



Čas přípravy
1 hodina



Čas realizace
2x25 minut



Prostor
travnatá plocha



Roční období
léto



Počet účastníků
2x6



Věková kategorie
12–14 let

LAKROS

Obecný cíl: Rozvoj těchto kompetencí: k učení, ke komunikaci, sociální a personální, pracovní.

Konkrétní cíl: Seznámení s pohybovou aktivitou, která rozvíjí koordinaci pohybu, týmovou spolupráci a při které se používá netradiční sportovní náčiní.

Motivace: V truhle byla stará pohlednice a na ní indiánský náčelník. Když to viděl děda, tak se jen smál a vyprávěl, že jako malý hltal všechny filmy o indiánech a v jednom viděl zajímavou hru. A protože mu to nedalo, hledal a zjistil, že tuto hru prý hrály jen dívky. A mně hned došlo, k čemu jsou ty trochu divné hole se sítkou.

Potřeby: Hřiště pro lakros:

Hřiště tvoří jakákoli nejlépe travnatá plocha, která je rozdělena středovou čarou na dvě stejné poloviny. Délka středové čáry je 30m. Uprostřed je vyznačen středový kruh o průměru 3 metry. Brankoviště je kruhové, průměr 3 metry se středem brankoviště, rovnoběžné se středovou čarou. Branky mají rozměr 183x183 cm.

Vybavení pro lakros:

Hraje se tenisovým míčkem a holemi pro český lakros. Lakrosová hůl — celková délka hole je 60–100 cm. Hůl tvoří rukojeť a oko pro výplet. Délka rukojeti musí tvořit alespoň 2/3 celkové délky hole. Vnitřní rozměry oka jsou 13–20 cm šířka, 13–33 cm délka. Maximální povolená hloubka výpletu hole: alespoň část míčku, volně vloženého do výpletu, musí při bočním pohledu z kterékoli strany vyčnívat přes rám.

K tomuto metodickému listu je pracovní list S15A.

Provedení: Hráči:

Vlastní hry se účastní 6 hráčů (5 v poli, 1 brankář) na každé straně. Každé družstvo má právo na 6 náhradníků, kteří se zdržují na příslušné polovině území střídaček a nesmí zasahovat do hry bez vystřídaní jiného hráče.

Hrací doba je:

2x25 minut s 5minutovou přestávkou (neurčí-li pořadatel jinak). Během přestávky si družstvo vymění strany. Utkání končí uplynutím hrací doby na znamení rozhodčího.

Použitá literatura: www.orel.cz/sporty.

Tato aktivita přibližuje Ideály Pionýra: Překonání a Pomoc.

Při zjištění jakéhokoli přestupku rozhodčí zastaví hru a dá tak možnost týmu, jehož hráč se neprovinil, zahrávat trestný hod, jehož provedení je následující: váčky se postaví vedle sebe na zem a na pokyn rozhodčího je rozehrávající hráč hozením holí za spojovací kůže uvede do hry.

Rohový a autový hod se provádí stejným způsobem jako hod trestný. Při obdržení gólu zahrává tým, který gól obdržel, zahajovací hod z púlicí čáry, a to stejným způsobem jako u předchozích hodů, pouze s jedinou výjimkou. Kromě hodu může rozehrávající hráč rozvinout hru i přímo nesením váček na holi.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Aktivita umožňuje začlenění dětí do kolektivu a nevytváří bariéry pro děti se specifickými vzdělávacími potřebami.

Pro názornost je dobré zachytit základní pravidla v jednoduché podobě, nechat děti, aby samy hru vysvětlily ostatním, tak se nejlépe přesvědčíme o tom, že děti pravidla chápou. Platí zejména pro děti s poruchou pozornosti, neboť při dlouhém vysvětlování mohou přestat vnímat naše sdělení, nevyslechnou vše.

Pozor na: Pitný režim. Doplněná lékárnička. Vybavení si připravit před akcí.

Moje poznámky:

Moje poznámky: