

ATLETIKA

Pohybové hry zaměřené na rozvoj rychlosti

Míčová štafeta s obíháním

Pomůcky: míč

Popis hry

Děti stojí v kruhu, jeden hráč stojí mimo kruh, vedle hráče s míčem. Na povel trenéra „start“ podá hráč svému sousedovi míč a ten jej co nejrychleji předá dál. Zároveň se rozběhne hráč mimo kruh tak, aby se vrátil na startovní čáru rychleji, než si hráči v kruhu předají míč.

Modifikace

Použít různé míče. Malé míče je lepší si podávat, velké mohou házet.

Reflexe

Pravidla byla pro žáky snadno pochopitelná. Žáci byli rozděleni ve dvou kruzích. Snažili se, aby míč vyhrál nad běžícím žákem a většinou se jim to opravdu povedlo.

Doporučení pro realizaci

Vyzkoušet různé druhy míčů. Vystřídat všechny žáky v roli běžce.

