



Čas přípravy
20 minut



Čas realizace
vystřídání hráčů



Prostor
hřiště, tělocvična



Roční období
kdykoliv



Počet účastníků
2x8



Věková kategorie
12–14 let

PÁLKOVANÁ – PRŮPRAVNÉ HRY NA ZVLÁDNUTÍ SOFTBALU

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

Konkrétní cíl: Rozvoj pohybových dovedností, nácvik hry s novým náčiním, podpora fyzické vytrvalosti, koordinace pohybu, rozvoj spolupráce.

Motivace: Softbal nebo podobné hry s pálkou, to se u nás zatím moc nehraje. Když jsme to zkoušeli, bylo dost těžké se jen trefit. No, po pravdě, láká mě to zvládnout, protože se mi líbí, když ostatní uznávají, že umím něco víc.

Potřeby: K tomuto metodickému listu není žádný pracovní list.

Výzbroj:

Plochá páłka podobná kriketové, tenisový míček, mety, pomůcky na vyznačení hřiště (dle povrchu např. sprej na trávu, provaz).

Hřiště:

Je trojúhelníkové se třemi metami. Každá strana od mety k metě je 10 metru a je vyznačena viditelným provazem. Čtvrtá meta je 4 metry v poli naproti metě první a vyznačuje místo pro nadhazovače. Mety jsou čtvercového tvaru 50x50cm z gumy (možno použít koberec).

Zápas má dvě směny. Jedna směna se skládá ze dvou částí, v jedné části hraje družstvo na pálce, v druhé hraje v poli. Skončí-li druhá směna nerozhodně, přidáme směnu třetí. Hrají proti sobě dvě družstva po osmi hráčích (nejlépe 4 chlapci/4 dívky). Zvítězí družstvo, které má víc bodů. Bod získává pálkař svému týmu za dobrý odpal a za každou jednu metu, kterou zašlápne před zašlápnutím kterékoliv mety protihráčem.

Provedení: Zaháněná dvou družstev

V softbalu se vyskytují velmi často dlouhé, prudké a přitom přesné přihrávky. Tato hra zdokonaluje házení míče na dlouhou vzdálenost, případně chytání nepřesných přihrávek. Hrát může neomezený počet hráčů, nejméně však čtyři. Optimální počet je deset až šestnáct hráčů. Dvě družstva stojí proti sobě, vylosované družstvo má míč. Vybraný hráč začíná házet směrem k soupeřícímu družstvu a snaží se hodit co nejdále (příp. přehodit soupeřící družstvo). Druhé družstvo se snaží míč chytit a z místa chycení postoupí tři kroky vpřed a hází proti druhému družstvu. Když míč nechytí, hází z místa dopadu míče. Vítězí družstvo, které dopraví míč za vyznačené území soupeře. V házení se pravidelně střídají jak družstva, tak jednotliví hráči. Hraje se na velkém prostoru (louka, hřiště), hráči mají míč a rukavice.

O počet přihrávek: Tato hra zdokonaluje přihrávání a zpracovávání přihrávky v rychlosti. Hraje vždy sudý počet hráčů rozdělený do dvojic. Dvojice stojí proti sobě ve vzdálenosti 8–18m (dle věku a sportovní vyspělosti). Na signál si přihrávají co nejrychleji míč po předem stanovenou dobu. Vítězí dvojice, která si míč přihrála vícekrát. Hraje se kdekoli na rovné ploše, hráči jsou vybaveni rukavicemi a jedním míčem do dvojice.

O počet správných nadhozů: Jedná se spíše o pohybovou hru formou štafetového závodu, zdokonaluje se přesnost nadhozu. Hrát může neomezený počet hráčů, rozdělený do družstev. Družstva stojí v zástupech, před každé družstvo umístíme obdélníkovou desku o rozměrech asi 40x100cm, kterou upevníme svisle, spodní okraj ve výšce asi 30cm nad zemí, ve vzdálenosti 10–14m od družstva. Deska odpovídá místu, kudy má proletět správný nadhoz. Každý v družstvu má právo na jeden nadhoz, když míč zasáhne desku, družstvo si připiše jeden bod. Vítězí družstvo, které získalo více bodů. Nadhoz se provádí dle požadavků na správné technické provedení nadhozu. Pozn.: místo desky můžeme namalovat obdélník stanovených rozměrů na svislou plochu. Můžeme hrát kdekoli, každé družstvo má míč a nejméně jednu rukavici.

Páلكovaná do čtverce: Africká varianta páلكovacích průpravných her zdokonaluje nadhazování a odpalování. Hra je určena pro osm hráčů, vhodnou úpravou v poli může hrát i více hráčů. Na hřišti vyznačíme čtverec o straně 2m. V každém rohu je hráč – pálkař. Okolo (ve vzdálenosti určené pro nadhoz) jsou rovnoměrně rozestaveni čtyři soupeři, každý proti jednomu pálkaři. Určený nadhazovač se snaží nadhozem umístit míček do vyznačeného čtverce, pálkaři se tomu snaží zabránit odpálením míče. Nadhazovači se pravidelně střídají a získávají body, když se jim podaří

umístit míč bez předchozího dopadu na zem do vymezeného čtverce (tzn. přímo ze vzduchu). Pálkaři získávají body za odpálené míče. Když však někdo z nadhazovačů (v době nadhozu stojí na svých místech) chytí odpálený míč přímo ze vzduchu, získávají bod též nadhazovači. Pálkaři získávají body i tehdy, když se nadhazovač do čtverce netrefí a pálkař se nepokusí odpálit. Družstva se pravidelně střídají v obou rolích, počítá se konečný výsledek. Hraje se jednak na předem stanovený čas, nebo do určitého počtu bodů v rámci jedné půlsměny a na sjednaný počet směn. Hraje se kdekoli na rovné ploše, polaři mají rukavice, pálkaři softbalovou pátku.

