



SPORTOVNÍ HRY V APA

Daniel Mikeška

Kateřina Fiedlerová

Ondřej Ješina

Vybrané znaky: Pavlína Zendulková



SPORTOVNÍ HRY

BASKETBAL



- karty 1 - 6

FLORBAL



- karty 7 - 11

FOTBAL



- karty 12 - 15

KIN-BALL



- karty 16 - 19

RINGO



- karty 20 - 25

RUGBY NA VOZÍKU



- karty 26 - 29

SOFTBAL



- karty 30 - 33

ULTIMATE FRISBEE



- karty 34 - 37

VOLEJBAL



- karty 38 - 44

Sportovní hry osob se sluchovým postižením

- karty 45 - 46

Zásady komunikace

Rešerše



BASKETBAL

Základní charakteristika

- Basketbal je sportovní hra pro dvě pětičlenná družstva. Úkolem je vhodit míč do koše soupeře a zabránit soupeři v tom, aby získal míč nebo dal koš. To vše podle daných pravidel.

Cíl

- Rozvíjení týmové spolupráce, koordinace, rychlosti, specifické vytrvalosti, prostorové orientace, smyslu fair play aj.

Pomůcky

- Basketbalový míč (lze využít i úplně jiný typ míče – volejbalový, korfbalový apod.); větší, nižší nebo kombinované koše, lze využít modifikované či improvizované koše (obruč, švédská bedna, papírové krabice aj.).

Prostředí

- Sportovní hala, tělocvična, venkovní hřiště (oficiální velikost hrací plochy je 28 x 15 m, je však možné upravovat jeho velikost).

Stručná pravidla basketbalu na vozíku

- Bránění – zákaz osobního bránění blíž než 50 cm od hráče s SVP;
- Přihrávky – bez možnosti přerušení;
- Bodování střelby – více bodů za trefení desky apod.
- Neomezené setrvání pod košem

- **Pravidla hry: QR kód**





BASKETBAL

Integrovaná – Modifikovaná hra

- Je nutné vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- Necháme žáky hrát na nižší koše a používat různé druhy míčů.
- Žák s TP dribluje dle svých možností (oběma rukama, přerušovaně, dle pravidel basketbalu na vozíku, nedribluje vůbec, míč ale může mít v držení maximálně 10 sekund).
- Možné modifikace pravidel – žádný hráč nesmí vzít míč žákovi s TP při driblingu, přerušit přihrávku, obrana pouze zónově – žák s TP může mít míč v držení maximálně 10 sekund.
- Necháme žáka s TP pouze bránit nebo pouze útočit.
- V případě dobrého materiálního zabezpečení mohou hrát basketbal na vozíku i ostatní hráči.
- Žák s TP má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, masér aj.).

Speciální hra – Basketbal na vozíku

- Tým je sestaven z pěti hráčů, kteří mají přiděleny body (od 0,5 do 4,5) na základně jejich funkčního potenciálu (míry postižení).
- Počet hráčských bodů na hřišti nesmí překročit 14,5 bodu; lze pak přičítat možné body pro nováčky, ženy atd.
- Pokud má hráč míč v držení, může se maximálně dvakrát dotknout vozíku tak, aby změnil směr jízdy, poté musí driblovat, přihrát nebo hodit míč.





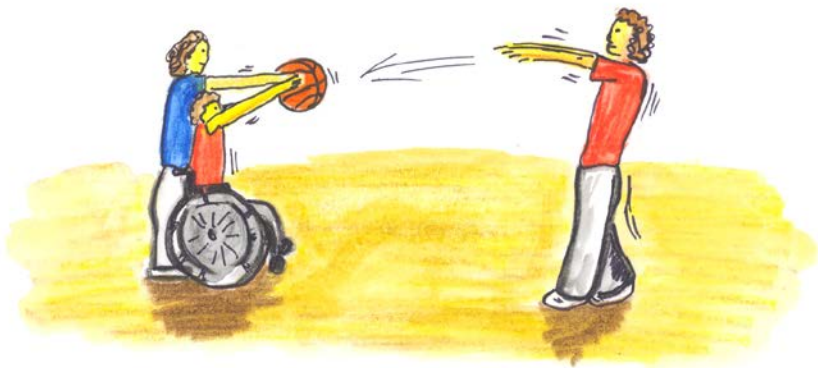
Nácvik herních činností jednotlivce

Dribling

- Žák stojící: dribluje podle svých možností – jednoruč, obouruč, přerušovaně, hází míč o zem jednoruč nebo obouruč.
- Žák používající vozík (para): nechá míč v klíně a ovládá vozík; dribluje podle pravidel basketbalu na vozíku – jeden dribling na dva doteky při ovládnutí vozíku.
- Žák používající vozík (kvadru): je tlačěn spolužákem (asistentem) a má balón v klíně; spolužák (asistent) dribluje společně s ním; zatímco je tlačěn, hází míčem střídavě o zem.
- Obecně se míč při driblinku odráží, kutálí, dribluje, valí nebo záměrně hází oproti desce a dotýká se jej dříve než další hráč.

Přihrávka a chytání:

- Žák stojící: přihraváme o zem po stále stejné trajektorii; zmenšujeme vzdálenost mezi přihrávanými.
- Žák používající vozík (para): nalezneme nejvhodnější způsob přihrávky – jednou rukou, přes hlavu, od prsou; pomalejší přihrávky po stále stejné trajektorii.
- Žák používající vozík (kvadru): kutálí míč po zemi nebo kutálí míč z klína; odhazuje míč za pomoci asistenta (spolužáka); používá stojan nebo chytá za pomoci asistenta.





Nácvik herních činností jednotlivce

Střelba

- Používáme větší nebo menší míč, nebo úplně jiný typ míče (volejbalový, korfbalový, apod.).
- Využíváme polohovací nebo kombinované koše, je možné využít také modifikované nebo improvizované koše (obruč, švédská bedna, papírové krabice aj.); manipulujeme také se vzdáleností od koše.
- Nalezneme nejvhodnější způsob střelby – obouřuč nad hlavou, jednou rukou apod.

Basketbal na vozíku jako paralympijský sport

- QR kód





PRŮPRAVNÁ HRA

Basket – ultimate („přihrávaná“)

Čas na hru

- 10 minut

Počet hráčů

- 10 – 16

Cíl

- rozvíjení týmové spolupráce, rychlého rozhodování, prostorové orientace, přihrávání a chytání, rychlosti, smyslu pro fair play

Pomůcky

- míč, koše

Prostředí

- tělocvična, venkovní hřiště – asphalt, beton, tartan

Pravidla

- Jedná se o hru pro dva týmy, jejichž úkolem je získat co nejvíce bodů.
- Hráči stejného týmu si mezi sebou přihrávají míč do té doby, dokud jej nezíská protější tým zachycením přihrávky či ztrátou přímo při hře nebo po získání bodu(ů).
- Pokud má hráč v držení míč, je zakázáno chodit či běhat, musí se stát na místě, případně využít pivotovu obrátku.
- Podobně jako v basketbale je zakázán fyzický kontakt a shodně se posuzují i fauly.
- Nejblížejší bránící hráč může přiběhnout k hráči s míčem a nahlas mu počítat sekundy (vždy pouze jeden).
- Pokud hráč, který má v držení míč, do 7 sekund nerozehraje, ztrácí ho.



PRŮPRAVNÁ HRA

Basket – ultimate („přihrávaná“)

Modifikace

- Způsob lokomoce – je možné hrát bez omezení, v chůzi, v sedě na zemi apod.
- Určíme hráče, kterým se případně skórování počítá za dvojnásobný počet bodů (jedním z nich může být hráč s tělesným postižením).
- Žák s tělesným postižením nevhazuje míč do koše, ale do zavěšené obruče, kterou připravíme podle jeho možností.
- Jeden z hráčů protějšího týmu (bez hráče s TP) se musí pohybovat vsedě (popřípadě na vozíku).
- Při přihrávce nesmí letět míč vzduchem, ale musí se kutálet po zemi.





