



**NETRADIČNÉ ŠPORTOVÉ HRY, KORFBAL, INTERKROS, BRÄNNBALL
V PREDMETE TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA A VO
VOĽNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH
(INERKROS)**

2019

Slovenská asociácia športu na školách

**NETRADIČNÉ ŠPORTOVÉ HRY, KORFBAL, INTERKROS, BRÄNNBALL
V PREDMETE TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA A VO
VOLNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH
(INTERKROS)**

Jana Valušková
Ivan Šturcel

**Bratislava
2019**

Úvod

Učiteľom telesnej a športovej výchovy, ktorí prejavili záujem o absolvovanie akreditovaného aktualizáčného vzdelávacieho programu „Základy netradičných športových hier, korfbal, interkros, brännball“ sme pripravili učebný zdroj, ktorým chceme učiteľom pomôcť pri tvorbe vzdelávacích programov škôl v predmete telesná a športová výchova, poskytnúť im námety ako realizovať výchovno-vzdelávací proces ale aj pri realizácii v mimoškolských aktivitách. Netradičné športové hry si v poslednom období nachádzajú stále viac svojich priaznivcov na základných a stredných školách pre svoju atraktivitu, dynamiku a pestrosť. Ich zaradenie do výchovno-vzdelávacieho procesu vychádza z rámcových vzdelávacích programov (ISCED 1-3), v ktorých sa odporúča zaraďovať do školských vzdelávacích programov v predmete telesná a športová výchova netradičné športové hry, spestriť tak vyučovací proces a prilákať k pohybovým aktivitám aj v čase mimo vyučovania, čo najviac žiakov.

V učebnom materiáli sme sa snažili priblížiť históriu a charakteristiku netradičnej športovej hry, interkros, jej pravidlá, nácvik základných zručností potrebných pre realizovanie hry, útočné a obranné činnosti jednotlivca, príklady cvičení, ktoré sa dajú využiť na hodinách telesnej a športovej výchovy a v čase mimo vyučovania. Veríme, že jednotlivé kapitoly pomôžu učiteľom pri plánovaní a organizovaní netradičných športových hier a ich zaradení do tematických celkov v rámci predmetu telesná a športová výchova.

OBSAH

Úvod	3
1 Interkros	5
1.1 Charakteristika pravidiel hry a rozhodovanie	5
1.2 Základné herné činnosti jednotlivca	9
1.2.1. Základné držanie interkrosovej palice	9
1.2.2 Pohyb s interkroskou bez loptičky	10
1.3 Útočné herné činnosti jednotlivca	15
1.3.1 Uvoľňovanie hráča bez loptičky v interkrosovej palici	15
1.3.2 Uvoľňovanie hráča s loptičkou v binterkrosovej palici	17
1.3.3 Prihrávanie a chytanie loptičky	20
1.3.4 Strelba na bránku	26
1.4 Obranné herné činnosti jednotlivca	28
1.4.1 Obsadzovanie hráča bez loptičky v interkrosovej palici	28
1.4.2 Obsadzovanie hráča s loptičkou v interkrosovej palici	28
1.4.3 Priklopenie loptičky	30
1.5 Činnosť brankára	32
1.5.1 Obranné činnosti brankára	32
1.5.2 Útočné činnosti brankára	32
Prípravy na vyučovacie hodiny	33
Zdroj	40

1/ Interkros

1.1 Charakteristika, pravidlá hry a rozhodovanie

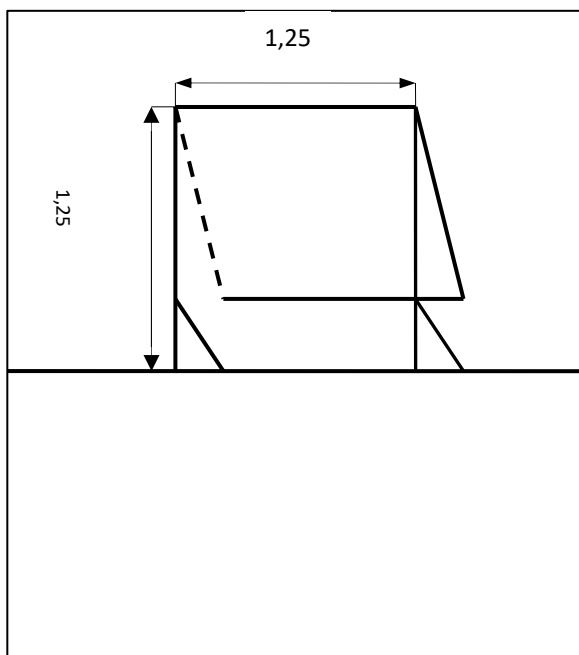
Interkros je športová hra odvodená od lakrosu, ktorý poznáme od severoamerických indiánov. Zaraduje sa medzi halové športy s minimálnym počtom stretov hráčov, čo umožňuje aby družstvo spoločne tvorili hráči aj hráčky. V poslednom období sa dostáva táto hra viac do povedomia širšej verejnosti a prejavujú o ňu záujem učitelia a žiaci na školách. Interkros je v podstate verzia lakrosu pre telocvične, ale nielen pre ne. Vznikol asi pred dvadsiatimi rokmi v Kanade a je určený najmä deťom, nakoľko má jednoduché pravidlá a ide o bezkontaktný štýl hry. Interkros je rýchla hra, pri ktorej sa veľa behá. Je plná zvrátov. Interkrosová palica (interkroska) je zložená z drevenej či kovovej násady a košíku z mäkkého plastu. Košík je tiež vybavený prúžkom, ktorý zabraňuje vypadnutiu loptičky pri pohybe interkrosky pri behu. Loptička je z PVC plnená vzduchom o trochu väčšia, než tenisová loptička (pri školskej TVŠ sa môže použiť ako alternatíva aj tenisová loptička). Proti sebe hrajú dve družstvá so štyrmi hráčmi v poli a jedným brankárom. Bránka má podobné rozmery ako hokejová. Hracia doba je 4 x 12 min.



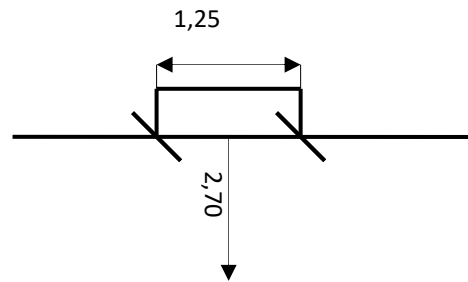
Obr. 1 Intekrosová palica



Obr. 2 Hráč/ka intekrosu

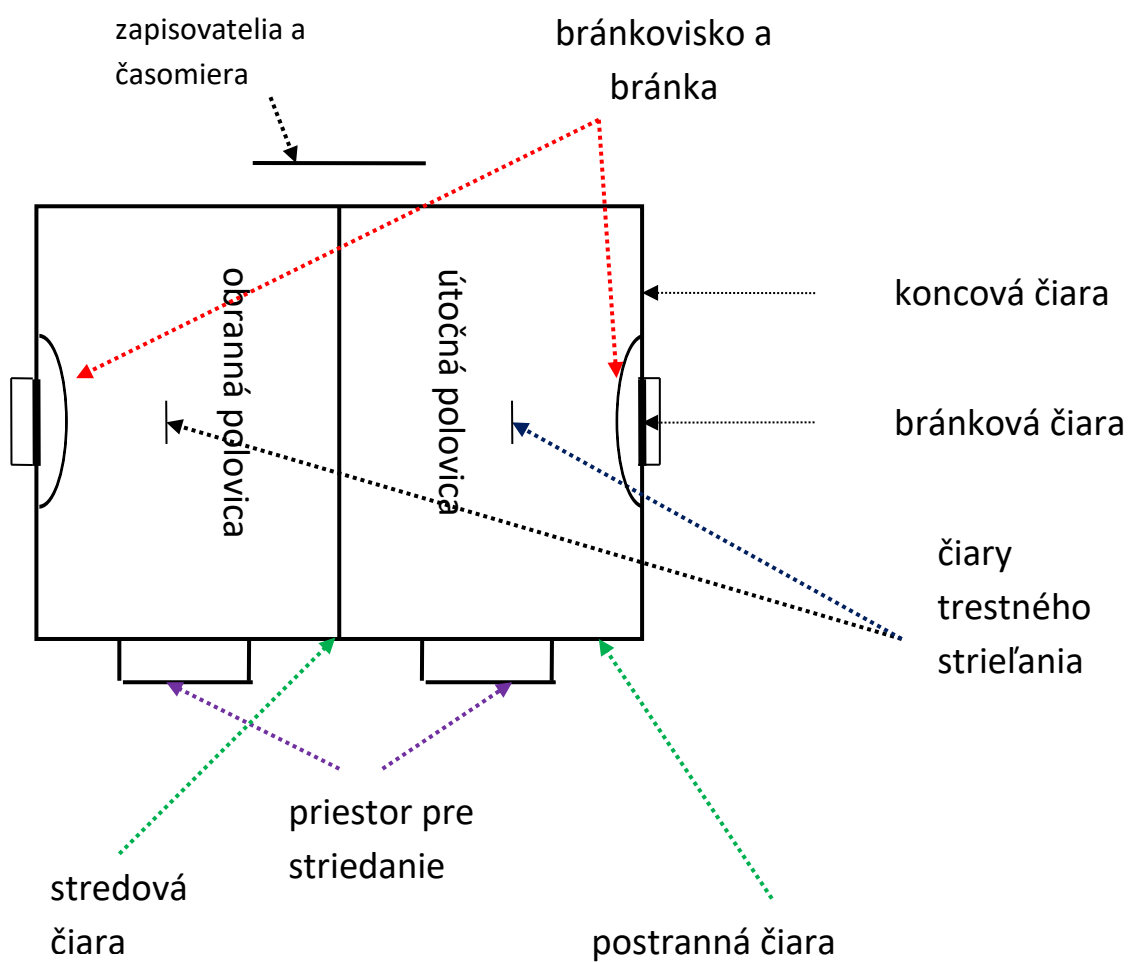


Obr. 3 Intekrosová bránka a bránkovisko





Obr. 4 Brankár pri interkrose



Obr. 5 Intekrosové ihrisko

Stručne z pravidiel:

