

VÁNOČNÍ VÍCEBOJ dvojic

úterý 12. 12. 2017

čas 13-15hod, **1 až 4 třída ZŠ**

pomocnice rozhodčích = volejbalistky

každý hráč(ka) si odnese dárek (sladkost, diplom...)

Základní pravidla pro:

hodina pohybu
navíc

Volejbalovou přehazovanou:

1. Hřiště

- velikost hřiště 6 krát 6 m - výška sítě 200 cm
- anténky podél postranních čar

2. Hráči (-ky)

- na hřišti hrají vždy dva hráči (-ky)

3. Pravidla

- hraje se na čas – **5 minut** bez změny stran
- hráči (-ky) se povinně na podání točí
- míč lze chytit rukama a současně ztlumit kteroukoli částí těla, nebo odrazit (i nohama)
- s míčem v ruce se smí udělat výkrok, je možno jej odehrát ve výskoku.
- k zahrání míče do pole soupeře má družstvo maximálně 3 doteky (chycení míče, nahrávka, přehrání do pole soupeře). Po chycení míče si hráči musí mezi sebou rychle vyměnit dvě přihrávky.
- míč nesmí přelétnout do soupeřova pole mimo anténky
- hráči (-ky) nesmějí vstoupit do pole soupeře ani se dotknout sítě kteroukoli částí těla.
- přešlap střední čáry se píská
- podání – podává hráč (-ka) hodem jednoruč, míč se smí dotknout sítě
- hraje se výhradně míči Light

4. Rozhodčí

Koubová Jitka



Házená – trestné hody:

1. Hřiště

- pouze žíněnka připevněná na žebřiny

2. Hráči (-ky)

- jednou házíš, jednou chytáš

3. Pravidla

- každý hráč má pět pokusů – hodů a pětkrát je brankářem.
- hraje se výhradně míči Light

4. Rozhodčí

Vernerová Radka



Kopaná – penalty:

1. Hřiště

- házenkářská branka

2. Hráči (-ky)

- jednou kopeš, jednou chytáš

3. Pravidla

- každý hráč má pět pokusů – kopů a pětkrát je brankářem.
- hraje se výhradně míči Light

4. Rozhodčí

Ditzelová Eva



Basketbal, bezkontaktní hra bez driblinku:

1. Hřiště

- velikost hřiště = tři metrová zóna
- místo klasického koše slouží koš na míče

2. Hráči (-ky)

- na hřišti hrají dvě družstva, každé družstvo má dva hráče (-ky)

3. Pravidla

- hraje se na čas – **5 minut**
- úkolem hráčů je úspěšně zakončit - dát koš. Hráči nesmí driblovat a nesmí s míčem běhat. Družstvo, které úspěšně zakončí, zůstává ve hřišti. Družstvo, které obdrželo koš, rozehrává míč za postranní čarou hřiště.
- hráči (-ky) se povinně točí při rozehrávání
- s míčem v ruce se smí udělat výkrok, je možno jej odehrát ve výskoku.
- k možnosti střelby do koše musí proběhnout nahrávka (musí mít tzv. nabyto)
- preferujeme plynulost hry nad častým přerušováním ve smyslu dodržování pravidel basketbalu
- hraje se výhradně míči Light

4. Rozhodčí

Kouba Jiří



Stolní tenis - koníčková:

1. Hřiště

- stůl na stolní tenis

2. Hráči (-ky)

- družstvo tvoří dva hráči (-ky)

3. Pravidla

- každý hráč má deset pokusů. Po vlastním nadhozu trefit vlastní a soupeřovu polovinu hracího stolu ?

4. Rozhodčí

Kolář Radim ☺



Florbal – střely na bránu:

1. Hřiště

- malá branka

2. Hráči (-ky)

- jednou střelíš, jednou chytáš

3. Pravidla

- každý hráč má pět pokusů – střel na bránu a pětkrát je brankářem.

4. Rozhodčí

Vašina L.