FLORBAL

Základní charakteristika

- Florbal je sportovní branková hra pro dvě šestičlenná družstva (včetně brankáře). Úkolem je vstřelit gól do soupeřovy brány. Ve školní tělesné výchově však nejčastěji upravujeme pravidla podle podmínek školy (velikost hřiště, použití mantinelů, čas na hru) a počtu žáků ve třídě. Florbal ve své klasické podobě hraný podle mezinárodně platných pravidel nenajdeme pouze na vybraných školách.

Cíl

- Rozvíjení týmové spolupráce, rychlosti, specifických dovedností, prostorové orientace, smyslu pro fair play apod.

Pomůcky

- Standardní vybavení (florbalový míč, florbalová hůl) nebo speciální nástavec na místo čepele, který je připevněn k vozíku. Výhodou je mít dvě sady brankářské výstroje.

Prostředí

- Sportovní hala, tělocvična, vhodné venkovní hřiště; je možné upravovat velikost hřiště a počet hráčů

Pravidla hry: QR kód



Doplnění pravidel

- je možné přizpůsobovat se výkonnosti a počtu hráčů v týmu a upravovat počty bodů za dosažený gól
- V případě, že žák s SVP hraje v poli, je nutné dbát především na bezpečnost
- Je také možné využít spolupráci asistenta



FLORBAL

Integrovaná – Modifikovaná hra

- Je nutné vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- Žák s SVP je v bráně (může chytat i bez vozíku či jiné kompenzační pomůcky, pokud mu to funkční potenciál dovolí).
- Možné modifikace pravidel – žádný hráč nesmí vzít míč žákovi s SVP během vedení míče, přerušit přihrávku, obrana pouze zónově apod.
- Žák s SVP má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, masér aj.).

Rozšiřující informace na:

- <https://www.florbalvozickaru.cz/>

Ukázka paraflorbalu

- QR kód



Speciální hra – Florbal na vozíku/ Paraflorbal

- Tým je sestaven ze šesti hráčů a pravidla jsou velmi podobná florbalu v klasické podobě.
- Rozměry hřiště mohou být variabilní podle možností školy.
- Existuje florbal na mechanickém i elektrickém vozíku.





Nácvik herních činností jednotlivce

Vedení míče

- Žák stojící: vede míč podle svých možností – obouřuč či jednoruč.
- Žák používající vozík (para): vede míč jednou rukou, poté vede míček oběma rukama s pomocí asistenta, který tlačí vozík.
- Žák používající vozík (kvadru): používá elektrický vozík s přídatnou čepelí, používáme jiný druh míčku – např. kvalitní pěnový.
- Obecně se míč při driblinku odráží, kutálí, dribluje, valí nebo záměrně hází oproti desce a dotýká se jej dříve než další hráč.

Střelba

- Používáme jiný typ míčku; střílíme na větší branky s brankářem nebo bez něj; upravujeme vzdálenost od branky; nalezneme nejvhodnější způsob střelby.

Přihrávání

- Žák stojící: přihráváme po zemi po stále stejné trajektorii a zmenšujeme vzdálenost mezi přihrávanými.
- Žák používající vozík (para): přihráváme na místě, postupně za jízdy s využitím asistenta tlačícího vozík až k samostatnému vedení míčku; pomalejší přihrávky po stále stejné trajektorii; používáme jiný druh míčku – např. kvalitní pěnový.
- Žák používající vozík (kvadru): používá elektrický vozík s přídatnou čepelí; používáme jiný druh míčku – např. kvalitní pěnový.

Chytání

- Možnosti: s vozíkem a bez florbalové hole; s vozíkem a florbalovou holí; bez vozíku s florbalovou holí; bez vozíku a bez florbalové hole.



PRŮPRAVNÁ HRA

Hra s více míčky

Čas na hru

- 10 minut

Počet hráčů

- 8 – 12

Cíl

- rozvíjení týmové spolupráce, prostorové orientace, rychlosti, smyslu pro fair play

Pomůcky

- florbalové hole, míčky, branky

Prostředí

- sportovní hala, tělocvična, vhodné venkovní hřiště

Pravidla

- Jedná se o hru pro dva týmy, jejichž úkolem je vstřelit co nejvíce gólů.
- Hraje se na dvě branky a učitel postupně přidává do hry míčky, a to v závislosti na dovednostech hráčů.
- Hraje se podle pravidel florbalu s dodatky pro florbal na vozíku, která přizpůsobíme podmínkám školy.
- Žáci jsou častěji v kontaktu s míčkem a zdokonalují se tak v technice vedení míčku a střelby.

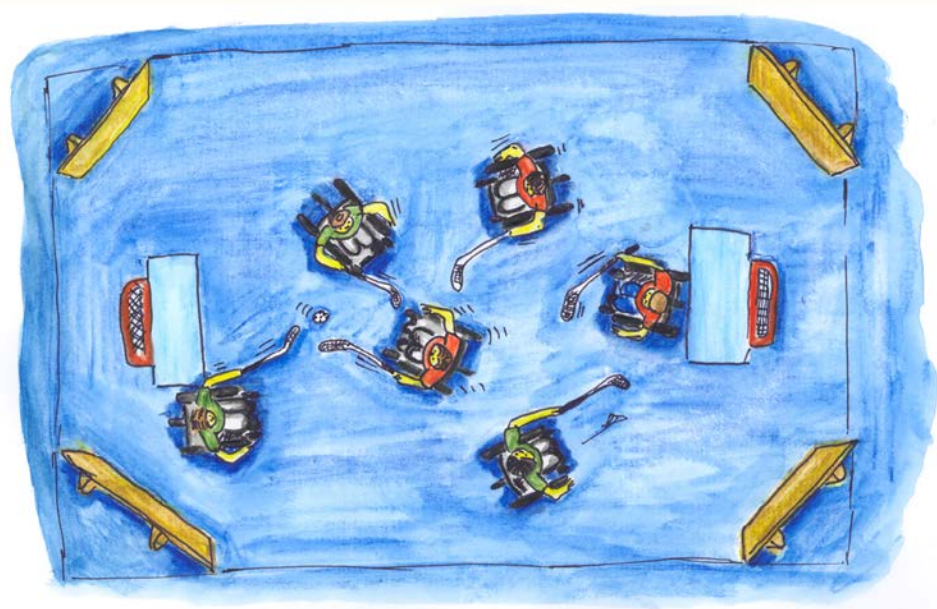


PRŮPRAVNÁ HRA

Hra s více míčky

Modifikace

- Způsob lokomoce – můžeme hrát bez omezení, v chůzi, vsedě na zemi, s využitím asistenta (tlačí hráče na vozíku) apod.
- Určíme hráče, kterým se případně skórování počítá za dvojnásobný počet branek (jedním z nich může být hráč s SVP).
- Jeden z hráčů protějšího týmu (bez hráče s SVP) se musí pohybovat vsedě (popřípadě na vozíku).
- Tým, ve kterém je například hráč na vozíku, má o jednoho hráče víc.
- Hráč s SVP může být takzvaným „superhráčem“, který hraje s oběma týmy.





FOTBAL

Základní charakteristika

- Fotbal je sportovní branková hra pro dvě jedenáctičlenná družstva. Úkolem je vstřelit gól do soupeřovy brány. Ve školní tělesné výchově však nejčastěji upravujeme pravidla podle podmínek školy (velikost hřiště, čas na hru) a počtu žáků ve třídě. Fotbal ve své klasické podobě dle mezinárodně platných pravidel nenajdeme prakticky na žádné škole.

Cíl

- rozvíjení týmové spolupráce, rychlosti, specifických dovedností, prostorové orientace, smyslu pro fair play aj.

Pomůcky

- větší nebo menší míč nebo úplně jiné typy míče (gymball, nafukovací plážový míč apod.); možnost využití větších branek.

Prostředí

- tělocvična, venkovní hřiště; je možné upravovat velikost hřiště a počty hráčů.

Pravidla:

- úpravy podle výkonnosti a počtu hráčů v týmu, přizpůsobování počtu bodů za dosažený gól;
- hraje se s jiným míčem;
- při hře spolupracuje asistent s žákem se zdravotním postižením.

