

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Pohybové hry se zaměřením na dodgeball

Seminární práce

Vedoucí seminární práce:

PaedDr. Karel Večeřa

Vypracovala:

Dagmar Poláčková

Brno 2016

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem seminární práci vypracovala samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v použitých zdrojích.

V Brně dne 6. února 2016

.....*Polakova!*.....

Podpis

OBSAH

ÚVOD.....	4
1 HISTORIE DODGEBALLU.....	5
2 POHYBOVÉ HRY PRO DODGEBALL.....	6
2.1 Střelnice.....	6
2.2 Na finty.....	6
2.3 Boj o míč.....	6
2.4 Běh o míč.....	7
2.5 Baseball s velkým míčem.....	7
2.6 Chyťte míček.....	7
2.7 Závod dvou míčů.....	8
2.8 Na očka.....	8
3 VYBÍJENÉ.....	10
3.1 Všichni proti všem.....	10
3.2 Vraccčka.....	10
3.3 Klasická vybíjená.....	10
3.4 Hra na jeleny.....	11
3.5 Eskymácká vybíjená.....	11
3.6 Tajná vybíjená.....	11
3.7 Vybíjená s kužely.....	12
4 ZÁVĚR.....	13
ZDROJE.....	14

ÚVOD

Dodgeball jsem si vybrala, jelikož v České republice není tato hra tak rozvinutá jako v jiných zemích a v budoucnosti bych se chtěla podílet na jeho rozvoji, protože je to velmi všestranná hra.

V první části mé práce se budu věnovat pohybovým hrám, které rozvíjí schopnosti hráče. V druhé části se zaměřím na různé modifikace vybíjené, která je velmi blízká dodgeballu.

1 HISTORIE DODGEBALLU

Dodgeball pochází z Afriky, kde jej hráli již před dvěma stoletími. Dříve se tato hra hrála na život a na smrt a jako míč používali kámen. Jednotliví hráči se snažili ochránit své spoluhráče, dokonce i zraněné hráče. Zápasy probíhaly navzájem mezi kmeny. Do Evropy se hra dostala díky misionáři Dr James H. Carlisle. Přepracoval dodgeball do hratelnější podoby – vyměnil kámen za kožený míč, soupeř byl vyřazen, když ležel na zemi. Od roku 1884 popularizoval dodgeball Philip Ferguson v Americe na vysokých školách. V roce 1905 upravil pravidla, aby hru zrychlil a poprvé bylo zavedeno pravidlo „vybití“. (Go Mammoth, 2015)

Mezinárodní Dodgeball federace (IDBF) byla založena v USA kolem roku 1996 s cílem povýšit dodgeball na úroveň oficiální sportovní disciplíny. V roce 1998 byla vytvořena oficiální americká pravidla. V roce 2003 začala IDBF působit jako profesionální organizace s výkonným ředitelem, který byl pověřen rozvojem pravidelných soutěží. IDBF sdružuje národní svazy přibližně ve třetině států USA a v současnosti garantuje projekt rozšíření této míčové hry jako oficiálního sportu do všech 50 států USA. (Zapletal, 1997)

V České republice se konají amatérské turnaje a tréninky dodgeballu v Kopřivnici, Benešově a Vlašimi a jejich okolí.

2 POHYBOVÉ HRY PRO DODGEBALL

2.1 Střelnice

Družstva

Obratnost, přesnost

Tenisové nebo pěnové míčky (dva pro jednoho hráče), terče nebo obruče

Přichystejte terče různých velikostí, v různých vzdálenostech a určete jejich bodovou hodnotu. Dvě družstva se postaví vedle sebe do zástupu. Hráči hází dvakrát na různé terče a snaží se získat co nejvíce bodů pro své družstvo.

Každé družstvo má svého rozhodčího, který počítá body. Vyhrává to družstvo, které má nejvíce bodů.

2.2 Na finty

5 minut

Družstva

Postřeh, rozvaha, obratnost

Míč na vybíjenou

Kapitán se postaví s míčem v ruce před řadu spoluhráčů, kteří mají paže založené na prsou. Potom jim střídavě přihrává míč, a kdo správnou přihrávkou nechytí, dostane jeden trestný bod.

Hráči vracejí míč kapitánovi. Kapitán někdy přihrávkou jenom naznačí, ale míč vůbec nevy pustí z dlaní. Jestliže se touto fintou podaří přimět některého z hráčů, aby napřáhl po míči paže, dostane za to nepozorný hráč také trestný bod.