- Ihrisko pri interkrose je rovnaké ako hádzanárske - 40m x 20m. V školách je možnosť hrať na ihriskách iných rozmerov (aké ponúka telocvičňa alebo ihrisko, ktoré sú k dispozícii). Pri menších rozmeroch sa znižuje počet hráčov v poli o 1 na každej strane.
- Hrací čas je 4 x 12 minút hrubého času, oddychový čas 1 minúta za každú periódu pre každé družstvo. Mladší hráči hrajú 3x 10 minút. Prestávky medzi prvou a druhou i medzi treťou a štvrtou štvrtinou sú 2 minúty. Medzi druhou a treťou štvrtinou je prestávka 5 minút.
- Bránky so sieťou majú rozmer 1.22m x 1.22m. Umiestnené sú na zadných čiarach ihrísk v strede. Okolo bránky je bránkovoisko (polkruh s polomerom 2,7m).
- Každé družstvo je zložené zo 4 hráčov v poli a brankára. Zostávajúcich 8 hráčov a náhradný brankár môžu striedať kedykoľvek počas hry (ako pri hokeji).
- **V interkrose nie je dovolený žiadny kontakt protihráčov – ani palicou na palicu, telo na telo, palica na telo. To umožňuje hrať chlapcom a dievčatám spolu.**
- Jediná dovolená obrana je pohybovať sa medzi súperom a svojou bránkou, kopírovať svojou interkrosku pohyb súperovej interkrosky a snažiť sa tak cloniť jeho nahrávku, či strele a donútiť ho k chybe.
- Ak je voľná loptička na zemi, získava ju do držania ten, kto ju ako prvý nabral do košíka interkrosky alebo priklopil košíkom interkrosky k zemi. Po priklopení sa musí súper vzdialiť 2 metre od hráča a ten rozohráva nahrávkou, strelou alebo s loptičkou beží. Po priklopení v útočnej polovici hráč rozohráva z najbližšej postrannej čiary.
- **Každý hráč môže mať loptičku pod kontrolou max.5 sekúnd (v menších telocvičniach 3 sekundy).** Do tejto doby môže s loptičkou stáť, bežať, nahrávať alebo vystreliť na súperovu bránku. Porušenie sa trestá stratou loptičky.
- Každé družstvo musí do 30 sekúnd vystreliť na súperovu bránku. Porušenie sa trestá stratou loptičky.
- Hráči nesmú v poli hrať úmyselne rukou či nohou. Pokiaľ s takouto pomocou získajú loptičku do držania, je im odobraná a daná súperovi z postrannej čiary.
- **Brankar** – každé družstvo má 1 brankára, ktorý je vybavený ochranou prilbou s mriežkou, chráničom hrudi, rukavicami, suspensorom, brankárskymi trenkami a chráničmi predkolenia (napr. ako na hokej – hráčske). Brankár v bránkovoisku smie hrať nohou, rukou, telom. Mimo bránkovoiska pre neho platia rovnaké pravidlá, ako pre hráčov v poli.
- **Bránkovoisko** – je priestor brankára. Útoiaci hráč nesmie do súperovho bránkovoiska vstúpiť, ani tam naberať ležiacu loptičku. Môže len zachytiť letiacu loptičku nad bránkovoiskom. Brániaci hráč smie vstúpiť do bránkovoiska len za účelom naberať tam ležiacu voľnú loptičku, nesmie ale pomáhať brankárovi prichytávať.
- **Gól** - gól je uznaný, keď prejde loptička celým objemom bránkovej čiary, pričom nebolo porušené pravidlo (faul útočníka, postavenie hráča útočiaceho družstva v bránkovoisku atď.). Po góle rozohráva brankár nahrávkou alebo vnesením do hry.
- **Auty** – pokiaľ sa loptička dotkne predmetu, podlahy, steny, osôb mimo hracej plochy, dostáva ho do držania družstvo, ktoré aut nezavinilo. Auty za bránkovoiskom (zadnou) čiarou ihriska dostáva k rozohraniu vždy príslušný brankár bez ohľadu na to, kto loptičku do autu vhodil. Loptičky za postrannou čiarou sú aut aj vtedy, ak sa loptička odrazila od tyčky či brvna bránky. To je posudzované ako zásah brankára.
- **Fauly** – všetky nedovolené zákroky sú trestané nasledovne:

- Za faul útočníka – vylúčenie na 1 minútu
- Za faul obrancu– nájazd alebo vylúčenie na 1 minútu
- **Nájazd** – trestný nájazd zo značky 7,3 m od bránkovej čiary v ose ihriska.
- Strieľajúcim hráčom je hráč, ktorý bol faulovaný
- Brankár musí stáť aspoň 1 nohou na bránkovej čiare, inak sa hod opakuje.
- Strieľajúci hráč sa nesmie zastaviť, inak stráca jeho družstvo loptičku.
- Pokiaľ bol strelený gól, rozohráva brankár.
- Ak nebol strelený gól a ak nebolo porušené iné pravidlo, rozohráva strieľajúci hráč z rohu.
- **Víťazí družstvo, ktoré súperovi v hracej dobe nastrieľa viac gólov ako dostane.**

Stručne o rozhodovaní:

- Za priebeh hry sú zodpovední 2 rozhodcovia, pričom jeden z nich je hlavný rozhodca
- Rozhodcovia môžu pozastaviť hru, ak je to nevyhnutné. Tu je pár príkladov, kedy môžu rozhodcovia zastaviť hru – zranenie hráča, voda na podlahe, problém brankára s výstrojom, poškodená sieťka na bránke, ...
- Rozhodcovia ukážu strelený gól zdvihnutím oboch rúk do vzduchu a zapísaním na píšťalku.
- Ak nastane priestupok, rozhodca zapíska na píšťalku a zastaví sa hra. Čas sa pustí iba na výslovný pokyn rozhodcu.

1.2 Základné herné činnosti jednotlivca

1.2.1 Základné držanie interkrosovej palice

Interkroska sa drží oboma rukami. Dominantná ruka drží interkrosku pod hlavou interkrosovej palice, druhá ruka drží interkrosku na spodnom konci. Otvorená strana košíka smeruje od tela hráča, palica sa drží vo zvislej polohe. Hlava interkrosky by mala byť v pomyselnom trojuholníku medzi hlavou, krkom a ramenom hráča, mierne pred telom, na strane hornej ruky (ak je horná ruka pravá, hovoríme o „pravostrannom“ držaní, ak je horná ruka ľavá, hovoríme o „ľavostrannom držaní“).



Obr. 6 Pravostranné držanie interkrosky



Obr. 7 Ľavostranné držanie interkrosky

Nácvik držania interkrosovej palice

Nácvik držania interkrosovej palice prebieha súčasne s osvojovaním ďalších herných činností jednotlivca. Jednotlivé cvičenia sa realizujú pravostranným aj ľavostranným spôsobom držania palice. Pri nácviku dbáme na to, aby deti pri nácviku základných herných zručností držali interkrosku oboma rukami (aj napriek tomu, že v niektorých prípadoch je povolené držanie interkrosky jednou rukou).

1.2.2 Pohyb s interkroskou bez loptičky s loptičkou

Hráč pri behu v interkrose musí mať vždy v rukách interkrosovú palicu. Pri behu je obmedzený pohyb paží, takže sa pred chytaním prihrávky vôbec nepodiela na pohybe. Rozlišujeme dva základné spôsoby behu s interkrosovou palicou:

- a) beh s interkrosovou palicou v útočnej alebo obrannej zóne,
Pri pohybe s interkrosovou palicou bez loptičky v útočnej alebo obrannej zóne musí byť hráč vždy v strehu. Hráč sa neustále díva pred seba a sleduje pohyb loptičky. Interkrosku drží v základnom postavení, vo zvislej polohe, otvorená strana košíka smeruje ku hráčovi s loptičkou. Kroky sú krátke a nízke, snažíme sa mať čo najviac kontakt so zemou. Pri pohybe do strán používame cval. Nohy sa nemajú krížiť.
- b) beh pri rýchlom prechode z obrany do útoku a naopak.
Pri tomto pohybe je dôležitý rýchly beh. Interkrosku držíme oboma rukami a nesieme ju približne vo výške pásu vodorovne s podlahou. Takto uľahčíme pohyb paží a umožníme rýchlejší beh. Krok predlžujeme a kolená dvíhame vyššie.



Obr. 8 Hráč v strehu



Obr. 9 Držanie palice pri rýchlom behu

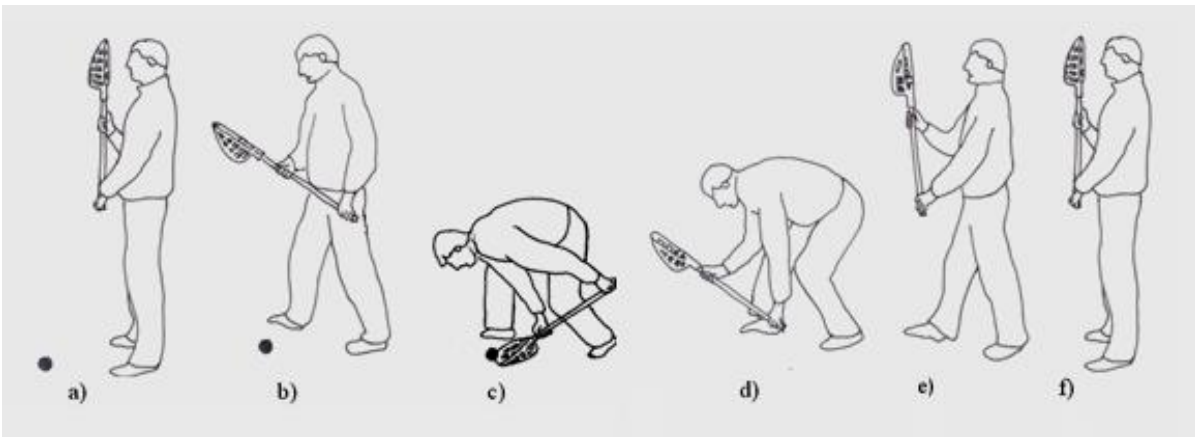
Naberanie loptičky

Naberanie loptičky interkrosu je činnosť, pri ktorej hráč naberá ležiacu alebo kotúľajúcu sa loptičku v ihrisku do hlavy interkrosovej palice tak aby bol pripravený na následnú útočnú činnosť. Pri naberaní loptičky držíme interkrosku oboma rukami, Dlaň hornej ruky smeruje hore, dlaň spodnej ruky smeruje dole. Dominantná ruka drží interkrosku pod hlavou, druhá ruka pri spodnom konci interkrosky.



Obr. 10 Držanie interkrosky – naberanie

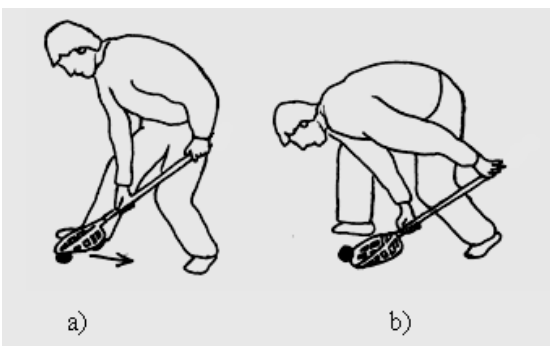
Naberanie loptičky – základný spôsob: Vykročíme vpred tou nohou, ktorej je dominantná ruka (pravou alebo ľavou). Pokročilí môžu voliť aj variantu do kríža. Pokrčíme kolená a naberanie realizujeme vedľa tela. Hlavu interkrosovej palice sunieme proti loptičke a naberáme ju do košíka. Zdvihneme interkrosku a vystrieme sa.



Obr.

11 Naberanie loptičky – základný spôsob

Naberanie loptičky navalením: Nohou vykročíme dopredu a pokrčíme kolená. Vonkajšou stranou košíka pritlačíme loptičku k zemi. Otvorená strana košíka smeruje hore. Tlakom interkrosky na loptičku a spätným pohybom valíme loptičku smerom k telu. Ďalší postup je ako pri základnom spôsobe naberania loptičky.

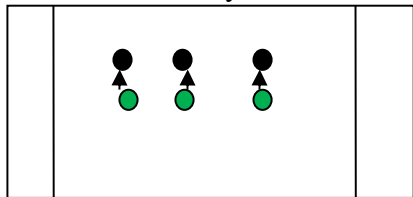


Obr. 12 Naberanie loptičky – navalením

Nácvik naberania loptičky

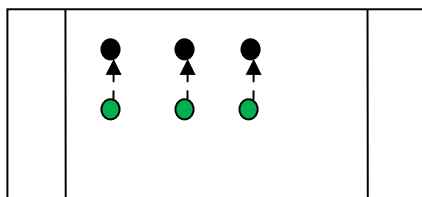
Základný spôsob:

- Žiaci vytvoria dvojice. Jeden žiak nahrňa loptičku rukami do interkrosky druhého žiaka, ktorý loptičku naberá. Po čase sa vymenia.