Varianty hry a modifikace:

- Fotbal v sedě (na vozíku),
- Fotbal bez zrakové kontroly (nevidomých)
- Fotbal se specifickou rolí hráče



FOTBAL

Integrovaná hra:

- Je nutné vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- Žák se ZP je v bráně (v tom případě je zakázána prudká střelba, hrajeme s lehčím míčem).
- Hrajeme modifikovaný fotbal vsedě (na vozíku).
- Žák s TP má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, masér aj.).

Modifikace:

- Způsob lokomoce – můžeme hrát ve zmezení, v chůzi, vsedě na zemi, s využitím asistenta (tlačí žáka na vozíku) apod.
- Určíme hráče, kterým se v případě skórování započítává dvojnásobný počet bodů (jedním z nich může být hráč s tělesným postižením)
- Jeden z hráčů protějšího týmu (bez hráče s TP) se musí pohybovat v sedě (popřípadě na vozíku)

- Tým, v kterém je hráč na vozíku má o jednoho hráče víc
- Pokud je hráč na vozíku brankář, pak můžeme zmenšit rozměr brány.

Fotbal na vozíku

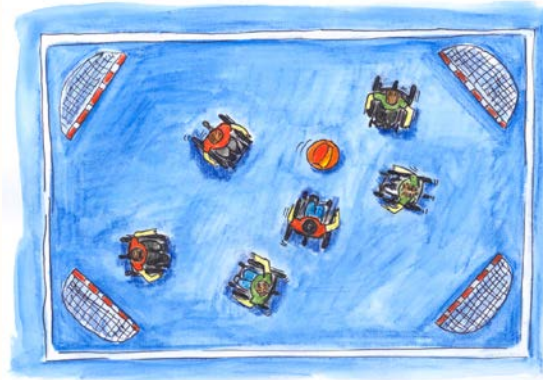
- Tým je sestaven z různého počtu hráčů, pravidla jsou značně odlišná od fotbalu ve své klasické podobě.
- Rozměry hřiště jsou variabilní podle možností školy.
- Halová verze se hraje s gymbalem, venkovní verze se hraje s velkým plážovým nafukovacím míčem.
- Branky mají větší rozměr než je běžné.
- Je možné míč zahrávat rukama, hlavou, trupem, jakýmikoliv částmi vozíku.
- Oficiální pravidla fotbalu na vozíku neexistují, záleží především na kreativitě učitele a žáků.



FOTBAL

Hra na čtyři brány s plážovým míčem:

- 10 minut, 8 – 16 hráčů
- Cíl: rozvíjení týmové spolupráce, prostorové orientace, rychlosti, smyslu pro fair play.
- Prostředí: sportovní hala, venkovní hřiště – beton, antuka.
- Pravidla: Jedná se o hru dvou družstev, jejichž úkolem je získat co nejvíc bodů. Body je možné získat za vstřelený gól. Je možné přizpůsobit počet získaných bodů podle způsobu zakončení: gól rukou – 1 bod; gól hlavou – 5 bodů; gól odrazem o vozík – 8 bodů. Hraje se na čtyři branky, čímž zvýšíme možnost vstřelení gólu a přidáním dalšího míče zároveň zintenzivníme samotnou hru. Míč je možné zahrávat rukama, hlavou, tělem (kromě nohou od kolene níže) nebo konstrukcí vozíku. Je zakázáno uchopit do rukou či do něj kopat.



Fotbal osob s amputací:

- 2 x 10 minut, hráčů 6 + 1 na tým
- Pomůcky: pár berlí pro každého studenta, fotbalový míč, branky (různé velikosti dle věku studentů), dresy
- Postižení: Hráči v poli s amputací dolní končetiny, brankář s amputací horní končetiny.
- Pravidla: Velmi podobné s klasickým fotbalem. Autové vhadzování se provádí výkopem. Ofsajdové pravidlo neplatí a brankář nesmí opustit brankoviště.
- Berle: Berle nesmí být využity ke hraní míče. Kontakt míče a berle je pískán podobně jako u klasického fotbalu hra rukou.



FOTBAL



Fotbal bez zrakové kontroly (nevidomých)

- 2 x 10 minut, hráčů 4 + 1 na tým
- Hrají je družstva o čtyřech hráčích v poli a brankář, jejichž cílem je vsítit více branek než soupeř. **Míč** obsahuje na rozdíl od běžného vnitřní zvukový systém, díky němuž je při pohybu slyšet.
- Zrak může používat pouze brankář, jeho spoluhráči jsou nevidomí. Pro zajištění rovných podmínek jsou hráči v poli povinni nosit neprůhledné klapky. I **role vidícího brankáře** a pole jeho působnosti je jiné, neboť je ve hře zcela omezen v pohybu mimo území brankoviště (2 krát 5 metrů v okolí své branky). Jeho úkolem je nejen zamezit, aby soupeř vstřelil gól, ale též verbálně navigovat spoluhráče, oznamovat jim stručně, rychle a přesně informace důležité pro jejich celkovou orientaci v dění hry.



Video metodika

- vedení míče
- přihrávka a její zpracování



Video metodika

- navigace hráčů během hry



KIN-BALL

Základní charakteristika

- Kin-ball je míčová hra pocházející z Kanady. Hra je pro tři čtyřčlenná družstva. Je poměrně fyzicky náročná a přitom nevyžaduje dlouhý trénink, aby si člověk užil zábavu. Úkolem je odehrát míč dle daných pravidel tak, aby dopadl na zem ve vymezeném hřišti.

Cíl

- Cílem hry je odehrát míč tak, aby jej tým na příjmu nechytil a míč se dotkl země. Naopak tým na příjmu musí zabránit tomu, aby se míč dotkl země. Ten kdo odpaluje balón zakřičí barvu týmu, který má balón chytit. Pokud ho tým na příjmu chytí stává se útočícím týmem, odpaluje a volí barvu týmu, který má míč chytit Tak je to až do doby kdy dojde k chybě a tým na příjmu nechytí míč.

Pomůcky

- Kin-ball balón 122 cm průměr, rozlišovací dresy (bílé, modré, černé)

Prostředí

- tělocvična, venkovní hřiště (hrací prostor 20 x 20 m, je možné upravovat jeho velikost, ale nejmenší doporučený je 15 x 12 m).

Náhled do hry:

- Odpaluje černý tým. Zakřičí "Omnikin modrá".
- Modrý tým má za úkol balón chytit. Podaří se jim to.
- Modrý tým se seběhne k balónu a tři hráči ho podepřou a jeden odpaluje.
- Zakřičí "Omnikin bílá" a odpálí. Bílý tým má za úkol balón chytit, ale ten jim spadne na zem.
- Modrá a černá získá bod. Rozehrává bílý tým.

Pravidla nesoutěžní hry: QR kód



Co je kin-ball:



- Co je kin-ball?
- Video představení hry Alicí Paurovou, místopředsedkyní Českého svazu kin-ballu.

Nafouknutí míče:



- Nejste si jisti, jak správně nafouknout a zajistit míč?
- Zde je instruktážní video s Pierre-Julien Hamelem.

Video instruktáž hry:



- Jak začít a zapojit hru do Tv?
- Tato tři videa vám představí herní podmínky, pravidla, různá cvičení a nácvik činností jedince i týmu.

- Potřebujete si zopakovat pravidla hry stručně a rychle?
- Video Českého svazu kin-ballu.

Pravidla ve 2 minutách:



KIN-BALL

Hra Kin-ball na čas:

- Zápas se hraje na tři periody po sedmi minutách. Tým, který má na konci nejvíce bodů je vítězem.
- Při stejném počtu bodů se hra nastavuje, vítězem je ten kdo získá první pět bodů. Stejným způsobem lze určit pořadí na druhém a třetím místě.

Hra Kin-ball na body:

- Zápas se hraje na dvě vítězné periody, vítězem periody je tým, který získá 11 bodů. Ve chvíli dosažení 9 bodů opouští hrací plochu tým s nejnižším skóre a periodu dohrávají už jen 2 týmy.
- Vítězem zápasu je tým, který vyhraje dvě periody. Při nejasném pořadí zbylých dvou týmů, určí pořadí na druhém a třetím místě zkrácena hra do 5 bodů.

