



Čas přípravy
10 minut



Čas realizace
60 minut



Prostor
tělocvična, hřiště



Roční období
kdykoliv



Počet účastníků
14 a více



Věková kategorie
3.–5. třída/9–11 let

VYBÍJENÁ

Obecný cíl: Rozvoj těchto kompetencí: k učení, sociální a personální.

Konkrétní cíl: Učí se rychlou vybíjenou, pravidlům vybíjené s kapitánem. Trénuje rychlost, postřeh a obratnost s míčem. Učí se souhrě se spoluhráči, podává co nejlepší výkon a tím přispívá k úspěchu celého družstva. Ví, co znamená fair play.

Motivace: Takový míč znají lidé na celém světě. Patří k nejoblíbenějším herním pomůckám, hraje si s ním malí i velcí. Co všechno se dá s míčem dělat? Chytat a házet různými způsoby. Hrají se s ním desítky her. Nejoblíbenější jsou ty, které se hrají v kolektivu. Dokážete některé vyjmenovat? Např. kopaná, volejbal, přehazovaná, vybíjená atd.

Jako malí jsme obdivovali, co míč dokáže. Skáče, kutálí se a točí. Vy už dokážete míč ovládat, aby se choval tak, jak potřebujete. To dokážete při hře, která je mezi vámi nejvíce oblíbená a tou je vybíjená. Hrají ji často chlapci i děvčata společně a velmi si to užívají. Ani my nebudeme výjimkou!

Potřeby: Míč na volejbal, píšťalka.

K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

Provedení: **Rychlá vybíjená:** Hráči se rozprchnou po tělocvičně a vedoucí mezi ně vhodí míč. Kdo se míče zmocní, má právo s ním kohokoliv vybit. Zasažený hráč odchází ze hry. Když se míč dotkne podlahy, přestává být nebezpečný. A znovu platí – kdo míč zvedne, střílí po ostatních. Jeden hráč nesmí bit dva soupeře bezprostředně za sebou. Když někoho trefí, nesmí hned zase míč zvednout, musí se ho alespoň dotknout třetí hráč, teprve pak má právo znovu vybijet. Vybíjená pokračuje tak dlouho, až zůstane v herním poli jediný hráč – vítěz.

Vybíjená s kapitánem: Hraje se na volejbalovém hřišti, dva čtverce 9 x 9 m (možno upravit s ohledem na vyspělost dětí). Vedoucí rozdělí hráče do dvou sedmičlenných družstev. Každé družstvo si zvolí kapitána. Kapitáni družstev spolu losují. Kdo vyhraje, získává míč, soupeř si volí stranu. Družstvo se rozestaví na své polovině herního území a vyšle kapitána za území soupeře. Družstvo, které získalo míč, zahajuje hru. Nejprve musí alespoň jedno družstvo 3 x přehodit své území, pak může vybijet. Obě strany se snaží co nejrychleji vybit všechny soupeře. Aby byl hráč vybit, musí mít střílejší nabitou (chytil míč před hodem přímo ze vzduchu nebo mu jej některý spoluhráč přihrál). Hráč bije z místa. Jestliže hráč chytí míč vypálený soupeřem, zůstává ve hře. Neplatí také zásah od země nebo od stěny. Jakýkoliv dotyk čáry, která vymezuje hřiště je hodnocen jako přešlap a družstvo je potrestáno ztrátou míče. Vybití hráči odcházejí za území soupeře a tam pokračují ve hře. Mají právo sbírat míč zalétlý do zámezí, přihrávat svým spoluhráčům a střílet po soupeřích. Pokud jsou všichni hráči v poli vybití, nastupuje do pole kapitán. Tento hráč má pouze jeden život. První ránu nemá nabitou. Vítězí družstvo, které vybijí všechny protivníky, případně v časovém limitu vybijí více soupeřů.

Dobrovolný úkol: Vybíjené existuje mnoho variant. Zkuste například vybíjenou ve dvou kruzích, ve čtverci, vybíjenou s překážkami nebo „na jelena“. Tuto hru zkuste s úpravou: do středu jde vždy hráč po levici úspěšného střelce. Dosáhnete tím vystřídání všech hráčů v roli „jelena“.

Turnaj ve vybíjené

Starší děti, které zvládly hru vybíjená mohou uspořádat spolu s vedoucím mezioddílový turnaj v této hře (účast minimálně tří družstev).

Příprava turnaje:

- zajištění účasti družstev
 - Děti vytvoří plakáty k turnaji a vyvěsí je;
 - plakát musí obsahovat: jméno pořadatele, název akce, kdy, kde a v kolik se akce koná, komu je určena, způsob přihlášení, upozornění např. na sportovní oblečení a obuv;
 - osloví jiné oddíly (z PS, mimo), které navštěvují děti ve věku 9–11 let.
- zajištění místa konání turnaje
 - Děti spolu s vedoucím požádají o pronájem tělocvičny např. ředitelství školy.
- zajištění potřebného inventáře
 - Míče, lavičky, informační tabule, stopky, občerstvení pro soutěžící, vybavená lékárnička.

4. příprava pravidel hry
 - Sepíšeme pravidla vybíjené a děti je předají účastníkům.
5. určení rozhodčího turnaje
 - Rozhodčím může být vedoucí, instruktor nebo i starší kamarád, který bude pravidla ovládat.
6. stanovení způsobu hry
 - Podle počtu přihlášených družstev stanovit způsob hry např. každý s každým.
7. zajištění odměn a diplomů pro nejlepší účastníky (dle možností)

Realizace turnaje při účasti tří družstev:

- Nástup všech družstev.
- Vedoucí turnaje spolu s rozhodčím seznámí nastoupená družstva s pravidly vybíjené, způsobem hry, časovým harmonogramem, bezpečnostními a hygienickými opatřeními, místem zveřejňování průběžných výsledků atd.
- Při účasti 3 družstev se hraje každý s každým, odehrají se tedy tři zápasy.
- Hraje se podle pravidel vybíjené z metodického listu č. 5.
- Po odehrání všech zápasů se provede vyhodnocení, sečte se skóre jednotlivých her, to rozhodne o celkovém umístění družstev v turnaji.
- Proběhne slavnostní vyhlášení vítězů a předání cen, poděkování soutěžícím za účast, dále divákům, organizátorům popř. sponzorům.
- Nejlepší družstva vyzveme k účasti v krajském kole vybíjené (dle možnosti).

Závěr:

Děti spolu s vedoucím zhodnotí celou akci, výsledky družstev. Fotografie a výsledky turnaje použijí na nástěnku a internetové stránky PS. Možnost také umístění příspěvku do tisku či Mozaiky Pionýra.

Získaných dovedností můžete využít k zapojení do pionýrské soutěže ve vybíjené.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Děti s poruchou autistického spektra velmi obtížně chápou pravidla her. Pověřte je jinými úkoly, které úzce souvisí s hrou. Děti s motorickým hendikepem zařazujte do silnějšího družstva, tyto děti jsou méně úspěšné a mohou pak vyvolat konflikt mezi hráči. Snažte se rozvrhnout síly v jednotlivých družstvech. Děti s ADHD sice pochopí pravidla, ale díky narušené pozornosti a malé koncentrovanosti mohou reagovat zbrkle a neadekvátně.

Pozor na:

Před hrou je potřeba vyjasnit pravidla, protože děti se ve školách setkávají s vybíjenou v různých úpravách.

Moje poznámky: