

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **ROZVOJ ZÁKLADNÍCH DOVEDNOSTÍ V RÁMCI POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI V BASKETBALE A VOLEJBALE**

Bakalářská práce

Autor: Miroslava Jurmanová

Studijní program: Tělesná výchova a společenské vědy se zaměřením na  
vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Olomouc 2022



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Miroslava Jurmanová

**Název práce:** Rozvoj základních dovedností v rámci pohybové gramotnosti v basketbale a volejbale

**Vedoucí práce:** Mgr. Petr Reich, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2022

**Abstrakt:** Cílem této práce bylo vytvořit didaktický zásobník cvičení a her pro rozvoj základních dovedností v basketbale a volejbale pro žáky tělesné výchovy staršího školního věku. Teoretická část práce vymezuje základní basketbalové a volejbalové pojmy a zabývá se základními dovednostmi v těchto sportech. V praktické části práce je vytvořená obrázková podpora v programu Easy sport graphic 2.0 průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her.

**Klíčová slova:** basketbal, volejbal, průpravné hry, herní cvičení, průpravná cvičení, starší školní věk, didaktické formy, vyučovací jednotka

## **Bibliographical identification**

**Author:** Miroslava Jurmanová

**Title:** Development of basic skills in physical literacy in basketball and volleyball.

**Supervisor:** Mgr. Petr Reich, Ph. D.

**Department:** Department of Sport

**Year:** 2022

**Abstract:** The aim of this work was to create a didactic reservoir of exercises and games for the development of basic skills in basketball and volleyball for pupils of physical education of older school age. The theoretical part of the work defines the basic basketball and volleyball concepts and deals with the basic skills in these sports. In the practical part of the work is created picture support in the Easy sport graphic 2.0 program of training exercises, game exercises and groundbreaking games.

**Keywords:** basketball, volleyball, training games, game exercises, training exercises, older school age, didactic forms, teaching unit

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením pana Mgr. Petra Reicha, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 23. června 2022

.....

Tímto děkuji Mgr. Reichovi, Ph.D. za veškerý jeho čas, pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Periodizace lidského věku .....	10
2.1.1 Starší školní věk .....	10
2.1.2 Tělesný vývoj .....	10
2.1.3 Psychomotorický vývoj.....	11
2.1.4 Sociální vývoj.....	12
2.2 Osobnost učitele.....	13
2.3 Basketbal .....	14
2.3.1 Základní charakteristika basketbalu .....	14
2.3.2 Basketbal ve školní tělesné výchově .....	14
2.3.3 Úprava pravidel pro školní prostředí .....	14
2.3.4 Základy basketbalových schopností.....	15
2.3.5 Útočné herní činnosti jednotlivce .....	15
2.3.6 Obranné herní činnosti jednotlivce .....	18
2.4 Volejbal.....	20
2.4.1 Základní charakteristika volejbalu .....	20
2.4.2 Volejbal ve školní tělesné výchově .....	20
2.4.3 Úprava pravidel pro školní prostředí .....	20
2.4.4 Základy volejbalových schopností.....	21
2.4.5 Útočné herní činnosti jednotlivce .....	21
2.4.6 Obranné herní činnosti jednotlivce .....	24
2.5 Didaktické formy ve sportovních hrách .....	26
2.5.1 Metodicko-organizační formy.....	26
2.5.2 Sociálně-interakční formy .....	28
2.5.3 Organizační formy .....	29
3 Cíle.....	32
3.1 Hlavní cíl .....	32
3.2 Dílčí cíle.....	32

4	Metodika .....	33
4.1	Výzkumný soubor .....	33
5	Výsledky a diskuze< .....	34
5.1	Vysvětlivky basketbal.....	34
5.2	Basketbal.....	35
5.2.1	Průpravná cvičení .....	35
5.2.2	Herní cvičení.....	39
5.2.3	Průpravné hry.....	45
5.3	Vysvětlivky volejbal.....	48
5.4	Volejbal .....	49
5.4.1	Průpravná cvičení .....	49
5.4.2	Herní cvičení.....	55
5.4.3	Průpravné hry.....	58
6	Závěry .....	60
7	Souhrn .....	61
8	Summary.....	62
9	Referenční seznam .....	63



# 1 ÚVOD

Basketbal i volejbal jsou kolektivní míčové hry, které se staly nedílnou součástí hodin tělesné výchovy. Zvýšený zájem o sport a tělesnou výchovu, zejména u studentů, nalezneme v průběhu 19. století. S rokem 1892 získala značnou oblibu sportovní hra s názvem naismith-ball, pojmenovaná po svém autorovi Jamesi Naismithovi, která se posléze rozšířila do celého světa pod názvy košíková či basketbal. O tři roky později, vytvořil W. G. Morgan sportovní hru mintonette, se kterou navazoval na springfieldského učitele Naismithe. V této době ale ještě netušil, že se jedná o průlomový rok vzniku volejbalu, neboť původně pouze rozdělil tělocvičnu sítí napůl a zadal žákům instrukci odbít jakkoliv míč na druhou stranu hřiště.

Téma bakalářské práce, rozvoj základních dovedností v rámci pohybové gramotnosti ve volejbale a basketbale, jsem si vybrala z důvodu úzkého vztahu k těmto sportům, neboť jsem aktivní hráčkou obou sportů již od pěti let a v budoucím profesním životě bych se chtěla stát pedagogickým pracovníkem tělesné výchovy na druhém stupni základní školy a tento metodický zásobník by mi mohl být přínosným.

První část bakalářské práce je zaměřena na pojmy a samotnou problematiku basketbalu a volejbalu u dětí staršího školního věku ve specifické i obecné rovině.

Druhá část práce slouží jako podklad pro rozvoj základních herních dovedností v basketbale a volejbale o počtu 40 průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her pro děti staršího školního věku, které jsou graficky znázorněny a popsány.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Periodizace lidského věku

Oplozením vajíčka začíná nový lidský život. Po celou dobu, od početí až do smrti, probíhá vývoj jedince-tedy ontogeneze. Během jeho průběhu si každý jedinec prochází jednotlivými obdobími, která jsou charakterizována svými anatomickými a fyziologickými zvláštnostmi. Ty jsou pak očividné v řadách změn jak růstového, tak vývojového druhu (Machová, 2016).

Růst je jeden ze dvou základních projevů vývoje člověka, který zahrnuje změny kvantitativní. Jedná se o obecné zvětšení těla, které je nejtypičtější pro období od začátku ontogeneze až po dospělost. Vývoj probíhá současně s růstem a jde o projev v podobě zdokonalování určitých funkcí a jejich samostatným objevením. Vývoj je tak charakterizován jako soubor kvalitativních změn organismu (Machová, 2016).

Machová (2016) tvrdí, že je růst i vývoj zákonitě dán u každého živočišného druhu, a proto spolu úzce souvisí. Dělí je tak na tři etapy vyznačující jednotlivá období:

1. Růstový a funkční vzestup-prenatální období, dětství a adolescence
2. Ustálení funkcí na dosažené úrovni, dokončení růstu-období dospělosti
3. Postupné snižování funkcí-stárnutí a stáří

#### 2.1.1 Starší školní věk

Machová (2016) dělí celou ontogenezi do dvou nestejně dlouhých úseků. Úsek kratší je ještě před narozením a toto období se tak nazývá prenatálním. Období postnatální je datováno narozením jedince, které se člení na několik dalších částí. Během vývoje si jedinec projde časnými vývojovými milníky, které vývoj definují jako normální, opožděný nebo naopak akcelerovaný. Nejvíce se objevují v prvním třech letech života.

Každý lidský jedinec si za svůj život projde všemi výše vyznačenými etapami života, avšak pro tuto bakalářskou práci bude výchozí období postnatální, konkrétně starší školní věk. Začátek tohoto období je obecně brán dvanáctým rokem života. U chlapců začíná fáze prepuberty, kdežto u dívek je již u konce a vstupují již do období puberty (Příhoda, 1963).

#### 2.1.2 Tělesný vývoj

„Celková podoba pubescentova těla je dána především růstem kostry a svalstva, jejichž morfogeneze je způsobena dialektickou účinností některých látek vnitřní sekrece. Tělesná výška a váha jsou nám tedy hrubými ukazateli dospívání, nejvýznačnějšího procesu tohoto období“ (Příhoda, 1963).

Dochází k zásadním tělesným změnám, kdy chlapci mohutní a podkožní tuk se rovnoměrně rozkládá po celém těle. U dívek se podkožní tuk ukládá do určitých partií a zásadně ve větším množství. Těmito partiemi rozumíme ňadra, podbříško, hýždě, stehna, okraje pánve a oblast lýtek. Díky větší zásobě tuku mají ženy dokonalejší termoregulaci. Také svalová vlákna nabývají na objemu a prodlužují se. U dívek se objevuje první menstruace a u chlapců první poluce. Dochází k ochlupení a mutaci hlasu u hochů. Období pubescence typizuje růst dítěte do výšky, zejména tedy růst dolních končetin a trupu (Příhoda, 1963).

Starší školní věk je obdobím proporcionality, kdy se vývojové nevyrovnanosti mezi chlapci a dívkami prohlubují. Tyto rozdíly se však začínají postupně dorovnávat nástupem do puberty (Machová, 2016).

### **2.1.3 Psychomotorický vývoj**

Ačkoliv se jedinec v podstatě dokáže rovnat myšlení dospělého, hraje zde velkou roli nevyrovnaná osobnost typizující pubertální věk. Logické uvažování i paměť jsou natolik vyspělé, že jde mechanická paměť do pozadí. Dochází i k vyzrálosti ostatních schopností jako jsou schopnosti syntetické, analytické či abstraktní (Machová, 2016).

Období pubescence je charakteristickým obdobím emoční lability. Pubescentní člověk využívá abstraktních operací, kombinuje tak myšlení konvergentní a divergentní. Tomuto typu myšlení rozumíme směr řešení problému. „Konvergentní (sbíhavé) myšlení – směřuje k jednomu cíli, k jednomu způsobu řešení problému“ (Dvořák et al., 2015). „Divergentní (rozbíhavé) myšlení – hledá několik různých, souběžných řešení, jde o tvůrčí postup“ (Dvořák et al., 2015).

Machová (2016) popisuje vyvinutost jemné motoriky natolik, že si jedinec tvoří svůj charakteristický rukopis a obohacení motoriky hrubé prostřednictvím pohybových kolektivních her.

Psychologické změny se hluboce projevují v motorických předpokladech. Zvýšené střídání chování, apatičnosti a aktivity, optimismu a depresí, labilní citlivosti a vnímavosti. Všechny výše zmíněné se hluboce projevují v motorických předpokladech jedince (Hrabinec, 2017).

Hrabinec (2017) popisuje projev vývoje motoriky v období pubescence třemi negativními projevy, které ho narušují na:

- Zhoršení motorické koordinace – koordinované pohyby dětí mladšího školního věku jsou zaměněny těžkopádnými až disharmonickými pohyby.

- Menší úspornost pohybu a narušení dynamiky – nekoordinovaně je užíváno nadměrné množství síly a úsilí, což narušuje ekonomičnost činnosti a pohyby působí nevyrovnaným dojmem.
- Protichůdnost motorického chování – Provedení pohybových úkolů laxním způsobem, horlivě, určité úkoly se zdají velice obtížné až nepřekonatelné.

#### **2.1.4 Sociální vývoj**

Chování a sociální vývoj vede pubescenta k jasnému uvědomění. „Odlišuje sebe nejen od věcí, nýbrž i od jiných lidí, ale s vědomím, že je jeho duševnost rovnocenná s duševností jiných, že stejně platí, že dosahuje podobné horizontální rovnosti jako tělo dorůstající ke konečné výšce (Příhoda, 1963).

Machová (2016) říká, že je sociální vývoj silně ovlivněn svým okolím-svémi zájmy, kolektivem i mimoškolními organizacemi. Jedinec se snaží navazovat přátelské vztahy, učí se mravnímu cítění, poznává význam slova konkurence a nutnosti podřizovat se pravidlům.

## 2.2 Osobnost učitele

„Učitel (vychovatel) jako subjekt tělesné výchovy, jako (převážně) řídicí prvek procesu výchovy, zdroj výchovné iniciativy, jaký je, či má být, jeho osobnost, profesionalita, vzdělání, motivace, autorita, metodická vybavenost, úspěšnost, problematika řídicích aktivit při práci s ostatními prvky systému tělesné výchovy a další“ (Hrabinec, 2017).

Každý učitel tělesné výchovy působí ve výchovně vzdělávacím procesu jako objekt (svou profesionalitou) i subjekt (svou osobností). Vzájemně se ovlivňují a prolínají, nemůžeme je od sebe oddělit. Do role objektu zařazujeme samotné zkušenosti, dovednosti, kvalifikaci nebo užití verifikovaných a formalizovaných postupů. Roli subjektu charakterizujeme psychickými stavy, vlastnostmi a hodnotovou orientací (Fialová & Rychtecký, 2002).

Fialová a Rychtecký (2002) rozdělují funkční činnosti učitele, které ve výchovně vzdělávacím procesu plní na:

- výchovné
- vzdělávací
- organizátorské a řídicí
- projektivní a plánovací
- administrativní a ekonomické

Osobnost učitele je soubor psychických a tělesných vlastností, pedagogických dovedností a schopností, které se zaměřují na činnost subjektu a rozvíjí tuto stránku (Fialová & Rychtecký, 2002).

Asmolov a Petrovskij (1978) charakterizují tuto činnost jako „proces realizace životních vztahů subjektu v předmětném světě i jako zdroj seberozvoje subjektu“.

Fialová a Rychtecký (2002) dělí osobnost učitele ve vztahu k vyučování na:

- autokratický
- demokratický
- liberální

## **2.3 Basketbal**

### **2.3.1 Základní charakteristika basketbalu**

Basketbal je kolektivní sportovní hra, která rozvíjí fyzickou, psychickou, taktickou i kritickou stránku jedince. Důraz je kladen na technické operace a rozvoj samotných herních dovedností jedince. Utkání je rozděleno na čtyři desetiminutové čtvrtiny, ve kterém proti sobě hrají dvě družstva. V jednom týmu nastupuje do hry pět hráčů v odlišné barvě dresu než soupeři. Ti mají to privilegium, že si jako hosté mohou vybrat stranu hřiště. Utkání je zahájeno rozkokem, tedy vhozením míče mezi dva vybrané hráče ve vyznačeném středu hřiště. Vítězí družstvo, které má po odehraných čtyřiceti minutách vyšší skóre. V případě remízy se hraje prodloužení, které se nadstavuje o dalších pět minut (Mullin, Coleman & Přech, 1996).

### **2.3.2 Basketbal ve školní tělesné výchově**

Ve školním prostředí je basketbal vnímán velice pozitivně, zejména u chlapců. Jedná se o velice využívanou sportovní hru ze stran pedagogů, neboť se s ní často mnoho žáků setkalo již dříve a není zde kladen velký nárok na materiální zajištění (Adamus, 1975).

Lze ji provozovat na venkovních hřištích i v tělocvičnách a obecně neklade velký nárok na podmínky ani požadavky na počet hráčů (Ondřej, 1989).

### **2.3.3 Úprava pravidel pro školní prostředí**

Podle Kříčka a Velenského (2013) upravujeme pravidla basketbalu ve školní tělesné výchově dvěma způsoby. Prvním krokem je určité zjednodušení hry, kdy vybereme pouze ty nejzákladnější pravidla a zbytek nevysvětlujeme, popřípadě je doplňujeme až později, při částečném osvojení. Druhý krok požaduje určitou odbornost a toleranci k pravidlům a průběhu hry od samotných edukátorů, neboť se jejich přípustnost těžce toleruje. Určitá modifikace se týká zjednodušením nejen z pohledu pravidel hry, ale i počtem hráčů, úpravami hrací plochy (menší rozloha oproti standartním podmínkám) nebo materiálnímu vybavení (nastavení výšky koše, menší a lehčí balóny atd.). Všechny výše zmíněné se vzájemně prolínají a vzájemně doplňují. Obecně platí, že čím jsou žáci starší, tím by se měli více přibližovat podmínkám standartní hry basketbalu.

### **2.3.4 Základy basketbalových schopností**

Základy basketbalových schopností v hodinách tělesné výchovy by se měly podle Velenského (1998) nejlépe učit v jednotlivých tematických celcích jejímž obsahovou náplní bude tréninkový proces nebo utkání v monotematické vyučovací jednotce.