Metodické výukové lekce: QR kód



Modifikovaná hra:

- Je nutné vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- Necháme hrát žáky s menším míčem.
- V každém družstvu je žák na sportovním vozíku.
- Umožníme jeden dotyk míče o zem družstvu, kde je žák se zdravotním postižením.
- Na chycení míče má družstvo stanovený čas (např. 5 nebo 8 sekund). Do té doby musí hráči chytit míč a postavit trojnožku. Pravidlo dotyku míče o zem tedy neplatí.
- Pravidlo donesení míče vždy na střed hřiště (pro týmy, kde není žák se zdravotním postižením nebo pro všechny týmy). Míč se odpaluje pouze ze středu hřiště, což zpomalí hru, ale zlepší i techniku odpalu.
- Žák se zdravotním postižením má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, masér aj.).

KIN-BALL

Video ukázka her:

- Monster truck
- T Rex máma
- Vlák
- Indiána Jones
- Buldok



Kočky

- Rozdělte hráče do dvojic. Ve dvojicích se hráči musí držet za ruce. Jedna z dvojic bude tým koček, které se musejí postrkováním míče, dotknout hráčů z dalšího týmu. Když se jim to podaří, vymění si úlohy a ze zasažených hráčů se stává tým koček. Pokud je pro kočky příliš obtížné zasáhnout jiný tým, nemusejí se držet za ruce. Hra vhodná pro integraci žáka se zrakovým postižením.



Kovboj

- Umístěte hráče do kruhu kolem Vás a požádejte je, aby zaujali kovbojský postoj, tak jako na obrázku. To znamená ruce na zbraně a být ve střehu. Vysvětlíte princip hry. Například: „Teď postupně půjdu ke každému hráči a můžu udělat dvě různé věci. Můžu na tebe míč hodit. Pak je tvým úkolem rychle zvednout ruce (tasit zbraně) a odrazit letící míč rukama. Pokud to nestihneš a míč se tě dotkne, obvykle nosu, brady nebo břicha, jsi vyřazen ze hry a sedáš si na zem. Nebo také můžu míč hodit, ale v poslední chvíli jej stáhnout zpět. (Držte míč za kapsičku, která zakrývá ústí duše) Pokud v té chvíli před sebe reflexivně natáhneš ruce nebo se i jinak pohneš, jsi také vyřazen ze hry a sedáš si na zem.“

Upozornění: Najděte si přiměřenou rychlost jakou míč budete na hráče házet. Nesmíte příliš prudce. Na každého hráče hodte míč pouze jednou a pak pokračujte k dalšímu. Když dokončíte první kolečko, pokračujte dalším, dokud nezůstane stát poslední hráč s nejlepšími reflexy, vítěz hry.



RAGBY NA VOZÍKU

Základní charakteristika

- Ragby na vozíku (nebo také Murderball či Quadrugby) je hra pro 2 týmy, každý o čtyřech hráčích. Všichni hráči musí být na vozících a musí být klasifikováni podle platného klasifikačního systému. Maximální bodový součet, dle klasifikace, hráčů na hřišti nesmí překročit 8. Cílem každého týmu je, aby jeho hráč skóroval tak, že se dotkne nebo přejede brankovou čáru s míčem pod kontrolou.

Cíl

- Rozvíjení týmové spolupráce, koordinace, rychlosti, specifické vytrvalosti, prostorové orientace, smyslu fair play, specifických dovedností aj.

Pomůcky

- Míč ve velikosti volejbalového (lze využít i úplně jiný typ míče – přímo volejbalový, pěnový, apod.); mechanický vozík, bandáže na ruce a pásy na upevnění těla, obruče.

Prostředí

- Sportovní hala, tělocvična, venkovní hřiště (oficiální velikost hrací plochy je 28 x 15 m, je však možné upravovat jeho velikost).

Stručná pravidla ragby na vozíku

- Míč může být házen, odbíjen, kutálen, driblován či nesen jakýmkoli směrem tak, aby to vyhovovalo pravidlům.
- Tým, který do ukončení hry zaznamenal více gólů je vyhlášen za vítěze. Ragby vozíčkářů nezná nerozhodný výsledek.
- V případě, že by tedy zápas po odehraných 4 částech (každá část se hraje na 8 minut čistého času) byl nerozhodný, prodlužuje se až do jeho rozhodnutí.
- **Pravidla hry: QR kód**





RAGBY NA VOZÍKU

Integrovaná – Modifikovaná hra

- Je nutné vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- Necháme žáky hrát standardní ragby s tím, že každý má svůj vymezený prostor (využijeme čáry v tělocvičně), pouze hráč s SVP se může pohybovat po celém prostoru hrací plochy.
- Žák s SVP na vozíku je tlačěn asistentem nebo spolužákem. Míč však může mít v držení maximálně 10 sekund.
- Možné modifikace pravidel – žádný hráč nesmí vzít míč žákovi s SVP v době držení míče, přerušit přihrávku, obrana pouze zónově – žák s SVP může mít míč v držení maximálně 10 sekund.
- V případě dobrého materiálního zabezpečení mohou hrát ragby na vozíku i ostatní hráči.
- Žák s SVP má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, masér aj.).

Speciální hra – Rugby na vozíku

- Mohou hrát osoby se současným postižením dolních i horních končetin. Základní podmínkou účasti ve hře u osob s poraněním krční páteře je postižení alespoň 3 končetin, u hráčů s ostatními diagnózami (DMO, myopatie apod.) je podmínkou postižení všech 4 končetin.
- Dle výsledků testů se hráčům nakonec přidělí bodové hodnocení.
- Tým je sestaven ze čtyř hráčů, kteří mají přiděleny body (od 0,5 do 3,5) na základně jejich funkčního potenciálu (míry postižení).
- Počet hráčských bodů na hřišti nesmí překročit hodnotu 8 bodů.
- Ve hře nastupují ženy i muži dohromady. Tým, který má na hřišti ženu, je zvýhodněný 0,5 body nad povolený limit. Tedy 8,5 bodu.
- Nejčastější faul je nedovolené použití rukou, tedy kontakt s tělem soupeře, při snaze získat míč.



Aktivity pro nácvik herních činností jednotlivce

Obruče

- Zástupce z každé skupiny (páru) sedí u obruče.
- Na signál vedoucího se hráči pohybují po hřišti, zvedají míče ze země a snaží se je vložit do své obruče.
- Míč by měl být nesen nebo vezen na klíně. Druhý hráč z každé dvojice je hlídačem míčů ve vlastní obruči.
- Hra končí ve chvíli, kdy jeden pár položí tři míče do své obruče.
- Aktivita může být opakována vícrát.

Přihrávka a chytání:

- Jeden z hráčů sedí u své obruče a čeká - chytač.
- Druhý z dvojice (na vozíku) je házeč, který se snaží získat míče po celém hřišti. Po zvednutí míče jej přihravá chytači.
- Pokud jej chytač chytí, umístí jej do obruče. Pokud ne, vrací ho házeč na místo, kde ho zvedl.
- Vítězí dvojice, která má čtyři míče ve své obruči.
- Aktivita může být opakována vícrát (hráči si vymění role).



RAGBY NA VOZÍKU

Vlastní hra

- Hráči jsou rozděleni do týmů po pěti. Vedoucí vysvětlí základní pravidla ragby na vozíku.
- Cílem této hry je položit míč v soupeřově brankové zóně nebo přejet s ním soupeřovu brankovou čáru.
- Při hře se používá volejbalový míč. Je povoleno krytí míče, driblování nebo přihrávání. Hráč, který má v držení míč, musí driblovat nebo přihrát do deseti sekund.
- Gól je uznán, když se hráč s míčem dotkne dvěma koly brankové čáry.
- Tým, který dosáhne více gólů, zvítězil.

