

SUPER HRÁČ 5

herní dovednosti na dálku

Komise rekreačních sportů MR ČASPV

Kolektiv autorů Komise rekreačních sportů Metodické rady ČASPV: J. Plch, Mgr Horčíčková, Mgr. J. Štěrba, PaedDr. K. Janda, J. Záruba a Ing. K. Pipek, Mgr. Vít Hanáček)

Vážení členové ČASPV a ostatní, komise rekreačních sportů Vám předkládá další možnost soutěže na dálku z oblasti sportovních her a rekreačních sportů. Představujeme soutěž s názvem **SUPER HRÁČ 5**. Soutěž se skládá z pěti disciplín, které jsou z kategorie herních dovedností ve sportovních hrách a patří do života každého mladého člověka. V jednotlivých sportovních disciplínách bude možné prověřit u soutěžícího úroveň pohybových schopností (pohyblivost, rychlost, obratnost) a herní dovednosti ve sportech: **fotbal**, **florbal**, **basketbal**, **volejbal**, **ringo**, které jsou u dětí a mládeže oblíbeny.

Překvapí vás jednoduché přihlašování, záznam výsledků a především příprava soutěžních stadií neboť **jedno ze tří stadií slouží k provedení tří soutěžních disciplín („tři dráhy v jedné“)**

Věkové kategorie, popis disciplín, doporučené vybavení a hodnocení naleznete dále v manuálu k soutěži.

Věkové kategorie 2023:

- mladší žáci, žákyně II. rok nar. ____ 2013 – 2012
- starší žáci, žákyně III. rok nar. ____ 2011 – 2010
- starší žáci, žákyně IV. rok nar. ____ 2009 – 2008
- dorostenci, dorostenky V. rok nar. ____ 2007 – 2005
- 18 + _____ rok nar. ____ 2005 a méně
- 50 + _____ rok nar. ____ 1973 a méně

Organizace, přihlašování do soutěže bude probíhat tak, že vedoucí přihlásí své cvičence – oddíl, klub elektronicky na adresu superhrac@caspv.cz. Současně s přihláškou obdrží zájemci registrační formulář s nezbytnými údaji pro zapsání výkonů svých cvičenců (pro potřeby zpracování výsledkové listiny) a poté jim v průběhu určeného časového období (viz délka trvání soutěže) změří výkony v jednotlivých disciplínách, které pošlou ke zpracování opět na adresu superhrac@caspv.cz. Informace k přihlašování do soutěže a dokumenty ke stažení včetně manuálu jsou umístěny na odkazu

<http://www.caspv.cz/cz/projekty/superhrac-5/>

Soutěž bude vyhodnocena a výsledky oznámeny všem účastníkům, kteří se přihlásí a aktivně zúčastní – www.caspv.cz / SUPERHRÁČ 5. Všichni soutěžící získají účastnický list a nejlepší v kategorii diplomy a drobné ceny.

Komise rekreačních sportů Vám přeje skvělé výkony, mnoho sportovních úspěchů a společnou zábavu s novou soutěží „Superhráč 5.“

Fotbal

Popis, náskres činnosti a dráhy (přiložený obrázek)

Soutěžní disciplína: fotbalové dovednosti (přihrávka, vedení míče, slalom, střela na branku)

Příprava: SHODNÁ SOUTĚŽNÍ DRÁHA JAKO NA FLORBAL

- Výchozí pozice k zahájení testu - START

Soutěžící se připraví na START – před startovní čáru ve vzdálenosti 4 m od lavičky. Lavička je položena na boku a je otočena sedací plochou směrem k soutěžícímu. Míč leží na zemi v klidové poloze před soutěžícím na startovní čáře.