Basketbalové učivo v tělesné výchově můžeme do jisté míry rozdělit na didaktický postup, který se bude řídit čtyřmi prvky (Velenský, 1998):

- 1. Didaktická metoda od jednotlivých částí do celku, a naopak od celku k jednotlivým prvkům
- 2. didaktická metoda – integrace tréninkového procesu a utkání jako komplexní pojetí učiva
- Aplikace všech metodicko-organizačních forem v rovnovážné míře
- Jednoduchá organizace metodicko-organizačních forem

### **2.3.5 Útočné herní činnosti jednotlivce**

Podle Nykodýma (2006) jsou „útočné herní činnosti, takové herní činnosti, které používá družstvo (nebo hráč) při řešení herních situací v útočné fázi hry.“

Velenský (2008) rozděluje herní útočné činnosti jednotlivce z didakticko-metodického hlediska do dvou dalších skupin. Toto rozdělení vychází ze vztahu jednotlivých částí a samotného celku. Tyto dvě skupiny jsou následující:

- Útočné herní činnosti jednotlivce individuálního typu
- Útočné herní činnosti jednotlivce vztahového typu

Nejelementárnější a nezastupitelnou roli hrají útočné herní činnosti jednotlivce, které vedou jednotlivce k takové motivaci, která vede hráče individuálnímu prosazování a herní tvořivosti. Tento typ můžeme jednoduše charakterizovat realizací herní situace jako jeden hráč proti jednomu oproti útočným herním činnostem jednotlivce vztahového typu. Zde je zapotřebí účasti dvou a více hráčů. Jako typický příklad herní situace vztahového typu si můžeme představit jako situační hry tří proti třem (Velenský, 2008).

#### **2.3.5.1 Uvolňování s míčem na místě**

„Uvolňování s míčem na místě je činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat výhodný postoj pro další činnost s míčem, tj. pro přihrávku, střelbu nebo únik driblinkem“ (Velenský, 2008).

Velenský (2008) zařazuje tuto herní činnost do obou typů. U prvního typu, individuálního, se jedná zejména o činnost, při které se hráč uvolňuje při střelbě nebo s míčem. U vztahového typu se jedná o činnost, při které uniká, aby dostal přihrávku. Hráč zde pracuje s tzv. nohou obrátkovou a kročnou. Obrátková noha se musí neustále dotýkat země a za každou cenu musí být na místě. V případě, kdy hráč tuto obrátkovou nohu zvedne, nemá možnost zahájit dribling. Kročnou nohou může hráč dokračovat či ji zvedat v různých směrech, a to i opakovaně. Základem této činnosti je postoj, přičemž čím nižší a stabilnější bude, tím se jedná o větší hrozbu pro obránce.

### **2.3.5.2 Uvolňování s míčem v pohybu (driblink)**

„Driblink je pohyb živého míče způsobený hráčem, který má míč pod kontrolou a který hází, odráží nebo kutálí míč po podlaze anebo ho úmyslně hodí proti desce“ (Baloun & Vyklický, 2020).

Driblink je jedna ze základních dovedností v basketbale, která umožňuje přenesení míče z obrany do útoku, k obehrání soupeře, uvolnění se v pohybu pro přihrávku a dobré pozici na střelbu. Driblink je možné provádět jen jednou rukou, ale je možné ruce střídát. Hráč musí držet správný postoj, držet hlavu vzpřímeně a sledovat okolí a hráče, nikoli míč. Ten vedeme od konečků prstů, přes zápěstí, předloktí k zemi a zpět k výšce hrudníku. Důležité faktory u driblování jsou změny směru, rychlosti a výšky (Mullin, 1996).

### **2.3.5.3 Střelba**

Střelba může být provedena buď z místa nebo v pohybu, záleží na konkrétní situaci a činností, které jí předcházely. Střelba z místa, v americké terminologii ji můžeme najít jako jump shot, je základ pro osvojování typu střelby. Hráč střílí na koš jednou rukou po odrazu a ve výskoku. Zaujímá širší postoj s mírně pokrčenýma nohama a míč je držen odhodovou rukou, kdy dlaň je pod balónem a rozevřené prsty obepínají balón. Druhá ruka je daná volně z boku, míč jen přidržuje a tvoří oporu. Prsty této ruky směřují nahoru. Hráč si takto vytvoří „okno“, skrz které vidí pohodlně na koš. Střelba v pohybu je provedena v malé blízkosti koše jednou nebo oběma rukama z jedné nohy. Jedná se o střelbu po dvoudobém rytmu, hovorově nazýváno jako dvojtakt (Velenský, 2008).

### **2.3.5.4 Doskok**

Dobrý a Velenský (1987) charakterizují doskok jako „činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat postavení mezi soupeřem a jeho košem a dostat míč zpět pod kontrolu. K činnosti dochází



po neúspěšné střelbě útočícího družstva, které tím přestává mít míč pod kontrolou, avšak má možnost tuto kontrolu znovu získat.“

Doskok definuje hned několik okolností, těmi nejdůležitějšími jsou vzdálenost od koše nebo postavení útočníka vůči koši a jeho soupeři. Útočný i obranný doskok nastane při neproměněném koši. V případě útočného doskoku zůstává u míče stejný tým, v jiném případě, obranném doskoku, se útok mění a k míči se dostává druhý tým (Čikic, 2019a).

Výskok je možné uskutečnit po zaujetí dobrého postoje. Odraz je vždy z obou nohou, které jsou v mírném pokrčení pro větší výskok. Poté následuje samotné chycení míče do pevného držení, nebo u vyspělejších hráčů k dopíchnutí do koše (Velenský, 2008).

#### **2.3.5.5 Přihrávka a chytání míče**

„Přihráváním je míněná činnost jednotlivce, jejímž cílem je hodit, podat nebo odbít míč tak, aby jej spoluhráč dobře chytil či zpracoval a tak, aby toto chycení nebo zpracování znamenalo výhodnější konstelaci pro řešení herní situace“ (Velenský, 2008).

Přihrávka je činnost, která úzce souvisí se zpracováním míče. Těmi nejdůležitějšími a nejvýznamnějšími jsou dle Velenského (2008) tyto:

- vrchní přihrávka jednoruč
- vrchní přihrávka obouruč
- přihrávka jednoruč trčením
- přihrávka obouruč trčením

#### **2.3.5.6 Clonění**

„Clonění je herní kombinace, při které jeden útočník omezuje pohyb neboli vytváří clonu proti obránci, který střeží jiného útočníka“ (Mullin, 1996).

Velenský (2008) rozděluje clonu na 3 základní typy podle směru postavení: dolní clona, zadní clona, příčná clona.

- Dolní clona umožňuje hráči uvolnění do vnitřního nebo vnějšího prostoru a je realizována v linii ke koncové čáře. V zahraničních terminologiích ji nalezneme jako „down screen“.
- Zadní clona neboli „back screen“ je protikladem dolní clony, tudíž je postavena ve směru od koncové čáry.
- Příčná clona je poslední typ, která nám umožní dvojí uvolnění, jelikož ji stavíme podle postavení obránce, který je cloněný. Nejčastěji ji hráči staví ve vnitřním prostoru. V publikacích ji nalezneme jako „cross screen“.

### **2.3.5.7 Uvolňování bez míče**

„Útočník se uvolňuje pro přihrávku změnou rychlosti (prudké vyražení) a změnou směru. Podmínkou úspěšného uvolnění je počáteční kontakt s obráncem. Jestliže je mezi oběma soupeři větší vzdálenost, musí ji útočník před uvolněním zkrátit“ (Velenský, 1987).

Zásadními projevy jsou rychlostně silové prvky jako nečekané změny směru, náhlé prudké zpomalení anebo naopak prudké zrychlení z místa či v pohybu. Cílem této činnosti je získání pozornosti soupeře a uvolnit tak prostor pro své spoluhráče a získat samotný postoj s postavením pro přihrávku od spoluhráče (Velenský, 2008).

### **2.3.6 Obranné herní činnosti jednotlivce**

„Obranné herní činnosti jsou takové herní činnosti, které se používají v obranné fázi hry“ (Nykodým, 2006).

Tyto herní činnosti jsou daleko komplexnější a obtížnější než útočné herní činnosti, neboť z nich jejich rozdělení vychází. Právě v basketbale je dbán tak velký důraz na obrannou stránku družstva, protože právě díky ní družstva vítězí. Nedostatky, které se mohou vyskytnout v útočné fázi, jsou obrannou činností kompenzovány natolik, že mohou vést k vítězství (Nykodým, 2006).

Nykodým (2006) dělí obranné herní činnosti na dílčí:

- Krytí hráče s míčem na místě a v pohybu
- Krytí hráče po střelbě a stahování míčů v obraně
- Krytí podkošového hráče s míčem a bez
- Obranná činnost jednotlivce proti dvěma a více útočníkům
- Blokování

#### **2.3.6.1 Krytí hráče s míčem na místě a v pohybu**

Krytí hráče s míčem je herní činnost jednotlivce, která má za úkol znemožnit přihrávku pod koš či střelu na koš. Hráč zaujímá postoj na šíři ramen a nižšího podřepu. Hlava směřuje vzhůru a trup do předklonění. Ruce jsou zvolna u kolen a v případě střeli na koš, míří ruka vzhůru, až do vzpažení. Setkáme se zde se všemi směry pohybu-vpřed, vzad i do boků. Hráč si do těchto pohybů pomáhá rukama pro rychlejší pohyby (Velenský, 1987).

### **2.3.6.2 Krytí hráče po střelbě a stahování míčů v obraně**

Tato obranná činnost nastává po neúspěšně proměněné střele soupeře, kdy se hráči snaží vyhrát odražený balón od koše a následně zahrát útočnou akci. Nykodým (2006) ji dále rozděluje na dvě dílčí: po střelbě jiného hráče a po střelbě hráče, za kterého je zodpovědný.

Při stahování míče dostává hráč možnost oznámit střelu soupeře, čímž dává znamení svým spoluhráčům. Neustále sleduje soupeře (míč až potom) a je s ním v kontaktu, snaží se ho odstavit jako i ostatní spoluhráči své protihráče. Poté již následuje samotné stahování balónu (Nykodým, 2006).

### **2.3.6.3 Krytí podkošového hráče s míčem a bez**

Nykodým (2006) vyděluje tuto herní činnost samostatně. Můžeme ji popsat jako boj o lepší pozici pod košem s obráncem. Vytlačuje ho z pod koše, co nejdál, aby měl výhodnější pozici a zabránil soupeři získat míč.

### **2.3.6.4 Obranná činnost jednotlivce proti dvěma a více útočníkům**

Činnost obránce, kterou si můžeme jednoduše představit při rychlém protiútočném dvou útočníků proti jednomu obránci. Ten se snaží zamezit střelu na koš a zadržet jejich útok zkažením nahrávky nebo ztracením míče (Velenský, 1987).

### **2.3.6.5 Blokování**

Jedná se o eliminování střeleného míče na koš od soupeře směrem ke koši. Obránce nesmí být v kontaktu s rukou útočícího hráče, neboť by se dopustil osobní chyby (Nykodým, 2006).

## **2.4 Volejbal**

### **2.4.1 Základní charakteristika volejbalu**

Volejbal je kolektivní síťová sportovní hra, charakteristická pro svůj technický, taktický, kondiční i psychický styl hry. Hrají proti sobě dva týmy, které jsou obvykle složeny z šesti hráčů v poli každého týmu, mající jednotnou barvu dresu, mimo hráčský post libero, které je odlišeno jinou barvou. Hodnocený systém hry je realizován utkáním, které se hraje na 3 vítězné sety, z čehož se každý hraje do 25 bodů. Důležité je ale zdůraznit, že při dosažení 25. bodu může hra pokračovat, neboť je nutné zvítězit o 2 body od soupeřova skóre. Cílem hry je kolektivně a takticky docílit ve prospěch svého družstva bodu, který lze získat buď odbitím míče na stranu soupeře, aby se dotknul pole nebo jednoduše získat bod z podání, kdy soupeř nezvládne podání přijmout (Buchtel, 2005).

### **2.4.2 Volejbal ve školní tělesné výchově**

Jedná se o jednu z velmi oblíbených a nejvíce praktikovaných sportovních her ve školním prostředí nejen na základních, ale i středních školách. Velké nároky jsou kladeny na pedagoga oproti žákům nebo materiálnímu vybavení, kvůli náročnosti výuky základu volejbalu a většímu počtu žáků ve třídě. U edukantů je vnímána velice pozitivně v řadách dětí i dospívajících a stejně tak i u dívek a chlapců (Kaplan, Buchtel & Zoula, 1989).

### **2.4.3 Úprava pravidel pro školní prostředí**

Volejbal ve školní tělesné výchově není náročný na vybavenost školy a je velice přizpůsobitelný hodinám tělesné výchovy. Můžeme modifikovat hru podle počtu hráčů od hry šest proti šesti i na hru dvou proti dvěma. Podle věkové kategorie a úrovně nastavujeme sako, které může být ve výšce od 220 do 235 cm pro kategorii žáci a žákyně. Podle počtu, který bude v družstvu vyhraničíme hřiště- tzn. při hře šest proti šesti necháme zachované původní hřiště, ale naopak při hře v menších skupinkách bude velikost hřiště jedné poloviny o velikost např. 5-8 x 5-8 m (Ondřej, 1989).

Pravidla hry také modifikujeme dle počtu a zkušeností hráčů. Zásadně ale dodržujeme 3 odbití pro jednu polovinu a dotek sítě s přešlapy, aby se předešlo zraněním (Kaplan, 1989).

Další modifikací volejbalu pro hru dva proti dvěma může být debl nebo čína. Debl je upravená hra pouze v útočném pásmu umožňující taht míče a přesahovat přes síť. Čínu hrajeme

po celém hřišti. Rozdílem je, že zde tahané míče být nesmí a stejně tak se nesmí zalívat do útočné zóny. Přesto, že jsou tyto modifikace velice oblíbené, ve školním prostředí se užívají málo z důvodu velkého počtu hráčů a její náročnosti, avšak je možné je užít (Ondřej, 1989).

#### **2.4.4 Základy volejbalových schopností**

Volejbal patří mezi velice oblíbené sportovní hry, které nekladou velké nároky na proces nácvičku. Ten můžeme podle Buchtela (2005) rozdělit na 4 dílčí etapy, přičemž cílem každé z etap je:

- 1. etapa – osvojení jednotlivých způsobů odbití
- 2. etapa – nácviček herních činností jednotlivce a herních kombinací jako celku
- 3. etapa – užití všech herních činností jednotlivce a nácviček nejužívanějších z nich
- 4. etapa – vlastní hra, nácviček herních činností jednotlivce a herních kombinací v utkání (vlastní podmínky)

#### **2.4.5 Útočné herní činnosti jednotlivce**

##### **2.4.5.1 Příhrávka**

„Příhrávka je prvním odbitím míče ve vlastním poli (s výjimkou té situace, kdy míč je tečován vlastním blokem). Jde o odbití míče letícího od soupeře záměrně usměrněné na spoluhráče (nebo do prostoru, kam se spoluhráč přemístí) tak, aby mohl provést nahrávku, či jinou herní činnost jednotlivce“ (Buchtel, 2005).

Podle Buchtela (2005) jsou dva způsoby příhrávek: odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem. Způsob příhrávky závisí na situaci, ve které se hráč vyskytuje. Oba tyto pohyby lze provést po pohybu, ale i na místě, stejně tak v pádu i v postoji. Důležitou roli zastává libero, které nahrazuje při příjmu zejména blokaře a ve výjimečných případech jiné posty.

Odbití obouruč spodem je také známo jako tzv. bagr. Může být využito ve dvou případech herních situací. V průběhu rozehry jako například po vlastním bloku nebo nejtýpčtěji při příjmu podání. Je to jedna z nejdůležitějších herních činností při hře, neboť se od ní odvíjí samotná nahrávka a útok. Provedení závisí na jeho preciznosti. Hráč zaujme střední nebo nízký volejbalový stěh, kdy rozpětí nohou je o něco větší než šíř ramen a svírá ostrý úhel mezi pažemi a trupem. Při příjmu se snažíme odehrát balón vždy z nohou, nemáchat rukama, což je častá chyba ve školním prostředí nebo u začátečníků. Paže natáhneme co nejvíce v oblasti loktů a ruce

spojíme tak, aby se nám prsty jedné ruky kolmo překrývaly s druhou a palce byly v těsné blízkosti u sebe seshora směrem na prsty. To umožní přitisknout předloktí co nejvíce k sobě a mít co největší plochu pro úder. Při úderu bychom měli vždy stát čelem k hráči, kam chceme míč odbít, v případě potřeby udělat úkrok do strany, vzad či vpřed (Kaplan, 1989).