Ragby na vozíku jako paralympijský sport

- QR kód





PRŮPRAVNÁ HRA

Rugby – ultimate („přihrávaná“)

Čas na hru

- 10 minut

Počet hráčů

- 10 – 16

Cíl

- rozvíjení týmové spolupráce, rychlého rozhodování, prostorové orientace, přihrávání a chytání, rychlosti, smyslu pro fair play

Pomůcky

- míč, rozlišovací dresy

Prostředí

- tělocvična, vhodné venkovní hřiště

Pravidla

- Jedná se o hru pro dva týmy, jejichž úkolem je získat co nejvíce bodů.
- Hráči stejného týmu si mezi sebou přihravají míč do té doby, dokud jej nezíská protější tým zachycením přihrávky či ztrátou přímo při hře nebo po získání bodu(ů).
- Pokud má hráč v držení míč, je zakázáno pohybovat se, musí se stát na místě, případně využít pivotovu obrátku. Podobně jako v basketbale je zakázán fyzický kontakt a shodně se posuzují i fauly.
- Nejbližší bránící hráč může přiběhnout k hráči s míčem a nahlas mu počítat sekundy (vždy pouze jeden).
- Pokud hráč, který má v držení míč, do 7 sekund nerozehraje, ztrácí ho.
- Vyhrává tým, který získá během stanovené doby více přihrávek.



PRŮPRAVNÁ HRA

Rugby – ultimate („přihrávaná“)

Modifikace

- Způsob lokomoce – je možné hrát bez omezení, na vozících, v chůzi, v sedě na zemi apod.
- Určíme hráče, kterým se případně skórování počítá za dvojnásobný počet bodů (jedním z nich může být hráč s SVP).
- Jeden z hráčů protějšího týmu (bez hráče s SVP) se musí pohybovat vsedě (popřípadě na vozíku).
- Při přihrávce nesmí letět míč vzduchem, ale musí se kutálet po zemi.



RINGO

Základní charakteristika

- Ringo je hra, která je svými pravidly podobná volejbalu. Hraje se na hřišti se sítí, které má stejné rozměry, jako má volejbalové. Úkolem družstva je umístit gumový ringokroužek, do hracího pole soupeře. Svým charakterem je vhodná pro rozvoj všestrannosti, má velice jednoduchá pravidla a nízké nároky na materiál.

Cíl

- Rozvíjení týmové spolupráce, smyslu fair play, koordinace, rychlosti, specifické vytrvalosti, prostorové orientace, specifických dovedností aj.

Pomůcky

- Větší nebo menší gumový ringokroužek a volejbalová síť.

Prostředí

- Sportovní hala, tělocvična, venkovní hřiště (v ideálním případě ve velikosti volejbalového hřiště, 18 x 9 m, lze však upravit v závislosti na počtu hráčů).

Stručná pravidla ringa

- Úkolem útočícího týmu je umístit kroužek přes síť do pole soupeře a tím získat bod.
- Jestliže hráč provede chybu, bod získává soupeř.

Pravidla hry:

- QR kód





RINGO

Nejčastější chyby ve hře:

- hod kroužku do autu – čára je součástí hřiště
- hod kroužku pod síť – při podání či ve hře
- chycení kroužku oběma rukama – tohle pravidlo nemusí platit pro děti pod 12 let
- předání kroužku z ruky do ruky – kterou rukou je kroužek chycen, tou musí být hozen
- dotyk těla, či země drženým kroužkem – chycený kroužek musí být držen bez dotyku
- přihrávka spoluhráči – povolena je pouze teč hráčem a následné chycení spoluhráčem
- kroky s kroužkem – doběh při chytání kroužku je povolen, úmyslné kroky však ne
- naznačování odhodu
- přešlap při podání – podává se za koncovou čarou hřiště
- protnutí pomyslné skleněné zdi pod sítí – mezi sítí a středovou čarou
- kotouly - při odhodu kroužek nesmí dělat kotouly - dokončit obrat přes osu o 180°
- sekera - při odhodu kroužek nesmí opustit ruku ve vertikální poloze
- navlečení kroužku na ruku
- čas - držení 2 kroužků na jedné či obou stranách je omezen 5 sekundami. Po překročení tohoto limitu tým, který neodhodil kroužek, ztrácí bod



RINGO

Integrovaná – Modifikovaná hra

- Na začátku je vhodné motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- Možné modifikace pravidel jsou chápány v kontextu jedné či dvou osob s postižením a zbytek hráčů bez postižení.
- **Chytání dotykem** – při chytání není nutné, aby hráč kroužek v letu chytil, ale stačí teč kroužku. Pokud se hráč dotkne kroužku a kroužek spadne na zem, hráč sbírá kroužek, odhazuje a pokračuje se ve hře. Bod platí pouze tehdy, když kroužek spadne do soupeřova pole a soupeř se ho před pádem kroužku do pole nedotkne.
- **Chytání pomocí sítky** – při problému chycení kroužku jednou či oběma rukama je možné využít speciální sítky. Eliminujeme tak nutnost jemné motoriky při chytání. Využívá se měkká plastová obruč o průměru 50 cm. Do obruče je vpletena síťovina tak, aby kroužek nevypadával, ale zůstal uvnitř.
- **Zmenšení hřiště** – z původních 18 x 9 m u trojic na 12 x 6 m, které je typické pro žáky do 12 let.
- **Výška sítě** – je snížena na 200 cm, v krajním případě lze na jeden stojan umístit dvě sítě. Každý hráč by pak používal síť, která by odpovídala jeho dovednostem.
- **Chycení spoluhráčem** – tato modifikace ruší pravidlo zákazu přihrávky spoluhráči (předání kroužku). Principem je, že kroužek chytají všichni hráči v poli kromě hráče s SVP. Tento hráč kroužky pouze odhazuje.
- **Zóny** – vymezení zón má svá pozitiva i negativa. Pozitivní stránka zón je především bezpečnost. Negativem je ztráta myšlenky spolupráce.



PRŮPRAVNÁ HRA

Závod kroužků

Čas na hru

- neomezený

Počet hráčů

- 6 – 20

Cíl

- rozvíjení týmové spolupráce, rychlého rozhodování, prostorové orientace, přihrávání a chytání, rychlosti, smyslu pro fair play

Pomůcky

- Ringokroužek, rozlišovací dresy

Prostředí

- sportovní hala, tělocvična, venkovní prostory

Pravidla

- Hráči se rozdělí do dvou týmů. Postaví se do kruhu tak, aby hráči rozdílných týmů stáli na střídačku. Každý z týmů má jeden kroužek. Na počátku cvičení jsou kroužky naproti sobě co nejdále od sebe. Na povel rozhodčího si týmy začnou předávat kroužky po směru hodinových ručiček (ob hráče). Kroužku daného týmu se smí dotknout pouze daný tým. Hráči nesmí blokovat předávky druhého týmu. Týmy se snaží být rychlejší než protivník. Pokud jeden kroužek předežene druhý, tak tým jehož kroužek byl předešnán prohrál. Další kolo opět začíná rozmístěním kroužků naproti sobě, ale kroužky se posílají opačným směrem a to proti směru hodinových ručiček.

Modifikace

- Penalizace za prohrané kolo musí být dosažitelné dle možností všech hráčů. Hráč, který předává kroužek hráči se ZP do připravených rukou, doprovází tento pohyb slovním projevem. Orientaci zjednodušíme barevným rozlišením týmů.



SOFTBAL

Základní charakteristika

- Softbal je pálkovací sport podobný basebalu. Tvar hřiště je stejný, ne však jeho velikost. Jedná se o rychlejší verzi basebalu, z toho důvodu je vzdálenost met téměř o deset metrů kratší. Rozdíl můžete spatřit také při nadhozu. Nadhazovač může nadhodit pouze spodem. Baseballovému nadhazovači je dovoleno zahájit hru libovolným způsobem. Míček na softball je větší a těžší. Hru hrají dvě družstva o devíti hráčích v sedmi směnách.

Cíl

- Rozvíjení týmové spolupráce, smyslu fair play, koordinace, rychlosti, prostorové orientace, specifických dovedností aj.

Pomůcky

- větší nebo menší míč nebo úplně jiný typ míče (tenisový míček, florbalový míček, závěsný míček, apod.), širší pálky nebo i tenisové rakety, baseballové rukavice, mety, překážky.

Prostředí

- Venkovní softbalové hřiště (je však možné upravovat jeho velikost). Oficiální vzdálenost met je 18,2 m.