- Cvičení je zahájeno na zvukový pokyn rozhodčího (píšťalka). Hráč si přihrává míč o lavičku (narážečka), po jeho zpracování vede míč směrem k metám slalomu, kolem první mety vede míč z vnější strany, provádí slalom mezi metami a po obejití poslední mety střílí na branku (žíněнку nebo plochu na zdi o rozměrech žíněinky). Cílem cvičení je zvládnout test v co nejkratším čase s přesnou střelbou na branku bez porušení pravidel.
- Porušení pravidel
 - neoběhnutí 1. slalomové mety z vnější (vzdálenější strany)
 - dotyk nebo posunutí slalomové mety míčem nebo nohou
 - dotyk míče s okolními předměty mimo prostor cvičení

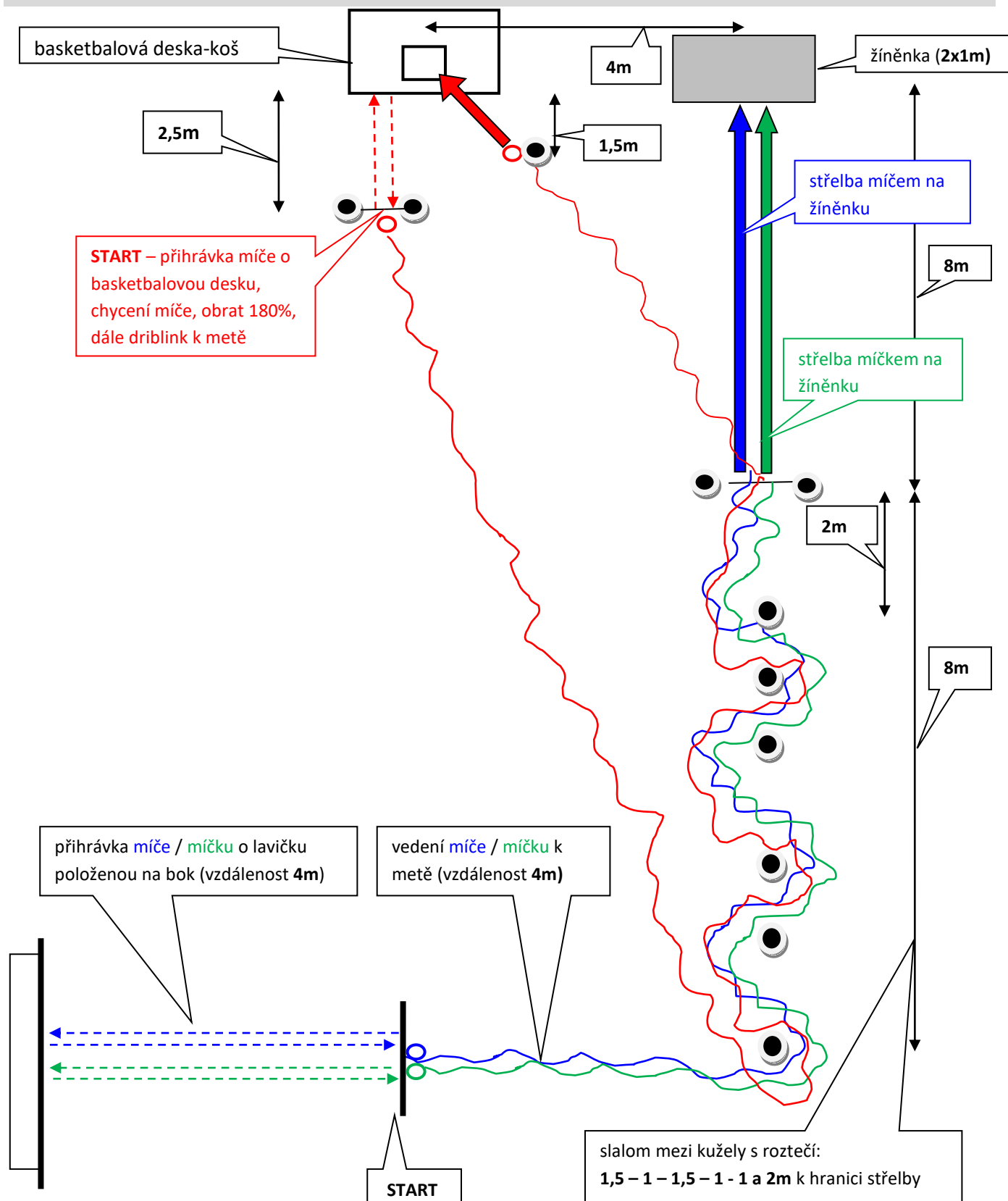
Hodnocení

Rozhodčí měří celkový čas cvičení od jeho zahájení po dotyk míče s brankou (žíněnkou nebo se stěnou). V případě nezasažení branky se soutěžícímu připočítá penalizace 2 sekundy k dosaženému času.