Odbití obouruč vrchem nebo také prsty je u příjmu méně častá herní činnost nežli odbití obouruč spodem. Důvod je velice jednoduchý, neboť je při příjmu bagr přesnější a lépe proveditelný z důvodu tvrdších podání či úderů. Je dbán důraz na provedení z hlediska pravidel, často tak může docházet k taženým míčům či dvojdotekům. Při odbití obouruč vrchem zaujímá hráč volejbalový postřeh, při kterém se nachází v mírném stoji rozkročném a mírném pokrčení v kolenech. Jedna noha může být o kousek vpředu oproti druhé pro lepší stabilitu a odbití. Zápěstí jsou volná, lokty jsou blízko u těla a paže pokrčené. Při nácviu bychom měli držet míč nad hlavou tak, aby nám vytvořil košíček, ve kterém máme balón položený a prsty vytvořily tvar srdce. Při přijetí míče si hráč připraví košíček a míč odbíjí od čela vzhůru, kdy zhoupnutí jde od nohou, které mu k odbití pomůže. Hráč by měl být vždy vytočený ve směru, kam balón poletí (Kaplan, 1989).

#### **2.4.5.2 Nahrávka**

„Nahrávka je odbití míče letícího od spoluhráče, usměrněného na některého z dalších hráčů (nejčastěji to bývá nahrávač) tak, aby mohl provést útočný úder“ (Buchtel, 2005).

Nahrávka může být stejně jako přihrávka provedena odbitím vrchem obouruč nebo odbitím spodem obouruč. Nahrávka je zpravidla druhý balón v řadě dané výměny ve vlastním poli a tuto funkci zastává nahrávač, pokud mu to situace dovoluje. Důraz je kladen na preciznost a taktiku nahrávače, neboť musí být nahrávka přesná a stejně tak nečekaná pro soupeře (Buchtel 2005).

Techniku jednotlivých odbití jsem již výše zmínila, nyní se tudíž budu zabývat spíše samotnou nahrávkou a postem s ním spojeným. Oproti přihrávce je zde přesnější nahrávka prsty, neboť má nahrávač s prsty lepší odhad i cit. Může se jednat o nahrávku z místa, pohybu ale i výskoku. Podle směru letu míče může nahrávka směřovat před sebe, za sebe nebo vedle sebe (Buchtel, 2005).

Buchtel (2005) rozděluje nahrávku mimo směr letu míče, dle výšky a rychlosti na následující:

- dlouhá vysoká před sebe (normál)
- polovysoká před sebe (půlka)
- krátká rychlá (krátká střelba)
- rychlá nad sebe (rychlík před nahrávače)

- rychlá za sebe (rychlík za nahravače)
- krátká rychlá (krátká střelba za nahravače)
- delší polovysoká za sebe (půlka)
- delší rychlejší (jednonožka)

### **2.4.5.3 Útočný úder**

„Útočný úder je odbití míče do pole soupeře během rozehry, prováděné nejčastěji jednoruč ve výskoku s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře a dosáhnout bodu pro své družstvo“ (Buchtel, 2005).

Útočný úder rozdělujeme na lob, drajv a smeč, a to dle rychlosti a zakřivení letu míče. Lob i drajv jsou údery zasažené zespodu a charakterizovány menší rychlostí míče. Rozdílem mezi těmito údery je ten, že lob klesá k zemi po jeho stoupavé křivce vzhůru. Drajv je úderem dopadajícím většinou do zadních částí pole. Smeč je nejútočnějším úderem, který je zasažen shora zezadu a jeho trajektorie míří přímo k zemi. Při těchto úderech může hráč útočit bez bloku nebo naopak proti jednobloku, dvojbloku či dokonce trojbloku (Kaplan, 1989).

Technika útočného úderu je založená na volejbalovém trojkroku. Výchozím postavením je kolmé postavení k síti s mírným rozkročením a nachystanou levou nohou (v případě, že je jedinec pravák). Nyní je proveden první krok levou nohou, který je poněkud dlouhý, následuje krok pravou nohou a levou. Poslední krok je tzv. dokročný odraz, kterým se hráč odráží snožmo vzhůru. Nyní je důležitá poloha ramen, paží a rukou, které musí být správně vytočeny. Při náskoku na první krok jsou ruce zapaženy, aby nám ve výsledku pomohly vyskočit výše, a to předpažením v úrovni, nebo dokonce nad, ramen. Nyní se vytočí trup se současným rozdělením a ohnutím rukou v loktech. Pravá ruka se tak dostává za záda a druhá je v mírném předpažení, kdy koordinuje pohyb. Z této polohy se zadní ruka dostává vpřed a trefuje dlaní míč, přičemž přední ruka klesá dolů. Doskakujeme na špičky obou pokrčených nohou s rukama mírně před tělem ve stabilizované poloze (Buchtel, 2005).

### **2.4.5.4 Podání**

„Podání je odbití míče do pole soupeře způsobem předepsaným pravidly, kterým se zahajuje každá rozehra“ (Buchtel, 2005).

Jedná se o herní činnost jednotlivce, který se snaží o umístění míče do pole za pomoci křivotočivého letu míče a jeho rychlosti letu. Z hlediska provedení rozlišujeme podání na spodní v čelném a bočním postoji a vrchní podání čelné – pomalé nebo prudké, plachtící z místa či

výskoku. Zohledňujeme kvalitu příjmu soupeře, proto se snažíme podávat na slabší hráče a dbáme na preciznost provedení (Buchtel, 2005).

Technika podání začíná od mírného stoje rozkročného levou nohou před pravou. Míč je nahozen před pravé rameno (v případě, že jsme v praváci) a to vždy buď jen levou rukou nebo oběma. Po nahození se zakláníme v oblasti trupu, ohýbáme pravou paži v lokti, kterou se snažíme držet co nejvýše. Poté se narovnáme, trup se vzpřimuje, naše váha jde do předklonu a pravá ruka jde ze zapažení do švihů a trefuje míč v úrovni před ramenem, zakončeným sklopeným zápěstím (Kaplan, 1989).

## **2.4.6 Obranné herní činnosti jednotlivce**

### **2.4.6.1 Blokování**

„Blokování je přehrazení určitého prostoru nad sítí prováděného jedním, dvěma nebo třemi hráči přední řady (obvykle ve výskoku rukama ve vzpažení) s cílem zabránit přeletu míče do vlastního pole a srazit míč do pole soupeře a dosáhnout bodu pro své družstvo“ (Buchtel, 2005).

Jedná se o činnost, která je základem hry a je jedním z rozhodujících aspektů na výsledku utkání. Základním úkolem bloku je zamezení nebo snížení razantního útoku soupeře. Jeho nácvik by měl být zařazen již před zvládnutím útočného úderu, neboť je často upozadován a není mu věnováno tolik pozornosti, kolik by mělo (Matěj, 1991).

Buchtel (2005) naznačuje 4 základní předpoklady pro úspěšné blokování. Důležitost věnuje včasným, ale hlavně rychlým přesunům do místa bloku, neboť jakékoliv zaváhání může být chybným a znamenat tak následně bod pro soupeře. U blokování je důležité načasování. Nejedná se jen o výše zmíněné načasování přesunů, ale i výskoků. Dle nahrávky musí zhodnotit výskok-nevyskočit moc brzo nebo naopak pozdě. Třetím předpokladem je správnost vytočení rukou proti míči a postavení samotných paží. Hráči se snaží o co největší přesah přes síť, aby ztížili útočícímu hráči vyhnout se bloku. Ruce by měly být vždy vytočeny tak, aby při odražení padal míč do pole soupeře a neodrazil se do outu, neboť by pak tento bod patřil soupeři. Jako poslední předpoklad zmiňuje samovykrývání. Nejen všichni hráči v poli, ale i samotní blokující, musí být neustále ve střehu a být nachystaní po bloku rychle vybrat odražený balón.

Technické provedení bloku začíná úkrokem nebo tzv. překročením. Úkrok je pouhý krok vpravo či vlevo čelem k síti, kdežto u překročení se hráč otáčí z čelného postavení do bočního k síti, provedením jednoho kroku nohou blíže k síti naskakuje a otáčí se zpět k síti. Poté následuje úkrok stranou a výskok. Pokud se jedná o větší vzdálenost, hráč jej musí nejprve doběhnout a až potom využívá překročení. Paže má nachystané v úrovni hlavy a pokrčené v loktech. Ve fázi



výskoku se odrážíme z mírně pokrčených nohou a ruce se vytahují co nejvíce za síť (Kaplan, 1989).

#### **2.4.6.2 Vybírání**

„Vybírání je odbití nebo odražení míče jakýmkoliv způsobem dovoleným pravidly s cílem zabránit dopadu míče na zem a znemožnit tím soupeři dosáhnout bodu. Může tedy být prvním, druhým, třetím i čtvrtým (v případě teče blokem) odbitím v poli“ (Buchtel, 2005).

Jedná se o jakékoliv odbití ve vlastním poli, které může nastat po nadražení vlastním blokem nebo po míčích, které letí od soupeře větší prudkostí. Jedná se o činnost prováděnou v pohybu, ale i na místě, do stran, vpřed i vzad. Ačkoliv nejsou dány velké požadavky z hlediska pravidel, míč nesmí být tažený a odbití čisté. Zahrátí může být v podstatě jakoukoliv částí těla (Kaplan, 1989).

Technika vybírání v pádu vpřed je využíván tehdy, když je míč v delší vzdálenosti od hráče. V tomto způsobu se hráč rozbíhá a poté se odráží z jedné nohy, paže se natahují a míří před tělo. Můžeme se také setkat s volným názvem „rybička“. Vybraný míč je nejčastěji odehrán hřbetem ruky. Jiným typem je vybírání míče v pádu stranou, kde je hráč v mírném střehu a ukročením vybírá prudké míče. Je zde proveden poloviční kotoul, ze kterého následovně vybírá míč palcovou stranou ruky, předloktím či špetkou (Kaplan, 1989).

## **2.5 Didaktické formy ve sportovních hrách**

Podle Dobrého a Semiginovského (1988) jsou didaktické formy prostředkem pro realizaci efektivního tréninkového procesu, uspořádáním vnějších podmínek k specifickým cílům procesu, které rozdělujeme do tří skupin na:

- a) metodicko-organizační
- b) sociálně-interakční
- c) organizační

### **2.5.1 Metodicko-organizační formy**

Podle Nykodýma (2006) jsou „metodicko-organizační formy různá uspořádání vnějších podmínek a obsahu didaktického procesu, umožňující plnit úlohy, spojené s nácvikem a zdokonalováním herních činností.“

Jedná se zejména o vztah mezi podmínkami a vnějšími faktory. Ve výuce tělesné výchovy užíváme nácviku herních činností jednotlivce a jejich následného zdokonalování, uplatňování herních kombinací a systémů (Dobry & Semiginovský, 1988).

Metodicko-organizační formy dělíme na:

- Pohybové hry
- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

#### **2.5.1.1 Pohybové hry**

Pohybovým hrám rozumíme jako předem domluvené, uvědomělé, organizované a záměrné aktivity provozované ve dvou a více lidech s určitými pravidly v prostoru a čase. Pohybové hry vzbuzují soutěživost, radost, napětí i uplatnění již známých dovedností (Mazal, 2000).

Podle Bělky (2014) se pohybové hry využívají pro rozvoj reakční rychlosti, nácvik různých pohybů s míčem i bez něj, samotné osvojení manipulace s míčem jedince a změn směrů i rychlosti.

### **2.5.1.2 Průpravná cvičení**

Průpravná cvičení jsou charakteristická opakováním pohybového úkolu za málo proměnlivých a předem daných vnějších podmínek, bez přítomnosti obránce a za cílem zdokonalit pohybové činnosti (Bělka, 2014).

Velenský (2005) rozděluje průpravná cvičení podle proměnlivosti herně-situačního faktoru na:

- Průpravná cvičení 1. typu – provedení činnosti bez soupeře za stálých podmínek.
- Průpravná cvičení 2. typu – realizace činnosti bez soupeře za proměnlivých podmínek.

### **2.5.1.3 Herní cvičení**

Herní cvičení jsou složitější formou charakteristické přítomností obránce, vyhrazeným prostorem i časovou dotací pro provedení herní činnosti. Herní podmínky jsou náhodně proměnlivé nebo předem určené (Bělka, 2014).

Nykydým (2006) rozděluje herní činnosti na:

- Herní cvičení 1. typu – provedení činnosti za přítomnosti soupeře za předem určeného herního průběhu, řešení i herní struktury situace.
- Herní cvičení 2. typu – realizace činnosti za přítomnosti soupeře za situačních podmínek, které jsou náhodně proměnlivé a časově omezené.

Dobry (1988) rozděluje herní cvičení z hlediska počtu hráčů na:

- Početní rovnováha obránců i útočníků.
- Početní rovnováha obránců i útočníků s jedním (či více) pomocníky.
- Početní převaha – obránců nad útočníky nebo útočníků nad obránců.

Základními pravidly, která můžeme uplatnit ve všech herních cvičeních jsou podle Dobrého (1988) následovné:

- Úlohy, které požadujeme formulujeme jasně a výstižně.
- Průběžně hodnotíme výkon jednotlivců i skupiny.
- Sledování úspěšnosti jednotlivce i skupiny v jednotlivých herních cvičeních.
- Snaha docílit intenzity obranné činnosti v herních cvičeních, která donutí útočníky se uzpůsobit jiné činnosti.
- Je přesně stanovena organizace herních cvičení, samotná činnost obránců i útočníků.

- Přesné stanovení doby trvání a počtu opakování.
- Počet opakování by se měl rovnat v roli útočníka jako v roli obránce.
- Využívání prostoru k většímu požívání náhlých změn, únikům bez míče, aktivitě bez míče i s ním.

#### **2.5.1.4 Průpravné hry**

Velenský (2005) popisuje průpravnou hru jako činnost, při které je prováděn herní děj proměnlivě nebo souvisle, kde jsou předem určena pravidla, soupeř vykazuje aktivní výkon a situace je ovlivňována prostorem, počtem hráčů a počítáním bodů.

Bělka (2014) dělí průpravné hry na:

- Řízené – rozvoj herního děje bez ohledu na konečný výsledek.
- Soutěživé – obě družstva mají za cíl zvítězit.
- Volná.

#### **2.5.2 Sociálně-interakční formy**

Podle Nykodýma (2006) je základním prvkem sociálně-interakčních forem interakce SUBJEKT-OBJEKT. Touto interakci rozumíme vztah UČITEL-ŽÁK, TRENÉR-HRÁČ na základě které rozlišujeme tři základní interakční formy:

- Kolektivní forma je druh didaktického procesu charakteristická svou jednoduchostí pro organizaci, přímým působením subjektu na objekt a vykonávání stejné pohybové činnosti jako všichni hráči, pod kontrolou učitele (Bělka, 2014).
- Skupinová forma je typická pro rozdělení do menších skupinek, které plní buď stejný úkol nebo každá skupina svou specifickou úlohu. Pohybovou činnost mohou cvičit diferenciovaně nebo souběžně. Výhodou této formy vyvstává rozvoj tvořivosti i samostatnosti a optimální využití pomůcek a prostoru. Učitel může zohledňovat individuální rozdíly mezi dětmi a být adresnější (Bělka, 2014).

Individuální forma je užívána pro odstranění kondičních a herních nedostatků, návrat po zranění nebo pro rozvoj pozitivních hráčských projevů. Hráči trénují samostatně nebo v jiných sociálně – interakčních formách. V takovém případě jsou postupně zapojováni do činnosti (Nykodým, 2006).

### **2.5.3 Organizační formy**

Fialová a Rychtecký (1998) popisují organizační formy jako vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces.“

Bělka (2014) dělí organizační formy na:

- povinné (Vyučovací jednotka, sportovní kurzy-plavecký, lyžařský)
- nepovinné (volitelné a nepovinné předměty)
- doplňkové (pohybově rekreační přestávky, cvičení v hodinách jiných předmětů)
- zájmové (zájezdy, výlety, soutěže)

#### **2.5.3.1 Vyučovací jednotka**

Vilímová (2002) popisuje Vyučovací jednotku jako „relativně stabilní uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně-vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických zkušeností. Tato organizační forma je přímo řízena učitelem, který má v tomto procesu dominantní postavení a nese plnou odpovědnost za výsledky výchovně-vzdělávacího procesu.

Jakožto základní povinnou organizační formou je tvořena v rozsahu 45 minut (eventuálně 90 minut). Každá vyučovací jednotka je v zásadě samotným a uzavřeným celkem, který úzce souvisí s jednotkou předcházející, ale stejně tak navazuje na tu nadcházející (Vilímová, 2002).