Stručná pravidla softbalu

- Možné vytvoření svých vlastních pravidel, které budou v duchu fair-play pro každého, včetně žáků s SVP.
 - Týmy rozdělíme ve stejném poměru žáků s i bez SVP.
 - Odpalování míčku – zařadit pravidlo o iednom nebo
- Pravidla hry

- QR kód





SOFTBAL

Integrovaná – Modifikovaná hra

- Je nutné vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- Zkrátíme vzdálenost mezi nadhazovačem a hráčem na pálce.
- Pro hru v poli vytvoříme dvojice (hráč s SVP + hráč bez SVP).
- Hráčům s SVP umožníme hrát na pozici zadáka, což vyžaduje méně pohyblivosti.

Základní pravidla softbalu pro děti

- QR kód





Nácvik herních činností jednotlivce

Házení, chytání, hra v poli

- Použijeme odlišných míčů – větších, lehčích, závěsných, jinak barevných, apod.
- Upravujeme vzdálenosti mezi metami.
- V případě nadhozu žáka s SVP mu je k dispozici žák bez SVP a ten při nedohození míčku k hráči na pálce zbylou vzdálenost dohodí za něj.
- Pomalejší házení žáků bez TP.

Odpalování

- Použijeme odlišných míčů pro žáky s SVP a žáky bez SVP.
- Využijeme možnosti odpalovat s tyče (nikoliv z nadhozu).
- Místo pálky zvolíme širší pomůcku (např. tenisovou raketu).

Obíhání met

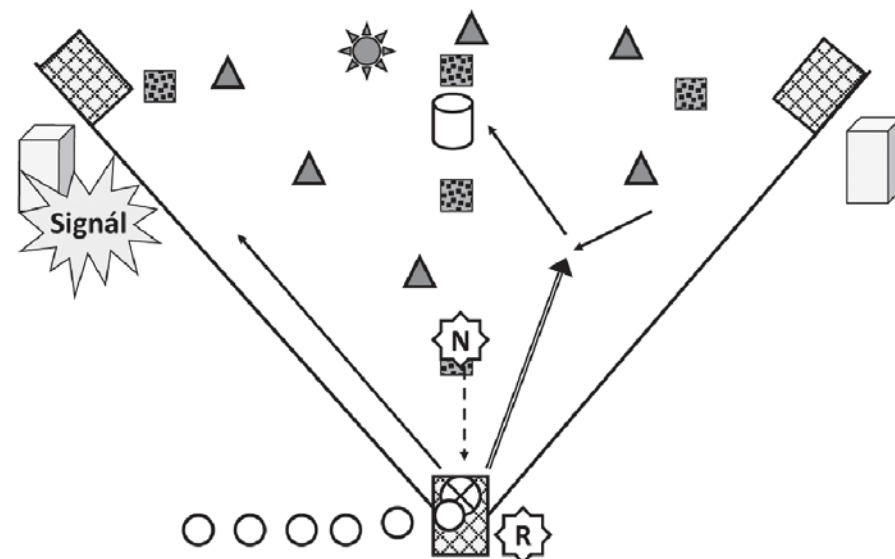
- Upravíme vzdálenost na první metu.
- Rozšíříme vzdálenost koridoru vymezení směrem k jednotlivým metám.
- Žákům bez SVP znesnadníme obíhání met vytvořením překážkové (opičí) dráhy nebo stanovením nějakého úkolu na každé z met.



SPECIFICKÁ HRA – pro osoby se zrakovým postižením

Beepbaseball

- Jedná se o pálkovací hrou s použitím zvukových naváděcích zařízení.
- Princip hry spočívá v uvedení míče do hry odpalem po nadhozu vidícím hráčem (ve „sportovní podobě“ hry) a absolvování co nejrychlejšího přesunu k jedné ze dvou met vybavených reproduktorem.
- Reproduktor se spouští v okamžiku odpálení míče, přičemž spínač ovládá nestranný pozorovatel. Body se získávají za včasný doběh na cílovou metu. Kritickým momentem je tu sebrání – zpracování míče hráčem v poli.
- Tuto hru lze upravit podle podmínek „sběrným košem“, do kterého budou umísťovány sebrané míče. U pokročilých hráčů se však k této úpravě nepřistupuje. Přítomnost vidících spoluhráčů je nutná pro koordinaci „zpracování – sebrání“ míče (pověřují hráče) a zejména pro nadhazování před odpalem (za pomoci signálů). Tato činnost musí být dobře osvojena a musí dojít ke sladění pohybů nadhazovače a pálkaře. V běžných podmínkách lze přistoupit k odpálení míče ze stativu nebo k vhození míče.



Beepbasebal ve sportovním pojetí

- QR kód



ULTIMATE FRISBEE

Základní charakteristika

- Ultimate je České republice nejrozšířenějším sportem z rodiny frisbee – her s létajícím diskem. Jedná se o sportovní brankovou hru, v níž vítězí ten tým, který má na konci hrací doby vyšší počet bodů. Hrají proti sobě dva týmy o sedmi hráčích na obdélníkovém hřišti s koncovými zónami na obou jeho koncích. Bod padne, když hráč nahraje disk svému spoluhráči, který jej chytí v koncové zóně, na kterou tým útočí.

Cíl

- Rozvíjení týmové spolupráce, smyslu fair play, koordinace, rychlosti, specifické vytrvalosti, prostorové orientace, specifických dovedností aj.

Pomůcky

- Větší nebo menší létající disk, jiný typ létajícího disku.

Prostředí

- Sportovní hala, tělocvična, venkovní hřiště (je však možné upravovat jeho velikost).

Stručná pravidla ultimate frisbee

- Bránění – zákaz osobního bránění blíže než 1 metr od hráče s SVP.
- Počítání času od rozehrání – dvojnásobný čas.
- Přihrávání – bez možnosti přerušení přihrávky.

Pravidla hry:

- QR kód





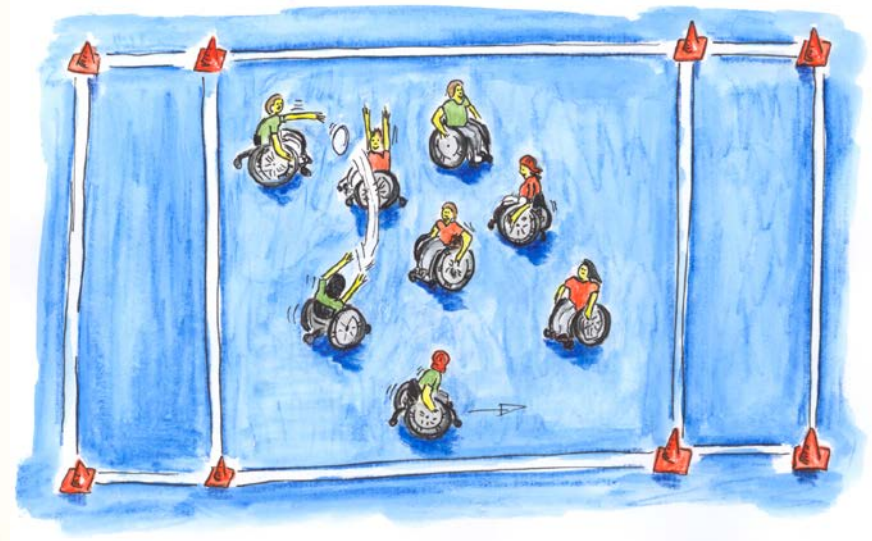
ULTIMATE FRISBEE

Integrovaná – Modifikovaná hra

- Na začátku je vhodné motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- Možné modifikace pravidel – žádný hráč nesmí vzít frisbee žákovi s SVP při přihrávce, přerušit přihrávku, obrana může být ve vzdálenosti minimálně jeden metr od žáka s SVP .
- V případě dobrého materiálního zabezpečení mohou Ultimate frisbee hrát na vozík o ostatní hráči.
- Při hře ve vnitřních prostorech zde existuje možnost, že všichni hráči hrají vsedě a pohybují se pomocí horních končetin.
- Žák s SVP má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, ačkoliv u her s frisbee je snaha eliminovat osobu rozhodčího a hráči si hlásí přestupky sami).

