



Gymbolovaná

Cíl: rozvoj přesnosti hodu, hod na cíl

Věková kategorie: 5 - 12 let

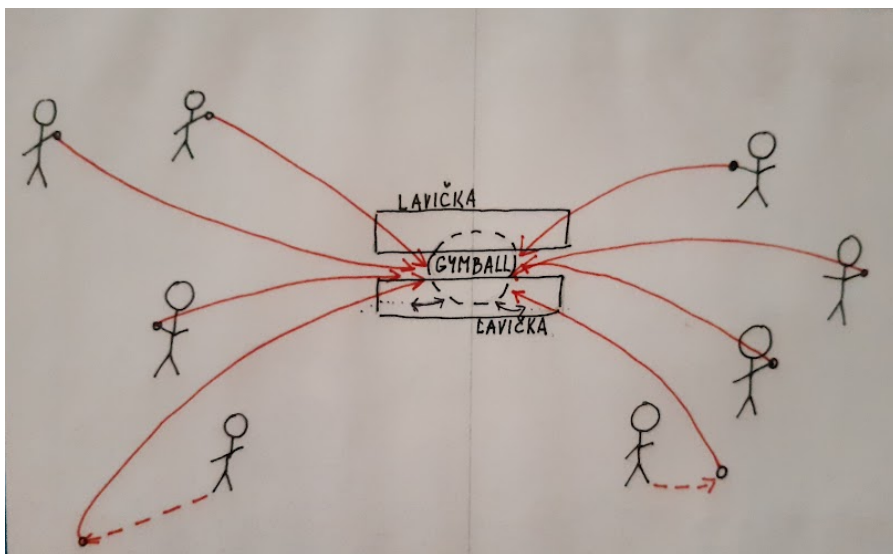
Počet dětí: 6 - 20

Časová náročnost: 20 minut

Pomůcky: gymball, míče na volejbal

Popis:

Děti se rozdělí do dvou skupin. Každá skupina má svoje hrací pole na jedné polovině tělocvičny. Obě skupiny mají k dispozici stejný počet volejbalových míčů. Doprostřed tělocvičny připravíme dvě lavičky a mezi ně umístíme "do vzduchu" gymball. Hráči hází míče a trefují se do gymballu. Cílem každé skupiny je pomocí volejbalových míčů posunout gymball tak, aby spadl z laviček na stranu protihráče.



Metodické pokyny:

Vedoucí může dávat specifické pokyny s hodu:

"Házej jenom levou/pravou rukou!"

"Házej jen obouručně!"

"Otoč se zády, rozkroč nohy a míč házej mezi nohama za sebe!"

"Při házení stůj jen na pravé/levé noze!"

"Házej ze sedu/lehu na zemi!" aj.