Bělka (2014) strukturuje vyučovací jednotku následovně:

##### **Úvodní část**

- Formální část: prostor 3-8 minut je věnován úvodnímu nástupu, uvedení žáků do atmosféry, seznámení se s cílem a obsahem hodiny.
- Rušná část: možnost pro napínací a protahovací cviky, uvedení do psychické i fyzické pohody, vhodné aktivační cviky-běžecská abeceda (Bělka, 2014).

##### **Průpravná část**

„Průpravná část vyučovací jednotky je druhou částí vyučovací jednotky zajišťující přípravu žáků na hlavní část vyučovací jednotky“ (Frömel, 1986).

Podle Frömela (1986) má širší význam nežli pouhou přípravu na část hlavní. Její význam je důležitý pro efektivitu celé vyučovací jednotky. Jejími hlavními úkoly jsou:

- Psychologický
- vzdělávací
- přípravný
- zdravotní
- výchovný

Doba vyučovací jednotky je odlišná v závislosti na samotné její délce, obsahu, průběhu, aktivitě žáků a vnějších podmínkách (např. počasí), ale nejčastěji se udává doba 5-12 minut (Frömel, 1986).

Bělka (2014) popisuje, že jsou jejím obsahem průpravná cvičení a specializovaná průpravná cvičení pro odvětví daného sportu, prostřednictvím kterých probíhá příprava hybného systému z preventivního hlediska, navýšení plicní ventilace a srdeční frekvence. Následují protahovací cviky pro dosažení kloubní pohyblivosti v co nejlepším rozsahu.

Podle Bělky (2014) dále rozdělujeme průpravnou část na:

- Všeobecná část – je orientována na plnění obecných dílů s částečnou návazností na charakter vyučovací jednotky, která může být prováděna formou strečinku.
- Speciální část – dílčí úkoly plní charakter obsahu vyučovací jednotky. Vzhledem k jejímu charakteru zařazujeme speciální rozcvičení a v herní průpravě míče pro jednoduché operace (např. driblink, pinkání).

### **Hlavní část**

Tvoří pevný základ, ze kterého dedukujeme výsledek celé vyučovací jednotky. Doba hlavní části se pohybuje od 20 do 30 minut. Za její průběh má edukátor největší výchovné působení v souladu s cíli výchovně vzdělávacího procesu i cíli školní tělesné výchovy (Nykodým, 2006).

Bělka (2014) strukturuje hlavní část na následující:

- na úvod hlavní části-nácvik nových pohybových dovedností
- do další části zařadit koordinační a rychlostní cvičení
- v další fázi vyplnit hlavní část silovými cviky
- na závěr je vhodné zopakovat pohybové dovednosti nebo tuto část vyplnit cviky pro navýšení aerobní kapacity

### **Závěrečná část**

Závěrečná část je prostorem pro uklidnění organismu a prostorem pro kompenzační cviky, zhodnocení celkové průběhu a splnění cílů (Bělka, 2014).

Alter (1999) doporučuje strečinkové cviky prováděné po dobu 15-20 sekund v maximálních polohách.

Nykodým (2006) dělí závěrečnou část na dvě dílčí:

- uklidňující část – Tato fáze může mít i charakter soutěže, ale je především relaxační a kompenzační. Slouží k uklidnění žáka po psychické i tělesné stránce.
- formální část – Důležitá je zejména z hlediska výchovného. Učitel zde zhodnotí dosažené cíle, hodinu, snaží se žáky namotivovat a popsat jim nedostatky nebo naopak vyzdvihnout klady. Ve formální části nesmíme opomenout nástup.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku o počtu 40 cvičení pro basketbal a volejbal ve formě průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her na rozvoj základních dovedností pro žáky ve věku starší školní věk.

### **3.2 Dílčí cíle**

- Analyzování akademické literatury
- Selektce vhodných průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her
- Grafická ukázka a metodický popis herních činností jednotlivce pro trenéry a učitele pomocí programu Easy sport graphic 2.0.



## 4 METODIKA

### 4.1 Výzkumný soubor

Všechny zdroje, které jsem použila k napsání této bakalářské práce byly zejména sekundárního charakteru v písemné či internetové podobě.

K analýze poznatků byly hledány informace pomocí zadávání klíčových slov do vyhledávače knihoven, kterými jsou: basketbal, volejbal, průpravné hry, herní cvičení, průpravná cvičení, starší školní věk, didaktické formy, vyučovací jednotka.

- Ústřední knihovna ÚP Zbrojnice:

<https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/zbrojnic/>

- Knihovna fakulty tělesné kultury:

<https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>

### 4.2 Grafická práce se softwarem Easy sport graphic 2.0

Všechna vytvořená průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry jsou vytvořeny v programu Easy sport graphic 2.0 od společnosti Easy Sports-Softwares (<http://easy-sports-software.com/en/>). Program nabízí mnoho modifikací pro sporty, cvičení a hry jsou díky němu přehlednější a srozumitelnější. Nabízí výběr sportu, hřiště, různá znázornění (příhrávka, útočný úder, clona, driblink, nahrávka atd.) či pomůcky (balóny, kužely, bedna atd.). S programem se dobře pracuje, vše je snadné a dobře ovladatelné.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE<

### 5.1 Vysvětlivky basketbal

Příhra.....



Střelba.....



Driblink.....



Nadhození míče.....



Pohyb hráče.....



Hráč/ Žák.....



Útočník.....



Obránce.....



Doskakující hráč.....



Trenér/ Učitel.....



Družstvo.....



Kužel.....



Bedna.....

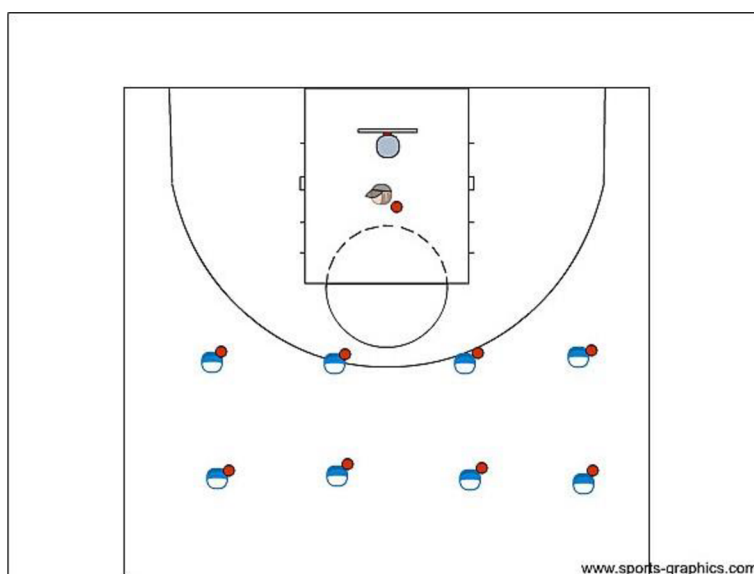


## 5.2 Basketbal

### 5.2.1 Průpravná cvičení

#### Uvolňování s míčem na místě

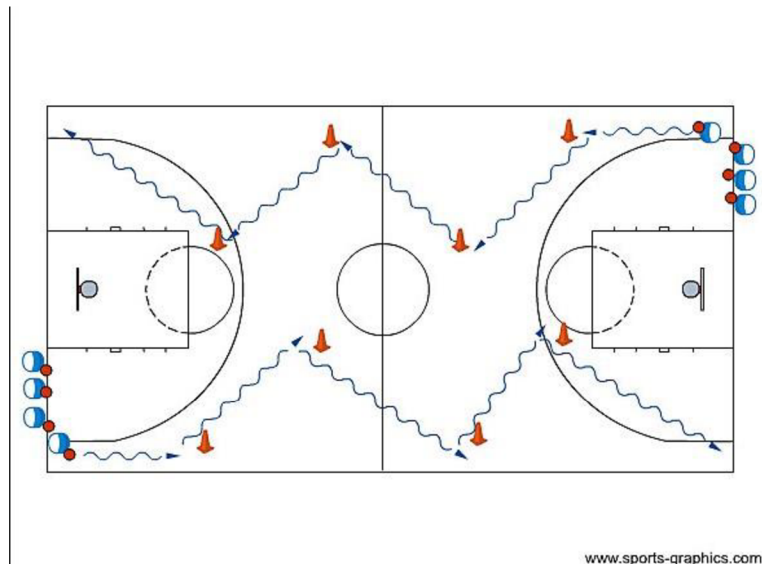
Učitel či trenér se postaví čelem před ostatní žáky tak, aby na něj všichni dobře viděli. Žáci musí mít dostatečný prostor pro realizaci cvičení. Nejprve učitel vysvětlí správný basketbalový postoj a správné provedení obrátek, poté je předvede a následně všichni žáci opakují dané obrátkové pohyby (Velenský 1998).



Obrázek 1. Uvolňování s míčem na místě

#### Uvolňování s míčem v pohybu (driblink)

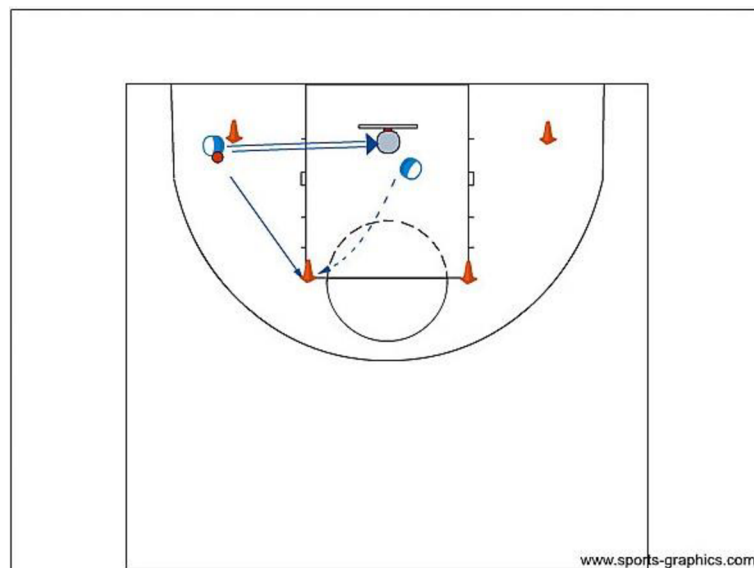
Hráči stojí na koncové čáře s míčem v zástupu. Jeden po druhém vyráží driblinkem vpřed, u kuželu snižují výšku driblinku a prohazují driblinkovou ruku. Střídáním levé a pravé ruky u kuželů, předriblují celé hřiště a zařazují se do zástupu (Velenský, 1987).



Obrázek 2. Uvolňování s míčem v pohybu (driblink)

### Střelba

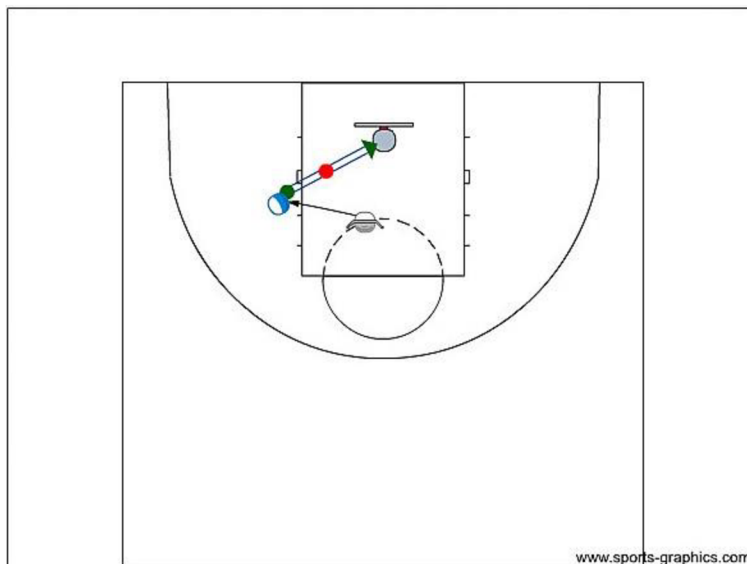
Hráči vytvoří dvojice, kdy jeden plní roli podavače pod košem a druhý střílí na koš z vyznačených míst. Vyznačená místa odpovídají třem až pěti. Po vystřelení předem určeného počtu střel z daného místa se hráči vystřídají a jejich role se promění (Velenský, 1998).



Obrázek 3. Střelba

### Doskok

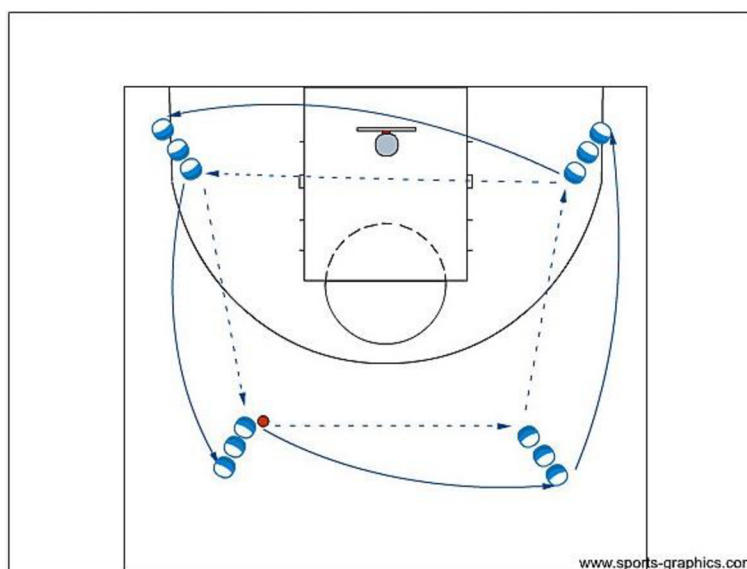
Hráči se rozdělí do dvojic s jedním míčem. Hráč s míčem může nahazovat o desku nebo střílí z kratší vzdálenosti. Druhý hráč sleduje střílejícího hráče a míč. Podle pravděpodobného odrazu od koše vběhne pod koš, doskakuje míč a následně střílí (Dobry & Velenský, 1980).



Obrázek 4. Doskok

### Přihrávka a chytání míče

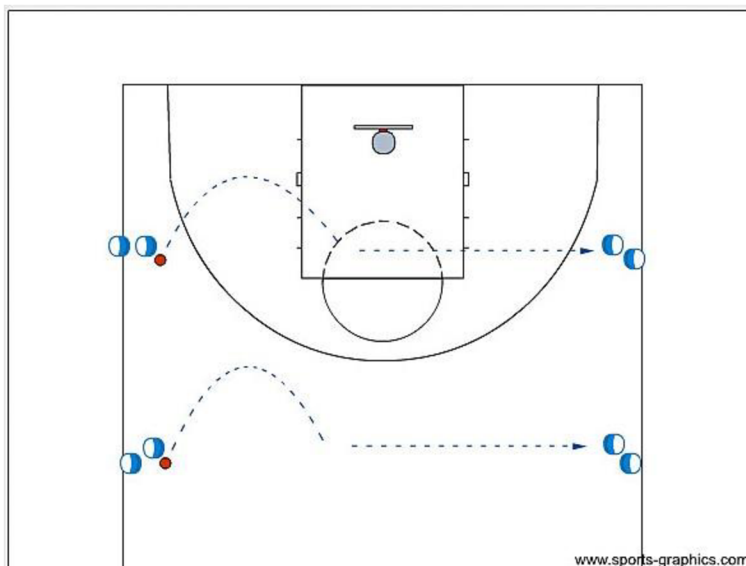
Vytvoříme rovnoměrně čtyři zástupy, které budou od sebe ve vzdálenosti 3-4 metry. Míč má jeden zástup, ze kterého hráč přihraje obouruč trčením do vedlejšího zástupu a zařazuje se do něj. Později můžeme zařadit další míč a cvičení ztížit (Velenský, 1987).



Obrázek 5. Přihrávka a chytání míče

### Uvolňování bez míče

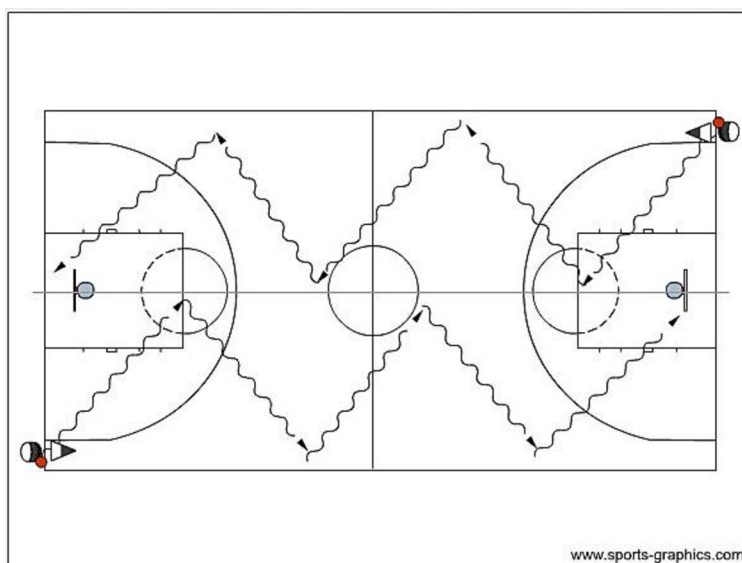
Hráči se rozdělí do dvojic a postaví se podél postranních stran tak, aby dvě dvojice stály vždy naproti sobě ve vzdálenosti přibližně 6 metrů. První hráč stojí s míčem, který si nahazuje a po dopadu míče s palubkovkou sprintem vyráží proti němu. Míč chytá, zastavuje se dvojtaktem a přihrává jej jednomu ze dvojice stojícímu naproti němu a zařazuje se (Dobrá & Velenský, 1980).



Obrázek 6. Uvolňování bez míče

### Krytí hráče s míčem v pohybu

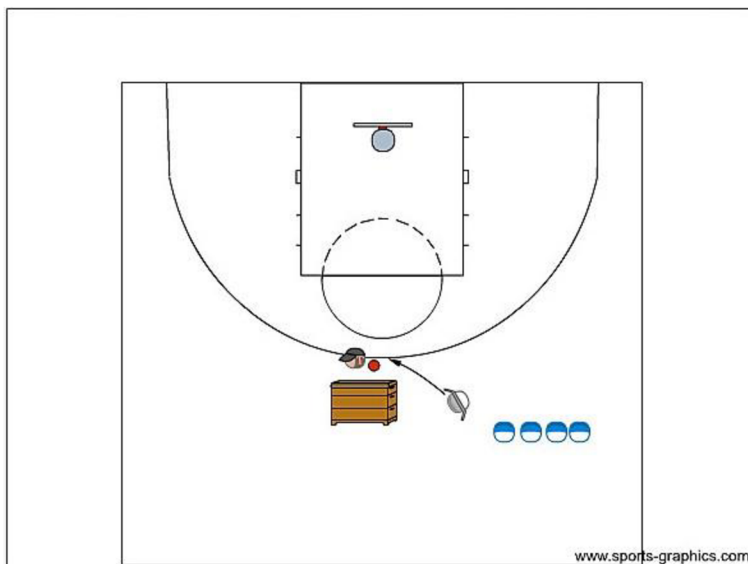
Hráči se rozdělí do dvojic na dvě skupiny. Hřiště bude též rozděleno na dvě stanoviště v rozmezí postranní čáry a středu hřiště. Dvojice začíná driblinkem v pravém rohu stanoviště z prava doleva přes celou délku hřiště. Hráč s míčem určuje trasu a druhý hráč provádí krytí a stínuje jeho trajektorii až ke koncové čáře, kde se řadí do zástupu (Velenský, 1987).



Obrázek 7. Krytí hráče s míčem v pohybu

### Krytí hráčů po střelbě a stahování míčů v obraně

Učitel stojí na vyvýšeném místě s míčem tak, aby žáci byli schopni míč ve výskoku stáhnout. Důraz klademe na co nejvyšší výskok a prudké stažení míče. Žáci se střídají jeden za druhým a učitel opravuje chyby, kterých se dopustili (Dobry & Velenský, 1980).

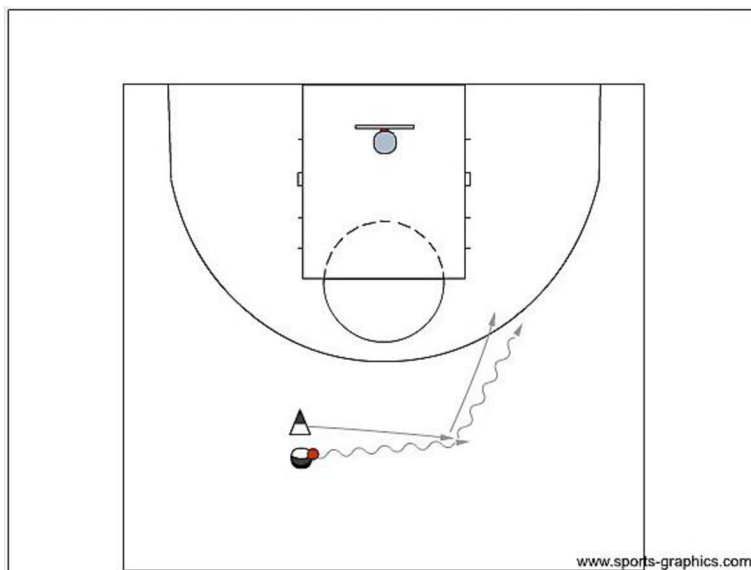


Obrázek 8. Krytí hráčů po střelbě a stahování míčů v obraně

### 5.2.2 Herní cvičení

#### Herní cvičení 1

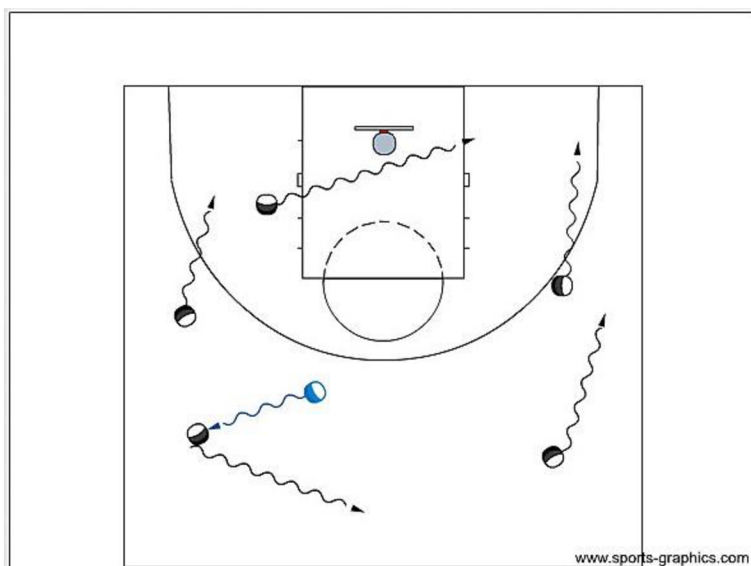
Vytvoříme dvojice, jeden útočník s míčem a druhý obránce, který se snaží zmocnit míče. Cíl je jednoduchý. Útočník se snaží nepřestat driblovat, hlídat si míč a mít ho pod kontrolou. Obránce má za úkol míč získat a donutit útočníka k chybě. V případě této situace se role mění, z útočníka se stává obránce a z obránce útočník (Velenský, 1998).



Obrázek 9. Herní cvičení 1

### Herní cvičení 2

Na půlce basketbalového hřiště budou mít všichni hráči míč a jeden z nich bude mít babu. Jedná se o jistou formu hry na honěnou. Hráč, který chytá, se snaží vypíchnout míč ostatním, za cílem je vyřadit. Velenský (1998) doporučuje předem určit čas hry, neboť by hra mohla trvat příliš dlouho, popřípadě zvolit i dva chytáče.

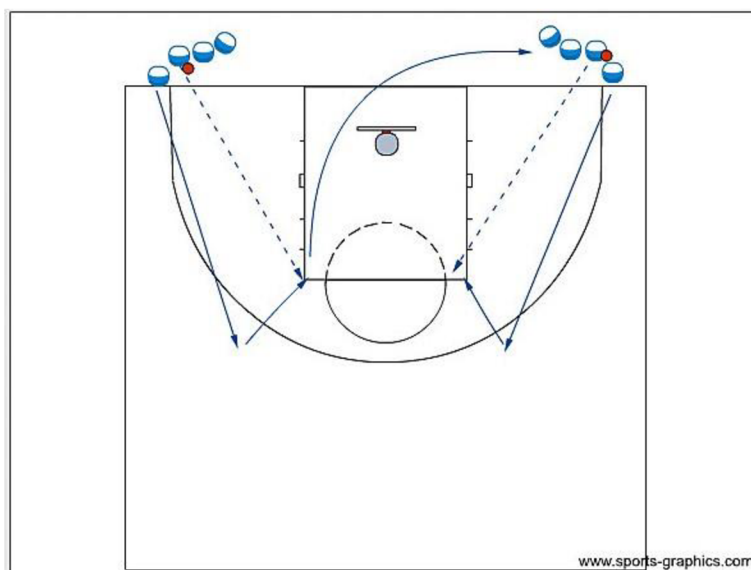


Obrázek 10. Herní cvičení 2



### Herní cvičení 3

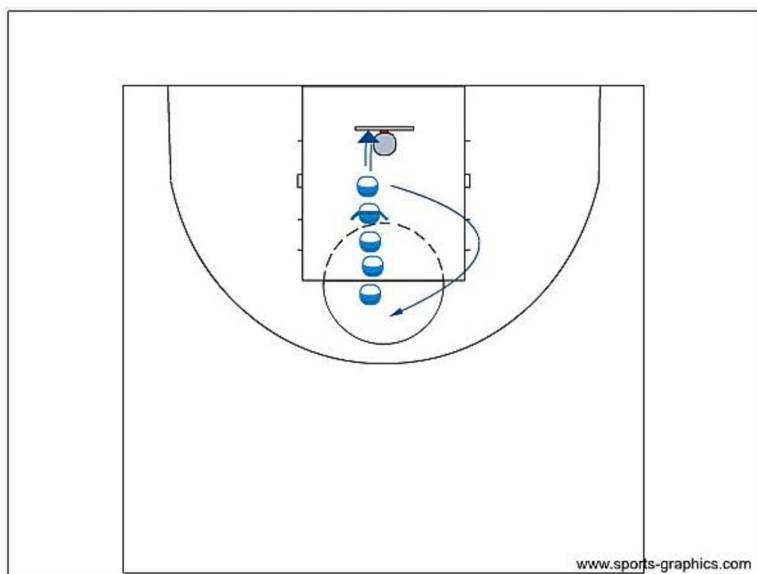
Hráči se rozdělí do dvou zástupů, které stojí v rozích na základní čáře. Herní cvičení probíhá v obou zástupech zrcadlově. První hráč je bez míče, vybíhá na trojku, kde se otáčí a běží na roh bedny. Tam dostává míč a střílí z výskoku na koš. Míč doskakuje a přihrává do protějšího zástupu, kde se zařazuje (Velenský, 1987).



Obrázek 11. Herní cvičení 3

### Herní cvičení 4

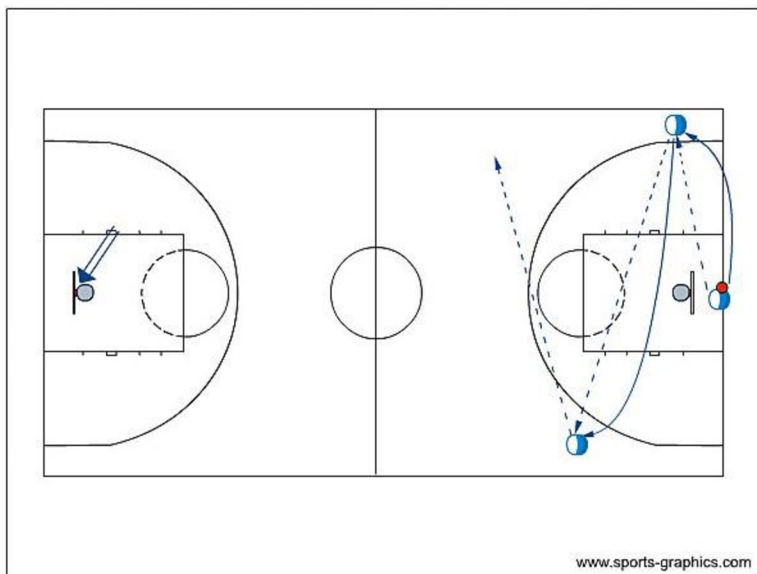
V zástupu na jeden koš stojí hráči s jedním míčem. Bez dopadu se snaží míč doskočit a ještě ve výskoku ho nahodit o desku tak, aby byl následující hráč schopen tento úkol splnit též. Po nahození se zařazuje na konec zástupu. Toto cvičení je možno provádět, než míč spadne na zem nebo po dobu minuty až minuty a půl (Pětivlas, 2008).



Obrázek 12. Herní cvičení 4

### Herní cvičení 5

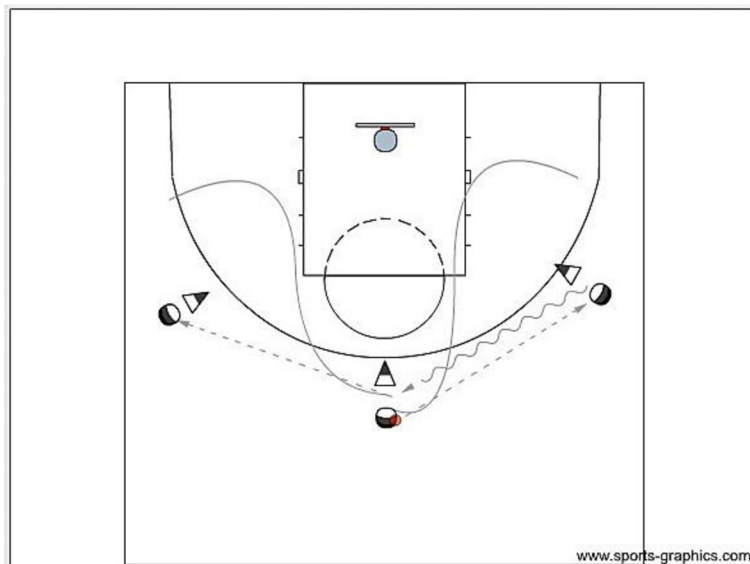
Hráči vytvoří trojice s jedním míčem a postaví se na širší základní čáry tak, aby jeden hráč stál uprostřed (s míčem) a další dva na postranních čarách. Hráč s míčem zahajuje cvičení přihrávkou na spoluhráče po pravé straně a zabíhá za ním. Takovým způsobem si trojice přihrává přes celou délku hřiště až do oblasti bedny, kde hráč jedním driblinkem zakončuje dvojtaktem tuto pletýnku (Velenský, 1987).



Obrázek 13. Herní cvičení 5

### Herní cvičení 6

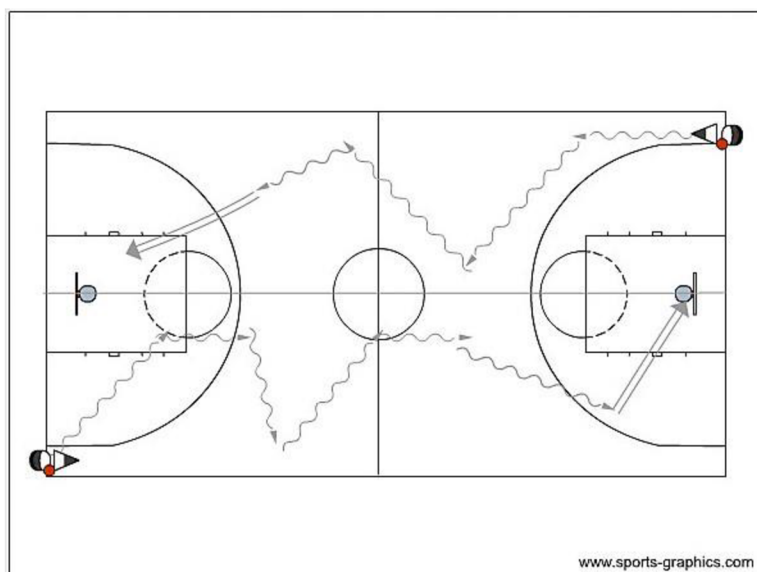
Na polovině hřiště stojí tři obránci a tři útočníci. Střední rozehrávač započne cvičení nahrávkou vpravo na svého spoluhráče, následně se uvolňuje směrem ke koši a probíhá na tuto stranu směrem ke koši. Mezitím křídlo, které dostalo balón, se posunuje a akce se opakuje na druhou stranu. Akci opakujeme čtyřikrát až pětkrát, poté zakončujeme střelou na koš. Obránci nejprve brání pasivně, poté obranu zaktivní (Velenský, 1987).



Obrázek 14. Herní cvičení 6

### Herní cvičení 7

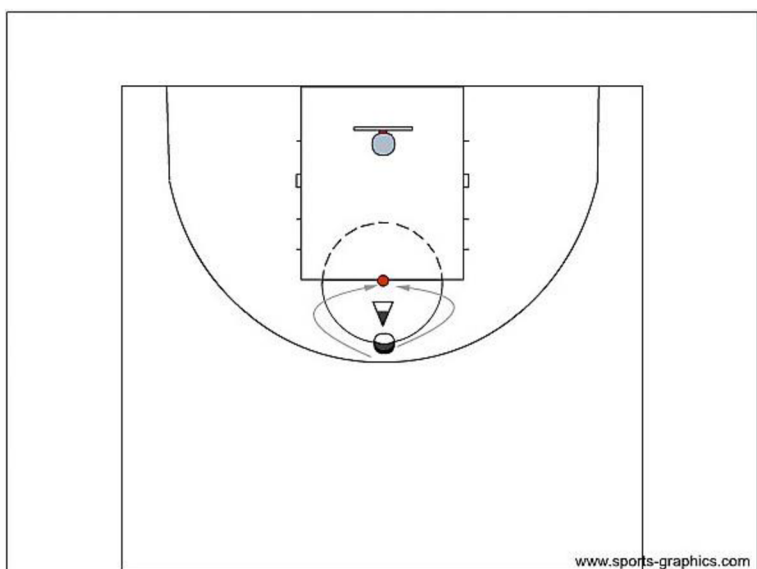
Hřiště rozdělíme na dvě stanoviště, v každém z nich je v pravém rohu zástup dvojic. Stanoviště je na šíř od postranní čáry do půlky hřiště. Ve dvojici má jeden hráč roli útočníka, druhý obránce. Útočník určuje směr, zrychlení a zpomalení po celé šířce i délce hřiště. Obránce užívá nejprve pasivní obranu, později brání aktivně a snaží se míč získat (Velenský, 1998).



Obrázek 15. Herní cvičení 7

### Herní cvičení 8

Jsou vytvořeny dvojice, jeden útočník a jeden obránce. Útočník má za úkol získat míč, který je položen uprostřed kruhu. Obránce je k útočníkovi zády a snaží se mu v tomto zabránit. Toto herní cvičení je určeno pro nácvik doskakování ve dvojicích (Pětivlas, 2008).

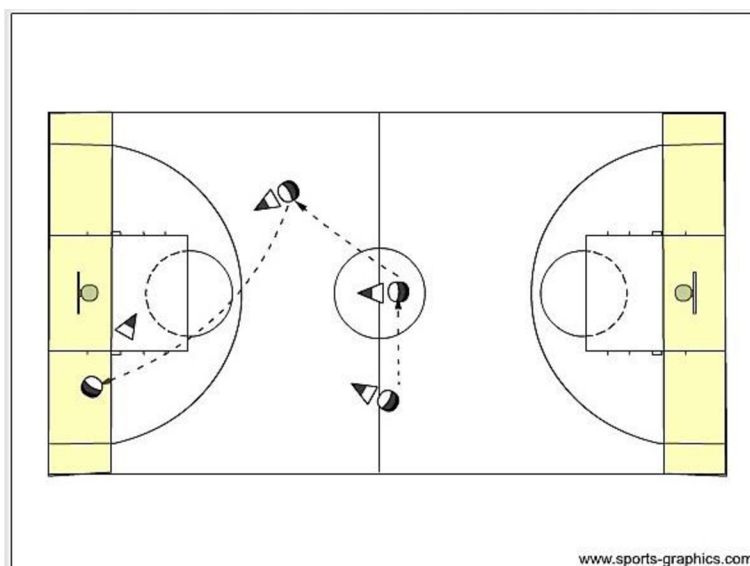


Obrázek 16. Herní cvičení 8

### 5.2.3 Průpravné hry

#### Horká brambora

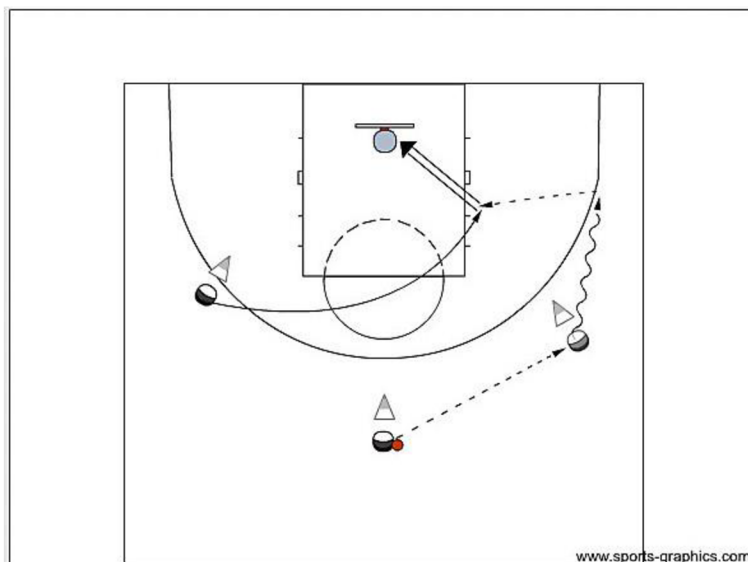
Tato průpravná hra je vhodná spíše pro začátečnickou úroveň, avšak libovolnými úpravami pravidel ji můžeme ztížit. Hrají proti sobě dvě družstva o počtu čtyř až sedmi hráčů, kteří se snaží dát přihrávku svému spoluhráči do bodovacího území, které je široké 1,5-2 metry a je schématicky vyznačeno. Bod platí jen tehdy, kdy spoluhráč chytí míč v tomto území. Není povoleno s míčem běhat, ale pro pokročilejší úroveň můžeme toto pravidla upravit tak, že pohyb bude umožněn driblováním. Útočníci jsou před obránci jistou formou chráněni, nesmí je těsně bránit a vypichovat z rukou míč. Obránci mohou míč získat tak, že se dotknou, srazí nebo chytí letící míč. Vyhrává to družstvo, které získá více bodů ve vyznačené zóně za určitý čas (Velenský, 1994).



Obrázek 17. Horká brambora

#### Hra na jeden koš „čunča“

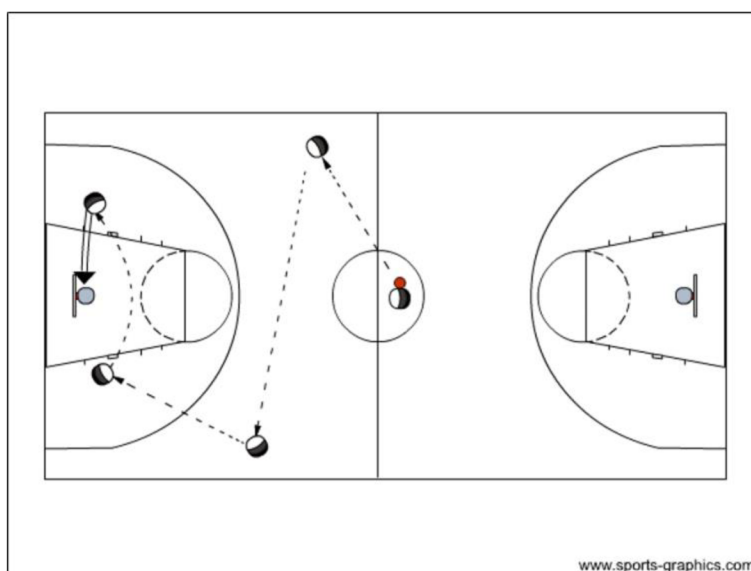
Průpravná hra na jeden koš, ve které proti sobě hrají dva proti dvěma nebo tři hráči proti třem. Podle domluvy je hodnota koše jeden nebo dva body. Hra začíná vhozením míče ze zázemí anebo rozkokem na území trestného hodů. Cílem je dát smluvený počet bodů rychleji, než soupeř a zároveň ubránit koše soupeře a získat míč zpět. Ten mohou získat doskočením míče, vypíchnutí přihrávky atd. a mají za povinnost dostat míč za úroveň trestného hodu (Velenský, 1994).



Obrázek 18. Hra na jeden koš „čunča“

### Přihrávaná

Tato průpravná hra dbá na technickou a taktickou pečlivost jedince i celku. Hrají proti sobě dvě družstva o pěti hráčích (ale můžeme libovolně přizpůsobovat). Všechna basketbalová pravidla jsou platná, zásadní změna spočívá v zákazu driblíngu. Hra je založena na principu hodů a běh, díky které družstvo může získat bod a úspěšně zvítězit za uplynulý čas (Velenský, 1998).

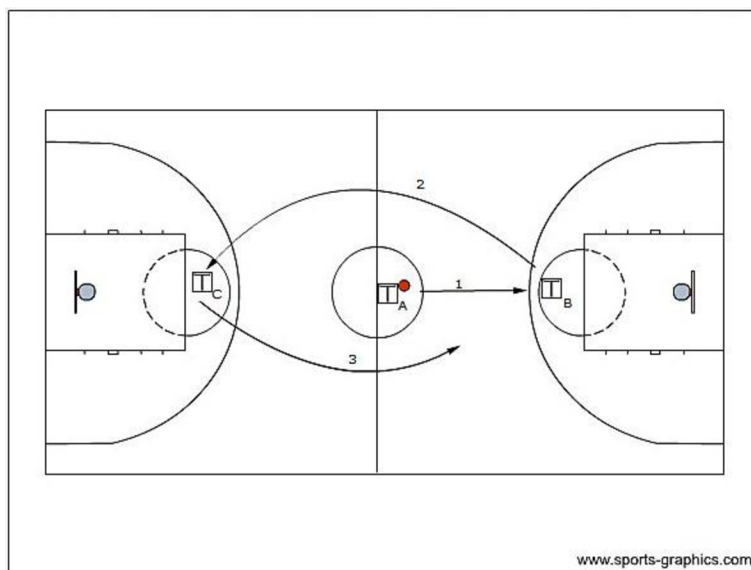


Obrázek 19. Přihrávaná

### Průběžné utkání











Průběžné utkání hrají proti sobě tři družstva o třech až pěti hráčích. Družstvo přelévavě odpočívá, útočí nebo brání. Družstvo A začíná na středové čáře útokem na družstvo B. Snaží se

úspěšně zakončit útok košem, zatímco se družstvo B snaží bránit obranou a získat míč. Po zakončení družstva A nebo úspěšné obrany družstva B získávají míč do svých rukou a přecházejí do útoku na druhou polovinu, kde brání družstvo C. Akce se opakuje a družstvo A odpočívá a čeká na družstvo C, které půjde do útoku. Poté se družstvo A bude snažit o úspěšnou obranu. Za každý úspěšný útok či úspěšnou obranu získává družstvo jeden bod. Soupeř nesmí bránit družstvu přejítí na druhou polovinu hřiště. Přípravná hra může skončit dosažením určené hranice bodů trenérem nebo limitujícím časem (Velenský, 1998).



Obrázek 20. Průběžné utkání

### 5.3 Vysvětlivky volejbal

Nahrávka/Přihrávka.....	
Směr letu míče.....	
Útočný úder.....	
Podání.....	
Pohyb Hráče.....	
Hráč.....	
Trenér.....	
Míč.....	
Bedna.....	
Materiální pomůcky (Kužel).....	

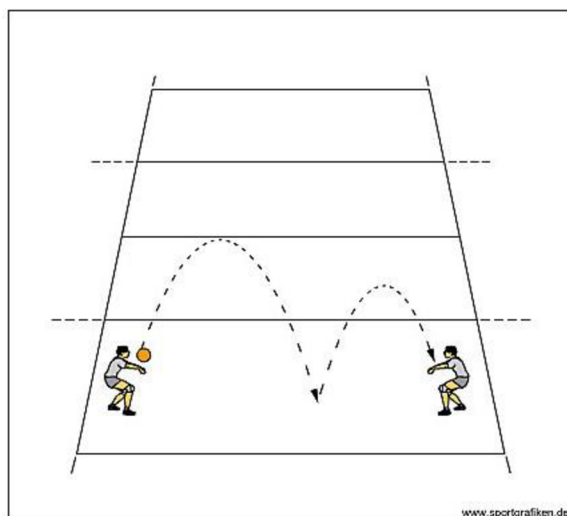


## 5.4 Volejbal

### 5.4.1 Průpravná cvičení

#### Nácvik odbití spodem

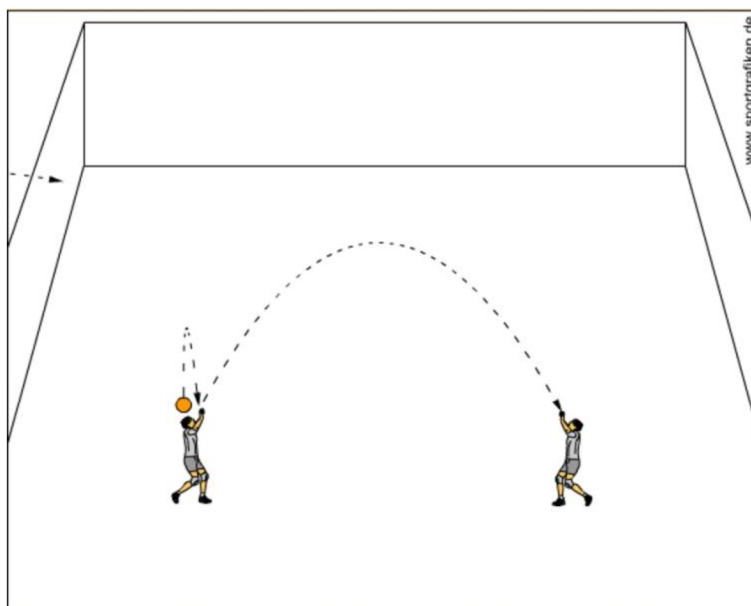
Hráči stojí ve dvojicích naproti sobě ve vzdálenosti 7-8 metrů. Snaží se správně technicky odbít spodem obouruč na svého spoluhráče potom, co si míč nechají jednou spadnout. Míč hrají v ose na svého spoluhráče ve výšce maximálně 5 metrů. Poté může dvojice zkusit odbítet již bez dopadu na vzdálenost 5 metrů (Buchtel, 2005).



Obrázek 21. Nácvik odbití spodem

#### Nácvik nahrávky

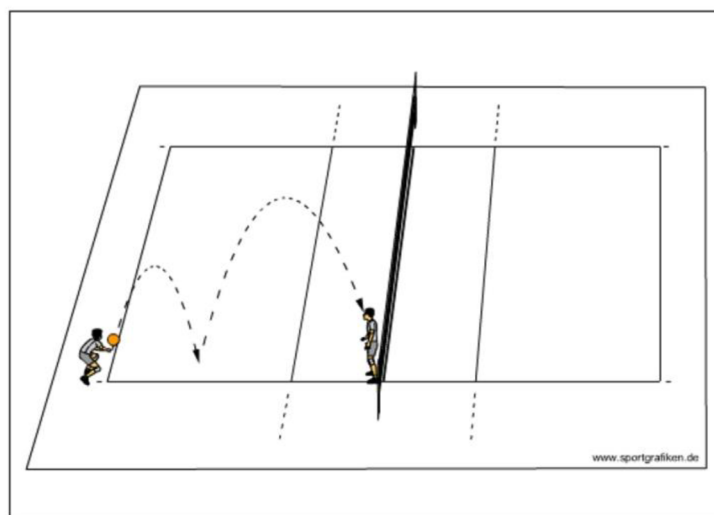
Dvojice hráčů stojí naproti sobě ve vzdálenosti 3-4 metry. Odbitím obouruč vrchem si nahrávají mezi sebou míč jako imitaci nahrávky. Míč, který letí od spoluhráče si nejprve zvednou nad sebe a až teprve potom ho odehrají svému spoluhráči. Každý zákrok provádějí správně technicky a vždy odbitím obouruč vrchem (Buchtel, 2005).



