

# ATLETIKA

## Pohybové hry zaměřené na rozvoj rychlosti

### *Běh za míčem*

**Pomůcky:** míčky

#### **Popis hry**

Dvě družstva se postaví do zástupu na startovní čáru. První z obou družstev hodí míček co nejdál. V tom okamžiku vybíhají druzí ze zástupu. Druhý z družstva A běží pro míček skupiny B a opačně. Kdo se dřív vrátí ke startovní čáře se soupeřovým míčkem, získává pro své družstvo bod. Pak házejí třetí, běží čtvrtí atd. Hra trvá tak dlouho, dokud se všichni nevystřídají v házení i v běhu. Vyhrává skupina s vyšším počtem bodů.

#### **Modifikace**

Použijeme různé druhy míčků a míčů nebo flexisáčky.

#### **Reflexe**

Zpočátku žáci nepochopili, že míčky mají házet rovně před sebe a míčky létaly po celé tělocvičně. Po novém startu se snažili mířit na dané body před svým družstvem a bylo to mnohem lepší.

#### **Doporučení pro realizaci**

Upozornit, na nebezpečí srážky při běhu pro míček. Zdůraznit, že míčky by měly létat rovně a co nejdál, aby to měl soupeř těžší.