Speciální hra – Ultimate na vozíku

- Tým je sestaven z sedmi hráčů a všichni hrají vsedě na vozíku.
- Pokud má hráč létající disk v držení, musí se co nejrychleji zastavit a poté disk přihrát spoluhráči.
- Oficiální pravidla Ultimate na vozíku neexistují a záleží především na kreativitě učitele a žáků.





Nácvik herních činností jednotlivce

Přihrávka a chytání

Žák stojící:

- Přihráváme po stále stejné trajektorii.
- Určíme menší vzdálenost mezi přihrávanými.

Žák používající vozík (para):

- Nalezneme nejvhodnější způsob přihrávky – jednou rukou, přes hlavu, od prsou.
- Pomalejší přihrávky po stále stejné trajektorii.

Žák používající vozík (kvadru):

- Posílá frisbee po zemi.
- Odhazuje frisbee za pomoci asistenta (spolužáka).
- Chytá za pomoci asistenta.





PRŮPRAVNÁ HRA

Fuli fuli s diskem

Čas na hru

- 10 minut

Počet hráčů

- 10 – 16

Cíl

- rozvíjení týmové spolupráce, rychlého rozhodování, prostorové orientace, přihrávání a chytání, rychlosti, smyslu pro fair play

Pomůcky

- frisbee, lavičky

Prostředí

- sportovní hala, tělocvična

Pravidla

- Žáky rozdělíme na dvě družstva. Hraje se s jedním až dvěma hracími disky.
- Úkolem je dát gól do soupeřovi brány. Bránu vytvoříme ze dvou převrácených laviček.
- Hráči se mohou pohybovat vsedě. Ve chvíli, kdy má hráč ve své moci hrací disk, musí zůstat na místě a disk do 5 sekund rozehrát (čas mu měří nejbližší obránce podobně jako v Ultimate – oficiální sportovní hře s frisbee).
- Hrací disk nesmí být zvednutý ze země, může být hrán pouze po zemi.
- Brankář se pohybuje v brankovišti, do kterého nesmí již nikdo další, a může ležet.

Modifikace

- Hra je vymyšlena tak, aby bylo možné začlenění žáka s SVP bez dalších modifikací podle jeho možností.



VOLEJBAL

Základní charakteristika

- Volejbal je sportovní síťová hra pro dvě šestičlenná družstva. Úkolem je odehrát míč dle daných pravidel tak, aby dopadl do hřiště v soupeřově poli.

Cíl

- rozvíjení týmové spolupráce, koordinace, rychlosti, specifických dovedností, prostorové orientace, smyslu pro fair play apod.

Pomůcky

- větší nebo menší míč nebo úplně jiný typ míče (míč na plážový volejbal, nafukovací plážový míč apod.), využíváme nižší síť.

Prostředí

- tělocvična, venkovní hřiště (je možné upravovat jeho velikost).

Varianty hry a modifikace:

- Přehazovaná,
- Barevný minivolejbal,
- Volejbal v sedě,
- Volejbal.



VOLEJBAL

Integrovaná hra:

- Je nutné vhodně motivovat všechny hráče a vysvětlit specifika žákům bez postižení.
- Necháme hrát žáky s nižší sítí a používat různé druhy míčů.
- Žák se zdravotním postižením má určenou pozici v zóně z bezpečnostních důvodů.
- Hrajeme volejbal vsedě.
- Žák se zdravotním postižením může místo volejbalu hrát přehazovanou.
- Žák se zdravotním postižením má jinou funkci (rozhodčí, asistent rozhodčího, masér aj.).
- Umožníme jedno odbytí navíc, jednu extra-nahrávku před odbytím přes síť.
- Podobné podmínky pro oba týmy – jeden hráč z protějšího týmu hraje vsedě (vozík, židle, sed zkřížený – „turecký sed“, apod.).

Modifikace volejbalu:

- hra může probíhat vsedě – rozměry hřiště, výška sítě apod. jsou potom podle pravidel volejbalu vsedě;
- žák se zdravotním postižením je stále na stejném místě a zapojuje se pouze do útočné činnosti; protihráči nesmí útočit do míst, kde se nachází žák se zdravotním postižením;
- tým s žákem se zdravotním postižením může být sedmičlenný;
- žák se zdravotním postižením může míč chytit až po dopadu.





VOLEJBAL: PŘEHAZOVANÁ

Základní charakteristika:

- 20 minut, 12 hráčů
- Přehazovaná využívá základních dovedností v házení, chytání a jejich rozvíjení v různých herních situacích.
- Je vhodnou přípravou k provozování dalších náročnějších sportů, jako je košíková, odbíjená, házená.
- Zpracování míče na vlastní polovině hřiště dává šanci pohybově pomalejším nebo žákům se zdravotním postižením.
- Rozvíjí se myšlení, učí se používat ve hře taktiky.

Cíl:

- rozvíjení týmové spolupráce, prostorové orientace; přihrávky a chytání, smyslu pro fair play.

Prostředí:

- tělocvična, venkovní hřiště – beton, antuka, tartan.

Pravidla:

- Jedná se o hru pro dva šestičlenné týmy, jejichž úkolem je odehrát míč dle daných pravidel tak, aby dopadl do hřiště v soupeřově poli.
- Podobně jako ve volejbale je hřiště rozděleno na dvě strany a ty se dělí na zóny, přičemž hráč v přední zóně může smečovat, hráč v zadní zóně nikoliv.
- Míč se neodbívá, ale chytá. Spoluhráči si mohou mezi sebou před vhozením míče na soupeřovu stranu maximálně jednou přihrát a nahrát (tedy celkem 2x). Hráč smí s míčem udělat pouze 2 kroky, nesmí s míčem běhat, držení míče nejdéle 5 sec.
- Blokuje se jako u volejbalu, podání je ze zóny za hřištěm odkudkoliv.
- Rozměry hřiště jsou shodné jako u volejbalu, síť je stejně vysoko. Bodování i změna pozic jednotlivých hráčů je shodná jako u volejbalu.



VOLEJBAL: PŘEHAZOVANÁ – cvičení s míčem

Individuální cvičení

- Přenesení míče od jednoho stanoviště k druhému (běh, chůze, jízda na vozíku) vhození např. do bedny.
- Kutálení míče ve dvojicích sedících naproti sobě s roztaženýma nohama (např. využití i ozvučených míčů a klapiček/šátků přes oči).
- Kutálení míče po určené trase (učíme se odhadnout sílu postrčení) i s přemísťováním se vpřed/vzad/bokem.
- Vyhození míče do výšky a jeho chycení.
- Pustit míč na zem a chytit po odrazu.
- Házení míče na cíl (možnost ozvučeného cíle)

Obměna míčů

- Využívat míče malé, velké, těžké, lehké, ozvučené, netradičních tvarů atd.

Nácvik:

- střehového postoje nebo sedu,
- nácvik odhodů (přihrávka obouřuč trčením, vrchní přihrávka jednoruč pravou i levou, přihrávka obouřuč nad hlavou, přihrávka dolním obloukem) a
- nácvik chytání.

Cvičení ve dvojicích, čtverci, kruhu apod.:

- přihrávka obouřuč, pravou, levou,
- přihrávka v sedu, ve výskoku
- přihrávka s odrazem o zem,
- chytání přihrávek s přesunem vpřed a vzad / do stran,
- maximálně přesná přihrávka na žáka na vozíku nebo nevidícího (klapičky).



Obr. 1



VOLEJBAL: BAREVNÝ MINIVOLEJBAL

Charakteristika:

- Barevný volejbal je modifikací volejbalu sám o sobě. Respektuje dovednostní vyspělost hráče a navíc nabízí herní úroveň úplně každému. Barvy jednotlivých volejbalů představují herní úroveň a vyspělost hráče v tomto pořadí od úrovně nejnižší: žlutý volejbal (přehazovaná), oranžový volejbal, červený, zelený a modrý volejbal. Postup v rámci barevných úrovní bývá pro žáky prvkem motivace.



