



Bakalářská práce

Nácvik volejbalové techniky žáků 2. stupně ZŠ

Studijní program:

B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání

Autor práce:

Michaela Bartošová

Vedoucí práce:

PaedDr. Jiří Dygrín
Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2024



Zadání bakalářské práce

Nácvik volejbalové techniky žáků 2. stupně ZŠ

<i>Jméno a příjmení:</i>	Michaela Bartošová
<i>Osobní číslo:</i>	P19000899
<i>Studijní program:</i>	B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
<i>Specializace:</i>	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání
<i>Zadávající katedra:</i>	Katedra tělesné výchovy a sportu
<i>Akademický rok:</i>	2020/2021

Zásady pro vypracování:

- charakteristika volejbalu jako sportovní hry,
- seznámení s možnostmi, které poskytuje RVP pro výuku volejbalu,
- seznámení s motorickým vývojem a jeho zvláštnostmi u žáků staršího školního věku,
- charakteristika technických a didaktických východisek pro nácvik herních činností jednotlivce ve volejbale,
- návrh průpravných cvičení pro nácvik herních činností jednotlivce ve volejbale.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

BUCHTEL, J., 2017. *Trénink dětí a mládeže ve volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3821-8.

LEVITOVÁ, A., PETR. M., 2012. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. a.s. ISBN 978-80-247-421.

NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ: *RVP pro základní vzdělávání*. [online]. [cit. 28. 04. 2021].

Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>

PSOTTA, R., VELENSKÝ, M., 2009. *Základy didaktiky sportovních her*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1694-0.

Vedoucí práce:

PaedDr. Jiří Dygrín

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

30. června 2021

Předpokládaný termín odevzdání:

30. června 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
garant studijního programu

V Liberci dne 7. května 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na nácviku volejbalové techniky žáků 2. stupně základní školy. Práce seznamuje s volejbalem z hlediska pravidel a historie, systematiky a jeho zařízením do školní výuky. Zabývá se také motorický vývojem žáků staršího školního věku a didaktikou ve výuce volejbalu. Výsledkem bakalářské práce je návrh průpravných cvičení pro nácvik herních činností jednotlivce a jejich grafické zpracování.

Klíčová slova:

Volejbal, herní činnosti jednotlivce, systematika volejbalu, motorický vývoj, technika volejbalu, didaktika volejbalu.

Annotation

The bachelor's thesis is aimed at practicing the volleyball technique of pupils of the 2nd grade of primary school. The work introduces volleyball in terms of rules and history, systematism and its facilities to school teaching. It also deals with motor development of pupils of older school age and didactics in the teaching of volleyball. The result of the bachelor's thesis is the design of groundbreaking exercises for practicing an individual's game activities and their graphic processing.

Keywords:

Volleyball, individual game activities, volleyball system, motor development, volleyball technique, volleyball didactics.

Obsah

Seznam obrázků	10
Úvod	11
1 Cíle práce	12
1.1 Hlavní cíl	12
1.2 Dílčí cíle	12
2 Charakteristika volejbalu jako sportovní hry	13
2.1 Základná pravidla volejbalu a jeho historie	13
2.1.1 Charakteristika hry a hřiště	13
2.1.2 Hra a nejčastější chyby	13
2.1.3 Historie Volejbalu	13
2.2 Sportovní hra	14
2.2.1 Systematika volejbalu	14
1. Herní činnosti jednotlivce	14
2. Herní kombinace	15
3. Herní systémy	17
3 Seznámení s možnostmi, které poskytuje RVP pro výuku volejbalu	18
3.1 Představení pojmů RVP a ŠVP	18
3.1.1 Osnovy pro jednotlivé předměty:	18
3.2 ŠVP a výuka volejbalu	19
3.2.1 ŠVP vybrané základní školy	19
3.3 Návrh mého učiva volejbalu pro 6.-9. ročník.....	20
3.3.1 Výuka volejbalu	20
4 Charakteristika motorického vývoje a jeho zvláštnosti u žáků staršího školního věku....	22
4.1 Motorický vývoj jako celek.....	22
4.2 Vývoj motoriky v období pubescence (10,11- 15 let).....	22
4.2.1 Pubertální období:	22
4.2.2 Psychické zvláštnosti jednotlivce:	22
4.2.3 Motorické zvláštnosti v pubescenci:	23
5 Technika herních činností jednotlivce	24
5.1 Technika různých způsobů odbití.....	24
5.2 Technika jednotlivých herních činností jednotlivce.....	25
5.2.1 Útočné	25
5.2.2 Obranné	26
6 Didaktická východiska ve výuce volejbalu.....	28

6.1	Didaktické metody v nácviu volejbalu.....	28
6.1.1	Metoda celostní	28
6.1.2	Metoda analyticko-syntetická	28
6.1.3	Metoda synteticko-analytická	28
6.2	Didaktické formy v nácviu volejbalu	29
6.2.1	Metodicko-organizační formy	29
7	Návrh nácviu herních činností jednotlivce pro žáky staršího školního věku.....	30
7.1	Nácvik vrchního odbití obouruč:.....	30
7.1.1	Cvičení 1	30
7.1.2	Cvičení 2	30
7.1.3	Cvičení 3	31
7.1.4	Cvičení 4	31
7.1.5	Cvičení 5	32
7.1.6	Cvičení 6	32
7.1.7	Cvičení 7	33
7.1.8	Cvičení 8	33
7.1.9	Cvičení 9	34
7.1.10	Cvičení 10	34
7.1.11	Cvičení 11	35
7.1.12	Nácvik nahrávky – průpravná cvičení.....	35
7.2	Nácvik spodního odbití obouruč:	36
7.2.1	Průpravná cvičení	36
7.2.2	Herní cvičení	37
7.3	Nácvik vrchního odbíjení jednoruč:	38
7.3.1	Průpravná cvičení	38
7.3.2	Herní cvičení – smeč	39
7.4	Nácvik vrchního a spodního podání:	41
7.4.1	Průpravná cvičení	41
7.4.2	Herní cvičení	42
7.5	Nácvik blokování:	42
7.5.1	Průpravná cvičení	42
7.5.2	Herní cvičení	43
7.6	Nácvik vybírání a vykrývání:	44
7.6.1	Průpravné cvičení	44
7.6.2	Herní cvičení	45

8	Závěr	46
9	Seznam použité literatury.....	47

Seznam obrázků

Obrázek 1	30
Obrázek 2	30
Obrázek 3	31
Obrázek 4	31
Obrázek 5	32
Obrázek 6	32
Obrázek 7	33
Obrázek 8	33
Obrázek 9	34
Obrázek 10	34
Obrázek 11	35
Obrázek 12	Chyba! Záložka není definována.
Obrázek 13	36
Obrázek 14	36
Obrázek 15	37
Obrázek 16	37
Obrázek 17	38
Obrázek 18	38
Obrázek 19	39
Obrázek 20	39
Obrázek 21	40
Obrázek 22	41
Obrázek 23	41
Obrázek 24	42
Obrázek 25	42
Obrázek 26	43
Obrázek 27	43
Obrázek 28	44
Obrázek 29	Chyba! Záložka není definována.
Obrázek 30	45
Obrázek 31	45

Úvod

Volejbal se řadí mezi kolektivní míčové sporty a je oblíben a rozšířen i v České republice. Je také jedním ze sportů, který se i u nás hraje na vrcholové úrovni. Volejbal se v Čechách rozvíjel již od roku 1921 a do dnešní doby se k českému volejbalu pojí spousta ženských i mužských úspěchů.

Tato práce je zaměřena na nácviku volejbalové techniky žáků 2. stupně základní školy. Téma bakalářské práce jsem si vybrala, jelikož se tomuto sportu věnuji již 17 let a začala jsem s ním právě na základní škole. Po tolika letech mám bohaté zkušenosti a v této práci bych chtěla volejbal představit jako kolektivní míčový sport, a věnovat se nácviku herních činností jednotlivce u žáků na 2. stupně základní školy.

1 Cíle práce

1.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je návrh nácviku herních činností jednotlivce ve volejbale, pro kategorii žáků staršího školního věku v podmínkách školní výuky.

1.2 Dílčí cíle

1. Charakteristika volejbalu jako sportovní hry.
2. Seznámení s požadavky Rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání ve výuce volejbalu.
3. Charakteristika motorického vývoje a jeho zvláštností u žáků staršího školního věku.
4. Charakteristika techniky herních činností jednotlivce ve volejbale na úrovni žáků staršího školního věku.
5. Seznámení s didaktickými východisky ve výuce volejbalu na 2. stupni ZŠ.
6. Návrh průpravných cvičení nácviku herních činností jednotlivce pro žáky staršího školního věku a jejich didaktické zpracování.

2 Charakteristika volejbalu jako sportovní hry

2.1 Základná pravidla volejbalu a jeho historie

2.1.1 Charakteristika hry a hřiště

Volejbal je kolektivní nekontaktní sport, kde hrají dvě družstva na obdélníkovém hřišti rozděleném sítí. Na každé straně musí být vždy šest hráčů a v jakémkoliv odehraném setu může být maximálně šest střídání. Avšak do střídání se nepočítá libero, ten může vyměnit zadního hráče kolikrát chce.

Utkaní se hraje (nejčastěji) na 3 vítězné sety vždy s rozdílem dvou bodů do 25 bodů. Pokud ale nastane Tie-break, tak se pátý set hraje pouze do 15 bodů, také s rozdílem dvou bodů. Účelem volejbalu je přehrát míč na druhou stranu soupeře tak, aby ho nebyl schopen vrátit zpět a tím získat bod. Hraje se primárně na 3 doteky, a to i po doteku bloku.

Hřiště je velké 18 x 9 m a kolem se nachází volná zóna. Uprostřed je rozdělené sítí, která je vysoká pro muže 2,43 m a pro ženy 2,24 m. Sloupky (anténky) jsou umístěné na obou stranách a jsou vysoké 2,55 m.

2.1.2 Hra a nejčastější chyby

Každá hra začíná podáním na soupeřovo hřiště za zadní čarou hřiště. Poté se hráč smí vrátit zpět do hřiště a zaujmou pozici v poli. Pokud uhradí bod, pokračuje na podání ten samý hráč, co podával před tím. Družstvo, který má míč na své straně usiluje třetím úderem (nejčastěji smečí) ho položit na soupeřovu stranu a tím získat bod. Pokud nepřehrají, zkazí, nebo dají míč do autu, tak se pod přičítá na soupeřovu stranu. Družstvo, které nemá míč na své straně, tak může blokovat u sítě a tím získat také bod.

Nejčastější chyby při hře:

- dotek sítě
- překročení středí čáry k soupeři
- dvojdotek míče
- hráč nese, táhne nebo hází míč
- při podání se přešlápne zadní čára
- blokování hráčem ze zadní řady
- 4 a více doteků družstva
- míč se dotkne bočních antének

2.1.3 Historie Volejbalu

Mezi autora volejbalu se řadí ředitel holyokské koleje, profesor tělesné výchovy W. G. Morgan. Chtěl nahradit gymnastická cvičení nenáročnou formou tělocvičné činnosti. Volejbal vzniku roku 1895 ve Springfieldu v Massachusetts (USA). Původní název byl Minonette, avšak v roce 1896 byl změněn na Volley the ball. Nejprve se hrálo basketbalovým míčem, to

jim ale nevyhovovalo, a tak dal Morgan vyrobit první volejbalový míč. Také téhož roku se zapsaly první pravidla, který uveřejňuje J. J. Cameron.

