují mezi matracemi po tělocvičně. Po hvizdu musí chytit míč a najít útočiště na prázdné matraci. Kdo ho najde jako poslední, prohrává.
Ubraňte čisté hřiště!	Hřiště je rozdělené napůl. Každý tým se snaží bránit svoji půli tím, že hází všechny míče na polovinu svého soupeře. Po určitém čase se míče spočítají.
Na rybáře	Rybičky jsou rozptýleny po hřišti. Rybáři (2-3) jsou ve vyznačeném asi 3-metrovém pásu podél hřiště (rybárna). Všichni driblují, na povel opouští rybář rybárnu a snaží se chytat rybičky. Chycení hráči odkládají míč do rybárny a s rukama za zády brání rybářům chytání rybiček.