Materiální vybavení

- fotbalový míč
- lavička
- stopky
- 8 kuželů
- pásno
- žíněнка
- samolepící páska (START, přilepení kuželů – met)

Fotbal - Florbal - Basketbal – náčrt činnosti a přípravy dráhy



Florbal

Popis, náskres činnosti a dráhy (obrázek je přiložen u fotbalu)

Soutěžní disciplína: herní dovednosti s florbalovou holí – florbalkou a míčkem (vedení míčku, slalom zakončený střelbou na branku do vyznačeného prostoru)

Příprava: SHODNÁ SOUTĚŽNÍ DRÁHA JAKO NA FOTBAL

Startovní pozice: Soutěžící se připraví na START – před startovní čáru (míček s florbalovou hokejkou může být na startovní čáře) ve vzdálenosti 4 m od lavičky. Lavička je položena na boku a je otočena sedací plochou směrem k soutěžícímu. Míček leží na startovní čáře před soutěžícím. Florbalová hokejka je bez pohybu a dotyku s míčkem.

Popis provedení: Cvičení je zahájeno na zvukový povel rozhodčího (píšťalka). Hráč si přihrává míček o lavičku (po odehrání míčku může hráč vyběhnout za startovní čáru směrem k odraženému míčku). Po zpracování míčku vede míček a pokračuje směrem k metám slalomu. Kolem první mety vede hráč míček z vnější strany a dále provádí slalom mezi metami. Po obejití poslední mety se zastaví s míčkem před čárou pro střelbu – metami vymezený prostor a provede střelbu do branky (žíněnka nebo plocha na zdi o rozměrech žíněnky). Při střelbě musí být hráč v pozici, kdy obě chodidla jsou před nikoliv „na“ čáře pro střelbu. Při slalomu – vedení míčku mezi metami musí hráč mety obíhat nikoliv překračovat.

Cílem cvičení je zvládnout test v co nejkratším čase s přesnou střelbou na branku bez porušení pravidel.

Porušení pravidel

- předčasné zahájení přihrávky
- neoběhnutí 1. slalomové mety s míčkem z vnější (vzdálenější strany)
- dotyk nebo posunutí slalomové mety nohou nebo hokejkou

Hodnocení: měří se čas/ START od startovního povelu rozhodčího u startovní čáry do chvíle /STOP, kdy je míček vystřelen z florbalky na branku. Pokud se hráč netrefí do branky, připočítají se mu k výslednému času 2 sekundy. Každý soutěžící má dva pokusy, počítá se lepší pokus.

Materiální vybavení (shodné jako pro fotbal vyjma náčiní=florbalová hokejka a míček)

- florbalová hůl
- florbalový míček
- lavička
- stopky
- 8 kuželů
- pásma
- žíněnka
- samolepící páska (START, přilepení kuželů – met)

Basketbal

Popis, náskres činnosti a dráhy (obrázek je přiložen u fotbalu)

Soutěžní disciplína: basketbalové herní dovednosti (přihrávka, driblink s míčem, slalom, hod na koš)