U nás se začal objevovat volejbal až po první světové válce. Rok 1921 je zapsán jako počátek organizovaného hraní volejbalu u nás. Mezinárodní volejbalová federace měla svůj kongres v roce 1947 v Paříži a sídlo má ve Švýcarsku. První MS mužů se konalo v roce 1949 v Praze a první MS žen v roce 1952 v Moskvě. Tento sport se pravidle objevuje na OH, jak pro muže, tak i pro ženy.

2.2 Sportovní hra

Sportovní hra je soutěživá činnost dvou soupeřících družstev nebo jednotlivců, kteří se snaží prokázat svou převahu nad soupeřem lepším ovládním společného předmětu – v případě volejbalu míče. (Buchtel, 2011).

Mezi nejzákladnější formu sportovní hry řadíme utkání. Výsledek hry je jediný, rozhodující výkon ve sportovní hře a jsou zde předem stanovené počty setů a bodů.

Volejbalové utkání je tvořeno sety. Utkání je většinou hráno na 3 vítězné sety a každý set se hraje do 25 bodů s rozdílem dvou bodů. Avšak, pokud je stav na sety 2:2, tak se pátý set (tiebreak) bude hrát do 15 bodů.

Základním úsekem volejbalu je rozehra, začínající podáním a končící dosažením jakýmkoliv způsobem podle volejbalových pravidel bodu. S vznikajícími herními situacemi pracují ve hře hráči individuálně, častěji však ve spolupráci dvou a více hráčů.

2.2.1 Systematika volejbalu

Když to vezmeme z pohledu sportovních her, tak mluvíme o logickém uspořádání děje utkání a jeho obsahu, vycházející z typu sportovní hry.

Systematika volejbalu se dělí na 3 aspekty: herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce.

1. Herní činnosti jednotlivce

Podání

Podání vždy zahajuje každou rozehru a má dva hlavní úkoly:

- Podat tak, aby družstvo dosáhlo bodu pro svůj prospěch (nejlépe přímé eso).
- Podat tak, aby to znemožnilo soupeři přesný příjem a nahrávač měl problémy s nahrávkou.

- Dále můžeme dělit podání na spodní a vrchní.
- Spodní: tento typ se používá u mladších kategoriích nebo při rekreačním volejbalu. Spodní podání rozlišujeme na čelné a boční (vysoké rotované).
 - Vrchní: Vrchní podání se v současnosti využívá ve všech soutěžích, avšak se rozděluje na dva typy.
 1. Ze země – čelné prudké rotované nebo čelné plachtící.
 2. Z výskoku – čelné prudké rotované, čelné plachtící.

Nahrávka

Nahrávka je druhé odbití hráče, přihrané od spoluhráče a také druhým odbitím v rozehře na své půlce hřiště.

Má ji na starost nahrávač, který rozhoduje o tom, na koho nahraje a jaký bude následovat typ útoku. Máme tím tedy na mysli nahrávku na oba kůly, na střed nebo na zadní hráče, kteří budou útočit zezadu za třímetrovou čarou.

Dělíme jí na:

1. Vysokou nahrávku – soupeři pak mají větší šanci dojet do bloků a srovnat se na hřišti.
2. Rychlou nahrávku – znemožnění soupeři dojet do bloku a tím mít větší šanci uhrát bod pro svůj prospěch.

Útočný úder

Útočný úder dělíme podle způsobu odbití na:

1. Jednoruč vrchem dlaňovou částí ruky a roztaženými prsty – nejčastější způsob úderu.
2. Jednoruč prsty směřující rychle k zemi většinou bez rotace, umístěné do prostoru za blok (ulítí).
3. Jednoruč dlaní a prsty, které jsou u sebe s horní rotací míče také umístěné za soupeřův blok, prsty jsou u sebe (roláda).
4. Obouruč vrchem ze země.
5. Obouruč vrchem z výskoku.
6. Obouruč a jednoruč spodem v nouzových situacích – není možnost provést ostatní možnosti útoku.

2. Herní kombinace

- Dělí se na 3 skupiny:
 - a. Útočné kombinace:

Tyto kombinace se rozdělují na dva typy – normální a rychlé a jsou prováděny s předním či zadním nahrávačem (vbíhá).

b. Útočné kombinace normální:

Nejprve začínají příjmem ze podání nebo z roze hry, dále následuje vysoká a dlouhá nahrávka a vše je zakončené útokem.

c. Útočné kombinace rychlé:

Také začíná příjmem z podání či roze hry, pokračuje zrychlená nahrávka a opět ukončené útokem na protější stranu hřiště.

Ze zrychlené nahrávky má družstvo více možností útoku, který zvolí nahrávač, kam jí pošle. Čím rychlejší bude, tím to bude těžší pro protější družstvo (například při bloku dochází většinou ke jednobloku, jelikož jeden z hráčů na síti nestihne dojít).

• Přípravné kombinace:

Přípravné kombinace jsou určeny k zabránění celého družstva, které je rozmístěné v poli, dopadu míče na jejich stranu. Zároveň by měly být co nejpřesnější a bez minimum chyb, aby to měl nahrávač připravené co nejlépe na následující nahrávku.

Dělí se na 3 typy – postavení na příjem podání, postavení na příjem v roze hře (mimo podání) a vyčkávání postavení.

• Postavení na příjem podání

Toto postavení má za úkol rozmístit hráče v poli tak, aby byli postaveni na příjem z podání. Ve valné většině stojí vzadu 3 hráči, kteří jsou připraveni na příjem, občas se zde nacpe i čtvrtý hráč, aby jim pomohl.

• Postavení na příjem v roze hře

Obvykle to nastává, když soupeř přehrává zdarma balon na druhou stranu hřiště, není ale výjimkou, že to může být i v případě, kdy soupeř útočí jakýmkoliv způsobem.

• Vyčkávací postavení

Má za úkol rozmístit hráče co nejvýhodněji k následující kombinaci, která bude následovat. Vyčkávací postavení se objevuje po vlastním podání, ale i při ostatních míčích, hraných na druhou stranu k soupeři.

Postavení 3–3 (dvě řady hráčů, jedna u sítě a druhá ve vzdálenosti 6 m od sítě).

Postavení 3-1-2 (jeden hráč zadní řady umístěn vpředu).

Postavení 3-2-1 (jeden hráč zadní řady umístěn vzadu).

• Obranné kombinace:

Obranné kombinace by měly zabránit příletu míče od soupeře blokem. Pokud se tomu tak nestane, tak se družstvo pokusí následovně přijmout míč tak, aby mohli realizovat útok na druhou stranu.

Máme dva druhy obranných kombinací – postavení proti útočnému úderu soupeře a postavení při vykrývání vlastního smečáře.

- Postavení proti útočnému úderu soupeře
Úkolem je obrana na síti jednoblokem, dvojblokem či trojblokem a ostatní hráči se postaví tak, aby byli schopni vybrat míč, který přiletí od soupeře. Postavení hráčů v poli je řízeno většinou podle bloku.
Rozestavení hráčů je podle: jednobloku, dvojbloku a trojbloku.
- Postavení při vykrývání vlastního soupeře
Úkolem těchto kombinací je rozestavit ostatních 5 hráčů v poli tak, aby vykryli a vybrali odražený míč zpátky k nich do hřiště od soupeřova bloku. Tím by následovně měli vytvořit vhodnou podmínku pro útočné kombinace.
Hráči se snaží rozmístit, jak vpředu hřiště, tak i vzadu, aby pokryly celý prostor.

3. Herní systémy

Herní systém je dán podle složení hráčů neboli specializace funkcí.

- nahrávač, smečář, blokař, univerzál a libero

V současnosti se na vrcholové a výkonnostní úrovni hraje s jedním nahrávačem, avšak v minulosti se hrálo se dvěma. Můžeme vidět systém hry se dvěma nahrávači i dnes například v kategorii žactva, nebo na nižší výkonnostní úrovni, převážně v rekreačním volejbalu (místo univerzálu je nahrávač).

3 Seznámení s možnostmi, které poskytuje RVP pro výuku volejbalu

3.1 Představení pojmů RVP a ŠVP

RVP – Rámcově vzdělávací programy

- Centrálně zpracovanými pedagogickými dokumenty, schvalované a vydané Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Pro každý obor vzdělání je vydán samostatný RVP.
- Závazné požadavky na vzdělávání pro jednotlivé stupně, obory vzdělání a jsou platné pro všechny školy.
- Také určují, jaké vzdělávací cíle musí být splněny a stanovují oblasti vzdělávání (jazykové, přírodovědné, ekonomické, odborné).
- Dále vymezují formy vzdělávání (denní, dálková aj.).

ŠVP – Školní vzdělávací programy

- Pedagogickými dokumenty, které si zpracovává sama škola na základě příslušného RVP, a to pro každý obor vzdělávání, ŠVP je vzor pro uskutečnění výuky.
- Dohlíží na vzdělávací podmínky dané školy, pedagogické záměry školy a zřizovatele, také umožňují přizpůsobovat vzdělávací praxi.
- Je schválen ředitelem školy a naplnění programu kontroluje Česká školní inspekce.
- Název ŠVP je určený školou a má povinnost každého zájemce seznámit s ŠVP.

Každá škola si podle příslušného RVP navrhne ŠVP a podle něj uskutečňuje vzdělávání!

3.1.1 Osnovy pro jednotlivé předměty:

Učební plán

- učební plán nám poukazuje na to, jak rozvrhnout časovou dotaci výuky vybraných vyučovacích předmětů ve ŠVP
- respektuje minimální časovou dotaci vzdělávacích oborů
- počet vyučovacích hodin v ročníku (celkovou hodinovou dotaci) stanovíme jako násobek týdenního počtu vyučovacích hodin daného předmětu a počtu týdnů v období září–červen, které jsme si určili pro výuku (např. 2 hodiny týdně x 33 týdnů za rok = 66 hodin v ročníku)
- takto uvádíme celkové počty hodin např. v učební osnově u rozpisu učiva pro jednotlivé ročníky
- celkový počet hodin za studium získáme buď jako součet počtu hodin v jednotlivých ročnících, nebo vynásobením počtu týdenních vyučovacích hodin za celou dobu vzdělávání (za všechny ročníky) a průměrného počtu týdnů určených na výuku podle učebních osnov

- průměrný počet týdnů určených pro výuku musí být minimálně 32, neboť jinak nebude dodržen minimální počet vyučovacích hodin stanovený RVP
- celkové počty hodin jsou uvedeny v učebním plánu a v přehledu rozvržení RVP do ŠVP

Učební osnovy a plány jsou předpisy, udávající rozsah učiva. Zpravidla je vydává Ministerstvo školství pro různé předměty, obory a stupně vzdělání.

3.2 ŠVP a výuka volejbalu

ŠVP je kurikulární dokument, který je vytvořený pedagogickými zaměstnanci každé školy v České republice a je schvalován a vydán ředitelem dané školy. Musí být vždy veřejně přístupný pro každého, kdo si o tom chce zjistit informace.

Výuka volejbalu pro ZŠ 2. stupně:

Ve struktuře RVP pro základní vzdělávání volejbal můžeme zařadit do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví do předmětu tělesná výchova. V učivu pak spadá do sportovních her. Dle učiva stanoveného v RVP pro základní vzdělávání škola vybírá a zařazuje do učiva alespoň dvě sportovní hry dle vlastního výběru. Výuka volejbalu na základní škole tedy není povinná (RVP ZV, 2013).

3.2.1 ŠVP vybrané základní školy

Vycházím z ŠVP základní školy Ještědské v Liberci, která je rozdělená na sportovní a nespportovní třídy od 2. stupně. Od 6. ročníku se výuka tělesné výchovy rozděluje na skupiny chlapce a dívky.

Zde chci konkrétně uvést rozšířenou výuku tělesné výchovy, jelikož jsem zde také chodila a vím, jak to na této škole probíhalo.

Časová dotace:

- 6.-7. ročník: 5 hodin týdně
- 8.-9. ročník: 4 hodiny týdně
- absolvují také turistický, lyžařský kurz, cyklistický kurz, sport a pobyt v přírodě

Volejbal je zařazen mezi míčové hry v každém ročníku 2. stupně. Jsou zde v rámci učiva zahrnuta: základní pravidla volejbalu, průpravná cvičení, herní činnosti jednotlivce, zdokonalování HČJ a HK jednotlivých sportovních her, utkání podle pravidel žákovské kategorie a volejbalové systémy.

Mimo jiné má ZŠ Ještědská svůj dívčí sportovní volejbalový klub, který je rozřazen do tří kategorií:

- starší žákyně, mladší žákyně a minivolejbal
- na této škole je tedy volejbal zaměřen mnohem více, než na ostatních školách a probíhají zde i tréninky po vyučování v odpoledních hodinách

3.3 Návrh mého učiva volejbalu pro 6.-9. ročník

Je zcela jasné, že výuka volejbalu na základní škole se bude každým rokem lišit, jelikož žáci nabírají více síly, svalů, zkušeností, trénovanosti a celkově vyzrálosti (postupují do vyšších kategorií). Proto bych zvolila takovou výuku, která by odpovídala jejich věkové kategorii.

3.3.1 Výuka volejbalu

- 6. ročník
HČJ – nácvik odbití obouruč vrchem i spodem (přihrávka)
HK – herní kombinace plnicí úkoly obrany
HS – bez specializovaných hráčů – každý přední hráč v zóně 3 je nahrávačem
Průpravná cvičení: nahazování míče z jedné strany a na druhé straně se ho snaží odehrát žáci obouručí vrhem, nebo spodem na spoluhráče v zóně 3 (veprostřed u sítě).
- 7. ročník
HK – nácvik vrchního a spodního podání s odbitím obouručí vrchem či spodem na druhé straně
HK – útočné i obranné herní kombinace
HS – bez specializovaných hráčů – hráč v zóně 3 nahrávačem
Průpravné cvičení: zadní hráč na jedné straně podá spodem, nebo vrchem na druhou stranu, kde protihráči přihrávají míč doprostřed k síti.
- 8. ročník
HČJ – nácvik útočného úderu (smečování přes síť)
HK – útočné herní kombinace
HS – bez specializovaných hráčů – hráč uprostřed sítě nahrává
Průpravná cvičení: nahazování míče na střed sítě kde stojí spoluhráč, který nahraje tak, aby se z toho dalo následovně smečovat.

- 9. ročník

HČJ – nácvik blokování míče

HK – obranné herní kombinace

HS – bez specializovaných hráčů

Průpravná cvičení: nahazování balonů ve dvojicích na síť, se snahou hráče ho na druhé straně zablokovat.

4 Charakteristika motorického vývoje a jeho zvláštnosti u žáků staršího školního věku

4.1 Motorický vývoj jako celek

Motorický vývoj je chápán jako fyzický růst a posilování svalů, kostí dítěte. Zároveň je to schopnost pohybovat se a dotýkat se jeho okolí.

Charakterizujeme ho jako proces kvantitativních a kvalitativních změn motorických předpokladů a motorických projevů jedince v čase. Motorika je také limitována a ovlivněna genotypem neboli zděděným potenciálem (biologickým, psychickým a motorickým a usměrňována celou řadou faktorů:

- Kalendářní věkem, pohlavím, zdravotním stavem, přírodním a sociálním prostředím, výživou, životním stylem a také především svou vlastní pohybovou aktivitou.

4.2 Vývoj motoriky v období pubescence (10,11- 15 let)

Jedná se o jedno z nejkritičtějších a nejdynamičtějších období lidského života, které je typické biologickými, sociálními a motorickými změnami. Je také ovlivněné pubertou a měnicími se hormony.

4.2.1 Pubertální období:

Pubertu jako celek řadíme mezi dlouhodobé vývojové období od deseti (případně osmi) do osmnácti let a tím pádem může tedy zasahovat i do období prepubescence a pubescence. Dolní hranice fyziologické puberty je u dívek 8 let, u chlapců 10 let a horní hranice opožděné u dívek je 14 let, u chlapců 16 let. V tomto období najednou dozrávají všechny vnitřní orgány včetně nervové soustavy, po ukončení puberty jsou zformované.

V období puberty následuje vývoj pohlavních orgánů a sekundárních pohlavních znaků a na konci proběhne u dívek první menarche a u chlapců první poluce (výron semene), tím je zcela jisté, že došlo k ke fyziologické pohlavní zralosti.

4.2.2 Psychické zvláštnosti jednotlivce:

Dále je také ovlivněna psychika, nazýváme jej období druhého vzdoru a jeho typické znaky jsou:

- Přecitlivělost, neklid, potíže s koncentrací, labilita nálad, nejistota, nejistota se sebou samým, rozkolísanou emocionalitou, řadou konfliktů apod.

Pohybová aktivita může uvolňovat psychické napětí a tím zvýšit citovou stabilitu či sebedůvěru.

4.2.3 Motorické zvláštnosti v pubescenci:

Jeho průběh označuje jako stádium diferenciacie a přestavby motoriky. Mezi znaky pohybového projevu řadíme dis koordinaci, disharmonii, které se nejen projevuje výrazným zhoršením držení těla, ale i například u již dříve naučených pohybových dovednostech. Může nastat zhoršení kvality samotného pohybu (plynulost, přesnost, ekonomičnost...)

V tomto období nastává tzv. pohybový luxus, který je charakteristický nadbytečnými souhyby s větším pohybovým rozsahem.

Je zde i rozdílná úroveň pohybových schopností:

- Obratnostní schopnost – na začátku období je na vysoké úrovni, ale poté se přechodně zhoršuje, nebo stagnuje.
- Rychlostní schopnost – může dojít k výraznému rozvoji, jak rekreačně, tak i frekvenční, lokomoční.

Konec období prepubescence a hlavně začátek pubescence je označované za senzibilní období rychlostní schopnosti, pokud dochází k její stimulaci. U dívek začíná období zvýšené citlivosti zpravidla dříve, a i zároveň i dříve končí.

- Silové schopnosti – u dívek (u chlapců až v 1. polovině postpubescence, co se týče hormonální činnosti) kulminuje tato schopnost a ve věkovém rozmezí 10-12 let (individuálně až 14 let) je pro ně senzibilním obdobím pro rozvoj silových schopností (statickosilové a dynamickosilové – explozivně silové a rychlostně silové).
- Vytrvalostní schopnost – je vývojově neutrální, která je označována funkční kapacitou, a to především kardiopulmonálního a pohybového systému. U chlapců dochází k nárůstu v přirozené tendenci a u děvčat naopak její úroveň stagnuje, a dokonce začíná i klesat.

Nastávají i velké bisexuální a interindividuální rozdíly, které vychází z průběhu pubertálních změn, ale významnou roli hraje i dřívější motorické zkušenosti či stávající kvantita a kvalita mimoškolní pohybové aktivity. U nesportujících dětské populace, respektive u chlapců bývají velké výkyvy větší než u dívek. Ale naopak u sportovně talentovaných jedinců s pravidelnou pohybovou stimulací se s kritickými body nemusíme za žádnou cenu setkat. (Měkota 1988)

5 Technika herních činností jednotlivce

HČJ jsou dovednosti, které jsou základem samotné hry a jejich nácvik a zdokonalování musí být věnována náležitá pozornost v tréninku všech výkonnostních úrovní.

Herní činnosti jednotlivce v zásadě rozdělujeme na útočné a obranné:

- Útočné: podání, přihrávka, nahrávka a útočný úder.
- Obranné: blokování, vybírání míče a vykryvání.

Základem herních činností jednotlivce jsou různé způsoby odbíjení míče a to sice:

- Odbíjení obouruč vrchem, odbíjení obouruč spodem, odbíjení jednoruč vrchem a odbíjení jednoruč spodem.

5.1 Technika různých způsobů odbití

- a) Vrchní odbití obouruč – jedná se o to, že hráč zaujme volejbalový střeh, paže jsou zvednuté před tělo, prsty jsou cca 20 cm nad úrovní očí. Co se týče míče, tak ten padá do tzv. volejbalového košíčku, kde jsou prsty zpevněné a vzdálené od sebe, aby obepnuly co největší plochu míče. Palce jsou od sebe a lehce směřují směrem dozadu. Když dopadne míč do prstů, tak se v tu chvíli zápěstí zvrátí vzad, paže jsou pokrčené v loktech a nohy se ohýbají v kolenou. Poté při odbití míče se to zakončí zvýšením těžiště a vytrčením rukou nad úroveň hlavy.
- b) Spodní odbití obouruč – při odbití dochází ke snížení těžiště těla a míč dopadá na předloktí spojených paží. Paže jsou vytažené z ramen, natažené v loktech a těsně u sebe. Předloktí by mělo být dostatečně vytočené, aby se vytvořila potřebná plocha pro odbití míče.
V okamžiku dopadu míče jsou paže v ostrém úhlu s trupem a zvyšuje se těžiště. Míč dopadne na plochu vytvořenou pažemi od konce ruky po konec předloktí.
- c) Odbití jednoruč vrchem – jedná se o odbití, ve kterém hráč zapojí pouze jednu paži a následně provede úder dle situace. Odbití jednoruč spodem je dovednost, kterou začátečník využívá v různých způsobech, kterými ho můžeme provést. Jedná se o útočný úder, podání, drajvování, ulívání, či například v rozechře.

- d) Odbití jednoruč spodem – toto odbití je chápáno stejně jako odbití obouruč vrchem a to, že hráč opět zapojuje pouze jednu paži při určité situaci. Odbití jednoruč spodem je nutné zapojit v následovných volejbalových akcích. Jedná se tedy o: podání vybírání v rozezhře, kdy hráč odbije míč v pádu stranou, či při pádu vpřed (rybička), kdy míč dopadne na ruku.

5.2 Technika jednotlivých herních činností jednotlivce

5.2.1 Útočné

- a) Podání

Spodní – hráč stojí čelem k síti a chodidla jsou vzdálené od sebe. Levé chodidlo (u praváka) je o jednu stopu před pravým, váha těla je přenesena vzad a nohy jsou mírně pokrčené v kolenou. V tomto postoji si hráč nadhodí míč jednou či oběma rukama vedle pravého boku před svislou rovinu těla. Poté zapažuje mírně ohnutou paži a rychle ji švihá vpřed.

Úder je proveden dlaňovou částí ruky s prsty, které jsou natažené u sebe či mírně od sebe. Těžiště těla se zvyšuje a váha je přenášena na přední část chodidel.

Vrchní – hráč je ve stejném postavení, jako u spodního podání. Míč je nadhozen před pravé rameno do výšky nad rovinu hlavy a trup se otáčí mírně vpravo. Paže ohnutá v lokti zapažuje, loket je nad rovinou ramen a směřuje vzad. Z tohoto postoje se trup otáčí vpřed, paže se pohybují vpřed a vzhůru. Míč je trefený před pravým ramenem zpevněnou dlaní a roztaženými prsty. Paže je natažená či mírně ohnutá a ruka směřuje vzhůru nad rovinu sítě soupeře.