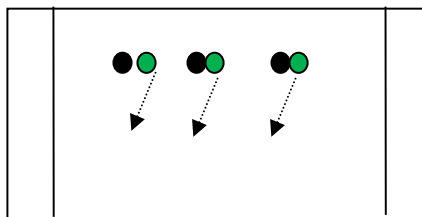
Obr. 13

- Žiaci vytvoria dvojice. Jeden žiak zo vzdialenosti asi 1,5m uvedie loptičku do pohybu smerom k druhému žiakovi, ktorý loptičku naberie (pri opakovaní sa môže meniť vzdialenosť rozstupov).



Obr. 14

- Žiaci vytvoria dvojice. Jeden žiak uvedie loptičku do pohybu smerom od žiaka, ktorý loptičku naberá (rýchlosť pohyb loptičky je približne ako pri rýchlosti chôdze, aby naberajúci žiak bol schopný loptičku dobehnúť a nabrať. Pri opakovaní môžeme rýchlosť loptičky zvyšovať.)



Obr. 15

- Súčasne tiež nacvičujeme znižovanie ťažiska. Žiakov zapájame do pohybových hier vhodných pre naberanie loptičky.

Nácvik naberania loptičky navalením:

- Každý žiak sám skúša nabrať loptičku, ktorá je v pokoji, navalením.

Príklady pohybových hier vhodných na naberanie loptičky

Upratovanie

Cieľ:

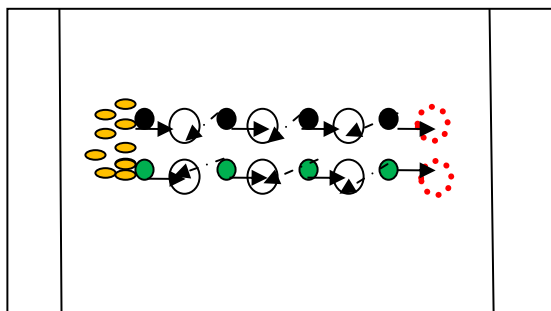
Žiak naberie loptičku, ktorá je v pokoji. Žiak položí loptičku.

Pomôcky:

interkrosové palice pre každého žiaka, interkrosové loptičky, obruče pre každého žiaka

Popis hry:

Hra sa hrá ako súťaž družstiev. Žiaci v družstve stoja vedľa seba. Medzi každým žiakom je jedna obruč. Prvý žiak má vedľa seba všetky loptičky. Naberie loptičku hokejkou a položí ju do obruče vedľa seba. Tam loptičku naberie ďalší žiak v družstve a položí ju zase do ďalšej obruče. Posledný žiak dáva všetky loptičky do nádoby. Zvíťazí to družstvo, ktoré ako prvé umiestnilo všetky loptičky nádoby.



Obr.16

Lov perál

Cieľ:

Žiak naberie loptičku v pokoji. Žiak položí loptičku. Žiak beží s loptičkou v hlave interkrosovej palice. Žiak beží bez loptičky v hlave interkrosovej palice.

Pomôcky:

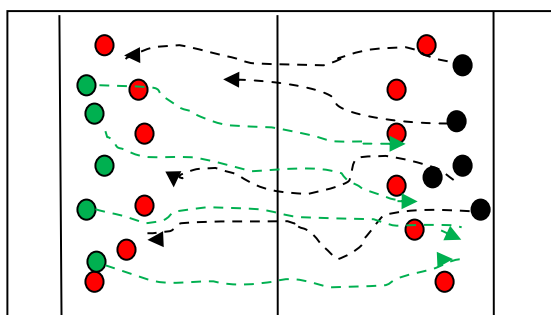
interkrosová palica pre každého, loptička pre každého

Hracia plocha:

Na oboch užších koncoch hracej plochy je vymedzené územie, široké 1m.

Popis hry:

Hráči sú rozdelení do dvoch družstiev, každé družstvo stojí v súperovom vymedzenom území. Každý žiak má v hlave interkrosovej palice loptičku. Po zahájení hry beží do svojho vymedzeného územia a v ňom položí loptičku. Potom beží späť do súperovho územia, naberie loptičku a zas ho beží položiť do svojho územia. Vyhráva to družstvo, ktoré po ukončení hry má vo svojom území viac loptičiek.



Obr. 17

Strážcovia pokladu

Cieľ:

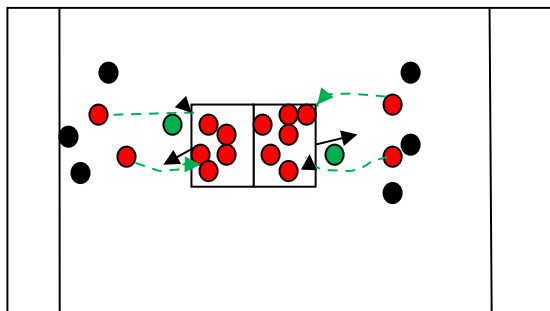
Žiak naberie loptičku, ktorá je v pohybe. Žiak nesie loptičku v hlave interkrosovej palice. Žiak položí loptičku.

Pomôcky:

Interkrosové palice, veľké množstvo loptičiek.

Popis hry:

V strede ihriska sú umiestnené dve nádoby (napr. spodné diely švédskej debne) plné loptičiek. Dvaja určení žiaci sa snažia vyhádzať všetky loptičky z nádob. Ostatní pohybujúce sa loptičky naberajú a vkladajú späť do nádob. Vyhadzovať a nosiť loptičky je povolené vždy po jednom kuse. Na signál vyučujúceho musia všetci hru ukončiť. Ak je viac loptičiek mimo nádoby, vyhrávajú zlodeji.



Obr. 18

Loptová bitka

Cieľ:

Žiak naberie loptičku, ktorá je v pohybe. Žiak hodí loptičku pomocou interkrosovej palice.

Pomôcky:

Interkrosová palica pre každého žiaka, loptičky pre každého žiaka.

Popis hry:

Žiaci sa rozdelia do dvoch družstiev. Každé družstvo je na jednej polovici ihriska, ktoré je v strede rozdelené volejbalovou sieťou a umiestnené no výške cca 2 m. Každý žiak má loptičku v hlave interkrosovej palice, ktorú po zahájení hry hodí cez sieť na súperovu polovicu. Loptičky, ktoré poslal súper naberie hráč do hlavy interkrosovej palice a zase ju hodí ponad sieť na polovicu súperovho ihriska. Zvíťazí to družstvo, ktoré má po ukončení hry na svojej polovici menej loptičiek.

Nácvik zníženia ťažiska

Dôležitým momentom pre správne naberanie loptičky je zníženie ťažiska a pokrčenie nôh v kolenách. Preto pri nácviku naberania loptičky a priklápaní volíme nasledujúce cvičenia:

Učiteľ drží svoju interkrosku v jednej ruke. Hlava interkrosky sa dotýka zeme a zvierá so zemou uhol asi 45°. Prípadne môže učiteľ vytvoriť inú prekážku, ktorá je približne vo výške dvoch tretín žiakovej výšky. Nácvik ďalej pokračuje v nasledovných krokoch:

- podchádzanie pod prekážkou s hokejkou v ruke bez naberania loptičky
- podchádzanie pod prekážkou s naberaním loptičky pod prekážkou.

Pokiaľ žiaci ešte nevedia naberať loptičku ktorá je v pokoji, vyberieme žiaka, ktorý posielal pomaly loptičku proti naberajúcemu žiakovi.

- Naberanie loptičky pod prekážkou vo vyššej rýchlosti.



Obr. 19 Návnik zníženia ťažiska

1.3 Útočné herné činnosti jednotlivca

1.3.1 Uvoľňovanie hráča bez loptičky v interkrosevej palici

Uvoľnením sa hráč snaží odpútať od súpera, aby mal vhodný priestor a podmienky pre prijímanie prihrávky. Hráč, ktorý sa uvoľňuje, drží interkrosku vo zvislej polohe, otvorenou stranou košíka ku hráčovi, ktorý má loptičku a hokejkou signalizuje, kam mu má prihrať loptičku. Hráč sa uvoľňuje tak, že zmení rýchlosť a smer pohybu.

Návnik pohybu s interkrosovou palicou bez loptičky

Najprv nacvičujeme beh s interkrosovou palicou, snažíme sa, aby žiaci dokázali skoordinať beh a správne držanie tela. V ďalšej fáze sa snažíme, aby žiaci volili vhodný spôsob behu a držanie interkrosky k danej situácii. Zaradíme vhodné pohybové hry, ktorými učíme žiakov ako sa pohybovať s interkrosovou palicou, uvoľňovať sa a účelne sledovať súpera. Uvoľňovanie nacvičujeme pomocou pohybových hier, kde proti sebe stoja dve družstvá.

Príklady pohybových hier vhodných pre návnik pohybu s interkrosovou palicou bez loptičky.

K návniku pohybu s interkrosovou palicou bez loptičky sa môžu používať modifikácie väčšiny pohybových hier, ktoré sa používajú na zlepšenie pohybu po ihrisku pri ostatných športových hrách. Hry obmieňame tak, aby sa žiaci väčšinu času pohybovali s interkrosovou palicou v rukách. Je potrebné dbať o bezpečnosť a zakazovať akýkoľvek kontakt interkrosky s telom alebo hokejkou súpera.

Naháňačka

Cieľ:

Žiak beží s interkrosovou palicou bez loptičky.

Pomôcky:

Interkrosová palica pre každého žiaka okrem naháňajúcich hráčov.

Popis hry:

Všetci žiaci, okrem naháňajúcich hráčov, majú v rukách interkrosové palice. Jeden, prípadne dvaja žiaci naháňajú ostatných. Koho sa dotknú, tomu predajú babu a vezmú si jeho interkrosku.

Had

Cieľ:

Žiak beží s interkrosovou palicou bez loptičky.

Pomôcky:

Interkrosová palica pre každého žiaka.

Popis hry:

Vybraný žiak alebo učiteľ beží ako prvý a ostatní žiaci za ním, všetci s interkrosovou hokejkou bez loptičky. Prvý mení rýchlosť, spôsob a smer behu, ostatní bežia podľa vedúceho. Môžeme vytvoriť tiež viacej hadov o menšom počte žiakov.

Oheň, vietor, voda, dym.

Cieľ:

Žiak beží s interkrosovou palicou bez loptičky. Žiak rýchlo reaguje pri pohybe s hokejkou bez loptičky. Žiak vie strehový postoj.

Pomôcky:

Interkrosová palica pre každého žiaka.

Popis hry:

Učiteľ stojí na jednom konci ihriska, žiaci na konci druhej strany ihriska. Keď sa k nim učiteľ otočí chrbtom, začne hovoriť slová **oheň, vietor, voda, dym**, a žiaci vybiehajú s interkrosovými palicami, vo chvíli, keď učiteľ dokončí slová a otočí sa, musí každý stáť v strehovom postoji. Kto to nezvládne, vracia sa späť na začiatok. Víťazom sa stáva ten, kto prvý dobehne za koncovú čiaru.

Čítanie slov

Cieľ:

Žiak beží s interkrosovou palicou bez loptičky. Žiak sleduje hlavu interkrosky svojho spoluhráča. Žiak správne nasmeruje otvorenú stranu interkrosky ku svojmu spoluhráčovi.

Pomôcky:

Interkrosová palica pre každého žiaka, štipec na prádlo pre každého žiaka, lístočky so slovami.

Hracia plocha:

Každá polovica ihriska je rozdelená na tri časti. Priestor vo vzdialenosti asi do 1,5m od koncovej čiary na oboch koncoch ihriska je územie, kde ležia rovnomerne rozmiestnené lístočky so slovami. Do priestoru vo vzdialenosti asi 1m od stredovej čiary nesmie nikto vstúpiť.

Popis hry:

Žiaci sa rozdelia do dvojíc. Jeden z dvojice zostane na jednej polovici ihriska, druhý ide na druhú polovicu. Pred začiatkom hry dostane každý žiak štipec na prádlo. Pri zahájení hry stoja všetci na koncovej čiare svojej polovice. Na znamenie každý vybehne, pomocou štipcov si pripevní lístoček so slovom na prepážku interkrosovej hlavy a beží smerom ku svojmu spoluhráčovi. Nesmie však vstúpiť do zakázaného územia. Zároveň sa snaží čo najrýchlejšie prečítať slovo, ktoré má na hlave interkrosky pripevnené druhý z jeho dvojice. Ak obidvaja prečítajú slova správne, bežia si lístoček vymeniť. Vyhráva dvojica, ktorá v stanovenom čase prečíta najviac slov. Slová sa môžu podľa schopností žiakov nahradiť písmenkami alebo obrázkami.

Prenikni do domčeka

Cieľ:

Žiak beží s interkrosovou palicou bez loptičky, žiak s interkrosovou palicou bez loptičky prekonáva súpera.

Pomôcky:

Interkrosovú palicu pre útočníkov.

Popis hry:

Vyznačíme kruh (domček). Veľkosť kruhu prispôbíme počtu žiakov. Žiakov rozdelíme na obrancov a útočníkov. Obrancovia sa postavia po obvode kruhu bez interkrosových palíc a ruky majú za chrbtom. Útočníci majú v rukách interkrosové palice a snažia sa preniknúť do domčeka. Kto prenikne do domčeka, získava bod, vracia sa mimo kruh a hrá znovu. Útočníci sa obrancov nesmú dotknúť žiadnou časťou tela ani hokejkou. Vyhráva ten žiak, ktorý získa najviac bodov v časovom limite. Potom sa obrancovia a útočníci vymenia.

Prihrávanie v trojiciach

Cieľ:

Žiak bez loptičky v hlave interkrosovej palice sa uvoľní. Žiak obsadí hráča bez loptičky v hlave interkrosovej palice. Žiak prihrá loptičku pomocou interkrosovej palice. Žiak chytí loptičku pomocou interkrosovej palice.

Pomôcky:

Interkrosová palica pre každého, loptička pre družstvo.

Popis hry:

Jeden žiak prihráva a dvaja žiaci, ktorí sú obsadení dvoma obrancami, sa snažia uvoľniť a chytiť prihrávku. Keď niektorý z obrancov zachytí prihrávku, vymení si rolu s prihrávajúcim žiakom.

Prehadzovaná ponad sieť

Cieľ:

Žiak bez loptičky v hlave interkrosovej palice sa uvoľní. Žiak obsadí hráča bez loptičky v hlave interkrosovej palice. Žiak obsadí hráča s loptičkou v hlave interkrosovej palice. Žiak prihrá loptičku pomocou interkrosovej palice. Žiak chytí loptičku pomocou interkrosovej palice.

Pomôcky:

Interkrosová palica pre každého, jedna loptička

Popis hry:

Hracia plocha je v polovici ihriska rozdelená volejbalovou sieťou vo výške 2 m. Na každej polovici hrá rovnaký počet hráčov z oboch družstiev. Hráč jedného družstva sa snaží prihrať ponad sieť hráčovi svojho družstva. Ak sa mu to podarí, má jeho družstvo bod. Hráčom na vlastnej strane je povolený ľubovoľný počet prihrávok, ale bod získajú len za prihrávku ponad sieť.

1.3.2 Uvoľňovanie hráča s loptičkou v interkrosovej palici

Uvoľňovanie hráča s loptičkou je útočná herná činnosť, ktorej cieľom je dosiahnuť lepšie postavenie pre nasledujúcu činnosť. Pri interkrose je uvoľňovanie hráča s loptičkou ???

Pohyb s loptičkou v hlave interkrosovej palice

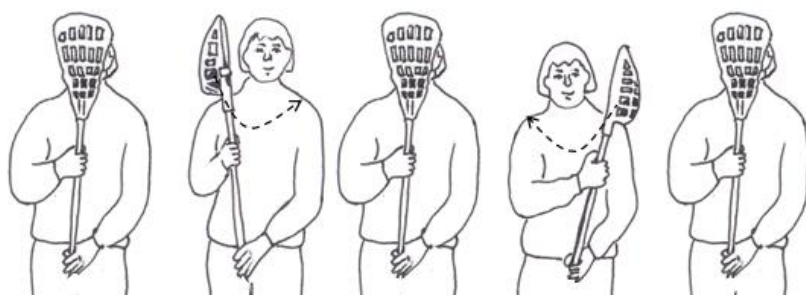
Interkrosku držíme vo zvislej polohe oboma rukami, dlane smerujú k telu. Dominantná ruka drží interkrosku tesne pod hlavou interkrosovej palice, druhá ruka na spodku konca palice. Hlava interkrosky by mala byť vo výške ramien. Interkrosku nesieme otvorenou stranou košíka k telu. Lepšiu kontrolu nad loptičkou získame kolísaním. Interkrosku si pred súperom kryjeme telom.



Obr. 20 Nosenie loptičky v hlave interkrosovej palice

Kolísanie

Hokejkou opakovane opisujeme oblúk s rôznym polomerom sem a tam. Kolísaním získame lepšiu kontrolu nad loptičkou v hokejke. Kolísavý pohyb vykonávame najmä zápästím a prstami dominantnej ruky, spodná ruka drží interkrosku voľne.



Obr. 21 Kolísanie

Krytie loptičky v hlave interkrosovej palice telom

Interkrosku držíme vo zvislej polohe tesne pri vzdialenejšom ramene od súpera. Bližšie rameno a hornú časť trupu vytáčame tak, aby sme boli k súperovi natočení chrbtom.



Obr. 22 Krytie loptičky v hlave interkrosky telom

Nácvik nosenia loptičky v hlave interkrosovej palici

Žiaci s loptičkou v hlave interkrosky najprv prebiehajú stanovený úsek, potom realizujú rôzne cviky (sed, drep ...), ďalej zdolávajú slalomovú dráhu, zdolávajú rôzne prekážkové dráhy.

Postupne sa zapájajú do rôznych pohybových hier vhodných na nácvik nosenia loptičky v hlave interkrosky.

Nácvik kolísania

Žiaci vykonávajú pohyb interkrosky z jednej strany na druhú, zo začiatku je pohyb výrazný, postupne oblúk zmenšujeme. Pohyb najprv vykonávame bez loptičky, potom s loptičkou. Nasleduje nácvik pohybu kolísania interkrosky v behu. Postupne žiaci získajú cit a palica bude ovládaná bez očného kontaktu zápästím a prstami dominantnej ruky. Nácvik kolísania skúšame bez prepážky košíka. Na nácvik zaradíme vhodné pohybové hry.

Nácvik krytia loptičky v hlave interkrosky telom

Žiaci stoja za sebou s odstupom asi 1 m od seba. Posledný žiak prebieha radu slalomom s interkrosovou palicou a kryje si hlavu interkrosky telom (najprv bez loptičky, potom s loptičkou; najprv krokom, potom rýchlosť zvyšujeme). Zaradíme vhodné pohybové hry.

Pohybové hry vhodné k nácviku nosenia loptičky v hlave interkrosovej palice.

K nácviku pohybu s interkrosovou palicou s loptičkou môžeme využiť väčšinu pohybových hier určených k prenášaniam predmetov v rukách. Najprv volíme jednoduchšie hry, pri ktorých žiak prenáša loptičku v hlave palice z miesta na miesto bez obrancov, neskôr pridáme hry s obrancami bez hokejok. Keď majú zvládnutú túto časť metodiky nácviku môžeme zaradiť hry, pri ktorých majú interkrosky aj obrancovia. Vždy dbáme o bezpečnosť a zakazujeme kontakt tela s hokejkou alebo hokejkou súpera.

Príklady pohybových hier vhodných pre nácvik pohybu s loptičkou v hlave interkrosovej palice.

Lov perál (viď str. 9)

Strážcovia pokladu (viď str. 10)

Výmena domčekov

Cieľ:

Žiak beží s interkrosovou palicou s loptičkou.

Pomôcky:

Interkrosová palica a loptička pre každého.

Popis hry:

Žiaci sa rozdelia do štyroch družstiev. Každé družstvo má domček v jednom z rohov. Na povel vyučujúceho sa čo najrýchlejšie premiestnia do domčeka v protiľahlom rohu. Víťazí to družstvo, ktoré sa dokáže premiestniť čo najrýchlejšie.

Počet dotykov

Cieľ:

Žiak sa pohybuje s loptičkou v hlave interkrosovej palice. Žiak si kryje interkrosku s loptičkou telom.

Pomôcky:

Jedna interkrosová palica do dvojice, jedna loptička do dvojice.

Popis hry:

Žiaci sa rozdelia do dvojíc. Jeden z dvojice sa pohybuje s interkrosovou palicou s loptičkou. Druhý z dvojice sa snaží rukou dotknúť ľubovoľnej časti interkrosky protihráča. Keď sa jej dotkne, získava bod, obidvaja od seba odstupia na vzdialenosť 1 m a hrajú znova. Po určenom časovom limite si role vymenia. Vyhráva ten z dvojice, ktorý získal vyšší počet bodov.

Zlodeji kvetov - naháňačka

Cieľ:

Žiak beží s interkrosovou palicou s loptičkou. Žiak beží s interkrosovou palicou bez loptičky. Žiak si kryje interkrosku s loptičkou telom.

Pomôcky:

Interkrosová palica a loptičku pre polovicu žiakov.

Popis hry:

Polovica žiakov sú pestovatelia kvetov, druhá polovica žiakov sú zlodeji kvetov. Pestovatelia kvetov majú interkrosku s loptičkou (kvet), ktorý si chránia, zlodeji kvetov naháňajú pestovateľov kvetov a snažia sa im kvet ukradnúť. Pri prvom dotyku ľubovoľnej časti interkrosky získa zlodej loptičku, pri druhom dotyku získa interkrosku bez loptičky. Ten žiak, ktorý nemá ani loptičku, ani interkrosku sa snaží chytať toho, kto má kvet kompletný.

1.3.3 Prihrávanie a chytanie loptičky

V interkrose existuje mnoho spôsobov prihrávania a chytania loptičky, ktoré sú jednou z najčastejších činností, preto by sme mali ich nácviku venovať zvýšenú pozornosť.

Držanie interkrosky s vysokým úchopom: Dominantná ruka drží interkrosku tesne pod hlavou interkrosovej palice, druhá ruka pri spodnom konci.

Prihrávanie: Používa sa ku krátkym, rýchlym akciám, umožňuje veľkú presnosť prihrávok, je vhodný spôsob pre začiatočníkov.

Chytanie: Umožňuje jednoduchšie chytanie loptičky, vhodné pre začiatočníkov.



Obr. 23 Držanie interkrosky vysokým úchopom

Držanie interkrosky stredným úchopom: Dominantná ruka drží interkrosku približne v polovici násady, druhá ruka pri spodnom konci interkrosky.

Prihrávanie: Najčastejšie používaný spôsob, jednoduchšie prihrávanie na dlhšie vzdialenosti, presnosť prihrávok je menšia.

Chytanie: Používa sa najčastejšie.



Obr. 24 Držanie interkrosky stredným úchopom

Držanie interkrosky nízkym úchopom: Obe ruky držíme pri spodnom konci interkrosky. Dominantná ruka vyššie ako druhá ruka.

Prihrávanie: Používa sa k streľbe alebo prihrávke na veľkú vzdialenosť. Páka je najdlhšia, preto je potrebné k prihrávke menej sily. Presnosť prihrávok je najmenšia.

Chytanie: Chytanie loptičky je zložitejšie. Používa sa k chytaniu menej presných prihrávok.