Obrázek 22. Návčik nahrávky

### Nahrávka

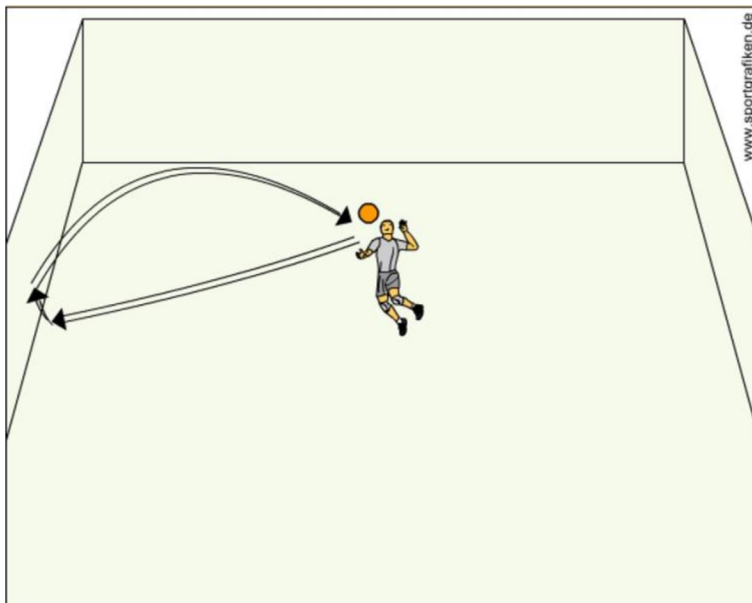
Hráč sedí čelem do hřiště na základní čáře s míčem v ruce. Nadhazuje si co nejvýše míč před sebe vzhůru a po dopadu se snaží co nejrychleji přihrát odbitím obouřuč vrchem svému spoluhráči, který stojí u saka a čeká na balón, který zvedne odehrátím nad sebe. Počet opakování si určuje trenér. (Hanzelka, 2006).



Obrázek 23. Nahrávka

### Nácvik útočného úderu

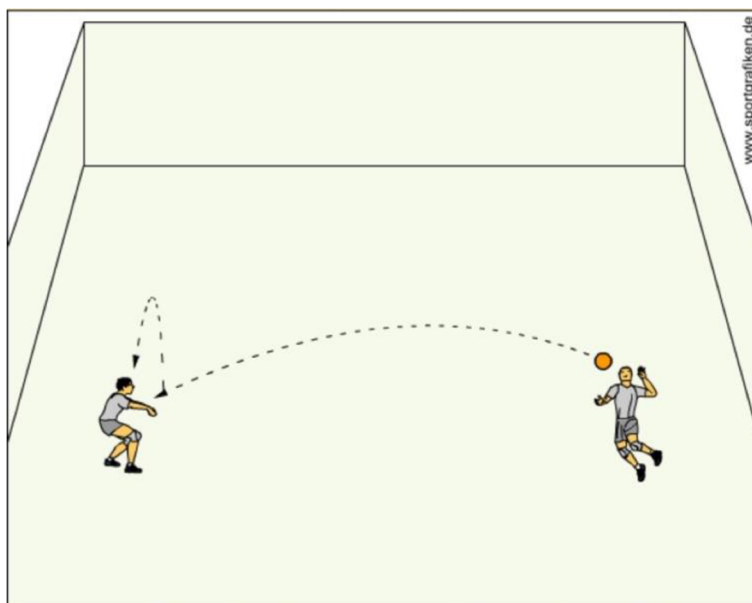
Hráč stojí čelným postavením ke stěně s míčem. Po vlastním nadhozu odbíjí správným technickým provedením jednoruč vrchem míč do země tak, aby se stočením vrátil zpět k němu a měl opět možnost tuto akci opakovat (Buchtel, 2005).



Obrázek 24. Nácvik útočného úderu

### Útočný úder

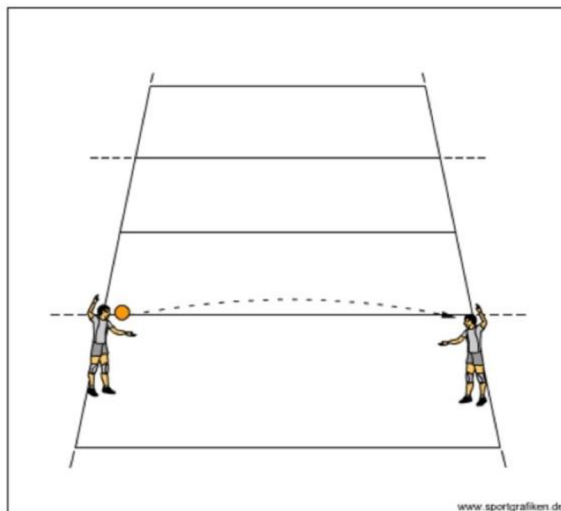
Naproti sobě stojí dvojice, která si střídavě přihrává míč. Podle úrovně zkušeností volí lob nebo smeč na svého spoluhráče, který míč přihrává nad sebe a následně vrací útočný úder (Hanzelka, 2006).



Obrázek 25. Útočný úder

### Nácvik vrchního čelného podání

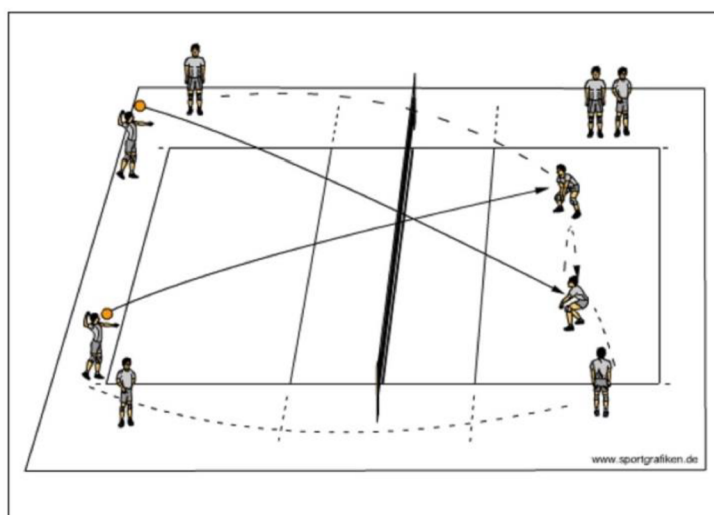
Ve vzdálenosti 5-8 metrů si naproti sobě stoupne dvojice hráčů. Hráč se snaží po vlastním nadhozu odbít správně technicky vrchním čelním podáním na svého spoluhráče, který míč chytá a stejně vrací míč zpět (Buchtel, 2005).



Obrázek 26. Nácvik vrchního čelného podání

### Podání

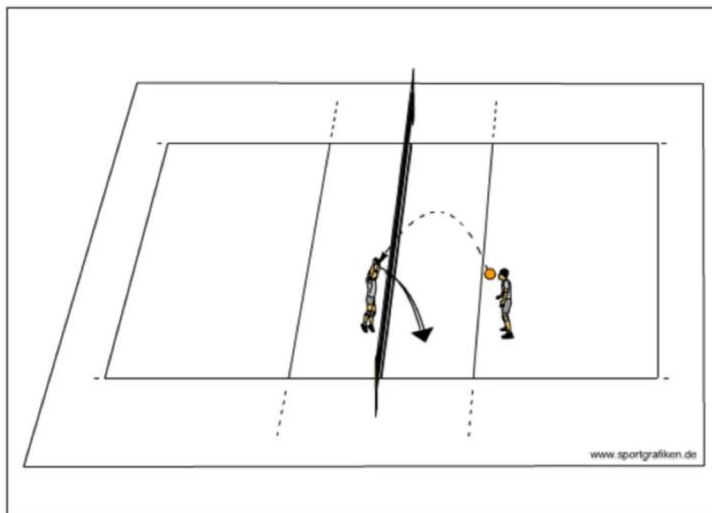
Hráč podává diagonálně, do kříže, na svého spoluhráče na druhé půlce hřiště. Přihrávající hráč vybere jakkoliv míč před sebe, chytá ho a zařazuje se do zástupu na podání, odkud míč letěl. Tentýž hráč, který podával, jde do stejné půlky přijímat míč (Hanzelka, 2006).



Obrázek 27. Podání

### Nácvik Blokování

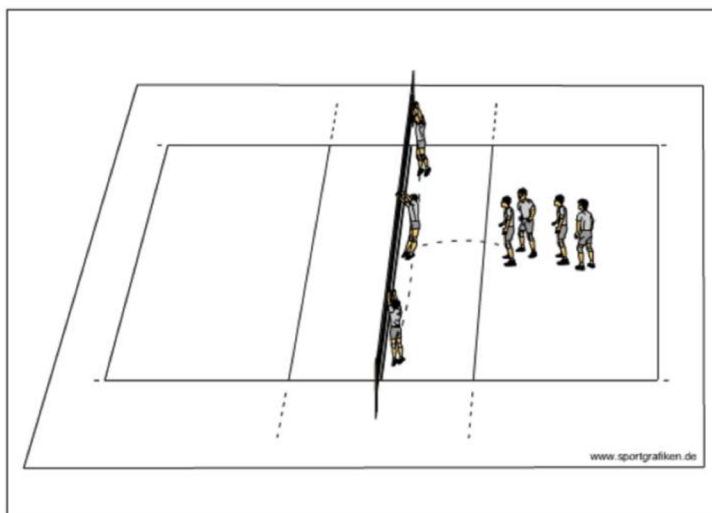
Jeden hráč stojí ve vzdálenosti dvou až tří metrů od sítě a nahazuje míče svému spoluhráči ve dvojici. Nejprve je nahazuje v ose, poté může i mimo osu. Hráč na druhé straně sítě má za úkol míče blokovat a popřípadě si k bloku dopomoct úkrokem (Buchtel, 2005).



Obrázek 28. Nácvik Blokování

### Blok

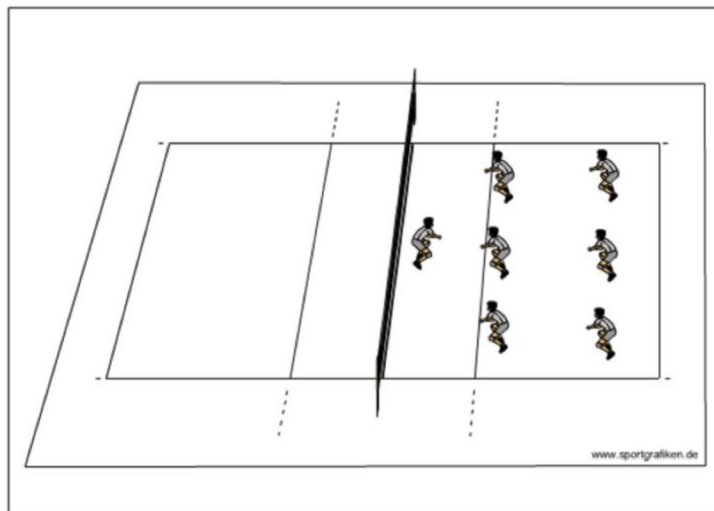
Hráči stojí v zástupu a jeden po druhém blokují ve středu sítě. Poté se přemísťují doleva nebo doprava (střídají směr přesunu) a blokují vedle anténky (Hanzelka, 2006).



Obrázek 29. Blok

### Nácvik vybírání

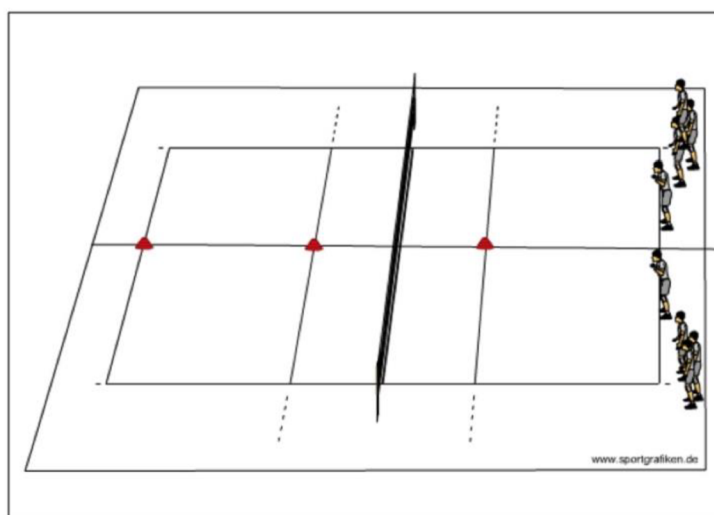
Trenér se postaví čelem ke svým svěřencům, kterým názorně ukazuje, co mají dělat a ti to po něm opakují. Jedná se o pády vpřed, vzad a do boků, kdy si nejen samotnou dobu cvičení určuje trenér, ale taktéž i směry pádů (Buchtel, 2005).



Obrázek 30. Nácvik vybírání

### Nácvik pádové techniky

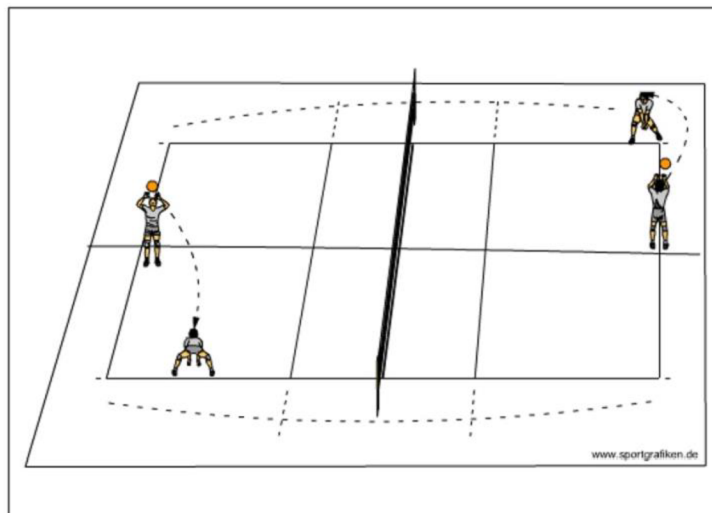
Hráči se rozdělí do dvou družstev a stojí v zástupu na základní čáře. Z výchozího postavení, leh na zádech, startují na pokyn trenéra a na vyznačených čarách provádí pádovou techniku (Skluz, rybička, převal bokem). Při návratu předává štafetu spoluhráči (Hanzelka, 2006).



Obrázek 31. Nácvik pádové techniky

## Přihrávka

Střídavým odbíjením se dvojice přemísťuje od jedné základní čáry k druhé. Vždy jeden hráč odbíjí vrchním odbitím obouruč a druhý spodním odbitím obouruč. Na základní čáře se druh odbití střídá a vrací se zpět po druhé straně hřiště (Hanzelka, 2006).

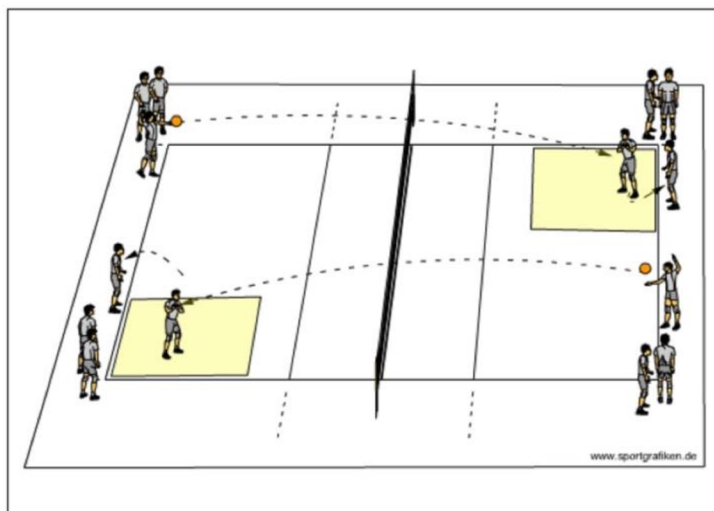


Obrázek 32. Přihrávka

### 5.4.2 Herní cvičení

#### Herní cvičení 1

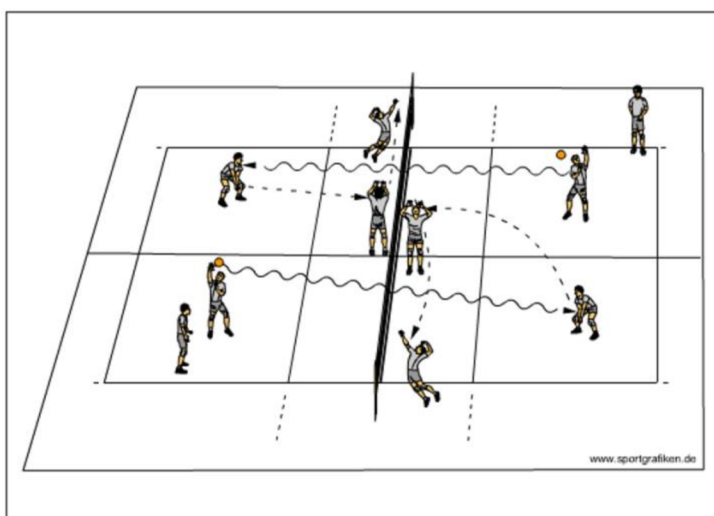
Ve dvou zástupech za koncovou čarou na obou půlkách stojí proti sobě dvě družstva. Na povel trenéra se první ze zástupu snaží podat vrchním čelním podáním do vymezeného prostoru. Spoluhráč na druhé straně míč chytá a podává ho hráči nachystaného na podání a zařazuje se do zástupu. Družstva se snaží za určitý čas trefit vymezený prostor a zvítězit (Buchtel, 2005).