2.3 Boj o míč

10 minut

Dvě družstva

Rychlost, obratnost

Míč na vybíjenou, tenisový míček

Dvě družstva stojí v řadách proti sobě ve vzdálenosti 20 metrů. Hráči na obou stranách jsou očíslováni. Přesně uprostřed mezi nimi leží dva míče – jeden na vybíjenou a druhý tenisový. Míče jsou od sebe vzdáleny asi 2 metry.

Rozhodčí stojí uprostřed hřiště a postupně vyvolává různá čísla. Oba hráči, kteří mají vyvolané číslo, se rozběhnou do středu hřiště. Kdo z nich se dotkne velkého míče dřív, může získat bod, jestliže míč donese svému družstvu. Jeho pomalejšímu soupeři zbývá jediná možnost – zabránit protivníkovi, aby bod

skutečně získal. Proto rychle zvedne tenisový míček a snaží se jím zasáhnout soupeře dřív, než s velkým míčem doběhne na své místo.

Pravidla nedovolují rychlejšímu hráči odkopnout tenisový míček a zajistit si tak ústup. Rozhodčí vyvolává čísla a zapisuje si body.

2.4 Běh o míč

10 minut

Dvě družstva

Rychlost, síla

Dva míče na vybíjenou

Dvě družstva se očíslovají a každé se postaví do řady čelem k soupeřům. Uprostřed mezi řadami leží dva míče. Rozhodčí vyvolá vždy jedno číslo. Hráči, kteří mají vyvolané číslo přidělené, běží doprostřed hřiště pro míč a hodí ho svému družstvu. Hráči stojící v řadě se nesmí pohnout z místa. Družstvo, které dřív drží míč v ruce, získává jeden bod. Hodí-li oba běžci míč tak, že nedoletí ani se nedokouli k jejich spoluhráčům, končí souboj nerozhodně. Potom se oba míče vrátí do středu hřiště a rozhodčí vyvolá jiné číslo. Vítězí družstvo, které má více bodů.

2.5 Baseball s velkým míčem

25 minut

Dvě družstva

Rychlost, obratnost

Míč na vybíjenou

Tuto hru hrajeme na hřišti podle obvyklých pravidel baseballu. Neužíváme při ní však pálku a malý plný míček, ale míč na vybíjenou. Neuplatňujeme proto pravidla o nadhazování a odpalování míče.

Každý „pálkař“ hodí míč z domácí mety do pole a potom postupně obíhá všechny čtyři mety. Když se mu podaří doběhnout až na domácí metu, aniž se ho dotkl nějaký „polař“ (hráč v poli) míčem, získává jeho družstvo jeden bod.

2.6 Chyťte míček

7 minut

Družstvo

Obratnost, rychlost

Tenisový míček

Vyznačte na zemi dostatečně velký kruh. Všichni hráči se volně rozestaví uvnitř kruhu a vedoucí vyhodí tenisový míček do výšky tak, aby dopadl zpět do kruhu. Kdo míček chytí, získává bod.

Pravidla dovolují odstrčit soupeře i překážet jim v pohybu. Boj o letící míček končí v okamžiku, kdy ho některý hráč pevně drží v ruce.

2.7 Závod dvou míčů

2 minuty

Dvě družstva

Obratnost, rychlost

Dva míče na vybíjenou

Družstva A a B společně vytvoří jeden velký kruh s většími rozestupy mezi jednotlivci. Na obvodu kruhu stojí střídavě hráči obou družstev – A, B, A, B, A atd.

Na začátku dostane první míč kapitán družstva A, druhý míč kapitán družstva B, který stojí na protilehlé straně kruhu. Až se ozve startovní signál, začnou si obě družstva přihrávat svůj míč proti směru hodinových ručiček, např.: kapitán A přihraje nejbližšímu spoluhráči po pravé straně. Žádný hráč nesmí být při přihrávání vynechán, jinak je družstvo vyloučeno. Upadne-li někomu míč na zem, musí ho zvednout, vrátit se s ním na původní místo a teprve pak pošle míč dalšímu.

Družstvo, jehož míč předstihne v kruhu míč soupeřů, zvítězí.

2.8 Na očka

25 minut

Družstvo

Obratnost, postřeh

Tenisový míček

Vyznačte na hřišti herní území ve tvaru rovnostranného trojúhelníka o straně dlouhé přibližně 10 metrů. Potom odved'te hráče do dostatečné vzdálenosti a seřad'te je tam zády k hernímu území. Na startovní znamení se rozběhnou zpátky a tři nejrychlejší obsadí mety – rohy trojúhelníka. Kdo na roh stoupne první, získává metu pro sebe. Ti, na které se nedostane místo na metách, vejdou dovnitř trojúhelníka (polaři).

Hru otevírají hráči na rozích. Začnou si přihrávat z mety na metu míček, stále jedním směrem. Když míček obletí celý trojúhelník a vrátí se zpátky k tomu, kdo ho přihrával jako první, mají hráči na metách (metaři) nabito a kterýkoli z nich může vypálit po každém z polařů, kteří se volně pohybují uvnitř trojúhelníkového území.

Všichni vstupovali do hry s třemi očky. Kdo je letícím míčkem zasažen, jedno očko ztrácí. Jestliže se však míčku zmocní, může se pokusit ze svého místa

zasáhnout toho hráče, který ho trefil. Když se mu to podaří, získává očko zpátky. Míčku se však obvykle zmocní někdo jiný.

Kdo míček pevně drží v ruce, musí zůstat stát na místě a má právo hodit po některém soupeři. Polaři pálí vždy jen na metaře, metaři odstřelují míčkem jen polaře. Stále platí pravidlo: Kdo je míčkem zasažen a míček při tom spadne na zem, ztrácí jedno očko.

Jestliže se vám podaří míček chytit za letu, nejen že nepřijdete o očko, ale dokonce získáte jedno očka navíc, na úkor toho, kdo po vás hodil. Ten zase jedno očko ztrácí.

Metaři mohou opustit svůj roh jen v okamžiku, kdy po nich pálí míčkem některý polař, nebo když utíkají pro zakutálený míček. Uvnitř trojúhelníku může zvednout míček ze země kdokoli, polař i metař, přes hraniční čáru však polaři za míčkem vyběhnout nesmějí.

Když přijde některý metař o třetí a poslední očko, odstupuje ze hry a jeho místo na metě zaujme polař, který ho právě trefil. Jestliže ztratí třetí očko polař, musí opustit herní území a dál už jen přihlíží. Za vítěze se považuje ten z hráčů na metě, který má nejvíce oček ve chvíli, kdy je ze hry vyřazen poslední polař.

3 VYBÍJENÉ

3.1 Všichni proti všem

Míč na vybíjenou

Každý hráč hraje sám za sebe. Hráči se mohou volně pohybovat po celé hrací ploše, snaží se zmocnit míče a zasáhnout s ním ostatní. Kdo je zasažen, vypadává. Když zůstane posledních několik hráčů, obvykle se zmenší hrací plocha, aby se zbývající hráči mohli snadněji vybit. Hraje se tak dlouho, dokud nezůstane poslední hráč - vítěz.

Modifikace: Je možné také hrát se dvěma či třemi míči. Hra má pak mnohem rychlejší spád.

3.2 Vraccčka

Míč na vybíjenou

Hra je podobná hře všichni proti všem, avšak vybití hráči se mohou vracet do hry. Hráč, který je vybit, si pamatuje, kdo ho vybil, a když je vybit jeho přemožitel, smí se vrátit do hry. Hra tak pokračuje, dokud jedna osoba nevybije všechny ostatní, tudíž nakonec zůstane sama.

3.3 Klasická vybíjená

Míč na vybíjenou

Hra začíná losováním, po kterém musí družstvo s míčem nejprve provést třikrát úvodní přehoz soupeřova pole (nepřerušené přihrávky mezi polem a kapitánem) a teprve poté může přistoupit k vybíjení hráčů soupeře v poli. Míč je tzv. nabitý po každém úspěšně chyceném přehození soupeřova pole, vybití hráči odcházejí přes středový kříž na stranu vlastního kapitána a pomáhají mu chytat přihrávky z pole i vybijet soupeře na jeho polovině. Míč, kterým zasáhl soupeře, obdrží pro další rozehru soupeř. Pokud nezůstane ve hřišti už žádný hráč, nastupuje kapitán a má tři životy (po třetím vybití hra končí).

„Kroky“ nejsou povoleny – kromě kapitána (v závěrečné fázi utkání) nemá nikdo právo pohybovat se po hřišti s míčem pod kontrolou. Při porušení hranice hřiště (přešlap čáry) družstvo ztrácí míč. Pokud se tímto přestupkem hráč vyhnul zasažení nabitým míčem, je automaticky vybit.

Modifikace: „Stále nabitý míč“ – bez nutnosti nabíjet před vybitím soupeře.

3.4 Hra na jeleny

Míč na vybíjenou

Pro hru jsou potřebná tři stejně početná družstva. Jedno družstvo se rozestaví v jedné krajní třetině obdélníkového hřiště, druhé družstvo v druhé krajní třetině a třetí družstvo uprostřed mezi nimi. Krajní družstva střídavě hází po „jelenech“, kteří se volně pohybují ve středním pásmu. Jelen zasažený míčem odejde ze hřiště na stranu svých přemožitelů jako jejich „úlovek“.