- b) Přihrávka

Příjem podání a v rozezhře – jedná se o odbití míče letícího od soupeře. Účelem je ho zpracovat na nahrávače, nebo do prostoru do kterého vběhne z následovného postavení. Nejčastěji je prováděna odbitím obouruč spodem (bagrem). Je to většinou v situacích, kdy míč letí od soupeře velkou rychlostí, rotací, plachtí, či je přehrán jakýmkoliv způsobem na druhou stranu. Pokud ale míč takové parametry nemá, tak je možné provést příjem obouručí vrchem.

- c) Nahrávka

Jedná se o druhé odbítí v poli, kdy hráč zaujme postoj tím, že stojí uprostřed čelem k síti a následovně se přesune pro míč dle zpracovaného prvního odbítí. Paže jsou zvednuté lehce před tělem a prsty jsou nad hlavou, palce směřují dolů a nohy jsou lehce pokrčené.

Nahrávku provádíme v mnoha případech vrchem, nastávají však situace, kdy se musí provést i spodem. Hráč při provedení nahrávky odbíjí míč s pokrčenými pažemi v loktech a těžiště se následně zvyšuje.

- d) Útočný úder

Hráč (pravák) zahajuje první krok levou nohou s mírným předklonem, a poté nastane první krok pravé nohy. Následuje došlap vpřed levé nohy, pata je asi na úrovni špičky pravé nohy. Odráz obounož vzhůru je postaven tzv. dokročným odrazem „pravá – levá“. Poté hráč provede výskok, levou paži má nataženou před sebou, směrem vzhůru, pravá paže je napřažená a pokrčená vzadu za hlavou. Ve chvíli úderu jde pravá paže dopředu před sebe k levé paži a provádí tím útočný úder. Dopad je na obě nohy.

5.2.2 Obranné

- a) Blokování

Hráč je postaven čelem k síti, paže jsou mírně pokrčené s rukama nad rameny. Blok se přesouvá úkrokem, překrokem či během. Odráží se obounož a paže jsou vedeny vzhůru v těsné blízkosti sítě, ruce přesahují co nejvýše. Prsty jsou natažené a zápěstí je zpevněno. Ve chvíli, kdy dojde k dotyku míče se ruce zaklopí dolů pohybem zápěstí. Při doskoku se paže stahují na svoji stranu a pokrčené v loktech připažují. (Doc. PhDr. Jaroslav Buchtel, CSc.)

- b) Vybírání

Příhrávka v rozezhře – rozdíl je v tom, že má hráč na rozdíl od příjmu podání na míč málo času. Výhodou je, že míč letí v rozezhře na obou stranách na menší vzdálenost. Proto se při jeho uskutečnění používá spíše odbítí obouruč vrchem.

Příjem v rozezhře je možné provést jakýmkoliv způsobem odbítí, nejčastěji to však bývá odbítím obouruč vrchem a spodem. U družstev na úrovni výkonnostního a vrcholového volejbalu provádí tento druh v příjmu v rozezhře nejčastěji specializovaný hráč – libero.

- c) Vykryvání

Je tím myšleno tím, že hráči vykryvají svého hráče, který provádí útočný úder na stranu soupeře. Výchozí postoj je zaujat tím, že těžiště těla by mělo být co nejnižší k podlaze, tím se naskytne větší šance, že se vykryje míč. Hráč je čelem k hráči, kterého vykryvá, paže jsou před tělem pokrčené v loktech a od sebe zhruba na šíři ramen. Kolena jsou pokrčená a celá váha těla dopředu.

6 Didaktická východiska ve výuce volejbalu

6.1 Didaktické metody v nácviku volejbalu

- Při nácviku volejbalu provádíme různé metody formy, které se při tomto sportu neobejdou. Co se týče volejbalu, tak zde se nejvíce využívají metody založené na vztahu k celku a části. Jedná se tedy o metody celostní, synteticko-analytické a analyticko-syntetické. (Kaplan, Buchtel 1987)
- Ačkoli Císař (2005) využívá dvě metody a to: celostní a analyticko-syntetickou.

6.1.1 Metoda celostní

Tato metoda pojednává, že žák po předvedení provede celou dovednost. Tím je myšleno například podání, přihrávka či útočný úder. Tato metoda je pro žáky zábavnější, jelikož se tím zapamatují dovednost rychleji. Provádí se spíše u talentovaných a pohybově zdatných jedinců. (Císař, 2005)

Avšak podle Buchtela a Kaplana (1987) se tato metoda celostní využívá pro nácvik jednoduchých herních činností jednotlivce a jednoduchých taktických úkolů.

6.1.2 Metoda analyticko-syntetická

Pokud je celostní metoda pomalá a žáci jí neovládají, učitel může použít tuto metodu. (Buchtel, Kaplan, 1987)

Tato metoda se rozděluje na dílčí části, které nacvičujeme samostatně a po jejich zvládnutí se spojí v jeden celek. Je také delší oproti metodě celostní. Analyticko-syntetická metoda pomůže žákům s průměrnou pohybovou dovedností naučit herní dovednosti na takové úrovni, aby žáci zvládli hrát volejbal na rekreační úrovni. Také pomůže vybudovat u žáků potřebné pohybové struktury, než započne učení konkrétních dovedností. (Císař, 2005)

6.1.3 Metoda synteticko-analytická

Metoda analyticko-syntetická je kombinace dvou předchozích metod. Používá se při nácviku složitějších pohybových struktur a také herních činností. Používá se u žáků, kteří mají větší zájem o volejbal a jsou více pohybově talentovaní. (Buchtel, Kaplan, 1987)

6.2 Didaktické formy v nácviku volejbalu

- Používáme je k uspořádání vnějších podmínek, které umožňují efektivní řízení tréninkového procesu a které zahrnují plnění určitých cílů. Díky určitým funkcím a možnostem didaktické formy dělíme do tří skupin: metodicko-organizační formy, sociálně interakční formy a formy organizační. (Dobry, 1988)

6.2.1 Metodicko-organizační formy

- Rozdělují se na: průpravná cvičení (PC), herní cvičení (HC) a průpravné hry (PH).

6.2.1.1 Průpravná cvičení

- Průpravná cvičení se skládají ze zjednodušených podmínek s cílem osvojování si dovedností v herních činnostech (technika, taktika). Rozdělujeme je na cvičení I. typu a II. typu.
- V I. typu žáci provádí herní činnosti v relativně neměnném prostředí. Naopak v II. typu žáci provádí herní činnosti v proměnlivých situačních podmínkách.
- V průpravných cvičení se neobjevuje soupeř. Můžeme je provádět ve dvojicích, trojicích, v kruhu, ve čtverci atd.
- Nemusí také probíhat na volejbalovém hřišti, pokud při cvičení nebudeme používat volejbalovou síť. Můžeme například cvičit na travnatých nebo antukových hřištích. (Psotta, Velenský, 2005)

6.2.1.2 Herní cvičení

- Herní cvičení se odlišuje od průpravných cvičení tím, že se zde objevuje soupeř. Osvojuje taktické řešení herních situací v útočné a obranné fázi. Herní cvičení se také rozděluje na typ I. a typ II.
- V typu I. jsou podmínky neměnné, kontrolované učitelem, ale jsou kladeny vyšší nároky na zpracování vizuálních informací o měnících se prostorových vztazích mezi hráči. V II. typu se nachází podmínky jako náhodně proměnlivé. Učitel nedává žákům přesné informace pro řešení herní situace.
- Vznikají neočekávaně, tím pádem jsou kladeny vyšší nároky na zrakové vnímání, rozpoznávání a rozhodování o výběru pohybové odpovědi. (Psotta, Velenský, 2005)

6.2.1.3 Průpravné hry

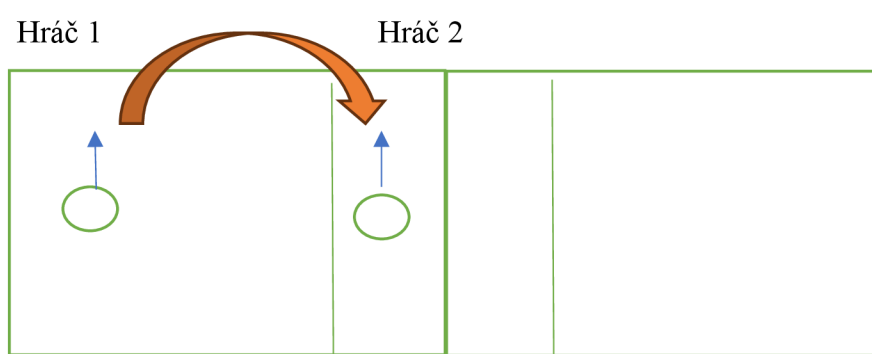
- I zde se nachází stejně jako u herních cvičení soupeř.
- Průpravná hra obsahuje herní děj a podněty pro osvojování taktických dovedností. Dále obsahují především soutěžní cvičení.
- Průpravné hry jsou velmi důležité zařazovat, aby volejbal představoval pro děti i zábavu.
- Zařazujeme je, i když hráči nezvládají techniku. (Psotta, Velenský, 2005)

7 Návrh nácviku herních činností jednotlivce pro žáky staršího školního věku

7.1 Nácvik vrchního odbití obouruč:

7.1.1 Cvičení 1

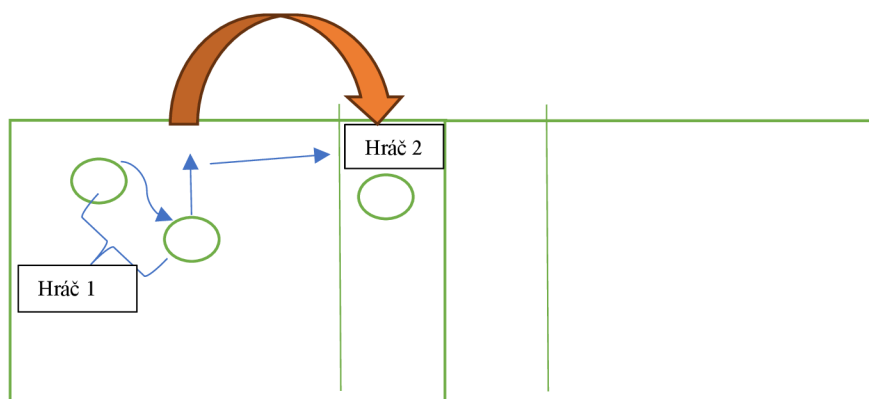
- Hráč 1 si nadhodí míč nad sebe, odbije ho obouruč na spoluhráče.
- Hráč 2 chytí míč do košíčku a následně provede totéž.
- Toto cvičení napomáhá ke správnému provedení košíčku.
- Viz obrázek č. 1.



Obrázek 1

7.1.2 Cvičení 2

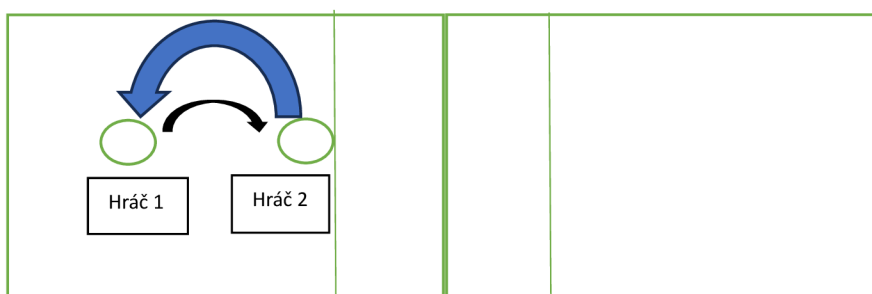
- Hráč 1 má v rukách míč, hodí si s ním o zem, dojde pod něj a chytí ho do košíčku. Poté ho odbije obouruč vrchem na hráče 2.
- Hráč 2 chytne odbitý míč od hráče 1 a následně provádí to samé.
- K tomuto cvičení je přidán určitý pohyb, který musí daný hráč provést, aby se dostal pod míč a následně ho zpracoval. Viz obrázek č. 2.