Obrázek 33. Herní cvičení 1

### Herní cvičení 2

Hřiště rozdělíme na dvě pracoviště o minimálně třech hráčích. Hráči na levé straně lobují od útočné čáry na přijímající hráče. Příjem je mířen na nahrávače, který z něho nahrává na smeč. Třetí hráč smečuje po dobu, kterou si sám určí trenér (Havelka, 2006).

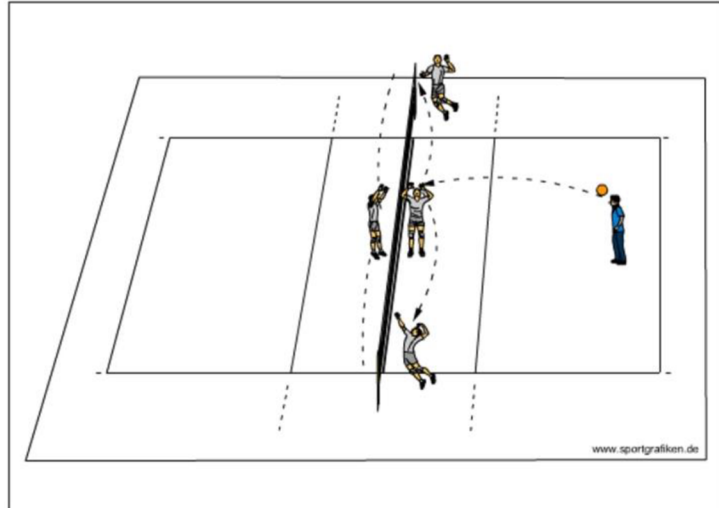


Obrázek 34. Herní cvičení 2

### Herní cvičení 3

Trenér nahazuje míč na nahrávače, od kterého letí nahrávka dopředu na smeč. Blokař se přemísťuje a smeč blokuje. Ihned po zablokování nahazuje trenér míč druhý a nahrávač jej nahrává za sebe na handu. Mezitím se blokař přemísťí a v moment smeče opět blokuje (Havelka, 2006).

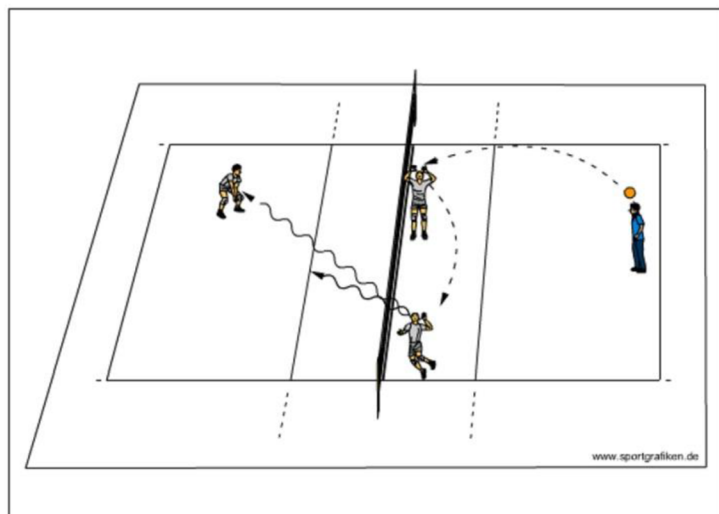




Obrázek 35. Herní cvičení 3

#### Herní cvičení 4

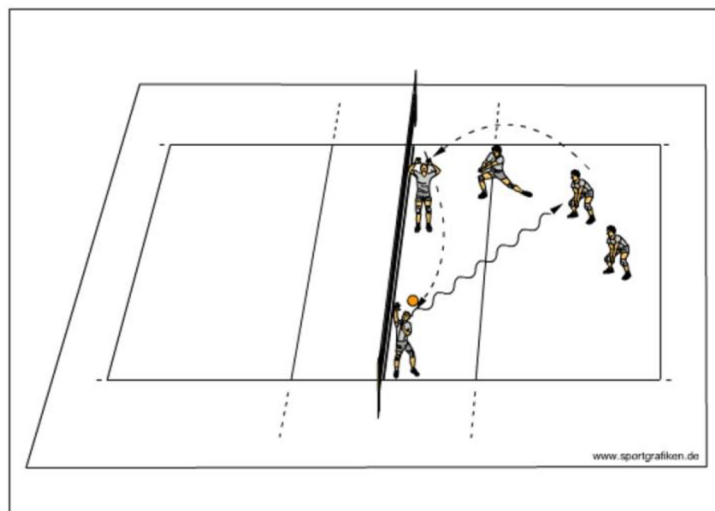
Trenér nahazuje míče nahrávači, který je nahrává smečaři. Ten střídá smečování se záhlvkami, které vybírá hráč v poli, snaží se ho trefit. Poté můžeme přidat do pole dva hráče, blokujícího hráče, popřípadě smečovat z obou kůlu na síti (Buchtel, 2005).



Obrázek 36. Herní cvičení 4

#### Herní cvičení 5

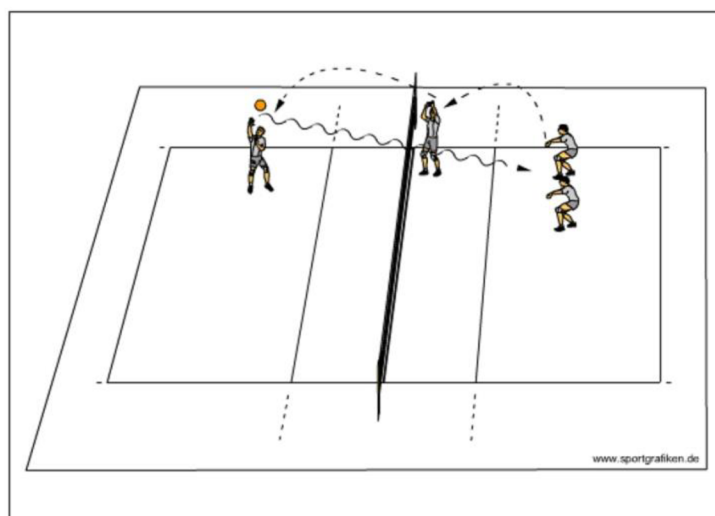
Hráč zahajuje cvičení lobnutím míče na hráče v poli, kteří ho vybírají a odehrají ho na nahrávače, který ho opět vrací na lobujícího hráče. Trenér si sám určuje podmínky a délku trvání cvičení, po které se hráči vystřídají (Havelka, 2006).



Obrázek 37. Herní cvičení 5

### Herní cvičení 6

Hráč lobuje přes síť na jednoho ze dvou přijímajících hráčů, kteří přijatý míč směřují na nahrávače u sítě. Ten vrátí míč opět na lobujícího hráčem a opakují akci (Sobotka, 1995).

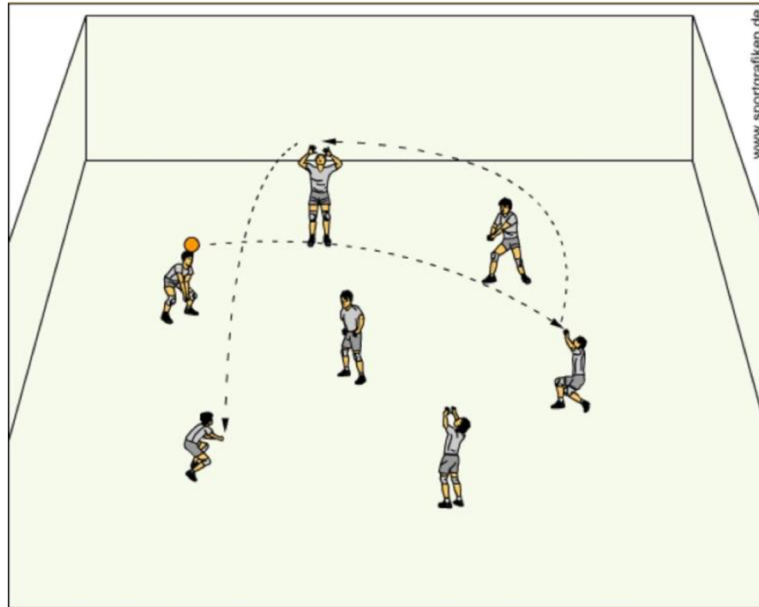


Obrázek 38. Herní cvičení 6

### 5.4.3 Průpravné hry

#### Honba za míčem v kruhu

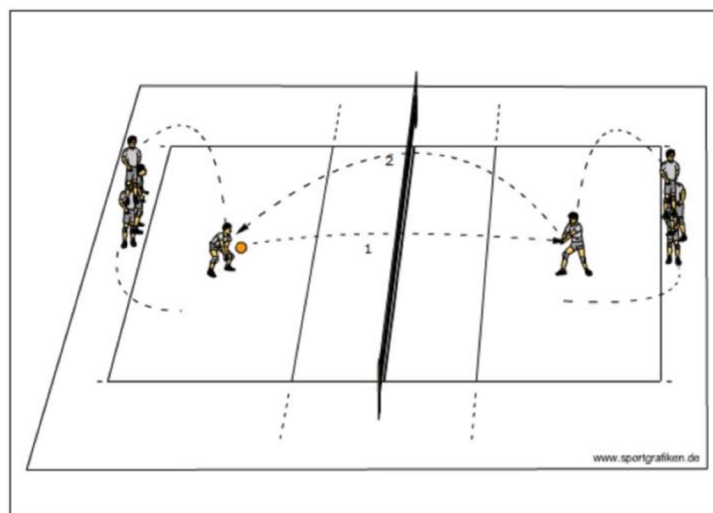
Hráči vytvoří kruh, ve kterém si přihrávají odbitím spodem či vrchem, obouruč nebo jednoruč, avšak nesmí přihrát po obvodu kruhu. Uprostřed stojí hráč, který má za úkol chytit přihrávaný míč a dostat se tak z kruhu ven (Buchtel, 2005).



Obrázek 39. Honba za míčem v kruhu

### Bagrovaná

Hráči se rozdělí do dvou družstev, kdy v poli jedné poloviny může být pouze jeden hráč z družstva a ostatní musí stát v zástupu za koncovou čarou. Hráč odbíjí bagrem míč na druhou polovinu hřiště a snaží se skórovat. Po odbití se zařazuje zpět do zástupu a do hřiště vbíhá další hráč, nachystaný odbít míč. Cílem hry je úspěšně zahrát míč tak, aby ho hráč nebyl schopen vybrat, byl donucen k chybě a nezvládnul vrátit míč na druhou polovinu více bodů. Družstvo se snaží získat více bodů než družstvo druhé za určitý čas.



Obrázek 40. Bagrovaná

## 6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvoření souborného zásobníku průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her zaměřených na herní činnosti jednotlivce v basketbale a volejbale dětí staršího školního věku.

Zásobník je tvořen 20 volejbalovými a 20 basketbalovými cvičeními a hrami, které byly vytvořeny v programu Easy sport graphic 2.0 a jsou zde podrobně popsány.

Veškerá průpravná cvičení, herní cvičení i průpravné hry tvořeny z podkladů odborné literatury a zkušeností na základě studia na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Vytvořené metodické materiály mohou sloužit jako inspirace pro trenéry basketbalu nebo volejbalu staršího školního věku, pro učitele tělesné výchovy na 2. stupni základních škol, ale také pro pedagogy volnočasových kroužků.

## 7 SOUHRN

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření metodického zásobníku průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her, které budou sloužit jako podklad pro rozvoj základních dovedností v basketbale a volejbale u dětí ve věku starší školní věk.

Dílčí cíle:

- Analyzování akademické literatury.
- Selekce vhodných průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her.
- Grafická ukázka a metodický popis herních činností jednotlivce pro trenéry a učitele pomocí programu Easy sport graphic 2.0.

Všechna vytvořená průpravná cvičení, herní cvičení i průpravné hry jsou vytvořeny na základě zkušeností získaných při studiu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a odborné literatury, která mi byla poskytnuta. Metodický zásobník cvičení a her byl vytvořen za pomoci programu Easy sport graphic 2.0. tak, aby rozvíjel základní dovednosti hráčů basketbalu a volejbalu nebo žáků v hodinách tělesné výchovy.

## 8 SUMMARY

The main goal of the Bachelor's thesis was to create a methodical stack of training exercises, play exercises and training games to serve as a basis for the development of basic skills in basketball and volleyball in children of older school age.

Other aims:

- Analysing academic literature.
- Selection of suitable training exercises, play exercises and training games.
- Graphic demonstration and methodical description of an individual's playing activities for coaches and teachers using the Easy sport graphic 2.0. programme.

All created training exercises, play exercises and training games are created on the basis of the experience gained while studying at the Faculty of Body Culture of Palacký University in Olomouc and the specialized literature provided to me. The methodical stack of exercises and games was created with the help of the Easy sport graphic 2.0 programme to develop the basic skills of basketball and volleyball players or pupils in physical education classes.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

Adamus, M. (1975). *Didaktika košíkové: nácvik a zdokonalování hry u posluchačů tělesné výchovy*. Rektorát Univerzity Palackého.

Alter, M. J. (1999). *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů* (přeložil Vratislav JANDA, přeložil Tibor ALFÖLDI). Grada Publishing.

Asmolov, A. G., & Petrovskij, V. (1978). Dynamic approach to psychological analysis of activity. *Voprosy Psichologii*, (1), 70-80.

Baloun, J., & Vyklický, R. (2020). *Pravidla basketbalu 2020*. Česká basketbalová federace.

Bělka, J., & Salčáková, K. (2014). *Nebojme se házené: (metodika a didaktika házené)* (Vyd. 1.). Hanex.

Buchtel, J. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Karolinum.

Čikic, D. (2019a). *Basketball drills from A to Z: 500 basketball drills for better practices*. Ljubljana: BIROGRAFIKA Bori d.o.o.

Dobrá, L., & Semiginovský, B., (1988). *Sportovní hry: výkon a trénink*. Olympia.

Dobrá, L. & Velenský, E. (1980). *Košíková (teorie a didaktika)*. Státní pedagogické nakladatelství.

Dobrá, L. & Velenský, E. (1987). *Košíková. Teorie a didaktika* (2. vydání). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Dvořák, J., Emmert, F., Katrňák, T., Krausová, M., Mužíková, O., Sojka, M., ... & Vonková, E. (2015). *Odmaturuj! ze společenských věd* (Druhé, přepracované vydání). Brno: Didaktis.

Fialová, L., & Rychtecký, A. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy* (2. vyd). Karolinum.

Frömel, K. (1986). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy* (2. vyd). Univerzita Palackého.

Hanzelka, R. (2006). *Průpravná a herní cvičení ve volejbalu*. OFTIS.

Kaplan, O., Zoula, V., & Buchtel, J. (1989). *Didaktika volejbalu ve školní tělesné výchově*. Státní pedagogické nakladatelství.

Kříček, J., & Velenský, M. (2013). Modifikace korfbalu pro školní TV. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 79(2), 22-28.

Machová, J. (2016). *Biologie člověka pro učitele*. Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.

Matěj, J. (1991). *Nácvik základních způsobů odbíjené u začínajících hráčů*. Rektorát Univerzity Palackého.

Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní* (ilustroval Radka HORÁKOVÁ). Hanex.

Mullin, C., Coleman, B., & Přech, V. (1996). *Abeceda basketbalu*. Ikar.

Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Masarykova univerzita.

Ondřej, O. (1989). *Hrajeme basketbal, fotbal, házenou, lední hokej, nohejbal, softbal, volejbal podle zjednodušených pravidel*. Sportpropag.

Pětivlas, T. (2008). *Abeceda pivotmana*. Masarykova univerzita.

Příhoda, V. (1963). *Ontogeneze lidské psychiky. [Díl 1], Vývoj člověka do patnácti let*. Státní pedagogické nakladatelství.

Sobotka, V. (1995). *Teorie a didaktika odbíjené*. Vydavatelství Masarykovy univerzity.

Velenský, E. (1987). *Basketbal*. Olympia.

Velenský, M. (1994). *Basketbal: praktická cvičení pro školní TV*. Karolinum.

Velenský, M. (1998). *Basketbal: základní program aplikace útočných a obranných činností* (ilustroval Zdeňka MARVANOVÁ, ilustroval Miroslav LIBRA). Svoboda.

Velenský, M. (2005). *Průpravné hry* (ilustroval Zdeňka MARVANOVÁ). Karolinum.

Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Karolinum.

Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Paido.