Příprava: ČÁST SOUTĚŽNÍ DRÁHY SHODNÁ JAKO NA FOTBAL-FLORBAL

- Výchozí pozice k zahájení testu
Soutěžící se připraví na startovní čáru (spojnice 2 met) ve vzdálenosti 2,5m od desky basketbalového koše. Míč drží v rukou.
- Zahájení cvičení- popis provedení (viz schématický náskres činnosti pro soutěžní disciplíny Fotbal – Florbal - Basketbal)
Cvičení je zahájeno na zvukový povel rozhodčího od startovní čáry – START. Hráč si přihrává míč o desku basketbalového koše, po jeho zpětném zachycení provede obrat o 180% a pokračuje driblinkem po diagonále vlevo k nejvzdálenější metě slalomu. Metu objede driblinkem vpravo (z vnější strany) a dále pokračuje driblinkem - slalom mezi metami. Po ukončení slalomu (koncová čára ohraničená metami), pokračuje dále driblinkem k metě/kužel, který je postavený 1, 5m od desky na pravé straně a v místě kuželu skokem nebo krokem střílí na koš.
- Porušení pravidel
 - předčasný start
 - neoběhnutí 1. slalomové mety z vnější strany
 - porušení pravidel o driblinku (dvojitý driblink)
 - porušení pravidel o zastavení hráče s míčem (kroky)
 - porušení pravidel o krocích při driblinku
 - neoběhnutí met oběma nohama (přeskakování met)
 - úmyslný dotyk mety nebo její posunutí míčem - nohou hráče
- Hodnocení
Rozhodčí změří výsledný čas a sleduje úspěšnost střelby na koš. Střelba se po neúspěšném pokusu neopakuje. Neúspěšná střelba je penalizována připočtením 2 sekund k výslednému času. Test se provádí 2x, hráči se započítává lepší pokus.

Materiální vybavení

- deska na košíkovou s obroučkou koše
- míč na basketbal č. 6
- stopky
- pásma
- 11 kuželů (met) ... **8 met je již postaveno** v části dráhy, která je společná pro fotbal - florbal - basketbal
- samolepící páska (START, přilepení kuželů)

Volejbal

Popis činnosti

Soutěžní disciplína: odbíjení obouruč vrchem o zeď po předchozím nadhozu

Příprava: volejbalový míč stejný pro všechny věkové kategorie – standartní velikost (váha 260-280 g, obvod míče 650 - 670mm)

Startovní pozice: soutěžící (hráč) stojí na startovní čáře podle věkové kategorie vzdálené od stěny **0,90 - 1,5m**:

- ✓ kat. II. – 0,90m
- ✓ kat. III. a IV. – 1,20m
- ✓ kat. V. – 1,50m

Hráč je ve vysokém střehovém postoji – úzký stoj rozkročný, jedna noha vykročena vpřed a drží míč v obou rukách v předpažení dolů.

Popis provedení: soutěžící (hráč) opakovaně po dobu 1 min. nadhazuje míč spodní obloukem jednoruč nebo obouruč nad hlavu (obr. 1) a provádí vrchní odbití míče obouruč (obr. 2) o stěnu a chytá míč do obou rukou (obr. 3).

Po provedení pokusu hráč zaujme startovní pozici a pokračuje v dalším pokusu.

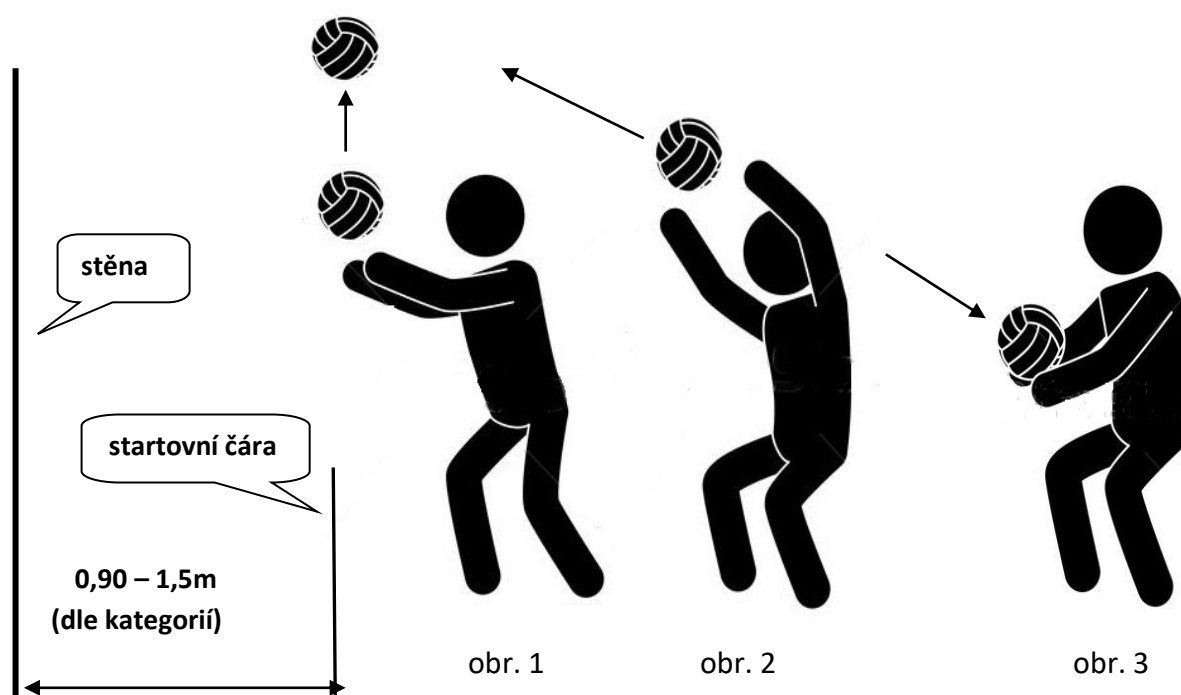
V případě přerušení výkonu (míč spadne na zem), soutěžící musí opět zaujmout startovní pozici pro další pokus a provedený výkon se nepočítá za správné odbití.

Hodnocení: počítá se počet správných odbití v časovém limitu jedné minuty.

Materiální vybavení

- míč na odbíjenou
- stopky
- pásno
- samolepící páska (vytyčení startovní čáry)

Volejbal – náskres činnosti a přípravy



Ringo

Popis činnosti

Soutěžní disciplína: běh a hod z místa ringo kroužkem na cíl

Příprava náčiní – 2 ringo kroužky - gumový kroužek uvnitř dutý o hmotnosti 165g a o rozměrech: vnější průměr 170mm, vnitřní průměr 114mm a šířka kroužku 28mm (nebo podobné). Vytyčený prostor pro dopad kroužku - čtverec 1x1m vzdálen 8m od startovní čáry.

Startovní pozice: soutěžící stojí na startovní čáře vzdálené 8m od vytyčeného čtverce

Popis provedení: soutěžící vybíhá ze startovní čáry pro jeden ze dvou kroužků umístěných ve čtverci. S kroužkem se vrací na startovní čáru a odhazuje kroužek do vyznačeného čtverce. Po odhození kroužku běží pro druhý kroužek do čtverce a opět se vrací na startovní čáru, z níž odhazuje druhý kroužek do čtverce.

Hodnocení: Měří se čas provedení celého testu. START/ běh od startovní čáry, STOP ve chvíli, kdy hráč vypustí druhý kroužek z ruky. Netrefí-li se hráč kroužkem do čtverce, připočítávají se k naměřenému času 2 trestné sekundy (za každý neúspěšný hod). Odhozený kroužek nemusí po dopadu do čtverce nebo na jeho hranici zůstat ležet (odrazí se mimo čtverec) a je také započítán jako úspěšný hod. Při posuzování je důležité hledisko objektivního hodnocení zapisovatele/instruktorů.

Pokud vyrazí prvním hodem soutěžící druhý připravený ringo kroužek mimo čtverec, vloží pomocník (stojící na druhé straně čtverce) druhý nebo náhradní třetí kroužek do čtverce tak, aby nedošlo k přerušení měřené činnosti.

Materiální vybavení

- 2 ringo kroužky
- stopky
- pásmo (nebo metr)
- samolepící páska (vytyčení čtverce a startu)

Ringo – náčrt přípravy dráhy a činnosti