Barva	Počet hráčů	Forma
Žlutý	2	přehazovaná
Oranžový	2	neplynulý
Červený	2	plynulý prstový
Zelený	3	plynulý
Modrý	3	plynulý

- Žákům v tělesné výchově přidělíme barvy: kdo zvládne chytit a hodit míč – má žlutou barvu, kdo zvládne chytit a po vlastním nadhozu míč odbít obouruč vrchem – má oranžovou barvu, kdo zvládne plynule míč odbít obouruč vrchem anebo si před odbitím pomoci jedním „mezipinknutím“ – má červenou barvu atd. Žáci pak mohou trénovat spolu v rámci jedné barvy a snažit se rozvíjet své dovednosti, aby se dostali do lepší skupiny.
- Hrát spolu i proti sobě mohou však hráči z různých barevných skupin. Každý má jen svou úlohu: „žlutý“ žák míč chytá a hází, „červený“ hráč míč odbíjí obouruč vrchem atd. Hráči pak hrají s odlišnými pravidly: např. proti žlutému a oranžovému hráči, kteří mohou hrát na dva doteky, postavíme samostatně červeného hráče, který má povinnost 3 doteků. Může mít i větší stranu hřiště. Kombinováním barevného volejbalu můžeme rozvíjet individuální dovednosti každého žáka zvlášť.



VOLEJBAL: VOLEJBAL V SEDĚ



Základní charakteristika:

- Tým je sestaven z šesti hráčů, pravidla jsou takřka totožná s volejbalem stojících.
- Rozměry hřiště jsou 10 x 6 m, výška sítě je 1,15 m u mužů a 1,05 m u žen.
- Volejbal v sedě se hraje na menším hřišti a podmínkou je, aby pánev hráčů byla po celou dobu v dotyku s podlahou. Hraje se na nižší síti pět setu do 25 bodů. Je to hra rychlá a atraktivní.
- Tato modifikace volejbalu je pro vozíčkáře, ostatní těžce tělesně postižené, jako varianta pro integrovanou Tv i pro jedince bez zdravotního postižení. Pro volejbal v sedě neplatí žádná zdravotně klasifikační hlediska. Zvláštní je technika pohybu po hřišti. Všichni se pohybují pomocí rukou (oporou o dlaně nebo pěsti), nicméně způsob pohybu je ovlivněn charakterem případného postižení.

Pravidla:

- Je zakázáno blokovat podání. Kontakt nohy nebo celé dolní končetiny s hřištěm soupeře je povolený za předpokladu, že část ruky je v kontaktu se středovou čarou nebo nad ní.
- Při útoku musí hráč v přední zóně mít pánev na zemi. Hráč v zadní zóně může při útoku hrát tak, aby jeho pánev nebyla v přední zóně. Po odehrání míče může hráč ze zadní zóny do přední.





VOLEJBAL: nácvik herních činností jednotlivce

Odbytí vrchem:

- Žák stojící: odbíjí po dopadu míče o zem; neodbíjí, ale chytá míč
- Žák používající vozík (para): odbíjí ze sedu; odbíjí po dopadu míče o zem
- Žák používající vozík (kvadru): chytá míč za pomoci asistenta (spolužáka) bez dopadu míče o zem oběma rukama ve vrchní části těla; chytá míč za pomoci asistenta (spolužáka) po dopadu míče o zem oběma rukama ve vrchní části těla
- Žák se zrakovým postižením: chytá ozvučený míč a hází vrchem na mluvícího spoluhráče

Odbytím spodem:

- Žák stojící: odbíjí po dopadu míče o zem
- Žák používající vozík (para): jednou rukou, případně oběma vsedě na zemi či na vozíku

- Žák používající vozík (kvadru): nalezneme nejvhodnější způsob odbytí – jednou rukou, oběma; chytá míč za pomoci asistenta (spolužáka) bez dopadu míče o zem oběma rukama ve spodní části těla; chytá míč za pomoci asistenta (spolužáka) po dopadu míče o zem oběma rukama ve spodní části těla
- Žák se zrakovým postižením: chytá ozvučený míč a hází spodem na mluvícího spoluhráče

Přihrávka a nahrávka:

- Pomalejší přihrávky po stále stejné trajektorii; upravujeme vzdálenost od partnera; nalezneme nejvhodnější způsob přihrávání a nahrávání – odbytí jednou rukou, oběma, chycení a hození míče atd.

Podání:

- Upravujeme vzdálenost od sítě a nalezneme nejvhodnější způsob podání – odbytí jednou rukou, oběma, hození míče jednou rukou nebo oběma atd.
- Použijeme lehčí míče nebo nižší síť.



SPORTOVNÍ HRÝ osob se sluchovým postižením

basketbal



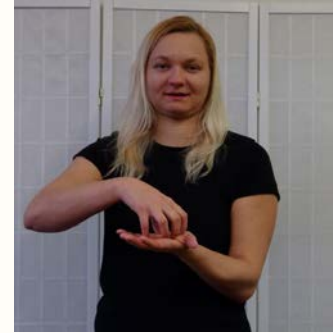
fotbal



volejbal



tým



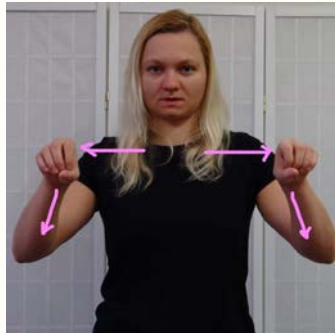
faul



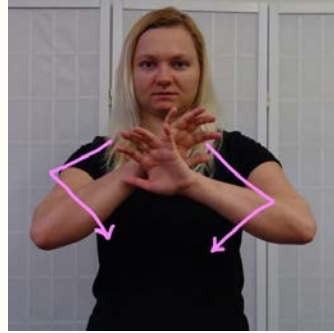
koš



branka



síť



rozhodčí



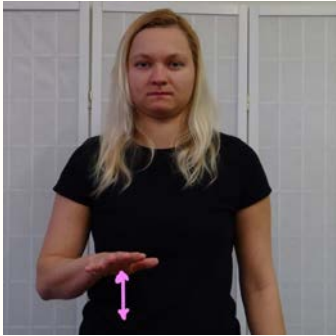
aut





SPORTOVNÍ HRY osob se sluchovým postižením

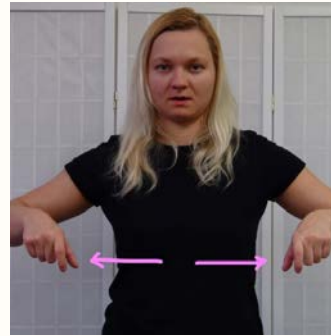
driblovat



kopat



čára



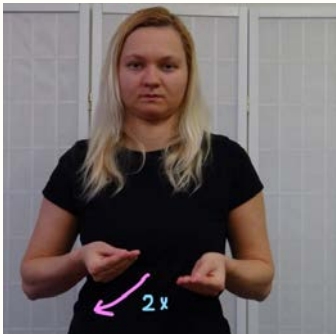
útok



střídat



nahrát / přihrát



brankář



obrana



blokovat



pravidla



SPORTOVNÍ HRY – zásady komunikace

Zásady komunikace u žáků s PAS (poruchy autistického spektra)

- QR kód



Specifika smyslového vnímání u žáků s PAS (poruchy autistického spektra)

- QR kód





REŠERŠE

- Buchtel, J. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha 2006
- Český svaz kin-ballu [online]. [cit. 2020-03-06].
Dostupné z: <http://kin-ball.cz/>
- DÁŇOVÁ, R. *Sport jako součást výchovy a vzdělávání tělesně postižených*. Praha 2008
- *Futsal pro nevidomé - Avoy MU Brno: Metodika* [online]. [cit. 2020-03-06]. Dostupné z:
<https://www.teiresias.muni.cz/futsal-pn/main.php?strana=metodika>
- JEŠINA, Ondřej a Martin KUDLÁČEK. *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN isbn978-80-244-2738-6.
- KÁBELE, J. *Sport vozíčkářů*. Praha: OLYMPIA, 1992. ISBN 80-7033-233-6.
- *Obecná pravidla 19-20: Minivolejbal* [online]. [cit. 2020-03-06]. Dostupné z:
http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla_mini_19_20.pdf

Obr. 1: Císař, V. *Volejbal*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 2005, ISBN 80-247-0502-88