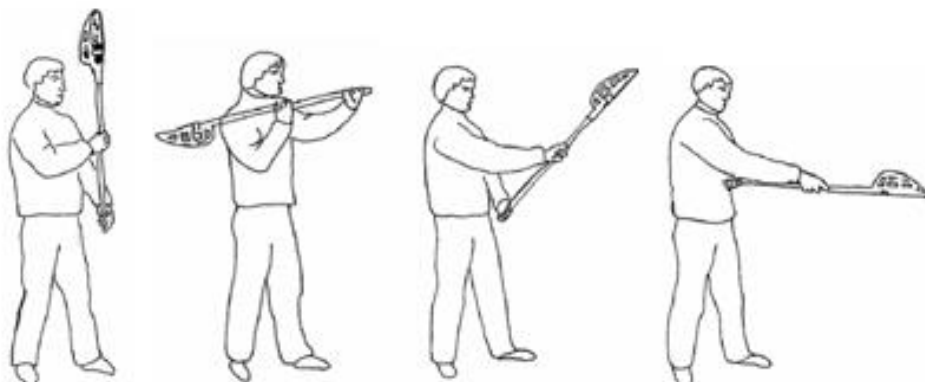
Obr. 25 Držanie interkrosky nízkym úchopom

Prihrávanie

Prihrávanie je činnosť, pri ktorej hráč usmerňuje loptičku tak, aby ju spoluhráč mohol chytiť. Loptička môže byť z interkrosovej palice priamo, oblúčikom, úderom o zem alebo sa kotúľať.

Prihrávka vrchom: Opačnú nohu ako je dominantná ruka na hokejke vykročíme vpred. Interkrosku držíme obomi rukami, pred telom, úchop volíme podľa druhu prihrávky. Hod zahajujeme pohybom

spodnej ruky hore a zároveň hornej ruky dole. V momente, keď loptička sklízne za prepážku, urobíme protipohyb smerom vpred a loptička vyletí z hlavy interkrosky.,

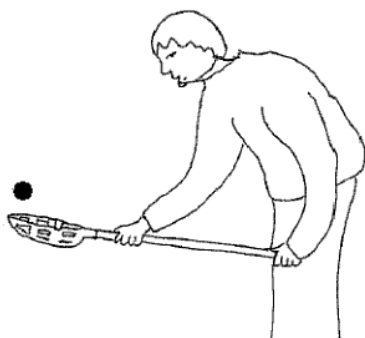


Obr. 26 Prihrávka vrchom

Chytanie

Pri chytaní hráč získava loptičku do hlavy interkrosovej palice. Chytanie prevádza v rôznych výškach, polohách, rýchlostiach. Zložitosť chytania je odlišná v súvislosti s vekovými schopnosťami a zručnosťami. Začiatočníci využívajú najmä spôsob chytania pred telom.

Chytanie pred telom: Je spôsob chytania najviac obľúbený pri začiatočníkoch. Používa sa na chytanie krátkych prihrávok alebo loptičiek odrazených od zeme. Pri chytaní stačí správne odhadnúť dráhu letu loptičky a počkať, až loptička zapadne do hlavy interkrosovej palice.



Obr. 27 Chytanie pred telom

Chytanie zapadnutím: Je spôsob chytania vhodný pre úplných začiatočníkov, najmä pre najmenších žiakov. Pri tejto variante chytania je však dôležité, aby hráč dostal pomalú prihrávku letiacu miernym oblúčikom, smerujúcim presne do košíku hlavy interkrosky. Interkrosku držíme otvorenou stranou košíka k prihrávajúcemu hráčovi vo zvislej polohe, pred telom. Hlava palice je vo výške hlavy žiaka. Úchop volíme podľa potreby. Nakoľko tento spôsob chytania je určený pre úplných začiatočníkov je najvhodnejší vysoký úchop. Hráč sleduje loptičku po celú dobu letu a vo chvíli, keď sa dotkne košíku, interkrosku mierne zaklopí dozadu (pohyb spodnej ruky hore a hornej

ruky dole), prípadne zároveň nadvihne interkrosku hore. palica je po celú dobu pred telom. Všetky pohyby sa vykonávajú mierne.



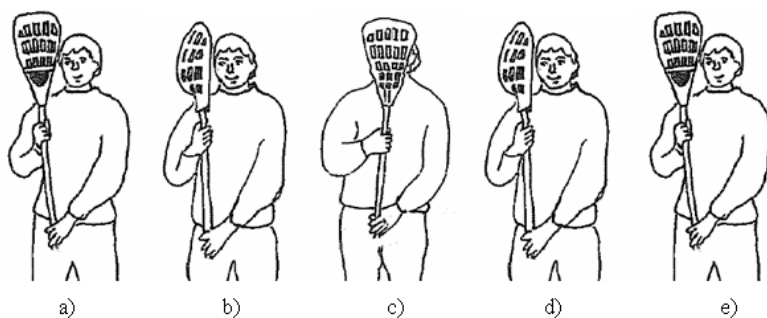
Obr. 28 Chytanie zapadnutím

Chytanie stiahnutím: Vykročíme nohu vpred (opačnú, než je horná ruka na hokejke). Interkrosku držíme oboma rukami, pred telom, úchop volíme podľa druhu prihrávkou. Pred prihrávkou od spoluhráča otvorenou stranou košíka dá hráč znamenie, kam má byť prihrávka umiestnená. Vo chvíli, keď sa loptička dotkne hlavy palice, tlmí hráč náraz pohybom spodnej ruky hore a zároveň hornej ruky dole. Pri protipohybe zostane loptička v hlave interkrosky a hráč môže pokračovať v útoku.



Obr. 29 Chytanie stiahnutím

Chytanie – s upevnením: Používa sa k lepšiemu spracovaniu a k získaniu kontroly nad loptičkou. Interkrosku držíme rovnako, ako pri základnom spôsobe chytania. Vo chvíli, keď loptička padá do košíku, otáčame interkrosku o 180° a zároveň interkrosku vedieme od ucha k nosu. Keď je palica otočená o 180°, vrátíme interkrosku do pozície pri zahájení chytania.



Obr. 30 Chytanie s upevnením

Nácvik prihrávania a chytania

Prihrávanie a chytanie sú základné herné činnosti jednotlivca a preto je potrebné im venovať najväčšiu pozornosť. Prihrávanie je pre deti jednoduchšie ako chytanie, preto najprv začíname s nácvikom prihrávania.

Nácvik prihrávania: Každý žiak si najprv nacvičuje pohyb prihrávania s interkrosovou palicou bez loptičky. Ďalej s loptičkou ju sám skúša vyhadzovať a chytať pred sebou. V tejto fáze je dôležité aby žiak získal cit pre protipohyb a kedy má ukončiť pohyb vpred. Žiak pokračuje v nácviku vyhadzovania a chytania loptičky rôznymi úchopmi a veľkosťou švihu. Ďalej pokračuje v nácviku vyhadzovania loptičky do určenej vzdialenosti (označené územie). V nácviku zaradí učiteľ nácvik hádzania loptičky na určený cieľ (postupne sa vzdialenosť zväčšuje, predmet na ktorý sa mieri je najprv väčší, postupne ho zmeňujeme). Po zvládnutí tohto nácviku pokračujeme so zaradením pohybových hier vhodných na nácvik prihrávania a chytania loptičky.

Nácvik chytania: Žiaci nacvičujú pohyb pri chytaní bez loptičky. Žiaci sa dajú do dvojíc. Jeden žiak hádže loptičku rukou a druhý žiak chytá loptičku do j hlavy interkrosovej palice. Žiakov učíme chytať loptičku v poradí:

- chytanie zapadnutím
- chytanie stiahnutím
- chytanie s upevnením
- pomocou pohybových hier vhodných pre nácvik chytania.
-

Nácvik spojenia prihrávania a chytania: Žiaci si sami prihrávajú o stenu, chytajú a znovu prihrávajú loptičku o stenu (ak je vhodná na odraz). Ďalej žiaci stoja vo dvojiciach a prihrávajú si a chytajú loptičky pomocou interkrosovej loptičky. V ďalšom kroku nacvičujú prihrávanie a chytanie v pohybe a pomocou pohybových hier vhodných na nácvik prihrávania a chytania.

Pohybové hry vhodné pre nácvik prihrávania a chytania

Pre nácvik prihrávania a chytania sú vhodné pohybové hry, ktoré sú určené k nácviku prihrávania a chytania pri hádzanej alebo basketbale. Pri výbere pohybových hier musíme dbať na správnu vzdialenosť medzi prihrávajúcimi hráčmi..

Prihrávanie v trojiciach (viď str. 12 - 13)

Prehadzovaná cez sieť (viď str. 13)

Prihrávky v kruhu

Cieľ:

Žiak prihrá loptičku hokejkou na mieste. Žiak chytí loptičku pomocou interkrosky na mieste.

Pomôcky:

Interkrosová palica pre každého, dve loptičky pre každé družstvo.

Popis hry:

Žiaci sa rozdelia do družstiev (4 – 6 žiakov v jednom družstve). Družstvá sa postavia do kruhov. Dvaja hráči z každého družstva majú loptičku v hlave interkrosovej palice. Títo žiaci stoja v kruhu oproti sebe. Na povel si žiaci z družstiev začnú medzi sebou ľubovoľne prihrávať. Koľkokrát si dokážu prihrať bez spadnutia loptičky toľko si počítajú dobrých prihrávok. Za pokazenú prihrávku

sa považuje aj taká, pri ktorej bola prijatá prihrávka do košíka interkrosky už s jednou loptičkou. Po uplynutí časového limitu vyhráva to družstvo, ktoré dosiahlo najvyšší počet prihrávok bez prerušenia..

Získaj loptičku

Cieľ:

Žiak prihrá loptičku pomocou interkrosovej palice na mieste. Žiak chytí loptičku pomocou interkrosovej palice na mieste. Žiak obsadí hráča bez loptičky v interkrosovej palici.

Pomôcky:

Interkrosová palica pre každého, jedna loptička do družstva.

Popis hry:

Žiaci sa postavia do kruhu a ľubovoľne si medzi sebou prihrávajú. Jeden žiak stojí v strede kruhu a snaží sa pomocou interkrosky zachytiť prihrávku. Keď sa mu to podarí, vymení si miesto so žiakom, ktorý prihrával.

Čo najmenej prihrávok

Cieľ:

Žiak prihrá loptičku pomocou interkrosovej palice na veľkú vzdialenosť. Žiak chytí loptičku pomocou interkrosovej palice na mieste.

Pomôcky:

Interkrosové palice pre každého žiaka, jedna loptička pre každú dvojicu žiakov.

Popis hry:

Hrá sa na veľkom priestore. Žiaci sa rozdelia do dvojíc. Obidvaja z dvojice sa postavia na štartovaciu čiaru. Jeden žiak vybehne a postaví sa čo najďalej od štartovacej čiary, ale tak, aby loptičku hodenú jeho spoluhráčom chytil bez spadnutia na zem. Po zachytení prihrávky vybieha druhý hráč a zase chytá prihrávku. Hráč, ktorý má loptičku v interkrosovej palici, musí stáť na mieste. Rovnakým spôsobom obaja žiaci pokračujú pokiaľ sa nedostanú za cieľovú čiaru. Pokiaľ niektorý zo žiakov loptičku nechytí, dvojica sa vracia na štartovaciu čiaru.. Vyhráva tá dvojica, ktorá prvá prejde cez cieľovú čiaru.

Naháňačka – zachráň sa chytením loptičky

Cieľ:

Žiak prihrá loptičku pomocou interkrosovej palice v pohybe. Žiak chytí loptičku pomocou interkrosovej palice v pohybe. Žiak beží s interkrosovou palicou bez loptičky.

Pomôcky:

Interkrosové palice, loptičky.