Házený pasák: Hra slouží zejména k pochopení pravidel softbalu, správné orientaci a rychlému rozhodování. Zprvu začínáme hrát pouze zařazením 1. mety a mety domácí, postupně zavádíme další mety. Počet hráčů není přesně limitován, neoptimálnější je počet hráčů jako v pálkované. Hraje se na hřišti na softbal, které může mít i redukované rozměry. Jedno družstvo začíná v roli pálkařů, druzí jsou polaři. První obměna je přizpůsobena pouze hře na jednu metu. Úkolem házeče (má stejné povinnosti jako pálkař, ale míč do hřiště neodpaluje, nýbrž hází) je po vhození míče do hřiště doběhnout na první metu a zpět na metu domácí, aniž by byl vyautován. Vyautován může být tehdy, když polaři hozený míč chytí ze vzduchu, nebo když tečující běžec při běhu mezi metami. (Pozn.: Toto je nejzákladnější varianta házeného pasáka s jednou metou, zatím nezavádíme pravidlo o uzavírání met.) Běžec se při překonávání vzdáleností mezi metami nesmí vzdálit víc jak jeden metr od spojnice met. V této variantě je vzdálenost obou met okolo deseti metrů. Hraje se na třiauty a na 3–7 směn. Každý hráč má číslo, které určuje jeho pořadí na místo házeče. Házeč má právo pouze na dva dobré hody, jinak je vyautován.

Trojník: Dle tradice „ruská pálkovací hra“, která zdokonaluje odpalování, chytání a přihrávání míče. Počet hráčů není omezen, optimální je šestnáct až dvacet hráčů. Hráči se rozlosují, kdo půjde na pátku a kdo bude nadhazovat, ostatní jdou do pole (hraje se na hřišti či louce bez přesně vymezených rozměrů). Pálkař se postaví k metě, nadhazovač několik metrů před něho a nadhazuje. Když se pálkaři podaří odpálit míč, polaři se snaží jej zachytit za letu. Kdo jej chytí, stává se pálkařem a minulý pálkař zaujme jeho místo. Jestliže odpálený míček dopadl na zem, snaží se polař sebráný míček hodit nadhazovači z místa sebrání. Když se to podaří a nadhazovač chytne míček ze vzduchu, házející polař jde nadhazovat, nadhazovač odpalovat a pálkař jde do pole. Pálkař odpaluje pouze správné nadhozy (viz pravidla „Pálkovaná“). Pokud promáchno nebo míček jen tečuje, je to jeho chyba. Má nárok na dvě chyby, při třetí se střídá s nadhazovačem. Počítá se, jak dlouho zůstane vždy jeden pálkař na pálce. Hrát můžeme kdekoli na rovné ploše, vybaveni na pálkovanou.

Postupní spojenci: Průpravná hra, která nese převážnou většinu herních činností softbalu, zdokonaluje nadhazování, odpalování, chytání míče, přihrávání, rychlé rozhodování apod.

Počet hráčů není přesně limitován, nejlépe je hrát v počtu okolo dvanácti hráčů. Vylosovaný hráč nastupuje na pátku, ostatní jsou všichni v poli. Nadhazovač nadhazuje, pálkař odpaluje a snaží se oběhnout všechny mety a získat pro sebe bod (pak zůstává opět na pálce). Když musí zůstat na některé metě, jde mu někdo z polařů (dle předem určeného pořadí) pomoci dokončit oběh tím, že nastoupí jako pálkař. Při jeho hře může totiž předchozí běžec doběhnout, získat bod a jít opět na pátku. Ve hře mohou být tedy maximálně čtyři hráči jako spojenci v pálkované. Každý hráč, který dokončil oběh, jde opět na pátku, kdo je vyautován, nastupuje do pole. Vítězí hráč, který získal v předem stanoveném čase nejvíce bodů. Hraje se na hřišti na pálkovanou s kompletním vybavením.

Před zařazováním těchto her je však nutné věnovat určitý čas nácviku základních pohybových dovedností. Jedná se zejména o přihrávání, chytání míče, nadhazování a odpalování. Využitím zábavnější formy zabezpečíme realizaci uvedených pohybových dovedností v rychlosti, spolu se stránkou herního myšlení a orientace ve hře. Rychlost myšlenkových pochodů, doprovázených správnou pohybovou akcí, je pak vyvrcholením celé přípravy. K tomu slouží i uvedené průpravné hry, které analyticko-syntetickou metodou přispívají k naplnění uvedeného cíle.

Použitá literatura: www.radostinsk.net/pravidla.

Tyto aktivity přibližují Ideály Pionýra: Přátelství a Překonání.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Pro názornost je dobré zachytit základní pravidla v jednoduché podobě, nechat děti, aby samy hru vysvětlily ostatním, tak se nejlépe přesvědčíme o tom, že děti pravidla chápou. Platí zejména pro děti s poruchou pozornosti, neboť při dlouhém vysvětlování mohou přestat vnímat naše sdělení, nevyslechnou vše.

Moje poznámky: