

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Anna Jenčíková

**Minivolejbalové soustředění
pro děti mladšího školního věku**

Olomouc 2019

vedoucí práce: Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a že jsem použila pouze uvedené zdroje.

V Olomouci dne 17. 4. 2019

.....

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Pavle Vyhnálkové, Ph.D., za její pozitivní přístup a odborné podmínky při zpracování této bakalářské práce.

Velké díky patří i Domu dětí a mládeže Týniště nad Orlicí za úzkou spolupráci při realizaci minivolejbalového soustředění.

Obsah

Úvod.....	5
1 Charakteristika mladšího školního věku	7
1.1 Tělesný vývoj a rozvoj motoriky	7
1.2 Vývoj poznávacích procesů	7
1.3 Emocionální vývoj a socializace	8
2 Obecná sportovní příprava dětí.....	9
2.1 Sportovní trénink.....	9
2.2 Zásady sportovního tréninku	10
3 Minivolejbal	12
3.1 Druhy minivolejbalu	12
3.2 Popis vybraných herních činností jednotlivce.....	14
3.3 Osobnost trenéra.....	17
4 Zážitekové akce v kontextu pedagogiky volného času	19
4.1 Zabezpečení zážitkové akce	20
4.2 Dramaturgie akce	21
4.3 Uvádění her	21
5 Organizace soustředění.....	23
5.1 Režim dne.....	23
5.2 Krizový den	24
5.3 Dům dětí a mládeže Týniště nad Orlicí.....	24
6 Program soustředění	25
6.1 První den (neděle)	25
6.2 Druhý den (pondělí)	26
6.3 Třetí den (úterý)	36
6.4 Čtvrtý den (středa).....	38
6.5 Pátý den (čtvrtek)	39
6.6 Šestý den (pátek)	47
Závěr	49
Použitá literatura a prameny	50
Příloha.....	52

Úvod

Inspirací pro mojí bakalářskou práci se stal celoživotní vztah k volejbalu, nadšení pro dětské tábory, zvláště pro ty sportovní, a v neposlední řadě dlouholetá vzájemná spolupráce s Domem dětí a mládeže v Týništi nad Orlicí. Jako téma jsem si zvolila minivolejbalové soustředění pro děti mladšího školního věku. K tématu mám velmi blízký vztah a věřím, že z mé práce bude patrný zápal pro výše zmíněné téma.

Hlavní cílem mé bakalářské práce je tedy zpracovat návrh minivolejbalového soustředění pro děti mladšího školního věku. Největší důraz je kladen na tréninkové jednotky v rámci soustředění, které jsem také realizovala ve spolupráci s Domem dětí a mládeže (dále jen DDM) Týniště nad Orlicí. Soustředění proběhlo v srpnu 2018.

V teoretické části jsem se zaměřila na charakteristiku cílové věkové skupiny. Mladší školní věk jsem popsala po stránce tělesné i emocionální, nechybí ani vývoj poznávacích procesů a socializace u dětí tohoto věku. Dílčí část teoretické části se věnuje sportovní přípravě dětí. Je zde rozepsaná struktura obecného sportovního tréninku a jsou uvedeny zásady pro něj. V další kapitole se již věnuji konkrétně minivolejbalu. Nejprve uvádím popis minivolejbalu jako takového a hned přecházím na konkrétní varianty tohoto sportu. Po přečtení by měl mít čtenář představu o tom, co minivolejbal vlastně je. Nemohla jsem opomenout rozepsat základní herní činnosti, které jsou nedílnou součástí minivolejbalu a následně volejbalu. Vliv trenéra je velmi vysoký a jeho osobnost ovlivňuje hráče, proto jsem i toto téma zařadila. Letní soustředění bezesporu patří mezi zážitkové akce a právě z tohoto důvodu uvádím jejich popis, dramaturgii i zabezpečení takové akce. Na tuto kapitolu navazuji vybranými tématy ohledně organizace soustředění vzhledem k zaměření mé bakalářské práce. V neposlední řadě stručně představuji Dům dětí a mládeže Týniště nad Orlicí, který mi umožnil s nimi úzce spolupracovat.

Cílem praktické části je předložit návrh minivolejbalového soustředění pro děti mladšího školního věku se zaměřením na tréninkové jednotky. V práci jsem velmi podrobně rozpracovala tréninkové jednotky, které probíhaly druhý a pátý den soustředění. V programu je patrný posun od nejjednodušších cvičení po ty složitější a náročnější, proto jsem zvolila záměrně dny od sebe vzdálené. Každé cvičení jsem doplnila o své vlastní poznámky či nápady na základně svých zkušeností. Podrobný popis cvičení by měl dostatečně stačit např. pro realizaci vybraných cvičení ve výuce tělesné výchovy či jiných sportovních kroužků. Na třetí a pátý den jsem uvedla stručnější popis tréninků. Čtvrtý den v rámci krizového dne jsme s hráčkami navštívili nedaleké koupaliště.

Šimoníčková (2007) zpracovala diplomovou práci zaměřenou na sportovní přípravu dětí se zaměřením na volejbal pro děti mladšího školního věku. Uvádí cvičení pro rozvoj všeobecné sportovní průpravy i volejbalových dovedností. Hlavní cíl Trzaskalíkové (2018) byl vytvořit zásobník volejbalových cvičení. Velké množství cvičení rozdělila na dvě skupiny. První část obsahuje rozmanitá cvičení na odbití obouruč vrchem (tzv. prsty) a druhá část je zaměřena na odbití obouruč spodem (tzv. bagr). V mé práci jsem zpracovala minivolejbalové tréninky nikoli jen samostatná cvičení. Je velmi důležitá provázanost celého tréninku. Uvádím sestavené cvičební jednotky minivolejbalu od úplných základů (žlutého minivolejbalu) až po těžší verzi (oranžového minivolejbalu). Zaměřuji se na celkovou propojenost průpravných cvičení, zvyšování herní úrovně a obměnu cvičení.

Tréninky jsem sestavila podle svého nejlepšího uvážení, vlastních zkušeností a samozřejmě v souladu s odbornými publikacemi. Minivolejbal považuji za ideální sport pro děti. Za velké pozitivum shledávám to, že úroveň minivolejbalu roste spolu s dítětem, dává mu možnosti dál se rozvíjet a díky malému počtu hráčů na hřišti je neustále v kontaktu s míčem. Chci ukázat možnosti, jak je možné sestavit minivolejbalový trénink, ale jak mi řekl pan PaedDr. Zdeněk Haník, Ph.D., nejlepší cvičení a hry vytvoří konkrétní trenér pro konkrétní hráče. Trenér jediný zná podrobnosti o konkrétním dítěti či skupině a v návaznosti na to volí ideální cvičení a ví proč.

1 Charakteristika mladšího školního věku

Vývojová etapa mladšího školního věku je zpravidla označována časovým úsekem od 6–7 let do 11 let. Za počátek vývojového období se velmi často považuje připravenost dítěte na školu a následný vstup do ní. (Petrová, 2003, s. 93)

Nejdůležitější úkol nového školáka je hned na začátku vývojového období. A to zahájení školní docházky a zvykání na plnění nových povinností. Velká změna je především se učit v řízené situaci a hra se přesouvá do pozadí. Úspěšnost dítěte ve škole je úzce spojena s domácí přípravou, chválením a pozitivní zpětnou vazbou od okolí. Na začátku období děti často poukazují na chyby ostatních a své nedostatky se učí teprve přijímat. Na konci období už se více chápou navzájem a projevují větší soudržnost skupiny. (Thorová, 2015, s. 403–404, 414)

1.1 Tělesný vývoj a rozvoj motoriky

Na počátku období musíme počítat s diametrálními rozdíly mezi dětmi. Biologický věk dítěte nemusí vždy odrážet kalendářní věk. Motorická stránka se zdokonaluje, zpřesňuje a oproti předškolnímu období se zrychluje. Děti si užívají každou sportovní aktivitu s radostí. Dítě začíná projevovat zájem o různé druhy sportu a také by mělo dostat co nejvíce příležitostí poznat nové sportovní aktivity. (Petrová, 2003, s. 93)

1.2 Vývoj poznávacích procesů

Vnímání se začíná stávat záměrnou činností. Školák objevuje nové vztahy a začíná chápat širší souvislosti. Kolem 10. – 11. roku je vnímání obdobné jako u dospělého jedince, ale rozdíl je v méně zkušenostech s vyvozováním souvislostí a tříděním informací. (Petrová, 2003, s. 94–95)

Představivost je na takové úrovni, že dokáže rozpoznat skutečnost a fantazii, stále více se zajímá o realitu. Rádo se vrací k představám prostřednictvím her a četby. (Petrová, 2003, s. 95)

Paměť je na počátku školní docházky spíše neúmyslná a mechanická. Vždy je spojena s vnímáním, tedy je nutné ji propojit s názorností. Rychle se zdokonaluje a častěji se uplatňuje cílené zapamatování, racionální řešení a použití logiky. (Petrová, 2003, s. 95)

Pozornost je úzce spojena s ostatními poznávacími procesy. Na počátku školní docházky je pozornost krátkodobá a dítě není schopno odolat rušivým jevům. Pozitivní působení mají různorodé formy práce, povzbuzení a pochvala, relaxační chvílky a využití pestrých hrových prvků. (Petrová, 2003, s. 95)

Myšlení je ve stádiu konkrétních operací. Děti začínají používat logické myšlení a umí skutečnosti zobecňovat. Dítě se již neopírá pouze o názorné myšlení. I v myšlení se přechází k realitě a skutečnosti. (Thorová, 2015, s. 413)

Vývoj myšlení je ovlivňován osobností učitele a jeho působením. Dítě se již odpoutává od bezprostředního názoru, který mu byl předložen. (Petrová, 2003, s. 95–96)

Řeč se rozvíjí spolu s myšlením. Děti vstupují do školy s velkými rozdíly, spojené mohou být s výslovností, slovní zásobou či skladbou věty. Dítě přichází do školy s praktickou znalostí mateřského jazyka a ve škole se učí čtenou a psanou podobu. (Petrová, 2003, s. 96)

1.3 Emocionální vývoj a socializace

Schopnost seberegulace se zlepšuje, ubývá citové lability a dítě se stává stabilnějším a jistějším. Dítě se učí poznávat různé druhy citů a prohlubuje se schopnost empatie. Citová ovlivnitelnost přetrvává. (Petrová, 2003, s. 97)

Zvládání školních povinností je velmi náročné a může vést k fobii ke škole, strachu a úzkosti z ní. Školní výkon souvisí s tvorbou sebepojetí, sebeúcty a sebevědomím. (Thorová, 2015, s. 413)

Sociální role žáka přináší nové společenské postavení a nové sociální role. Zatímco se odpoutává od rodiny, navazuje nové kamarádké vazby se spolužáky a učí se ostatní tolerovat. Z počátku se zajímá o vlastní úspěch, později bere ohled na kolektiv třídy. (Petrová, 2003, s. 98–99)

2 Obecná sportovní příprava dětí

Příprava dětí na sport se velmi odlišuje od sportovního tréninku dospělých. Je to specifický tréninkový proces. Děti se odlišují od dospělých v mnoha oblastech, na které je nutné brát zřetel. Rozdíl je ve stavbě lidského těla, psychice, vnímání a chápání skutečností. Vytvoření předpokladů pro pozdější trénink je hlavním cílem ve sportovní přípravě dětí. (Kučera, Kolář, Dylevský a kol., 2001, s. 88)

T. Perič v kapitole „*Cíle sportovní přípravy dětí*“ uvádí tři základní priority trenéra.

1. Nepoškodit děti – z této priority vyplývá, že je důležité nepřetěžovat děti fyzicky ani psychicky. Nevhodně zvolené cvičení může mít negativní odraz až do dospělosti.

2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě – autor uvádí, že sport je především příjemná činnost a zábava. A jedno z nejhorších pochybení trenéra je odrazení svých svěřenců od sportu.

3. Vytvořit základy pro pozdější trénink – v dětském věku by se měl trénink zaměřit hlavně na oblasti techniky pohybu. Tedy v mladším školním věku se zaměříme na techniku a silový či vytrvalostní trénink necháme až na dorostenecký a juniorský věk. Každé zanedbané opomenutí nácviku techniky se projeví v pozdějším věku a bude se dohánět několikrát obtížněji. (Perič, 2004, s. 20–22)

2.1 Sportovní trénink

Podle M. Lehnerta „*Sportovní trénink lze charakterizovat jako dlouhodobý systémově řízený proces přípravy sportovce prioritně zaměřený na zvyšování sportovní výkonnosti ve zvolené sportovní disciplíně*“. (Lehnert, Novosad, Neuls, 2001, s. 5)

Hlavním cílem je všestranně, harmonicky a především pozitivně rozvíjet osobnost sportovce. (Novosad, 1998, s. 10)

Délka tréninkové jednotky se může pohybovat od 45 minut až po několik hodin (2–3). Dělí se zásadně na tři části: přípravnou, hlavní a závěrečnou část. (Dovalil, Jansa 2007, s. 178)

Přípravná část se někdy též nazývá jako úvodní či průpravná. Plní dílčí úkoly jako je příprava pohybového aparátu, protažení svalů, šlach a kloubů. Intenzita cviků by se měla zvyšovat. Obsah úvodní části musí odrážet přípravu na cvičení v hlavní části, nelze ji volit libovolně. (Dovalil, Jansa 2007, s. 178)

Důležité je v úvodní části tréninkové jednotky oznámit cíle. Rozcvičení většinou obsahuje: rozehrátí (běhačky), strečink (protahovací cvičení), všeobecné rozcvičení, speciální rozcvičení (rozházení s míčem). (Frömel, Lehnert, Novosad, 1998, s. 31)

V **hlavní části** je úkolem rozvíjet a zdokonalit jednotlivé pohybové schopnosti jedince, dbát bychom měli i na kondici. Dále je cílem rozvíjet sportovní techniky vybraného sportu a jejich taktiky. Hlavní část by měla být nejnáročnější na psychické i fyzické zatížení. (Dovalil, Jansa, 2007, s. 178, Frömel, Lehnert, Novosad, 1998, s. 33)

Závěrečná část tréninku má za nejdůležitější úkol uklidnění sportovce a to po tělesné i psychické stránce. Jansa a Dovalil (2007, s. 179) dokonce uvádí, že je potřeba uklidnění jedince do stavu na začátku tréninku. Zatížením mírné intenzity (jako v prvních 5–10 minutách tréninku) se doporučuje začít závěrečnou část. Například vyklusáváním nebo vyšlapáváním na kole. Ukončit trénink se doporučuje statickými protahovacími cvičeními, zaměřenými především na partie v tréninku hodně namáhané. (Dovalil, Jansa, 2007, s. 179)

Nemělo by chybět zhodnocení dosažených cílů a motivace hráčů do dalších tréninků. (Frömel, Lehnert, Novosad, 1998, s. 33)

2.2 Zásady sportovního tréninku

Zásady sportovního tréninku představují doporučení, pokyny či normy pro tréninkovou činnost směřující k zajištění co nejvyššího tréninkového efektu. (Lehnert, Novosad, Neuls, 2001, s. 63). Ve sportovním tréninku se uplatňují též didaktické zásady jako v pedagogickém procesu – zásada všestrannosti, systematičnosti, uvědomělosti, aktivity a další. (Lehnert, Novosad, Neuls, 2001, s. 63)

Frömel, Lehnert, Novosad (1998, s. 23–29) uvádí specifických zásad sportovního tréninku – zásada jednoty všestranné a speciální přípravy sportovce, zásada nepřetržitosti tréninkového procesu, zásada postupného zvyšování tréninkového zatížení, zásada vlnovitého průběhu tréninkového zatížení a zásada cykličnosti. (Frömel, Lehnert, Novosad, 1998, s. 23–29)

Zásada jednoty všestranné a speciální přípravy sportovce – zásada vyjadřuje potřebu propojení obecného a speciálního. V užším smyslu chápeme, že k největšímu růstu trénovanosti a růstu speciální výkonnosti je zapotřebí trénovat všechny funkce organismu, tedy rozvíjet všestrannost sportovce. Do všestrannosti sportovce řadíme základní pohybové schopnosti – síla, rychlost, obratnost a pohyblivost a základní pohybové dovednosti (běhání, skákání, házení a další). (Frömel, Lehnert, Novosad, 1998, s. 23–24)

Zásada nepřetržitosti tréninkového procesu – předpokladem, jak udržet dosaženou sportovní výkonnost a zvyšovat jí, je pravidelně se opakující tréninková činnost. Nové činnosti a podněty v tréninku musí navazovat na již zvládnuté. Lze říci, že zásadou rozumíme nepřetržité střídání zatížení organismu a odpočinku, samozřejmostí je dbání na individualitu sportovce. (Lehnert, Novosad, Neuls, 2001, s. 64–65)

Zásada postupného zvyšování tréninkového zatížení – opakované působení účinných podnětů je podmínkou pro navyšování sportovní výkonnosti sportovce. Rozsah sportovního zatížení musí brát v úvahu aktuální trénovanost jedince a musí respektovat individuální předpoklady, především fyzické a psychické. (Lehnert, Novosad, Neuls, 2001, s. 65)

Zásada vlnovitého průběhu – pro živou přírodu, včetně člověka je charakteristické vlnovité kolísání aktivity. Sportovní praxe ukázala, že je nejvhodnější i pro průběh tréninkového zatížení. (Lehnert, Novosad, Neuls, 2001, s. 67, Frömel, Lehnert, Novosad, 1998, s. 27)

Zásada cykličnosti – jde o zásadu vyjadřující neustálé opakování jednotlivých prvků obsahující sportovní trénink v systému cyklů. Nelze zásadu chápat jako jednoduché opakování beze změny, naopak je nezbytné, aby se používaná tréninková cvičení neustále proměňovala. (Frömel, Lehnert, Novosad, 1998, s. 28–29)

Existují i další zásady pro sportovní trénink. Lehnert, Novosad a Neuls ve své publikaci zmiňují výše popsaných pět zásad a navíc i několik dalších. Patří mezi ně zásada specifčnosti, zásada reverzibility, zásada variability a zásada zvyšující se individualizace. (Lehnert, Novosad, Neuls, 2001, s. 68–70)

3 Minivolejbal

Minivolejbal je projektem Českého volejbalového svazu. Je to, jak uvádí R. Vorálek, ve své podstatě zmenšenina klasického volejbalu, který všichni známe. Hraje se v různých formách, podle věku a zdatnosti dětí, již od přehazované až po finální verzi plynulého volejbalu. (Vorálek, 2013, s. 20)

3.1 Druhy minivolejbalu

Minivolejbal se hraje v pěti barevných verzích a v pěti věkových kategoriích. Nejjednodušší verze je žlutý minivolejbal, kde se hra uskutečňuje pouze házením a chytáním. Jedinci si postupně osvojují volejbalové návyky a tak dojdou až k nejtěžší verzi, která se nejvíce podobá klasickému volejbalu, modrému volejbalu. (Vorálek, 2013, s. 20)

Každá barva je určena pro různou věkovou kategorii. V následujícím textu budu uvádět pro lepší orientaci pouze věk, nikoli podmínku data a roku narození. V soutěžích je mezní datum narození 1. 7. a rok se odvíjí od barvy minivolejbalu. Je však běžné, že starší začátečník může soutěžit i v mladší kategorii. Doporučeno je mít pouze jednoho začátečníka v týmu a vše záleží na domluvě se soupeřovým trenérem. Každý rok lze najít aktualizovaná pravidla a ročníky na oficiálních stránkách minivolejbalu.

Žlutý minivolejbal je určen pro děti ve věku 6–8 let. Forma hry je přehazovaná. Družstvo tvoří dva hráči, případně jeden náhradník. Hřiště má rozměry 4,5 x 9 m, je rozdělené sítí, která je vysoká 195 cm. Hraje se s volejbalovým odlehčeným míčem velikosti 4, váha míče by měla být 180–210 g. Rozehra začíná podáním, tedy přehozením míče na stranu soupeře jakýmkoliv způsobem. Je doporučeno uskutečnit podání jednoruč vrchem nebo odbití prsty. Začátečníci mají povoleno podávat ze hřiště. Po podání následuje první kontakt s míčem, ten je chycen a nahrán spoluhráči. Nahrávka je povinná, přehození rovnou k protihráči znamená bod pro soupeře. Je povolen výskok a nárok při odhodu míče, jinak se pohybovat, při držení míče, není dovoleno. Zápas se hraje na jeden nebo dva hrané sety, časově omezené na 5–10 minut. (Haník a kol., 2014, s. 86, Lejsek, 2018, s. 2)

Oranžový minivolejbal hrají děti ve věku 7–9 let. Na hřišti jsou dva hráči a střídat může další jeden hráč (náhradník). Rozměry hřiště a výška sítě jsou stejné jako u žlutého minivolejbalu, tedy hřiště má rozměr 4,5 x 9 m a síť je vysoká 195 cm. Míč má již velikost 5, ale váha zůstává na 180–210 g. Rozehra začíná podáním, jednoruč vrchem nebo odbití prsty. Míč je chycen a následně po nadhozu prsty nahrán na spoluhráče, ten míč chytne

a po nadhozu je přehrán prsty přes síť do hřiště, je povolena pouze jedna nahrávka. Je dovoleno hrát bez chytání míče. Utkání je doporučeno hrát na jeden nebo dva hrané sety, zhruba na 5–10 minut. (Haník a kol., 2014, s. 87, Lejsek, 2018, s. 3)

Červený minivolejbal je určen pro věkovou kategorii 8–10 let. Jako v předchozích variantách, jsou na hřišti dva hráči, případně jeden náhradník. Rozměry hřiště zůstávají stejné, ale síť už je vysoká 220 cm. Hraje se s odlehčeným volejbalovým míčem velikosti 5 a váhu má 210–230 g. Hra je opět zahájena podáním. První varianta je odbití jednoruč spodem, druhá je odbití jednoruč vrchem a poslední možností je odbití prsty. (Haník a kol., 2014, s. 87)

Při prvním kontaktu je možné využít meziodbití obouřuč nad sebe. Je možnost hrát na dvě nebo tři nahrávky. Platí, že poslední kontakt s míčem je povinný bez meziodbití na sebe. Pokud se hráči rozhodnou hrát na tři, znamená to, že každý hráč může využít meziodbití nad sebe. Při odbití přes síť obouřuč vrchem, je možné míč odbít ve výskoku. Odbití obouřuč spodem je zakázáno, odbití jednoruč spodem je zakázáno s výjimkou podání. Zápas se hraje na jeden nebo dva hrané sety, časově na 5–10 minut. (Lejsek, 2018, s. 4)

Zelený minivolejbal je pro děti ve věku 9–11 let. Družstvo tvoří maximálně 4 hráči, tedy tři hráči na hřišti, případně jeden náhradník. Rozměry hřiště jsou 4,5 x 12 m, hřiště je rozdělené v půlce sítí, která je vysoká 220 cm. Nyní už se hraje s volejbalovým míčem s váhou 260–280 g. (Haník a kol., 2014, s. 87)

Podání je uskutečněno vrchním nebo spodním odbitím jednoruč, začátečníkům je povoleno odbití prsty nejbližší od 4,5 m od sítě. Povolena jsou maximálně tři odbití na jedné straně, minimálně dvě. Pokud míč přeletí na první přes, je to chyba a bod pro soupeře. Odbití obouřuč spodem je povoleno pouze první odbití po servisu. Je možné blokovat na síti. Utkání se může hrát na jeden nebo dva hrané sety, časově omezené na 7–12 min. (Lejsek, 2018, s. 5)

Hráči **modrého minivolejbalu** jsou ve věku 10–12 let. Je zde rozdělená kategorie chlapců, dívek a smíšených družstev. Na hřišti musí být tři hráči, je možný jeden náhradník. Hřiště zůstává stejné jako v zeleném minivolejbale, tedy 4,5 x 12 m, rozdělené sítí. Výška sítě je rozdílná pro soutěž chlapců a dívek. Chlapci hrají na výšku sítě 215 cm, dívky na 205 cm. Pro společnou soutěž chlapců a dívek je na pořadateli, jakou výšku zvolí, je ale doporučeno hrát na 210 cm. Hraje se s normálním volejbalovým míčem. Podání je možné uskutečnit jednoruč spodem nebo vrchem, začátečníci mohou využít možnosti podávat odbitím obouřuč vrchem ze 4,5 m nebo 6 m od sítě. Bez omezení se používá všech herních činností a je možné hrát jakoukoli částí těla. Zůstávají povinná dvě odbití na jedné straně, maximálně ale tři. Blok je povolen. Doporučeno je hrát na jeden nebo dva hrané sety, omezeno na 7–12 minut. (Lejsek, 2018, s. 6)

3.2 Popis vybraných herních činností jednotlivce

V následující kapitole jsou přiblíženy základní herní činnosti, které jsou v praxi přizpůsobeny věku dítěte a individuálnímu zvládnutí náročnosti dané činnosti. Patří k nim podání, nahrávka a přihrávka.

Podáním je zahájena každá rozehra ve volejbale (či minivolejbale). Je to tedy přemístění míče přes síť do pole soupeře. V dnešní době plní i úkoly útoku, má velký vliv na získání přímých bodů. Je více druhů podání, ale pro minivolejbal nám budou stačit pouze dva druhy, a to spodní podání a vrchní podání čelné.

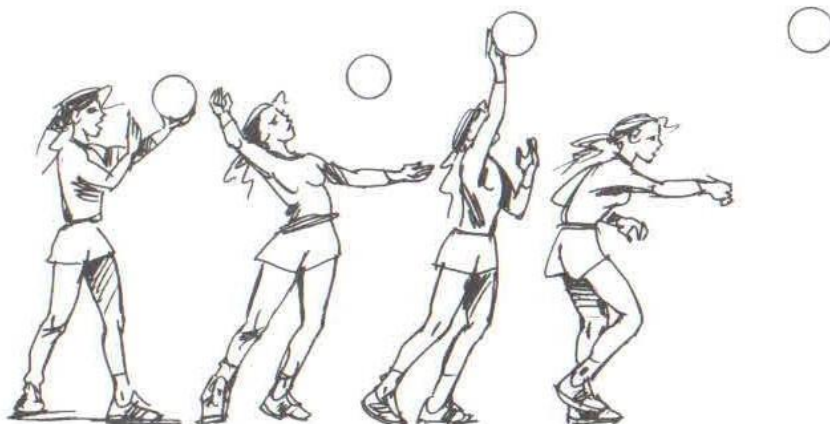
Spodní podání – Hráč je čelem k síti a předkročí levou mírně v před (předpokládáme, že je pravák). Tělo je v mírném předklonu a nohy jsou mírně pokrčené. Míč hráč drží v levé ruce, která je ve výšce pánve. Hráč si míč nahodí zhruba 30 cm a současně zapaží pravou ruku. Ze zapažení se ruka kolmo k zemi přesouvá vpřed, tak aby ideálně trefila míč ve výši pánve.



Obr. 1 Spodní podání.

Zdroj: Kaplan, 1999, s. 12

Vrchní podání čelné – Hráč si stoupne na zadní čáru, čelem k síti. Míč může držet jednou nebo oběma rukama a dívá se do pole soupeře. Míč nahazuje do výšky zhruba 1 m nad pravou část těla (ideálně nad pravé rameno). Váha těla je na zadní noze. Pravou paží, pokrčenou v lokti vzpažujeme vzad. První jde dopředu loket a zpevněnou rukou hráč zasáhne míč v nejvyšším možném místě úderu. (Kaplan, 1999, s. 14)

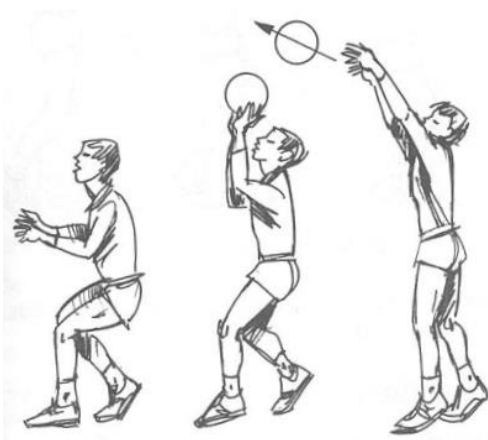


Obr. 2 Vrchní podání čelné.

Zdroj: Kaplan, 1999, s. 14

Každé podání znamená souboj mezi účinností podání jednoho družstva a přihrávkou soupeře, a to z toho důvodu, že všechny ostatní činnosti jsou odrazem jejich účinnosti. Dvě základní úlohy podání jsou získat přímý bod a ztížit protihráči rozehru. (Haník a kol., 2014, s. 284)

Odbití prsty si popíšeme především jako nahrávku. Odbití prsty neboli odbití obouruč vrchem je uplatňováno především jako činnost nahrávče. Ve hře, ale nastávají i situace, kdy prsty hrají i ostatní hráči, především v minivolejbale a volejbale nižších soutěží. V minivolejbale dokonce slouží jako podání, přihrávka, nahrávka i útočný úder k soupeři. Nahrávka je zpravidla druhý kontakt míče s hráči na jedné straně hřiště. Je to záměrné přihrání míče spoluhráči, tak aby mohl umístit míč na soupeřovu stranu s účelem útoku. (Haník a kol., 2014, s. 92)



Obr. 3 Odbití obouruč vrchem – prsty.

Zdroj: Kaplan, 1999, s. 27

Kvalita útočného úderu je závislá na přesnosti nahrávky. Ve volejbale máme několik druhů nahrávek, ale pro minivolejbal nám bude stačit nahrávka obouruč vrchem před sebe, případně v červeném až modrém minivolejbale nahrávka za sebe. (Kaplan, 1999, s. 26)

Haník a kol. (2014, s. 92) popisuje podrobnou techniku odbití vrchem – tzv. prsty. S **odbitím prsty** se v praktické části budeme setkávat prakticky nepřetržitě. Jak již bylo řečeno, praktická část je zaměřena na tréninkové jednotky žlutého a oranžového minivolejbalu. Tedy tréninky jsou zaměřeny na techniku odbití prsty a všestrannou sportovní výkonnost. Znalost techniky je základem pro jakékoliv použití cvičení z praktické části.

Ve **výchozím postoji** je trup mírně předkloněn. Jedna noha může být lehce vpředu, obě nohy jsou mírně pokrčeny, váha celého těla je na přední části chodidel. Paže jsou volně.

Při **postřehovém** postoji oči nepřetržitě sledují míč. Nohy jsou mírně pokrčeny a rozkročeny. Paže máme připraveny pokrčené ve výšce pasu, lokty máme lehce od těla.

Zastavovacím dvojkrokem zakončíme pohyb a připravujeme se na odbití. Jsou to dva poslední rychlé kroky, první má význam brzdící a druhý dobrzdí pohyb. Dostáváme se do stabilního postoje, nohy na šíři ramen. Ruce máme připravené nad hlavou

Těsně před odbitím jde tělo směrem dolů jako **pružina**. Paže se pokrčí, lokty se dostanou na úroveň ramen a ruce se přiblíží obličejí. Ruce máme nad čelem a tam by také mělo probíhat následující odbití.

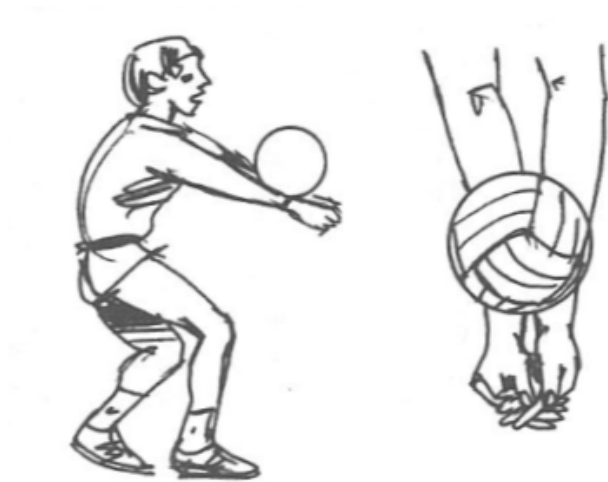
Ruce jsou v zápěstí **zvráceny dozadu**, při prvním kontaktu s míčem. Palce směřují proti sobě a tvarem spolu s ukazováčky vzniká trojúhelník. Při odbití se koukáme do tzv. foťáku a míč fotíme nad čelem.

Tzv. **košíček** tvoří prsty a dlaně. V kontaktu s míčem jsou poslední články všech prstů, ukazovák je v největším kontaktu s míčem. Míče se nedotýkají dlaně. Správnou techniku odbití prsty provádíme tzv. **hracím kloubem**. Paže dokončují odbití a to tak, že přechází do úplného propnutí. (Haník a kol., 2014, s. 92)

Odbití bagrem je základní činnost jednotlivce a používá se především u přihrávky a vybírání, méně často u nahrávky. (Haník a kol., 2014, s. 138)

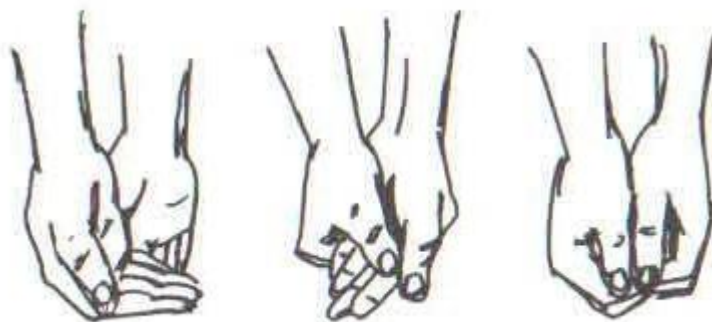
Přihrávka je odbití míče z podání od soupeře na spoluhráče tak, aby mohl následně nahrát míč. Kvalita přihrávky ovlivňuje kvalitu roze hry. (Kaplan, 1999, s. 21)

Možné chyby při provedení přihrávky: protipohyb paží do míče, odbití s pokrčenými lokty, chybný kontakt s míčem zápěstím, nikoli předloktím, chybný pohyb do míče, přihrávka letící nízko nad zemí a další. (Haník, Lehnert a kol., 2004, s. 217–219)



Obr. 4 Odbití obouruč spodem – bagr

Zdroj: Kaplan, 1999, s. 23



Obr. 5 Spojení rukou při bagru.

Zdroj: Kaplan, 1999, s. 22

3.3 Osobnost trenéra

Výčet činností trenéra ve sportovním tréninku je rozsáhlý. Patří sem činnosti výchovně-vzdělávací, řídicí a organizační, plánovací a programovací, diagnostické, administrativní a ekonomické, případně i manažerské a marketingové. Komunikační schopnost je pro trenéra velmi důležitá, a to verbální i neverbální složka. Komunikace mezi trenérem a hráčem probíhá na tréninku, ale i v zápase. Komunikací rozumíme rozdávání pokynů, ale také zahrnuje reakci od hráčů. Trenér má několik sociálních rolí. *Informátor* vysvětluje a poučuje hráče. *Důvěrník* umí projevit empatii, dokáže pochopit a analyzovat jednání hráče, hráči mají možnost se mu svěřit. *Ukážňovatel* vyžaduje poslušnost a rozdává případné tresty a pokárání. *Motivátor* oceňuje snahu hráčů, podněcuje k lepším výkonům a chválí. *Vychovatel* záměrně využívá aktuální situaci k výchovnému účelu. (Haník a kol., 2014, s. 38–39)

Minivolejbalový trénink je ve své podstatě komunikace mezi hráčem a trenérem s využitím didaktických stylů. Trenér má možnost nechat hráče utvářet trénink spolu s ním nebo naopak

nedovolit spolurozhodovat. U spolurozhodování vzniká a rozvíjí se subjektivní zodpovědnost. Rozlišujeme reproduktivní didaktické styly, kde uplatňujeme např. příkazy a zadání úkolů a produktivní didaktické styly, kde využíváme iniciativu samotných hráčů. Patří sem řízené objevování, řešení problému, individuální přístup, sebevzdělávání, ale i samotná iniciativa hráčů. (Haník a kol., 2014, s. 40–41)

4 Zážitkové akce v kontextu pedagogiky volného času

Minivolejbalové soustředění patří bezesporu mezi zážitkové akce. Ač se v mé bakalářské práci věnuji převážně tréninkovým jednotkám, čerpám poznatky a postupy z publikací o zážitkové pedagogice, které v tréninku i mimo něj využívám. Jedná se zejména o přípravu her, motivaci, a zpětnou reflexi. Z toho důvodu jsem tyto tři části uvádění her rozepsala podrobněji. Samozřejmostí je i zpracování zážitkových akcí, její zabezpečení a dramaturgie akce.

Mezi charakteristiky zážitkových akcí patří instruktoři, účastníci, akce, prostředí, program, zážitek, pestrost, atmosféra. Ovšem není podmínka, že každá zážitková akce musí splňovat všechny výše uvedené charakteristiky.

Mezi zážitkové akce patří velká spousta rozmanitých programů. Jsou rozdílné v časovém rozsahu, cílové skupině, náročnosti a mnoha dalších aspektech. V následujícím textu si uvedeme příklady akcí. *Jednorázové zážitkové akce pro dospělé* – jedná se o otevřené akce, kde se kolektiv teprve pozná a po akci zase rozejde. *Pracovní zážitkové akce pro dospělé* jsou charakteristické doprovázející smysluplnou prací bez nároku na finanční odměnu, příkladem je ochrana přírody. *Pravidelné akce pro děti* – součástí je dlouhodobá činnost. Patří sem stmelování kolektivu, pravidelné schůzky a rozvoj dětí. *Adaptační kurzy, školní výlety* – nejčastěji jsou realizovány na začátku školního roku. Určené jsou pro třídní kolektivy a jejich primárními cíli je seznámení s ostatními, vytvoření pozitivní atmosféry ve skupině a vytvoření dobrých vzájemných vztahů. *Rozsáhlé jednorázové hry* – jedná se o krátce trvající akce pro velkou skupinu účastníků. Příkladem můžou být městské šifrovací hry. *Komerční firemní kurzy* – akce jsou zaměřeny na budování týmu, stmelování skupiny a posílení vzájemné spolupráce. *Soustředění* – typ zážitkové akce, která je zpracovaná v mé bakalářské práci. Může jít o soustředění nadaných dětí nebo jako v našem případě o sportovní soustředění. V rámci soustředění probíhá jak odborný (např. přednášky a tréninky) tak i zážitkový program. Zážitkový program je doplňující, ale ve vzpomínkách většinou zastihuje program odborný. (Pelánek, 2008, s. 11–13)

4.1 Zabezpečení zážitkové akce

1. Příprava akce – Přípravné schůzky, práce a myšlenky můžeme rozdělit podle Pelánka (2008, s. 50–52) do čtyř základních fází.

Zrání – V této fázi se poznává tým, pokud se nezná. Na otevřené diskuzi na témata typu „čím by se kdo rád zapojil“ je ideální čas. Zapisujeme si každý nápad a návrh, hledáme témata, cílovou skupinu, volíme název celé akce. Důležité je určit pevný termín akce.

Budování kostry – Již by mělo být pevné složení týmu a rozdělení rolí. Součástí této fáze je zajištění materiálních podmínek a místa pobytu, sestavení finančních odhadů a zahájení propagace. Program řešíme od hlavních bloků a sestavujeme kostru, každý člen týmu má svůj prostor na seberealizaci.

Doladování – Členové týmu už nemají přehled o všem, ale každý se individuálně věnuje svým úkolům. Účastníci by měli mít veškeré informace o akci a zapláceno. Program by se už měl pouze upřesňovat a dotahovat detaily. Připravené máme i hry pro případ nepříznivého počasí – jak mokrého, tak horkého.

Vyhodnocení – úplně po každé akci, by měla proběhnout zpětná vazba od účastníků. Není důležité jakou formou. Instruktorový tým by měl rozebrat, do jaké míry splnil vytyčené cíle, co se na akci nepovedlo a poučit se z chyb, ale nezapomenout si říci, co se nám povedlo a mít z toho radost. (Pelánek, 2008, s. 50–52)

2. Propagace – Cílem propagace je zajištění ideálního počtu účastníku pro naši akci s minimálním vynaložením finančních nákladů. Mezi nejúčinnější formy propagace patří oslovení minulých účastníků naší akce nebo akce podobného zaměření a také osobní kontakt. Dále je možností tištěná forma, umístíme je na taková místa, kde se pohybuje velké množství potencionálních účastníků. Televize je velmi drahá forma propagace, ale nízké náklady nám poskytne třeba internet. (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 168–169)

Obsah propagace by měl obsahovat základní informace, které potřebují potencionální účastníci o akci vědět. Patří sem: termín, cílová skupina, přihlašování na akci, organizátoři, základní charakteristika akce, cena, kontakt pro další dotazy, místo konání akce, potřebné vybavení a motivace. (Pelánek, 2008, s. 53)

3. Materiální zabezpečení se odvíjí od typu připravované akce. Mezi společné základní aspekty patří lékárnička, objekt a materiál. (Pelánek, 2008, s. 56)

4. Práce účastníků – Účastníci se mohou aktivně zapojit do práce, nejen hrát hry a bavit se programem. Dbáme na pravidelné obměňování např. nějaké vyhledávané práce. Mezi tři varianty patří: žádná práce (vše zajištěno, připravováno instruktory), výpomoc účastníků (vedeme účastníky k výpomoci, např. služba v kuchyni, nošení dřeva), samostatná činnost (např. vaření, musíme počítat s nabouráním programu). (Pelánek, 2008, s. 60–61)

4.2 Dramaturgie akce

Sestavení programu tábora odráží schopnosti organizátora. Důležitá je každá maličkost, která může pokazit dojem účastníků z akce např. špatné pořadí her nebo špatně zařazená hra do programu. Program sestavujeme podle dramaturgických pravidel a na základě stanovených cílů akce. Dramaturgie je připravená cesta, kterou tvoří konkrétní hry a programy, kterými chceme dosáhnout předem vytyčené cíle. *Dramaturgie tedy zhmotňuje ideály, myšlenky, představy, přání a potřeby organizátorů projektu. Vychází z výchovných cílů, časoprostorového určení, prostředí, finančních možností, kvality organizátorů a věkových zvláštností.* (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 152)

Mezi nejdůležitější zásady při tvorbě programu patří princip od jednoduchého ke složitějšímu a druhý princip od konkrétního k abstraktnějšímu.

Ze začátku akce preferujeme hry soutěživějšího charakteru s jednoduchými a dobře pochopitelnými pravidly. Také zařazujeme kolektivní hry, při nichž se stmeluje kolektiv.

Ke konci akce můžeme zařadit komplikovanější hry, zaměřené i na jednotlivce. Upřednostňujeme volnější tempo před soutěžením. Na úplný závěr akce zařazujeme hry kolektivní. (Pelánek, 2008, s. 70–71)

4.3 Uvádění her

Jedna velká či malá hra se skládá z několika částí. Patří sem příprava hry, příprava účastníků (např. převlečení, shromáždění) a případné rozdělení do týmů, motivace, vysvětlení pravidel, prostor na otázky a pro diskuzi, samotná hra, vyhodnocení a zpětná vazba, úklid po hře a zpětná vazba instruktorů (poučení z chyb). (Pelánek, 2008, s. 91)

Přípravu hry bychom mohli rozdělit na přípravu v klidu a přípravu na místě. Příprava v klidu zahrnuje přípravu materiálu, ujasnění pravidel, rozvržení časového plánu, úvod hry a počet instruktorů. Pokud jsou pravidla pro ostatní instruktory příliš náročná, tak je sepíšeme. Přípravou na místě se myslí ohraničení území, rozmístění materiálu, rozdělení do týmu a pokyny účastníkům i instruktorům. (Pelánek, 2008, s. 92–92)

Motivace je v přeneseném slova smyslu hybná síla. Motivace vnitřní je silnější protože odráží naše přání, zatímco zevní motivaci vyvolávají lidé kolem nás. Mezi prostředky motivace řadíme film, videozáznam (natáčení a následné večerní promítání volejbalové techniky – dítě vidí samo sebe případně týmovou hru či pohyb na hřišti), rozhlasovou hru, knihu, povídku, báseň, fotografie (také mohou sloužit jako pomocný nástroj při výuce správné techniky), dia snímky, obrazy, legendy, myšlenku („Co není v hlavě, musí být v nohách“ – časté motto běhacích her na paměť), hudba a píseň, přednáška, osobnost v oboru, scénka, světlo a tma, hra (může motivovat následující hru), vlastní zapojení (zapojení v průběhu tréninku), vlastní prostředí. Autor uvádí, že není možné předávat komplexní návody jak to dělat, ale výše vyjmenované prostředky používat s ohledem na typ a charakter akce. Proto jsem uvedla poznámky do závorky k nejčastěji využívaným prostředkům motivace v minivolejbalových trénincích. (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 73–79)

Dalším typem motivace je odměna. Tato motivace funguje především u dětí. Může se jednat o odměnu materiální (sladkost, samolepka), odměnu formou bodů do dlouhodobější hry nebo příslib privilegia. Vhození do hry je také způsob jak namotivovat účastníky. Využíváme méně často, aby nedošlo k zevšednění (kdo nedrží balón, uklízí hřiště). (Pelánek, 2008, s. 97)

Reflexe jak uvádí Pelánek (2008, s. 101) by měla poskytnout prostor účastníkům vyjádřit své pocity a zážitky. Zpětná vazba slouží nejenom organizátorům akce, ale i účastníkům samotným. Případně může otevřít diskusi nad problémem ve skupině, především tématu mezilidských vztahů. Z reflexe by mělo vyplynout nějaké poučení na základě prožitých zkušeností. Diskuze je nejpoužívanější forma zpětné vazby. Zpravidla je vedena v kruhu. Vedoucí do diskuze nevstupuje jako účastník, ale pouze jako moderátor. Je důležité, aby si své názory nechal pro sebe a nechal účastníky, aby odpovědi formovali sami. Reflexe po krátkých hrách musí následovat ihned po ukončení hry.

V případě tréninkových jednotek nepůjde o rozsáhlé a hluboké reflexe. V tréninku se setkáme spíše s krátkými hrami a cvičeními. Proto v rámci tréninku využíváme alternativní formu reflexe – rychlé shrnutí. Můžeme volit uzavřené otázky, na které účastníci odpovídají např. pomocí polohy palce. Variantou je nechat účastníky např. shrnout dojmy jedním slovem nebo dokončit větu. (Pelánek, 2008, s. 101–104)

5 Organizace soustředění

Organizace pobytové akce se liší podle prostředí, věkové kategorie, zaměření, materiální vybavenosti a dalších rozdílností. V následující kapitole jsem navrhla režim dne pro minivolejbalové soustředění. Jsem si jista, že režim lze použít na jakékoliv jiné sportovně zaměřené soustředění a po lehké úpravě i na klasický tábor. Krizový den je skutečnost, které se na soustředění nejde vyhnout. Je tedy dobré s ní počítat a být na ní dobře připraven. Více se dozvíme v samostatné podkapitole.

5.1 Režim dne

Je povinností organizátorů, aby byla pevně stanovena doba pro spánek, osobní hygienu a stravování. S tím, že doba pro spánek musí být nejméně 9 hodin (výjimka nastává pouze tehdy, když probíhá noční hra). Režim dne musí odrážet věk i zdravotní stav dětí. (Polášek a kol., 2007, s. 29)

Režim dne	
Časový plán	Činnost
8:00	Budíček
8:10	Rozcvička
8:30	Snídaně
8:45	Ranní úklid a hygiena
9:15	Tréninková jednotka (dopolední zaměstnání)
12:15	Oběd
12:45	Polední klid + vyrábění
14:45	Odpolední svačina
15:15	Tréninková jednotka (odpolední zaměstnání)
18:00	Večeře
19:15	Večerní zaměstnání
20:45	Večerní hygiena
21:00	Večerka

Zdroj: vlastní, s inspirací ze speciálního učebního textu „*Hlavní vedoucí dětských táborů*“ (Polášek, 2007, s. 29)

5.2 Krizový den

Už když tvoříme rámcový táborový plán, je potřeba počítat s krizovým dnem, který je u krátkého tábora většinou 3. – 4. dnem. Je důležité tyto dny vytvořit klidnější a děti nepřetěžovat. Děti jsou už unavené z nového prostředí a režimu dne. Jde o skutečnost, že během tzv. „krizových“ dnů dochází k nejvíce úrazům a nehodám. Je pravidlem, že úrazy se stávají ve většině případů během osobního volna. Důležité je mít na paměti, že plán je pouze orientační a je nutné se přizpůsobit aktuálnímu počasí a stavu dětí z pohledu psychického i fyzického. Je nutné mít přichystanou vždy „mokrou“ nebo „horkou“ variantu programu. (Bezchleba, 2012, s. 50–51)

5.3 Dům dětí a mládeže Týniště nad Orlicí

Dům dětí a mládeže v Týništi nad Orlicí je samostatná příspěvková organizace, která je zřizována městem od roku 2005. V minulosti spadala organizace pod Dům dětí a mládeže v Rychnově nad Kněžnou.