Obrázek 2

7.1.3 Cvičení 3

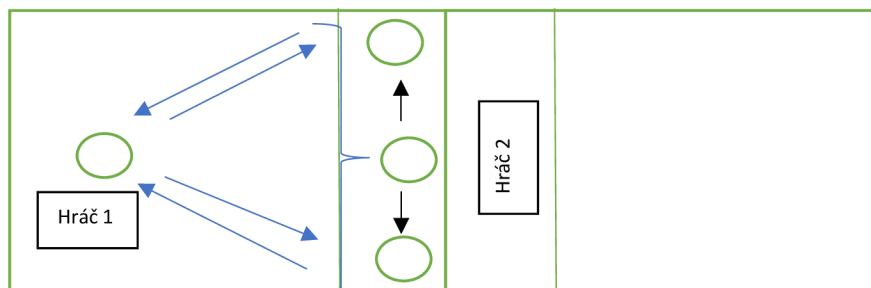
- Hráč 1 má v ruce míč a začíná odbíjet obouruč vrchem na Hráče 2. Avšak odbíjí na něho nízkým obloučkem.
- Hráč 2 má v ruce také míč a provádí totéž. Jeho oblouček je ale o něco vyšší než od hráče 1, aby nedošlo ke střetnutí míčů.
- Toto cvičení provádí po určitou dobu a poté se vymění.
- Stojí na vzdálenosti cca 2 m, aby byli schopni provádět toto cvičení několikrát po sobě.
- Viz obrázek č. 3.



Obrázek 3

7.1.4 Cvičení 4

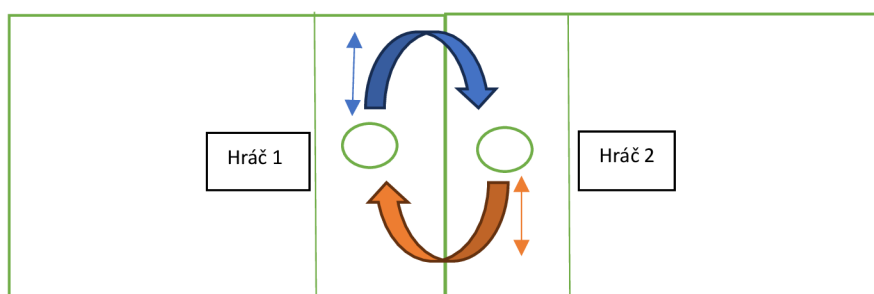
- Hráč 1 odbíjí míč pravidelně doleva a doprava na druhého hráče.
- Hráč 2 nejprve stojí naproti hráči 1, poté vybíhá do dané strany a odbíjí míč zpět.
- Stojí na vzdálenosti 4 metrů a po nějaké době se vymění.
- Hráč, který odbíjí míč nazpět by měl dávat pozor na správné natočení těla (odbijení míče v ose).
- Viz obrázek č. 4.



Obrázek 4

7.1.5 Cvičení 5

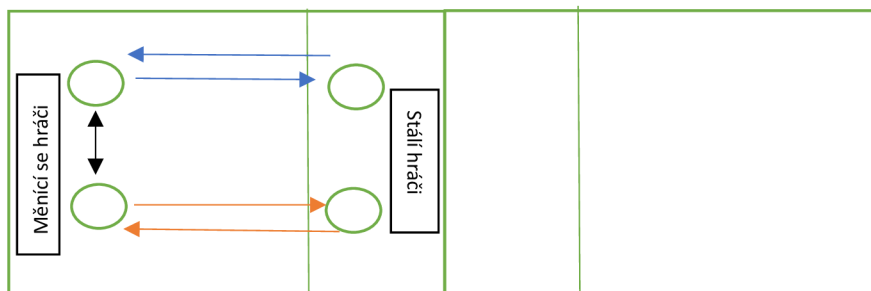
- Hráči stojí ve třímetrovce na obou stranách hřiště na vzdálenosti 3 m.
- Hráč 1 si nadhodí míč a následně ho odbije obouruč vrchem přes síť na svého spoluhráče.
- Hráč 2 čeká na odbitý míč a chytá ho do košíčku.
- Poté si ho nadhodí nad sebe a vrací ho nazpět stejným způsobem jako hráč 1.
- Toto cvičení je myšleno k seznámení, jakým obloučkem musí odbít míč přes síť.
- Viz obrázek č. 5.



Obrázek 5

7.1.6 Cvičení 6

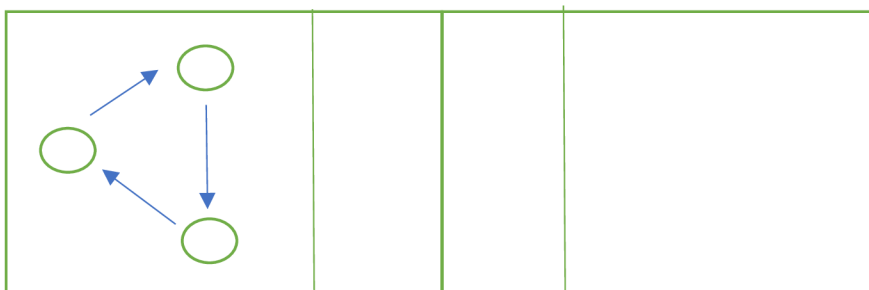
- 4 hráči stojí v postavení čtverce.
- Dva mají míče u sebe, který na signál odbíjejí vrchem na protější hráče.
- Oba si po odbití mění svá místa.
- Hráči, na které letí míče, je odbíjejí vrchem zpět a zůstávají stát.
- Opět se po nějaké době vymění.
- Dvojice stojí na vzdálenosti cca 4 m.
- Viz obrázek č. 6.



Obrázek 6

7.1.7 Cvičení 7

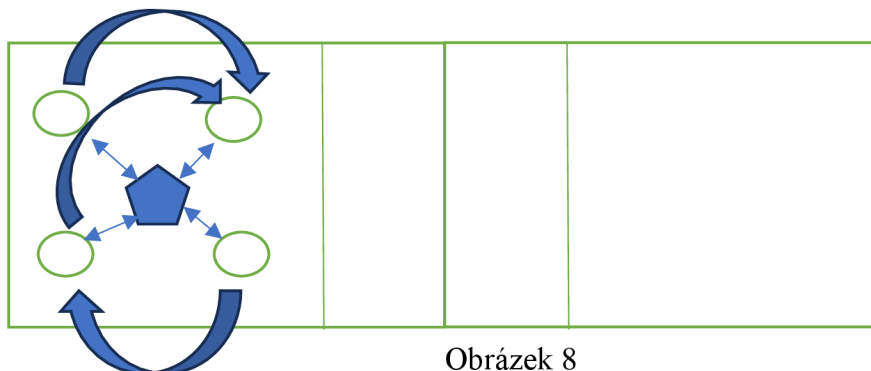
- Hráči jsou rozestoupeni do trojúhelníku na vzdálenost 2 m.
- Jeden z nich začíná s obitím vrchem a ostatní na něj navazují.
- V tomto cvičení tedy dochází k odbíjení vrchem po obvodu.
- Hráč by měl být schopný se natočit po obvodu a následně míč odbít.
- Mohou si také vyměnit směr, aby si to vyzkoušeli na obě strany.
- Viz obrázek č. 7.



Obrázek 7

7.1.8 Cvičení 8

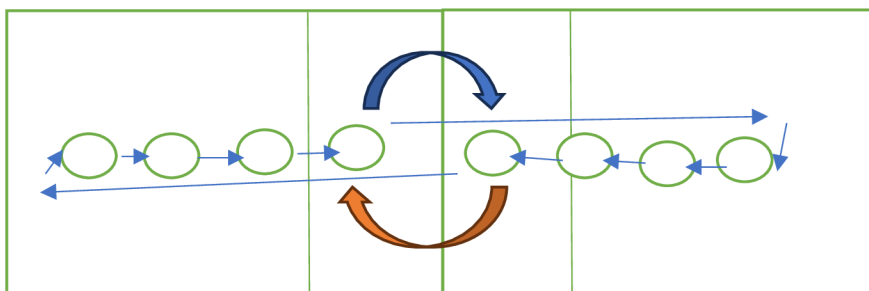
- Hráči jsou postavení do čtverce, kdy je uprostřed dána značka.
- Hráč si může zvolit směr odbití dle libovolného výběru.
- Každý hráč po odbití vrchem se přesouvá na značku a následně se vrací zpět na své místo.
- Stojí na vzdálenosti 2-3 m.
- Viz obrázek č. 8.



Obrázek 8

7.1.9 Cvičení 9

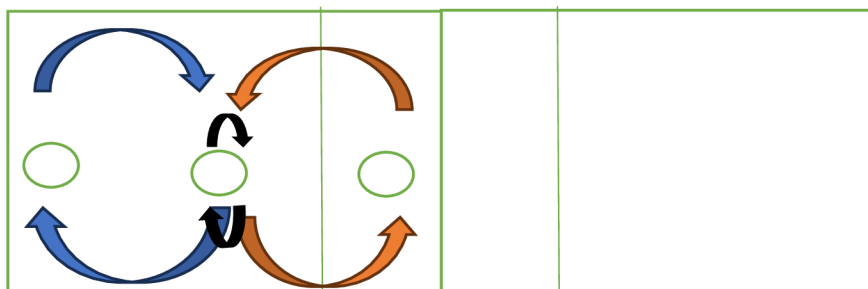
- Hráči si zahrají hru zvanou, (Prstový Král) na půlku třímetrovky.
- Postaví se za sebou do zástupu, každý z hráčů, který bude odbíjet vrchem přes síť a na druhé straně provedou totéž.
- Hra je individuální, tudíž po každém odbití vrchem, který jednotlivý hráč provede přebíhá následně pod síť na druhou stranu a zařadí se na konec zástupu.
- Když někdo provede chybu, jde z kola ven a ten, kdo zůstane poslední, se stává vítězem.
- Viz obrázek č. 9.



Obrázek 9

7.1.10 Cvičení 10

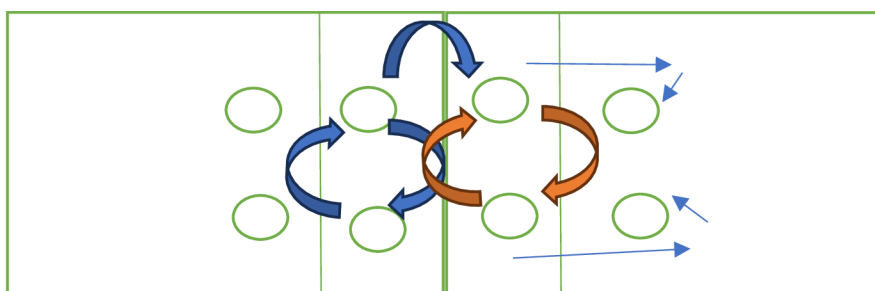
- Hráči se rozdělí do trojic a postaví se za sebe na vzdálenost 1 m od sebe.
- Oba z krajních hráčů budou mít míč a vždy jeden z nich odbije obouřuč vrchem na hráče uprostřed, poté odbíjí druhý krajní hráč.
- Hráč uprostřed stojí čelem k hráči, který odbíjí, a poté se postaví o 180 stupňů na druhou stranu.
- Toto opakují po nějakou dobu a následně se prohodí, aby byli všichni uprostřed.
- Viz obrázek č. 10.



Obrázek 10

7.1.11 Cvičení 11

- Hra ve dvojicích obouruč vrchem přes síť.
- Hráči se rozdělí do dvojic a budou hrát pouze na třímetrovku.
- Musejí si minimálně jednou nahrát, a poté to přehrát přes tak, aby dali bod, nebo druhé dvojici ztížili.
- Když dá jedna dvojice bod, zůstávají a hrají dál. Za to prohraní se řadí dozadu za ostatní dvojice a čekají, až na ně přijde řada.
- Ta dvojice, která bude mít za určitý čas nejvíce bodů, vítězí.
- Viz obrázek č. 11.

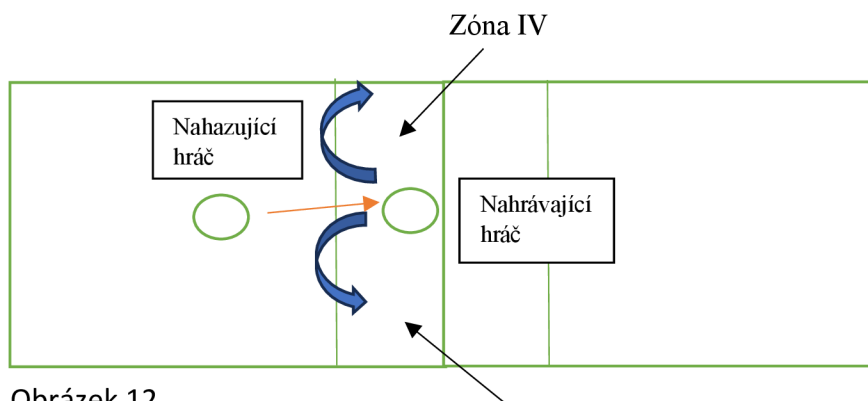


Obrázek 11

7.1.12 Nácvik nahrávky – průpravná cvičení

A)

- Hráč stojí uprostřed u sítě.
- Čeká na nahozený míč k síti, který bude nahrávat do zóny II, nebo IV.
- Viz obrázek č. 12

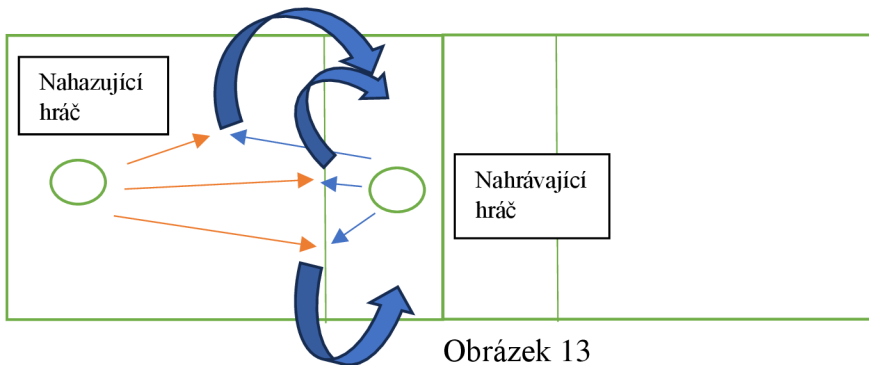


Obrázek 12

Zóna II

B)

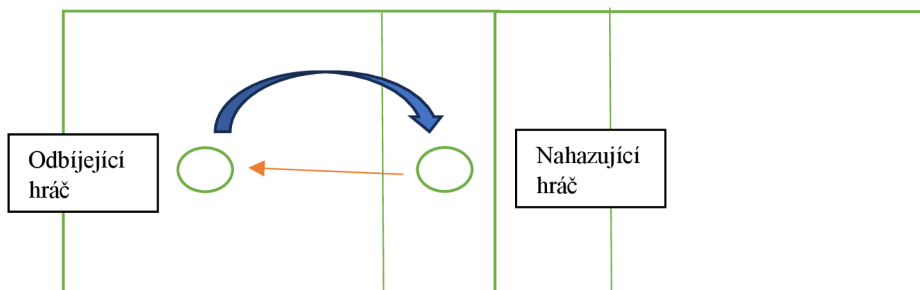
- Hráč stojí opět uprostřed sítě, avšak bude nahrávat míče nahozené z pole.
- Opět do zóny II a IV.
- Podle toho, kam bude nahrávat, tam se musí natočit čelem, aby to nahrál pod správným úhlem.
- Viz obrázek č. 13.



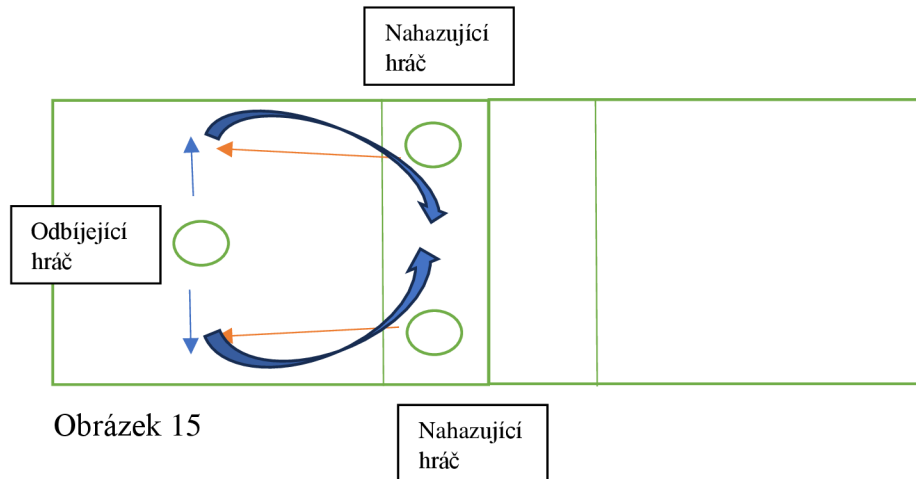
7.2 Nácvik spodního odbití obouruč:

7.2.1 Průpravná cvičení

- Hráči se rozdělí do dvojic a postaví se od sebe na vzdálenost cca 2 m.
- Jeden bude nahazující u sítě a druhý naproti, který bude odbítet obouručí spodem na druhého hráče.
- Toto cvičení budou opakovat po nějakou dobu, a poté se vymění.
- Viz obrázek č. 14.

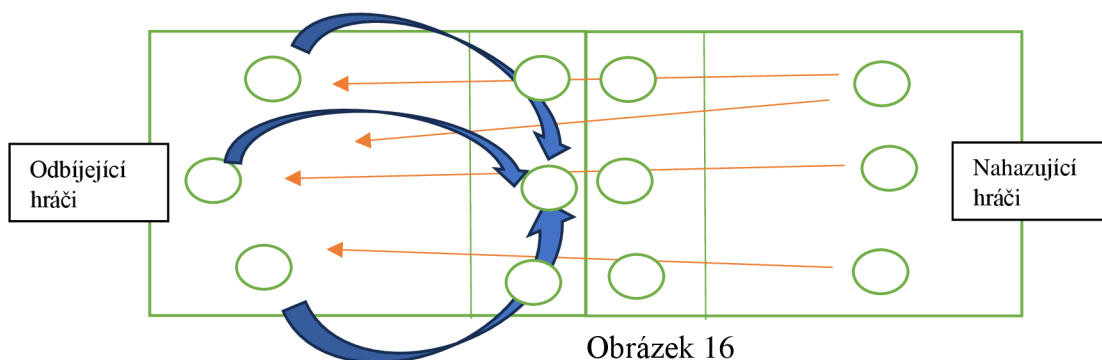


- Dva hráči se postaví na kraje k síti s míči v rukách.
- Následně budou nahazovat míč rovně před sebe na hráče, který stojí vzadu.
- Hráč vzadu bude začínat uprostřed, a poté se bude přesouvat pro nahozené míče.
- Bagr odbíjejí co nejpřesněji doprostřed k síti. Viz obrázek č. 15.

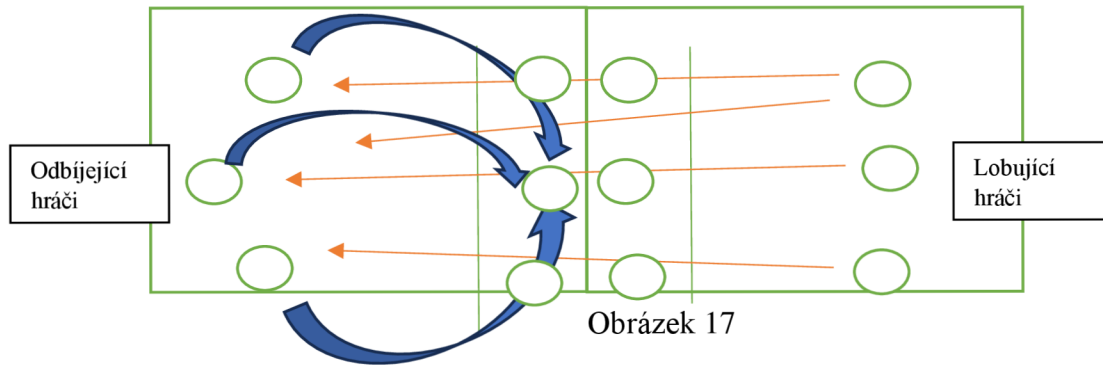


7.2.2 Herní cvičení

- 3 odbíjejí hráči se rozestaví dozadu do hřiště, kteří čekají na nahozený míč z druhé strany.
- Nahozený míč hráči odbíjejí doprostřed k síti na nahrávače, aby se pokračovalo ve hře.
- Po, jakkoliv ukončeném míči z kterékoliv strany, se opět nahazuje nový.
- Viz obrázek č. 16.



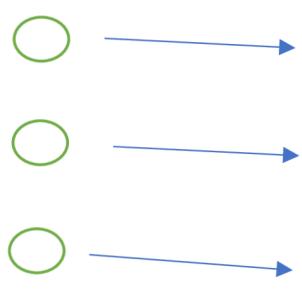
- Toto cvičení bude obdobné předešlému, jen se nahradí nahození lobem. Viz obrázek č. 17.



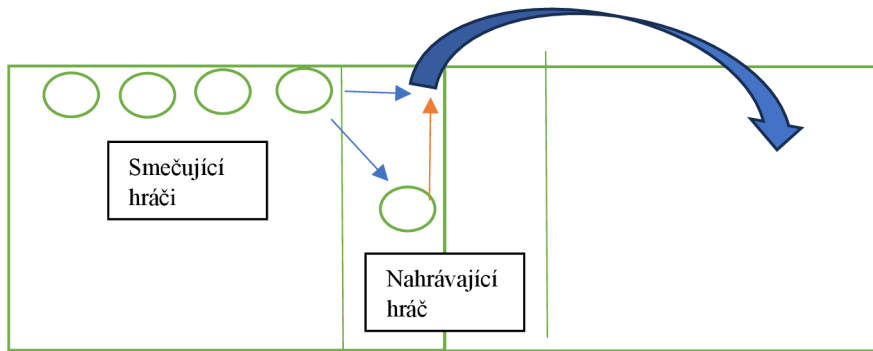
7.3 Návnik vrchního odbíjení jednoruč:

7.3.1 Přípravná cvičení

- Každý hráč si vezme do ruky míč a postaví se cca 3 metry od zdi.
- Poté si nadhodí míč nad sebe a opakovaně lobují do zdi.
- Toto cvičení opakují po určitou dobu dokola. Viz obrázek č. 18.



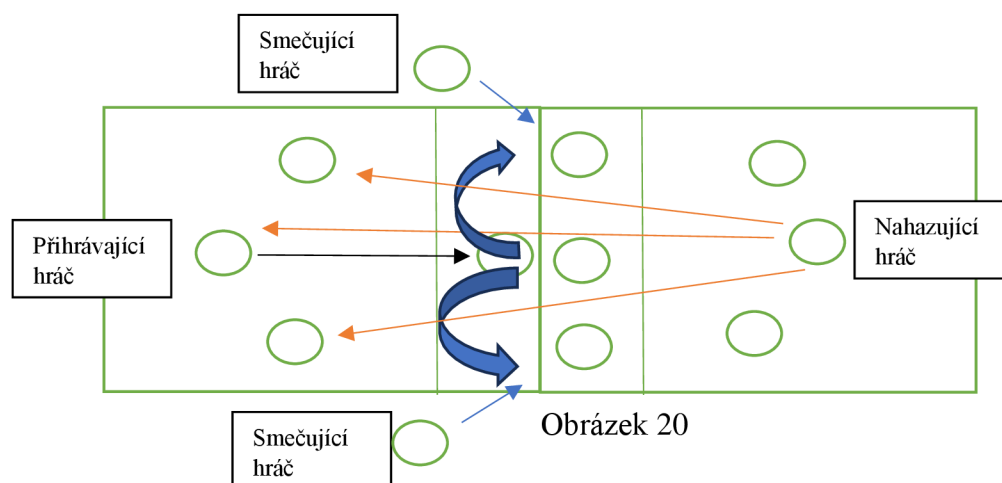
- Každý z hráčů má míč, nahrávač stojí uprostřed u sítě.
- Hráč nadhodí míč na nahrávače a ten nahraje míč na síť na smeč.
- Dochází k opakování smeče, aby se hráč zdokonaloval. Viz obrázek č. 19.



Obrázek 19

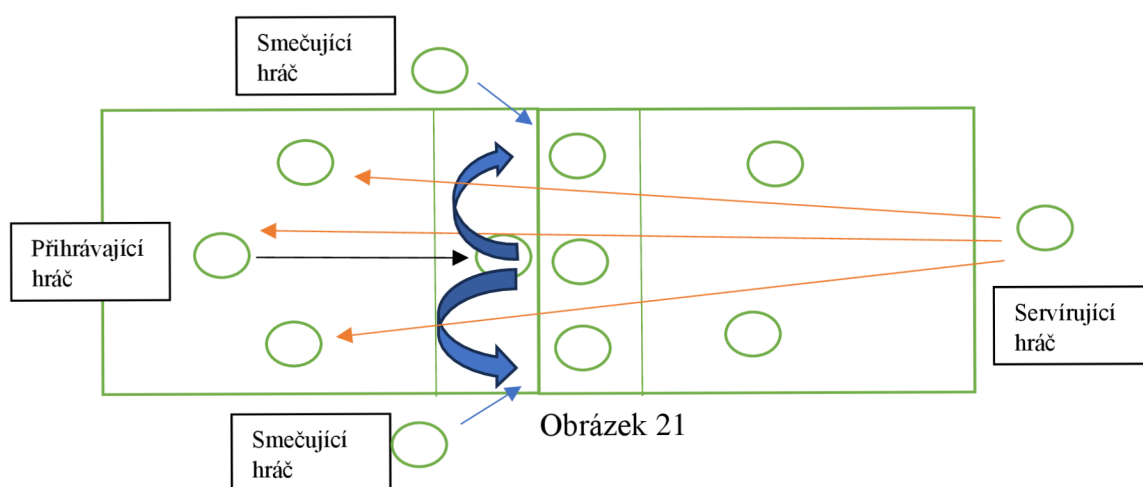
7.3.2 Herní cvičení – smeč

- Nahazující hráč hází míč na druhou stranu na zadní hráče, kteří ho zpracují, jakkoliv doprostřed k síti.
- Smečující hráči už jsou odstoupení a čekají na nahraný míč, aby ho mohli přehrát přes síť a pokračovalo by se tak ve hře.
- Po ukončeném míči se opět nahazuje další.
- V tomto cvičení se zaměříme na smečované míče. Viz obrázek č. 20.



Obrázek 20

- Druhé cvičení bude obdobné, jen se míč nebude nahazovat, ale servírovat.
- Tím se hráči více vcítí do hry a zároveň se budou snažit přihrát tak, aby se v tomto cvičení neustále smečovalo. Jde nám o nácvik herního cvičení, konkrétně nácvik smeče.
- Viz obrázek č. 21.

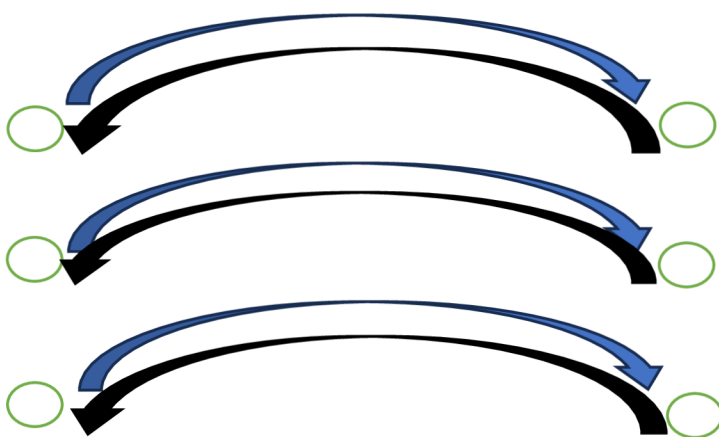


7.4 Návuk vrchního a spodního podání:

7.4.1 Přípravná cvičení

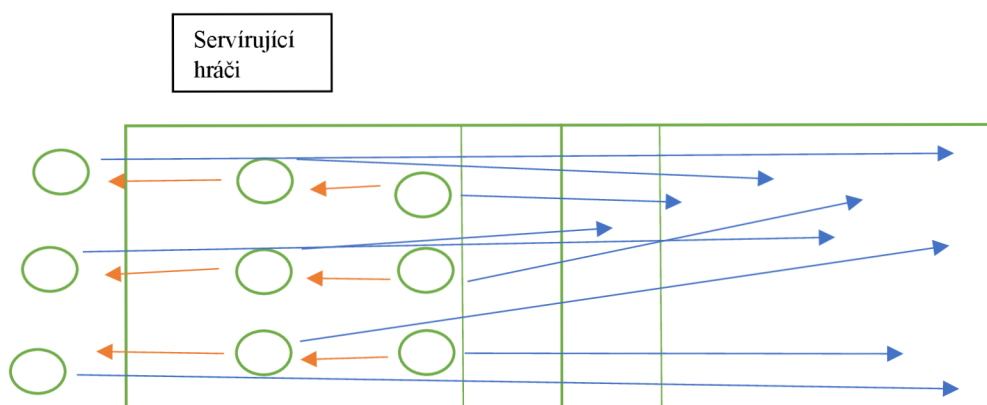
Vrchní i Spodní podání:

- Hráči se rozdělí do dvojic a každá z nich bude mít jeden míč.
- Dále se rozestoupí na vzdálenost cca 6 m a budou na sebe podávat spodní, nebo vrchní podání.
- Kdo se tolik není jistý, tak si ze začátku stoupne na kratší vzdálenost, a poté ji budou zvyšovat.
- Viz obrázek č. 22.



Obrázek 22

- Hráči budou začínat na třímetrové čáře a začnou odtud podávat.
- Když to budou zvládat, následně budou zvyšovat vzdálenost, až se dostanou za koncovou čáru. Viz obrázek č. 23.

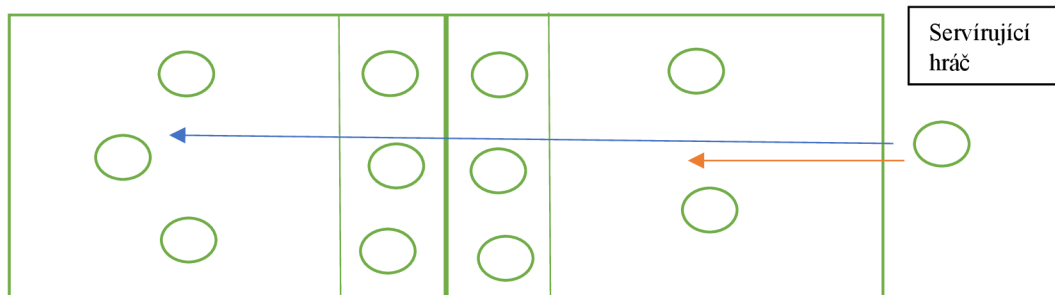


Obrázek 23

7.4.2 Herní cvičení

Vrchní i Spodní podání:

- Hráči budou stát za zadní čarou hřiště.
- Budou podávat na druhou stranu na přihrávající hráče.
- Následně se přesune do hřiště, do roze hry.
- Viz obrázek č. 24.

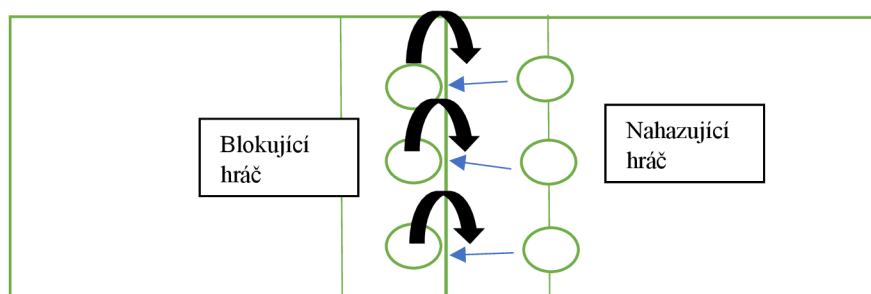


Obrázek 24

7.5 Návuk blokování:

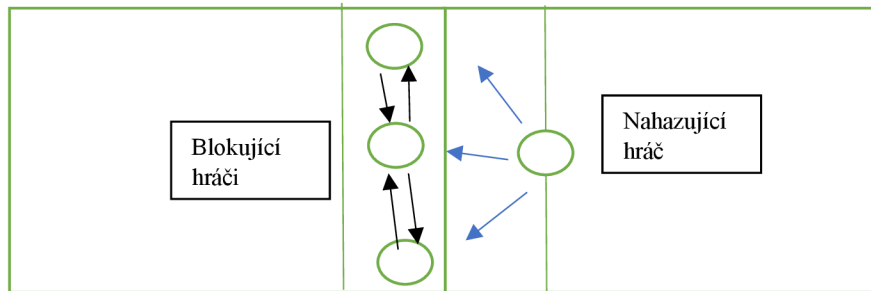
7.5.1 Přípravná cvičení

- Blokující hráči stojí u sítě a čekají na míč.
- Na druhé straně stojí hráči, kteří budou nahazovat míče na síť.
- Tím se blokující hráči dostanou do kontaktu s míčem a zároveň se nesmí dotknout sítě.
- Viz obrázek č. 25.