Popis hry:

Dvaja žiaci (bez hokejok) naháňajú ostatných žiakov, ktorí sa pohybujú po ihrisku s palicami a prihrávajú si medzi sebou loptičky, snažia sa pred chytením zachrániť chytením loptičky. Loptičku môžu držať max. 3 sekundy. Ak sa naháňajúci dotkne niektorého zo žiakov s hokejkou bez loptičky, musí mu chytený žiak odovzdať interkrosku. Žiaci si vymenia role.

Čo najrýchlejšie prebehni

Cieľ:

Žiak prihrá loptičku pomocou interkrosovej palice. Žiak v pohybe chytí loptičku pomocou interkrosovej palice..

Pomôcky:

Interkrosové palice pre každého žiaka, jedna loptička pre dvojicu.

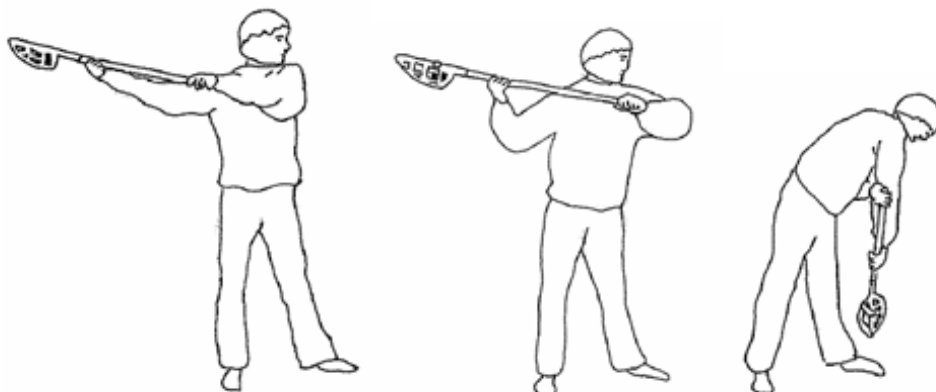
Popis hry:

Žiaci vytvoria dvojice. Každá dvojica má za úlohu dostať čo najrýchlejšie loptičku do cieľa. Žiak s loptičkou v hlave interkrosky sa nesmie pohybovať. Ak loptička spadne na zem, musí sa celá dvojica vrátiť na štart. Vyhráva tá dvojica, ktorá sa dokáže dostať do cieľa najrýchlejšie.

1.3.4 Strel'ba na bránku

Strel'ba na bránku je útočná činnosť, pri ktorej sa snaží hráč dopraviť loptičku do bránky súpera. Pri hre interkrosu existuje viacej spôsobov strel'by na bránku. Nakoľko sa v našom vzdelávaní venujeme základom netradičných športových hier, budeme sa venovať najmä základným spôsobom strel'by na bránku. Vzhľadom k bezpečnosti a finančným nárokom sa súťaže môžu prispôbovať daným podmienkam. Je preto možné hrať bez brankára, čo strel'bu zjednodušuje.

Strel'ba vrchom: Strel'ba vrchom vychádza z prihrávky vrchom. Strel'ba je prevedená výrazne vyššou rýchlosťou a silou ako pri prihrávkach. Intekrosová palica je za telom, takmer vo výške ramien, horná ruka je natiahnutá. Interkrosku ťaháme smerom dopredu a hornú ruku krčíme. V momente, keď začneme s pohybom spodnej ruky hore a zároveň hornej ruky dole, vytáčame trup smerom k bránke. Pre usmernenie letu loptičky je dôležitý moment, keď loptička opúšťa hlavu interkrosovej palice. Pokiaľ je strel'ba realizovaná v pohybe, sprevádza pohyb hornej paže tiež pohyb zadnej nohy.



Obr. 31 Strel'ba vrchom v pokoji

Strel'ba bokom: Začiatočníci často obľubujú strel'bu bokom. Žiakom umožňuje vystreliť loptičku väčšou silou, znižuje sa však presnosť strel'by.



Obr. 32 Strel'ba bokom

Strel'ba po prihrávke: Pri strel'be po prihrávke je dôležité, aby bol útočník schopný rýchlo chytiť prihrávku a zároveň bol čo najlepšie pripravený na následnú strel'bu. Preto je pred prevzatím prihrávky dôležité správne držanie interkrosky. Ak prihrávka smeruje na útočníka z ľavej strany, drží hráč interkrosku ľavostranným držaním, pri smere prihrávky s pravej strany interkrosku drží pravostranným držaním.

Nácvik strel'by

Pri nácviku strel'by postupujeme od jednoduchého hádzania na určené miesto až po strel'bu na bránku, pričom využívame: triafanie do zavesených terčov a húpajúcich sa terčov. Triafanie do predmetu chráneného súperom (dodržiavať bezpečnosť), triafanie do pohybujúceho sa terča (zásah do kotúlajúcej sa loptičky, prehodiť loptičku cez kotúlajúcu sa obruč a pod.) Strel'ba na bránku z miesta, v pohybe a po samostatných nájazdoch). Strel'ba na bránku po prihrávke.

V prípade, že na vyučovaní nie je k dispozícii brankárska výstroj, použijeme k strel'be na bránu penové loptičky, prípadne vyrobené z papiera (dbáme o bezpečnosť brankára) alebo sa môže sa strieľať do prázdnej bránky.

Pohybové hry vhodné pre nácvik strel'by

Pre nácvik strel'by sú vhodné rôzne pohybové hry s triafaním loptičkou na cieľ a vybíjaním (dbať na bezpečnosť), používať penové loptičky a z papiera, V prípade klasických loptičiek deti nesmú triafať vyššie ako nad kolená.

Triafanie cieľov na dráhe

Cieľ:

Žiak zasiahne pomocou loptičky hodenej interkrosovou palicou na cieľ.

Pomôcky:

Interkrosové palice, loptičky, obruče, debna, bránka

Popis hry:

Postavíme dráhu s rôznymi cieľmi na triafanie, ktoré ma žiak zasiahnuť. (zavesená obruč, debna, kôš, bránka ...) Jednotlivé ciele sú podľa zložitosti trafenia obodované. Žiaci prechádzajú postupne dráhu a počítajú si body. Ten, ktorý získa najviac bodov, vyhráva.

Posuň krabicu k súperovi

Cieľ:

Žiak zasiahne loptičkou hodenou pomocou interkrosovej palice cieľ. Žiak hodí loptičku pomocou interkrosovej palice potrebnou silou.

Pomôcky:

Interkrosovú palicu, loptičku, krabice z kartónu (rozmer cca 100 cm x 50 cm)

Popis hry:

Žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev. Krabicu postavíme do stredu ihriska. Pred a za krabicou vyznačíme čiaru, za ktorú majú žiaci krabicu posunúť. Každé družstvo sa postaví na jednu stranu telocvične a snažia sa pomocou zásahov loptičkou hodením hokejkou dostať krabicu za vyznačenú čiaru. Vyhráva družstvo, ktoré prvé posunie krabicu za vyznačenú čiaru. Je dôležité aby krabica bola zostrojená tak, aby sa pri zásahu neprevracala (na zem sa kladie dlhšou stranou).

Zasiahni loptičku

Cieľ:

Žiak zasiahne loptičkou hodenou interkrosovou palicou pohybujúci sa cieľ.

Pomôcky:

Plná loptička (čo najväčšia hmotnosť), interkrosovú palicu, loptičky

Popis hry:

Žiaci sa postavia do rady a každý má loptičku v hlave interkrosky. Učiteľ pošle kotúľajúcu sa loptičku pozdĺž rady žiakov (vo vzdialenosti cca 3 m). Každý žiak sa snaží zasiahnuť pohybujúcu sa loptičku. Po zásahu získava žiak bod. Kto má najviac bodov, vyhráva.

1.4 Obranné herné činnosti jednotlivca

Obranné herné činnosti majú za úlohu znemožniť útočiacemu hráčovi rozohrať útočnú akciu a chrániť (obraňovať) priestor pred vlastnou brámkou.

1.4.1 Obsadzovanie hráča bez loptičky v interkrosovej palici

Obsadzovanie hráča bez loptičky v palici je pri interkrose podobné ako v iných športových hrách pri obsadzovaní hráča bez loptičky, puku a pod. Cieľom obrany je zachytiť prihrávku a získať loptičku, tak zabrániť útočnej hernej akcii. Pre brániaceho hráča je zložité zachytiť rýchlo letiacu loptičku, preto musí byť útočiaci hráč tesne obsadený. Hráč, ktorý bráni protihráča, by mal byť medzi útočníkom, jeho spoluhráčom a loptičkou.

Nácvik obsadzovania hráča bez loptičky v hokejke

Nácvik realizujeme pomocou rôznych pohybových hier vhodných pre nácvik obsadzovania hráča bez loptičky v hokejke. A spájame ho často s nácvikom obsadzovania hráča s loptičkou v hokejke.

Pohybové hry vhodné na nácvik obsadzovania hráča bez loptičky v hokejke.

Pri nácviku odporúčame použiť hry z vyššie uvedených príkladov ako napr.:

- **Prihrávanie v trojiciach** (viď str. 12 – 13)
- **Prehadzovaná cez sieť** (viď str. 13)
- **Získaj loptičku** (viď str. 21) a pod.

1.4.2 Obsadzovanie hráča s loptičkou v interkrosovej palici

Pri obsadzovaní hráča s loptičkou v interkroske sa brániaci hráč snaží zabrániť protihráčovi v úspešnej prihrávke alebo skomplikovať útok súpera. Brániaci hráč sa snaží svojim bránením

donútiť útočníka urobiť chybu a tak získať loptičku, ktorú má inak pevne v interkrosovej palici. Obranca bráni protihráča s loptičkou v hokejke kopírovaním pohybu útočníka a clonením hráča.

Bránenie kopírovaním pohybu útočníka

Pri vlastnom bránení stojí hráč oboma nohami na zemi, chodidlá sú od seba vzdialené max. na šírku ramien, interkrosku drží obidvoma rukami. Pohyb obrancu a jeho interkosky kopíruje pohyb útočníka a jeho palice.

Bránenie postavením statickej clony

Postavenie obrancu je rovnaké ako pri bránení kopírovaním pohybu palice útočníka. Interkrosku drží brániaci hráč tak, aby s osou jeho tela zvierala uhol max. 45°. Brániaci hráč, ani jeho palica nesmú byť v pohybe. Brániaci hráč postaví útočníkovi clonu do cesty tak, aby ho útočník musel obehnúť a tým narušil jeho priamy postup na bránu.



Obr. 33 Kopírovanie pohybu útočníka



Obr. 34 Statická clona

Nácvik obsadzovania hráča s loptičkou v hokejke

Pri nácviku obsadzovania hráča s loptičkou v hokejke dbáme na zákaz fyzického kontaktu útočníka s obrancom a akéhokoľvek kontaktu ich hokejok. Nácvik realizujeme pomocou rôznych na to vhodných pohybových hier.

Pohybové hry vhodné k nácviku obsadzovania hráča s loptičkou v hokejke

Môžeme použiť hry vyššie uvedené:

- **Prihrávanie v trojiciach** (viď str. 12 - 13)
- **Prehadzovaná cez sieť** (viď str. 13)

Umývanie zrkadla

Cieľ:

Žiak kopíruje pohyb súpera.

Pomôcky:

Interkrosová palica pre každého.

Popis hry:

Žiaci vytvoria dvojice. Jeden žiak umýva zrkadlo, druhý je jeho obraz v zrkadle. Útočník sa pohybuje dopredu, dozadu a do strán. Zároveň pohybuje interkrosku tak, aby pomyselnou handrou na hlave interkrosky umyl zrkadlo (palica sa nesmie nakláňať dopredu ani dozadu).

Slalom dvojíc

Cieľ:

Žiak postaví statickú clonu. Žiak beží s interkrosovou palicou bez loptičky.

Pomôcky:

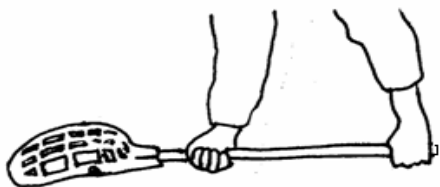
Interkrosvá palica pre každého.

Popis hry:

Žiaci sa rozdelia do dvojíc. Jeden hráč vybehne, vo vzdialenosti 1 m pred druhým sa zastaví a postaví statickú clonu. Druhý žiak sa rozbehne, obehne prvého žiaka a tiež postaví clonu vo vzdialenosti 1 m od prvého žiaka, ktorý je v momente, keď ho druhý žiak obehne, opäť rozbehne a pokračuje rovnakým spôsobom ako na začiatku. Hra končí, až obidvaja žiaci daným spôsobom prebehnú stanovený úsek.

1.4.3 Priklopenie loptičky

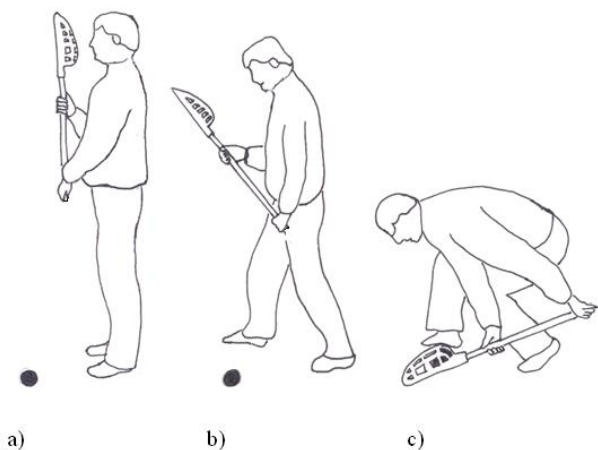
Priklopenie loptičky sa používa k získaniu loptičku do svojho držania. Po priklopení loptičky je hra prerušená a hráč, ktorý loptičku priklopil, rozohráva hru z miesta priklopenia (v obrannej zóne) alebo z miesta za postrannou čiarou najbližšie k miestu priestupku (v útočnej zóne).



Obr. 35 Držanie interkrosky – priklopenie

Priklopenie loptičky

Vykročíme nohou dopredu. Pri držaní interkrosky s dominantnou pravou rukou vykročíme pravou nohou, pri držaní palice s dominantnou ľavou rukou, vykročíme ľavou nohou. Nohy pokrčíme v kolenách, zaklopíme loptičku tak, aby zostala zaklopená hlavou interkrosovej palice.



Obr. 36 Priklopenie loptičky

Nácvik priklopenia loptičky

Žiaci priklopujú loptičku, ktoré sa nehýbu. Žiaci sa rozdelia do dvojíc, jeden z dvojice uvedie do pohybu loptičku smerom od žiaka, ktorý loptičku priklopí. Najprv loptičku kotúľajú pomaly, potom rýchlosť kotúľania zvyšujú. Spolu s nácvikom priklopenia nacvičujeme tiež položenie loptičky. V nácviku pokračujeme zaradením rôznych pohybových hier vhodných na tento účel.

Pohybové hry vhodné pre nácvik priklopenia loptičky

Gule, hýbte sa

Cieľ:

Žiak priklopí loptičku v pokoji.

Pomôcky:

Interkrosová palica pre každého, loptičky.

Popis hry:

Po hracej ploche sú rozmiestnené loptičky (o jednu menej ako je počet hráčov). Žiaci sa voľne pohybujú po ploche a na povel učiteľa „Gule hýbte sa“ musia žiaci priklopiť jednu z loptičiek. Kto loptičku nepriklopil vypadáva z hry, alebo nezískava bod. Po ukončení hry vyhráva ten žiak, ktorý má najviac bodov.

Zachráň kamaráta

Cieľ:

Žiak priklopí loptičku v pokoji.

Pomôcky:

Interkrosovú palicu pre stanovený počet záchrancov, loptičky pre stanovený počet kamarátov.

Popis hry:

Medzi žiakmi sú určené dvaja naháňači a dvaja záchrancovia. Naháňači sú bez pomôcok, záchrancovia majú interkrosovú palicu a nesmú byť chytení. Ostatní majú loptičku v ruke a snažia sa, aby ich naháňači nechytali. Pokiaľ je niekto chytený, položí loptičku na zem pred seba. Záchranca ho vyslobodí tak, že loptičku priklopí. Potom si obidvaja vymenia role a pokračujú v hre.

Kopni a bež

Cieľ:

Žiak priklopí loptičku v pohybe.

Pomôcky:

Interkrosová palica a loptička pre každého

Hracia plocha:

Hracia plocha ohraničená mantinelmi alebo stenami.

Popis hry:

Žiak si nájde miesto v priestore a loptičku položí na zem. Na znamenie učiteľa kopne do loptičky, vybehne a snaží sa čo najrýchlejšie priklopiť loptičku niekoho iného. Svoju loptičku nesmie priklopiť. Hneď ako loptičku priklopí, znova ju odkopne a snaží sa priklopiť inú loptičku. Vyhráva ten, kto priklopil v stanovenom čase najviac loptičiek.

1.5 Činnosť brankára

Brankár je najdôležitejší člen družstva. Musí zastaviť veľké množstvo striel smerujúcich na bránku, zachytiť odrazenú loptičku, kľudne a presne rozohrať a kombinovať so svojim družstvom. Od brankára sa očakáva obratnosť pri práci s palicou, má mať dobrý postreh a nebáť sa striel.

Brankár musí kryť čo najväčší priestor bránky, je dôležité správne nacvičenie brankárskeho základného postoja. Brankár musí rýchlo reagovať na chytanie striel z rôznych uhlov, musí sa rýchlo a obratne premiestňovať zo základného postoja do rôznych brániacich pozícií a späť do základného postavenia. Základný postoj brankára je charakteristický vzpriameným trupom, kde ramená a hrud' sú postavené priamo proti loptičke. Nohy brankára sú v podpore s rozstupom na šírku ramien, váhu prenáša na špičky. Brankár drží palicu v jednej ruke, 10 – 15 cm od hlavy palice. Palica sa vždy dotýka hlavou palice medzi chodidlami. Ruka, ktorá nedrží palicu je mierne ohnutá v lakti a dľaň, ktorá je zovretá v päst' smeruje dozadu a je mierne opretá o bok. Hlava brankára je natočená do hracej plochy a sleduje útočníka.

Pre brankára je potrebné zvládnuť orientáciu v bránkovom území. Bránkové tyče pomáhajú brankárovi kontrolovať správne postavenie a zahájenie obrannej činnosti. Vždy je nutné sledovať loptičku a dráhu jej letu a podľa toho vykonať obranný pohyb.

1.5.1 Obranné činnosti brankára

- brankár môže kráčať s loptičkou, keď je v jeho bránkovisku,
- pri opustení bránkoviska, platia pre neho všetky pravidlá ako pre hráča, čiže s loptičkou sa musí hneď rozbehnúť,
- brankár môže brániť (chytat') s jednou rukou na palici, keď je vnútri bránkoviska,
- brankár má povolené úmyselne sa dotknúť loptičky svojím telom, pokiaľ je loptička v bránkovisku,
- v prípade že vybehne z bránkoviska do pozície brániaceho hráča, loptičku môže zachytiť výhradne interkroskou,
- brankár nemá povolené hádzať svoje rukavice, či inú časť výstroja, aby zabránil strele.

1.5.2 Útočné činnosti brankára

- do útočnej činnosti sa brankár môže zapojiť pri postupnom útoku vystúpením z bránkoviska, aby sa zapojil do prihrávok v zakladaní útoku – nácvik krátkych prihrávok,
- do útočnej činnosti – rýchly protiútok, sa brankár zapája ihneď po získaní loptičky, posiela prihrávku na útočiaceho hráča na súperovej polovici – nácvik dlhých prihrávok.

Prípravy na vyučovacie hodiny

Poradie vyučovacej hodiny: 1

Tematický celok: Interkros

Téma vyučovacej hodiny: Nácvik základných herných zručností - pohyb s interkrosovou palicou bez loptičky a s loptičkou, naberanie loptičky interkrosovou palicou.

Ciele vyučovania:

Pohybové kompetencie – žiak technicky správne pohybuje interkrosovou palicou bez loptičky a s loptičkou a technicky správne naberá loptičku interkrosovou palicou.

Kognitívne kompetencie – žiak vie správne pomenovať jednotlivé prvky.

Učebné kompetencie – žiak vie ohodnotiť techniku pohybu interkrosovou palicou a naberania loptičky.

Interpersonálne kompetencie – žiak spolupracuje v kolektíve

Pomôcky: interkrosové palice, loptičky

Časť vyučovacej hodiny	Obsah a metodický postup	Organizácia	Poznámky
Úvodná časť 2'	Nástup, oboznámenie s cieľmi hodiny, motivácia	Dvojrad	
Prípravná časť 3'	Rozohriatie Naháňačka s loptičkami. Naháňačku začíname s jedným naháňačom, ktorý drží v ruke loptičku a odovzdá ju chytenému žiakovi. Postupne po jednom pridávame do hry loptičky (2 – 3) a teda aj naháňačov.	Hrá sa na polovici ihriska	3-4 loptičky podľa počtu žiakov
5'	Rozcvičenie Všeobecné - strečing	Žiaci stoja v kruhu	
Hlavná časť 3'	Vysvetlenie techniky držania interkrosky a pohyb s palicou	Žiaci stoja z boku tak, aby videli.	
5'	Nácvik držania interkrosky: - Držanie s dominantnou rukou, - Držanie v strehu, - Držanie pri behu, - Držanie pri naberaní loptičky	Žiaci stoja v rade s dostatočným rozstupením	Oprava chýb Interkrosky pre každého hráča
5'	Nácvik pohybu s interkroskou: - V útočnej zóne, - V obrannej zóne, - Pri prechode z obrany do útoku, - Pri prechode z útoku do obrany,	Žiaci sa pohybujú na polovici ihriska a plnia pokyn vyučujúceho	Oprava chýb Interkosky pre každého hráča
5'	Nácvik naberania loptičky: Pohybová hra: Upratovanie Prvý žiak má vedľa seba všetky loptičky. Naberie loptičku hokejkou a položí ju do obruče vedľa seba. Tam loptičku naberie ďalší žiak v družstve a	Žiaci v družstve stoja vedľa seba. Medzi každým žiakom je jedna obruč.	<i>Pomôcky:</i> palica pre každého, loptička pre každého

5'	<p>položí ju zase do ďalšej obruče. Posledný žiak dáva všetky loptičky do nádoby. Zvíťazí to družstvo, ktoré ako prvé umiestnilo všetky loptičky do nádoby</p> <p>Pohybová hra: Lov perál Žiak naberie loptičku v pokoji. Žiak položí loptičku. Žiak beží s loptičkou v hlave interkrosovej palice. Žiak beží bez loptičky v hlave interkrosovej palice. Po zahájení hry beží žiak do svojho vymedzeného územia a v ňom položí loptičku. Potom beží späť do súperovho územia, naberie loptičku a zas ho beží položiť do svojho územia. Vyhráva to družstvo, ktoré po ukončení hry má vo svojom území viac loptičiek.</p>	<p><i>Hracia plocha:</i> Na oboch užších koncoch hracej plochy je vymedzené územie, široké 1m. Hráči sú rozdelení do dvoch družstiev, každé družstvo stojí v súperovom vymedzenom území. Každý žiak má v hlave interkrosovej palice loptičku.</p>	<p><i>Pomôcky:</i> palica pre každého, loptička pre každého</p>
5'	<p>Pohybová hra: Strážcovia pokladu Žiak naberie loptičku, ktorá je v pohybe. Žiak nesie loptičku v hlave interkrosovej palice. Žiak položí loptičku.</p> <p>Dvaja určení žiaci sa snažia vyhádzať všetky loptičky z nádob. Ostatní pohybujúce sa loptičky naberajú a vkladajú späť do nádob. Vyhadzovať a nosiť loptičky je povolené vždy po jednom kuse. Na signál vyučujúceho musia všetci hru ukončiť. Ak je viac loptičiek mimo nádoby, vyhrávajú zloději.</p>	<p>V strede ihriska sú umiestnené dve nádoby (napr. spodné diely švédskej debne) plné loptičiek.</p>	<p><i>Pomôcky:</i> Interkrosové palice, veľké množstvo loptičiek</p>
Záverečná časť 5'	Strečing	Žiaci sú voľne v priestore	
2'	Nástup, zhodnotenie hodiny		

Prípravy na vyučovacie hodiny

Poradie vyučovacej hodiny: 2

Tematický celok: Interkros

Téma vyučovacej hodiny: Návnik útočných herných činností jednotlivca – uvoľňovanie hráča bez loptičky a s loptičkou v interkrosovej palici.