Družstvo, které uloví víc jelenů, zvítězí a přejde do středního pásma. Hra se následně opakuje.



Obrázek 1: Hra na jeleny (Dagmar Poláčková)

3.5 Eskymácká vybíjená

Tenisový míček

Vyznačte větší herní území, rozdělte hráče do dvou družstev a zřetelně je odlište. Potom předejte míček straně, která vyhrála los. Její příslušníci začnou pronásledovat s míčkem soupeře a zásahem je vybíjet. Koho trefí, ten musí opustit hřiště. Jakmile se však míček ocitne na zemi, může ho zvednout kterýkoli hráč. Chvíli ho má tedy jedna strana, pak zase druhá a jak boj pokračuje, zůstává na hřišti stále méně hráčů. Družstvo, které je dřív vybito do posledního muže, prohrává.

Pravidla přikazují, že míček musí být po soupeři hozen, není tedy vyrazen hráč, kterého se dotkl protivník míčkem drženým v ruce.

Modifikace: Zasažení hráči zůstávají dál ve hře, rozhodčí jen nahlas počítá body za úspěšné zásahy. Hraje se 5 minut a vítězí družstvo s větším počtem bodů.

3.6 Tajná vybíjená

Tenisový míček

Vyznačte na hřišti větší kruh a rozdělte hráče na dvě družstva. Potom losem určete, které družstvo půjde do kruhu (obránci), a které zůstane za hranicemi kruhu (útočníci). Útočníkům předejte tenisový míček.

Útočníci se na okamžik seběhnou dohromady, některý z nich strčí míček do kapsy nebo ho jinak nenápadně schová, aby obránci nevěděli, kdo bude mít míček u sebe. Potom celé družstvo současně zaútočí. Hráči běží ke kruhu z různých stran, a když jsou těsně u hranice, útočník, který má u sebe míček, ho vytáhne z úkrytu a hodí po některém obránci. Když se strefí, odchází zasažený obránc z kruhu a ze hry. Před vyloučením se může zachránit jen tím, že míček rychle zvedne a trefí jím toho útočníka, který po něm hodil. Nesmí však překročit hranice kruhu. Jestliže útočník nikoho nezasáhne, je sám vyloučen ze hry.

Pravidla dovolují, aby byl míček zvednut v kruhu nejen zasaženým hráčem, ale i kterýmkoli obráncem a hozen po libovolném útočníkovi. Zasažený útočník je vyrazen ze hry. Nestrefí-li se obránc, odchází sám ze hry.

Když je míček ven z kruhu, útočníci se znovu seběhnou a tajně míček někomu přidělí. Hra končí, až je jedno družstvo vybito do posledního muže. Potom si obě strany vymění místa i úlohy.

3.7 Vybíjená s kužely

Míč na vybíjenou

Kužely

Rozdělte hráče do dvou družstev. Každé družstvo obsadí jednu polovinu hřiště a rozestaví si tam 10 kuželů. Kužely mají být rozmístěny pravidelně po celé ploše.

Potom hrajete vybíjenou podle obvyklých pravidel. Kužely zastupují na obou stranách hráče navíc. Kužel poražený letícím míčem, který se ještě nedotkl země a jeho střelec měl nabito, je odstraněn ze hřiště. Kužel poražený míčem, který už odskočil od země nebo jehož střelec neměl nabito, je znovu postaven na stejné místo.

Hra končí, když jedna strana ztratí všechny kužely na svém území.

4 ZÁVĚR

V první části mé seminární práce jsem se věnovala pohybovým hrám pro dodgeball, které jsou vhodné na zahřátí a rozvíjí schopnosti hráče – rychlost, postřeh, obratnost, sílu, přesnost a spolupráci v družstvu.

V druhé části jsem se zaměřila na různé modifikace vybíjené, která je velmi blízká dodgeballu a tím pádem by tyto hry měli pomoci připravit se na tuto hru.

ZDROJE

1. RŮŽIČKA, Ivan, Kamila RŮŽIČKOVÁ a Pavel ŠMÍD. *Netradiční sportovní hry*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, 157 s. ISBN 978-80-262-0337-7.
2. ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her*. Vyd. 2., v nakl. Leprez 1. Praha?: Leprez, 1997, 510 s. ISBN 80-860-6104-3.

Internetové zdroje:

History of Dodgeball: The history and growth of dodgeball as a sport. *Go Mammoth* [online]. 2015 [cit. 2016-02-06]. Dostupné z:
<http://www.gomammoth.co.uk/dodgeball/history-of-dodgeball/>