Obrázek 25

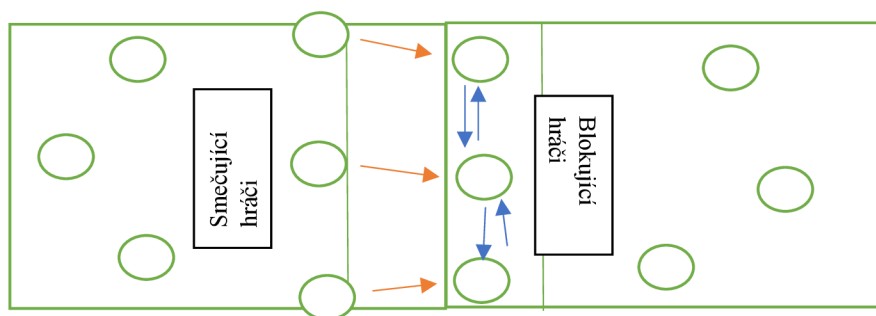
- Na jedné straně čekají blokující hráči na nahozený míč od hráče z druhé strany.
- Nahazující hráč si bude vybírat libovolně, kam míč hodí a blokující hráči se dle toho budou přesouvat, nebo stavit na blok.
- Toto cvičení budou opakovat po nějakou dobu, a pak se vystřídají s dalšími hráči.
- Viz obrázek č. 26.



Obrázek 26

7.5.2 Herní cvičení

- Na jedné straně u sítě stojí blokující hráči, kteří budou docházet na blok podle toho, odkud přijde smeč.
- Na druhé straně stojí hráči u třímetrové čáry. Jeden z nich si nadhodí míč a budou ho smečovat přes, či vedle bloku.
- Blokující hráči mají za úkol zablokovat každý míč, nebo ho nad razit do rozehry.
- Pokud se míč nezablokuje na zem, nebo se neuhraje hned a někdo z hráčů ho vybere, pokračuje se dále v rozehře. Pokud tomu tak není, tak se začíná od znova.
- Viz obrázek č. 27.



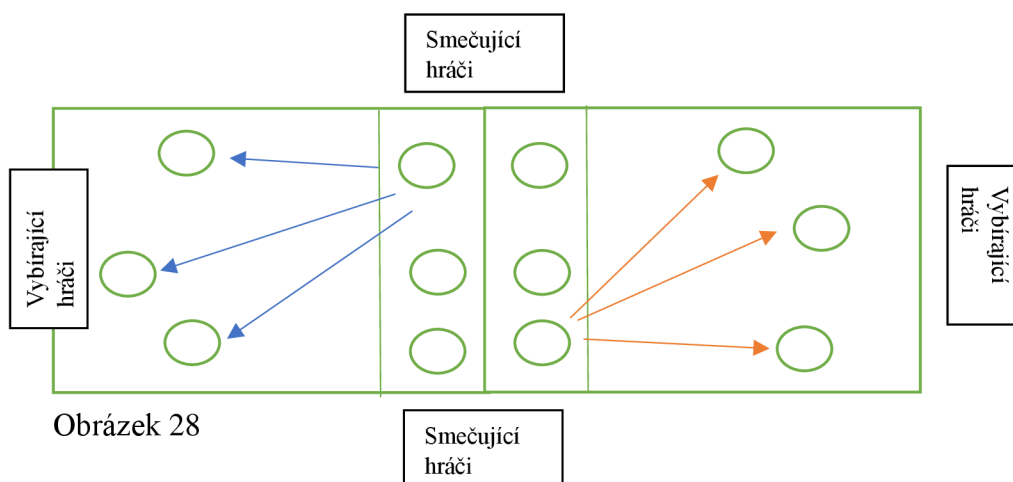
Obrázek 27

7.6 Návuk vybírání a vykrývání:

7.6.1 Průpravné cvičení

Vybírání:

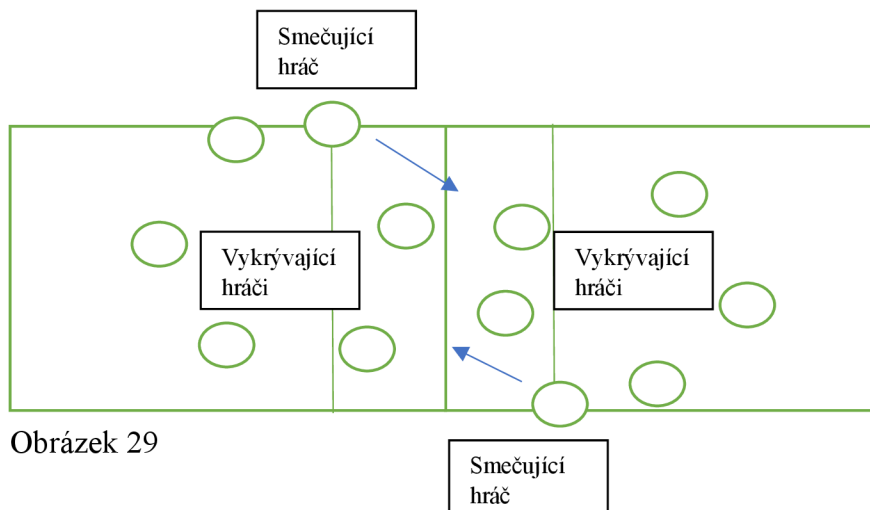
- Na obě strany se rozestaví dvě šestky s tím, že krajní hráči u sítě budou mít míč.
- Míče si nadhodí nad sebe a následně ho odbijí jakkoliv (smeč, lob, ulívka...) na hráče, kteří stojí vzadu.
- Zadní hráči se budou stavět do správného postavení a vybírat míče doprostřed k síti.
- Po určitém opakování si míč vezme další hráč uprostřed u sítě a následně druhý krajní hráč, aby si zadní hráči prošli všechna postavení. Viz obrázek č. 28.



Obrázek 28

Vykrývání:

- Krajní hráč s míčem v ruce bude imitovat úder tak, aby se ostatní hráči podle toho stavěli do postavení při vykrývání.
- Po určitém opakování se vymění a vykrýván bude hráč uprostřed sítě a následně druhý krajní hráč.
- Ostatní hráči se tak vryjí do paměti, kde mají stát, aby poté míč ve hře vykryli. Viz obrázek č. 29.

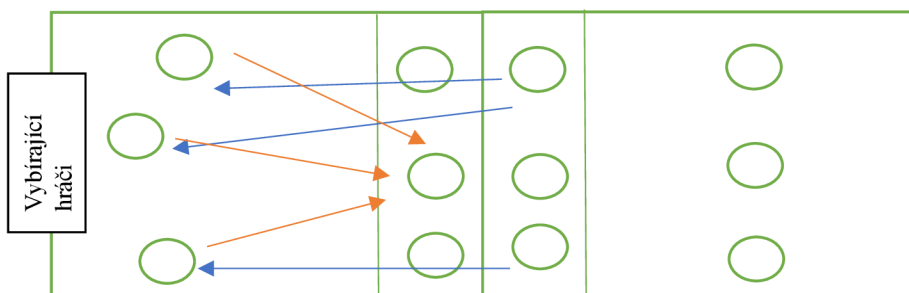


Obrázek 29

7.6.2 Herní cvičení

Vybírání:

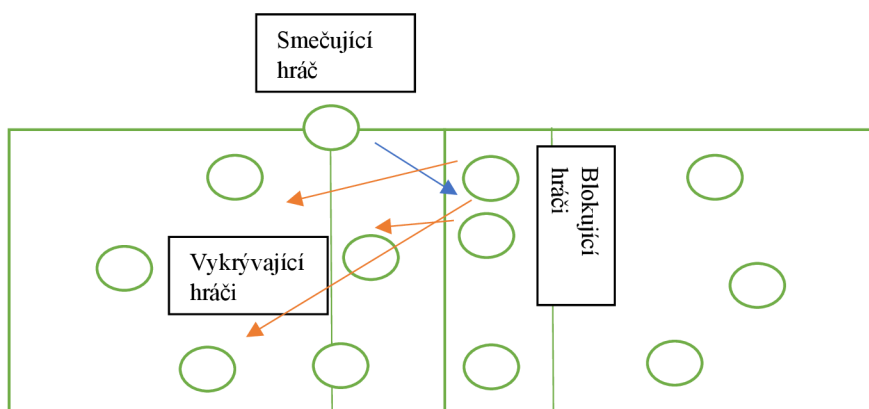
- Na jedné straně stojí rozestavená šestice, která bude vybírat udeřené míče z druhé strany.
- Vždy jeden z hráčů na druhé straně si vezme míč a odbije ho jakýmkoliv způsobem (smeč, lob, ulívka...) přes síť.
- Každý míč vybírají hráči přesně doprostřed k síti na nahrávače, který následně nahraje míč před, nebo za sebe. Viz obrázek č. 30.



Obrázek 30

Vykrývání:

- Jeden hráč bude stát na pozici, kde smečuje hráč z hlavního kúlu.
- Bude si nadhazovat míče tak, aby trefil bloky na druhé straně a ostatní hráči míč vykryjí.
- Po následném vykrytí se pokračuje dál v rozebě. Viz obrázek č. 31.



Obrázek 31

8 Závěr

Cílem mé bakalářské práce byl nácvik volejbalové techniky u dětí na 2. stupni základní školy. Práce seznamuje s pravidly volejbalu, jeho historií a systematikou. Čtenář se dozvídá o možnostech zařazení volejbalu do školní výuky.

Výsledkem mé práce je návrh nácviku herních činností jednotlivce pro žáky staršího školního věku a jejich následné zdokonalování, prostřednictvím průpravných a herních cvičení. Každé jednotlivé cvičení je přesně popsáno a následně graficky znázorněno.

Domnívám se, že výsledek mé práce by mohl být použit jako pomocný didaktický materiál pro volejbal starších žáků základní školy, či volejbalových oddílů formou výukových karet pro začínající učitele.

9 Seznam použité literatury

BUCHTEL, J., 2017. *Trénink dětí a mládeže ve volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3821-8.

BUCHTEL. Volejbal: Systematika volejbalu. [Http://web.ftvs.cuni.cz/](http://web.ftvs.cuni.cz/) [online]. 2015 [cit. 2023-04-28]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry2/volejbal/index.php?c=3>

BURSOVÁ, PaedDr. Marta a PaedDr. Karel RUBÁŠ. *Základy teorie tělesných cvičení*. Prosinec 2001. Univerzitní 8, 306 14 Plzeň: Západočeská Univerzita v Plzni, 2001. ISBN 80-7082-822-6.

LEVITOVÁ, A., PETR. M., 2012. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. a.s. ISBN 978-80-247-421.

MĚKOTA 1988. *Základy teorie tělesných cvičení: Vývoj motoriky v období pubescence*. Univerzitní 8, 306 14 Plzeň: Západočeská Univerzita v Plzni, 2001. ISBN 80-7082-822-6.

MOTORIKA A POHYBOVÉ AKTIVITY V JEDNOTLIVÝCH ŽIVOTNÍCH FÁZÍCH. *Ismuni.cz* [online]. Masarykova Univerzita, 2018 [cit. 2022-12-23]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove_aktivita/web/pages/01-02-motorika.html

MŠMT: Vzdělávání. *MŠMR ČR* [online]. 2013 [cit. 2022-12-23]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani>

NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ: *RVP pro základní vzdělávání*. [online]. [cit. 28. 04. 2021]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>

PSOTTA, R., VELENSKÝ, M., 2009. *Základy didaktiky sportovních her*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1694-0.

VOLEJBALOVÝ KLUB MLÁDEŽE NOVÁ PAKA: *články o volejbalu* [online]. Nová Paka, 24.8. 2022, 1 [cit. 2022-12-23]. Dostupné z: <https://www.volejbalpaka.cz/Clanky-o-volejbalu.html>

ZÁKLANÍ ŠKOLA JEŠTĚDSKÁ: Školní řád. [online]. Liberec, 2021 [cit. 2022-12-23]. Dostupné z: <https://zs-jestedska.cz/zaci-a-rodice/dokumenty-ke-stazeni>