Ciele vyučovania:

Pohybové kompetencie – žiak sa technicky správne pohybuje pri uvoľňovaní s loptičkou a bez loptičky v interkrosovej palici.

Kognitívne kompetencie – žiak vie správne pomenovať jednotlivé prvky.

Učebné kompetencie – žiak vie ohodnotiť techniku pohybu hráča pri uvoľňovaní.

Interpersonálne kompetencie – žiak spolupracuje v kolektíve.

Pomôcky: interkrosové palice, loptičky

Časť vyučovacej hodiny	Obsah a metodický postup	Organizácia	Poznámky
Úvodná časť 2'	Nástup, oboznámenie s cieľmi hodiny, motivácia	Dvojrad	
Prípravná časť 3'	Rozohriatie Naháňačka s loptičkami. Naháňačku začíname s dvoma naháňačmi, ktorí naháňajú ostatných žiakov tak, že si medzi sebou prihrávajú loptičku. Ten ktorý drží loptičku sa snaží dotknúť naháňaných žiakov ľubovoľnej časti ich tela. Ak sa mu to podarí chytený žiak sa pridáva k naháňačom . V ďalšej hre sa stávajú naháňači tí žiaci, ktorí boli chytení ako poslední.	Hrá sa na polovici ihriska	1 loptičky
4'	Rozcvičenie Všeobecné - strečing	Žiaci stoja v kruhu	
Hlavná časť 3'	<u>Vysvetlenie techniky uvoľnenia hráča bez loptičky v interkroske</u>	Žiaci stoja z boku tak, aby videli.	
5'	Návnik uvoľňovania hráča bez loptičky v interkroske: – Beh s interkrosovou palicou (koordinácia behu a správneho držania tela). – Žiaci si volia vhodný spôsob behu a držanie interkrosky k danej situácii.	Žiaci stoja v rade s dostatočným rozstupením	– Oprava chýb – Interkrosky pre každého hráča
5'	Pohybová hra, pre návnik pohybu s interkroskou bez loptičky: Naháňačka: Všetci žiaci, okrem naháňajúcich hráčov, majú v rukách interkrosové palice. Jeden, prípadne dvaja žiaci	Žiaci sa pohybujú na polovici ihriska a plnia pokyn vyučujúceho	Interkrosky pre každého žiaka okrem naháňajúcich hráčov.

	naháňajú ostatných. Koho sa dotknú, tomu predajú babu a vezmú si jeho interkrosku.		
5'	Pohybová hra: Had Vybraný žiak alebo učiteľ beží ako prvý a ostatní žiaci za ním, všetci s interkrosovou hokejkou bez loptičky. Prvý mení rýchlosť, spôsob a smer behu, ostatní bežia podľa vedúceho. Môžeme vytvoriť tiež viacej hadov o menšom počte žiakov.	Žiaci sa pohybujú po celom ihrisku a plnia pokyny vodcu hada	– Oprava chýb – Interkosky pre každého hráča
3'	<u>Vysvetlenie techniky uvoľnenia hráča s loptičkou v interkroske</u>	Žiaci stoja z boku tak, aby videli.	– Oprava chýb – Interkosky a loptičky pre každého hráča
5'	Nácvik uvoľňovania hráča s loptičkou v interkroske: – Nácvik nosenia loptičky v hlave interkosky – Nácvik kolísania – Nácvik krytia loptičky v hlave interkosky telom	Žiaci stoja v rade s dostatočným rozstupením	
5'	Pohybová hra: Výmena domčekov Žiaci sa rozdelia do štyroch družstiev. Každé družstvo má domček v jednom z rohov. Na povel vyučujúceho sa čo najrýchlejšie premiestnia do domčeka v protíľahlom rohu. Víťazí to družstvo, ktoré sa dokáže premiestniť čo najrýchlejšie.	Žiaci sú v družstvách v rohoch ihriska	<i>Pomôcky:</i> palica pre každého, loptička pre každého
Záverečná časť			
3'	Strečing	Žiaci sú voľne v priestore	
2'	Nástup, zhodnotenie hodiny	Dvojrad	

Prípravy na vyučovacie hodiny

Poradie vyučovacej hodiny: 3

Tematický celok: Interkros

Téma vyučovacej hodiny: Návik útočných herných činností jednotlivca – prihrávanie a chytanie loptičky.

Ciele vyučovania:

Pohybové kompetencie – žiak sa technicky správne pohybuje pri prihrávaní a chytaní loptičky.

Kognitívne kompetencie – žiak vie správne pomenovať jednotlivé prvky.

Učebné kompetencie – žiak vie ohodnotiť techniku pohybu hráča pri prihrávaní a chytaní loptičky.

Interpersonálne kompetencie – žiak spolupracuje v kolektíve.

Pomôcky: interkrosové palice, loptičky

Časť vyučovacej hodiny	Obsah a metodický postup	Organizácia	Poznámky
Úvodná časť 2'	Nástup, oboznámenie s cieľmi hodiny, motivácia	Dvojrad	
Prípravná časť 3'	Rozohriatie Čierny Peter :Hráči prebiehajú z jedného konca hracej plochy na druhý. Oproti nim postupuje jeden hráč - Čierny Peter, ktorého úlohou je dotknúť sa rukou niektorého prebiehajúceho hráča. Ten, koho sa Čierny Peter dotkol, stáva sa jeho pomocníkom. Čierny Peter s pomocníkmi sa môže pohybovať len dopredu alebo do strán. Keď zostane v hre posledný hráč, začína sa ďalšie kolo. Čiernym Petrom sa stane hráč, ktorý bol v minulej hre chytený ako prvý.	Hrá sa na celej ploche ihriska	
Hlavná časť 3'	Rozcvičenie Všeobecné - strečing <u>Vysvetlenie techniky prihrávania a chytania loptičky</u>	Žiaci stoja voľne v priestore Žiaci stoja z boku tak, aby videli.	
8'	Návik prihrávania a chytania loptičky: <u>Návik prihrávania:</u> - Návik pohybu prihrávania s interkrosovou palicou bez loptičky. - Návik pohybu vyhadzovania a chytania loptičky pred sebou. - Návik vyhadzovania a chytania loptičky rôznymi úchopmi a veľkosťou švihů. - Návik vyhadzovania loptičky do označeného územia, potom na cieľ. a chytania loptičky.	Žiaci stoja v dvoch radoch proti sebe vo vzdialenosti cca 4m - 5m s dostatočným rozstupením Plnia pokyny vyučujúceho. Učiteľ mení vzdialenosti a veľkosti cieľov.	- Oprava chýb - Interkrosky pre každého hráča - Loptičky pre každého hráča

8'	<p><u>Nácvik chytania:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nácvik pohybu pri chytaní bez loptičky. - Žiaci sa dajú do dvojíc. Jeden žiak hádže loptičku rukou a druhý žiak chytá loptičku do hlavy interkrosky. - Nácvik chytania loptičky v poradí: <ul style="list-style-type: none"> • chytanie zapadnutím • chytanie stiahnutím • chytanie s upevnením 	Žiaci sa pohybujú na polovici ihriska a plnia pokyn vyučujúceho	Interkrosky pre každého žiaka okrem naháňajúcich žiakov.
5'	<p><u>Nácvik prihrávania a chytania spolu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prihrávky o stenu - chytajú a znovu prihrávajú loptičku o stenu. - Žiaci stoja vo dvojiciach a prihrávajú si a chytajú loptičky pomocou interkrosky. 	<p>Žiaci stoja pri stene, plnia pokyny vyučujúceho.</p> <p>Žiaci stoja v dvoch radoch oproti sebe, plnia pokyny vyučujúceho.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oprava chýb - Interkosky pre každého žiaka - Loptičky pre každého žiaka
6'	<p>Pohybová hra: Prihrávky v kruhu</p> <p>Žiaci sa rozdelia do družstiev (4 – 6 žiakov v jednom družstve). Družstvá sa postavia do kruhov. Dvaja hráči z každého družstva majú loptičku v hlave interkrosky. Títo žiaci stoja v kruhu oproti sebe. Na povel si žiaci z družstiev začnú medzi sebou ľubovoľne prihrávať. Koľkokrát si dokážu prihrať bez spadnutia loptičky toľko si počítajú dobrých prihrávok. Za pokazenú prihrávku sa považuje aj taká, pri ktorej bola prijatá prihrávka do košíka interkrosky už s jednou loptičkou. Po uplynutí časového limitu vyhráva to družstvo, ktoré dosiahlo najvyšší počet prihrávok bez prerušenia..</p>	Žiaci stoja v kruhoch.	<ul style="list-style-type: none"> - Oprava chýb - Interkrosky a 2 loptičky pre každé družstvo
6'	<p>Pohybová hra: Čo najmenej prihrávok</p> <p>Žiaci sa rozdelia do dvojíc. Obidvaja z dvojice sa postavia na štartovaciu čiaru. Jeden žiak vybehne a postaví sa čo najďalej od štartovacej čiary, ale tak, aby loptičku hodenú jeho spoluhráčom chytil bez spadnutia na zem. Po zachytení prihrávky vybieha druhý hráč a zase chytá prihrávku. Hráč, ktorý má loptičku v interkroske, musí stáť na mieste. Rovnakým spôsobom obaja žiaci pokračujú pokiaľ sa nedostanú za cieľovú čiaru. Pokiaľ niektorý zo žiakov loptičku nechytí, dvojica sa vracia na štartovaciu čiaru..</p>	Hrá sa na veľkom priestore	<p><i>Pomôcky:</i> palica pre každého, 1 loptička pre každú dvojicu.</p>

Záverečná časť	Vyhráva tá dvojica, ktorá prvá prejde cez cieľovú čiaru.		
3´	Strečing	Žiaci sú voľne v priestore	
2´	Nástup, zhodnotenie hodiny	Dvojrad	

Zdroj

1. DUDÁKOVÁ, M.. 2010, „*Interkros – metodický materiál*“, Diplomová práce, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, katedra TV, Brno 2010.
2. NOVÁČEK, J. a kol. 2010, „*Stručná metodika interkrosu*“, [DVD], edit: STUDIO COP-SPEED
3. ŠIMONEK, J. a kol. 2013 *Modelové programy pohybových aktivit zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov*. Nitra. PF UKF v Nitre, 2013. 540 s. ISBN 978-80-558-0424-8

Internetové zdroje

(Zdroj 1)

Co to je interkros [online], 2019 [cit.2018-24-08]. Dostupné na internete:
<http://www.101sportovni.cz/co-to-je-interkros>

(Zdroj 2)

Lakros a jeho využití na středních školách [online], 2019 [cit.2018-12-08]. Dostupné na internete:
https://is.muni.cz/th/anva4/bakalarska_prace_sitarova.txt