Jako každé jiné DDM se starají o volný čas dětí, mládeže i dospělých. Zájmové kroužky probíhají pravidelně po celý školní rok a to se sportovním, výtvarným, tanečním, hudebním, dramatickým a jiným zaměřením. Kroužky probíhají pod vedením pracovníků DDM nebo pod vedením lidí, kteří dostávají za tuto práci pouze symbolickou odměnu. Každý měsíc nabízí veřejnosti rozmanité příležitostné akce. O prázdninách připravují každoročně několik táborů s nejrůznějším zaměřením. (<https://www.ddmtyniste.cz/o-nas>)

V týnišťském Domě dětí a mládeže působím jako dobrovolník několik let. Začínala jsem jako instruktor na příležitostných akcích a letních táborech. Posbírala jsem zkušenosti jako oddílová vedoucí a zdravotník na letním táboře. Moji velkou zkušeností byla pozice hlavní vedoucí na příměstském táboře pro děti ve věku 1. – 4. třída.

S pomocí volejbalových tréninků jsem začala již na 2. stupni a pravidelně chodila děvčata podporovat až do konce střední školy. Poslední roky, co jsem mimo město, to bohužel nejde pravidelně, ale snažím se každoročně angažovat na letním soustředěním a na příležitostných turnajích v našem kraji. Letos jsem se zúčastnila oficiálního školení trenérů minivolejbalu organizovaného Českým volejbalovým svazem.

6 Program soustředění

V následující kapitole jsou popsány dny soustředění. Největší pozornost je zaměřena na konkrétní minivolejbalové tréninkové jednotky. Tréninkové jednotky jsou popsány detailně i s vlastními poznámkami. Zpracované tréninky jsou věnovány všeobecnému sportovnímu základu – tedy rozvoji obratnosti, vytrvalosti, koordinace pohybu, ale především základům minivolejbalu. V mladším školním věku je důležité vytvoření nadšení pro sport obecně, proto jsou tréninky vedeny formou her, zábavných a průpravných cvičení zaměřené nejen na minivolejbal.

Během soustředění probíhaly části tréninků odděleně podle výkonnosti a zkušenosti. V mé bakalářské práci se věnuji začátečníkům, tedy hráčkám zaměřených na žlutý a oranžový minivolejbal. Program je určen pro dívky od 1. – 3. třídy s přihlédnutím na jejich sportovní úroveň a nasazení. Tréninky jsou vytvořeny pro dvanáct hráček. U každého tréninku jsem měla dvě stálé instruktorky, které od malička hrály volejbal a byly mou pravou rukou.

Tréninky probíhaly na blízkém atletickém stadionu města Týniště nad Orlicí. K dispozici jsme měli tři volejbalová hřiště, ale využívali jsme pro trénink i tartanovou dráhu a travnatou plochu. Využívali jsme nejen volejbalové míče, ale i jiné sportovní pomůcky. Připravit a realizovat tréninky v takovém rozsahu a přímé návaznosti, bylo moji první zkušeností. Časové rozmezí her a průpravných cvičení je pouze orientační. Nezapomínáme zařazovat časté pauzy na doplnění tekutin.

V tréninkách uvádím např. průpravné cvičení na smečářský dvojkrok a bagr. Na první pohled se může zdát, že ani jedna ze zmíněných činností nepatří do žlutého a oranžového minivolejbalu. Je pravdou, že činnost jako taková tam nepatří, ale průpravné cvičení zcela jistě. Podle slov pana PaedDr. Zdeňka Haníka, Ph.D., je důležité v období minivolejbalu u dětí vytvořit správné pohybové vzorce. Je tedy nutné zařazovat průpravná cvičení pro fixaci správných pohybových vzorců již v mladší kategorii.

6.1 První den (neděle)

Děti přicházely po páté hodině odpolední. První odpolední program proběhl na zahradě Domu dětí a mládeže, kde jsme si zahráli seznamovací hry, prozkoumali nové prostory, společně stanovili pravidla našeho tábora. Proběhla motivace v rámci celotáborové hry. Po večeři jsme se vyrazili podívat na blízký stadion, kde jsme trénovali minivolejbal a další sportovní aktivity. Zahráli jsme si tam další hry a vyrazili zpět na pozdní večeři. Děti

si vybalily své věci a přichystaly věci na spaní. První den jsme ukončili povídáním a zpíváním při kytáře.

6.2 Druhý den (pondělí)

8:15 – 8:25	Rozcvička
-------------	-----------

Předcvičovaná (Zapletal, 1987, s. 454)

Hrajeme na travnaté ploše na zahradě.

9:15 – 11:30	Dopolední trénink na stadionu
--------------	-------------------------------

Přípravná část tréninku:

Příprava pomůcek na trénink, pověšení sítě, pokropení antukového hřiště, seznámení dětí s tréninkovým plánem a s novým prostředím, 10 minut

Štafeta s přenášením míčů

Časový plán: 10 minut

Cíl: zahřátí organismu, zlepšení rychlosti, obratnosti a vytrvalosti, přemýšlení při pohybu

Prostředí: volejbalové hřiště

Pomůcky: volejbalové míče

Průběh: Hráčky rozdělíme do tří družstev po čtyřech hráčkách. Družstva stojí v zástupu na zadní čáře. Využijeme čáry ve volejbalovém hřišti, tedy bližší třímetrovou, středovou, vzdálenější třímetrovou čáru. Každé družstvo má tři míče. Na startovní tlesknutí vybíhá první hráčka s balónem v ruce a pokládá míč na libovolnou čáru. Jejím úkolem je dopravit tři míče na tři čáry s tím, že v ruce může mít pouze jeden. Jakmile úkol splní, předá dotykem štafetu druhé hráčce a ona má za úkol míče po jednom donést do nejrychleji zpět. Vítězí to družstvo, které doběhne jako první.

- Postupně nosíme míče na čáry.
- První hráčka jde na konec, tím se nám role obrátí.
- Používat můžeme jenom nohy.
- Přidáme pravidlo, že míče se smí dotknout pouze loket.
- Zrušíme pravidlo, že musí brát míče po jednom. (Tůma, Tkadlec, 2004, s. 34)

Vlastní poznámky: Děti soutěžení milují a motivuje je neskutečným způsobem. Důležité je s motivací dobře pracovat a nenechat vyhrávat pořád stejné jedince. Jak řekl Aleš Novák, každé dítě potřebuje zažít malé vítězství, ale zároveň každé dítě musí zažít prohru.

Při prvním tréninku je důležité děti nadchnout pro pohyb a sport, aby tam chodily rády. Při převaze jednoho družstva vyměníme některé členy. Dáváme pozor na to, aby dítě nemělo pocit: já jsem ten „pomalý“ a „neschopný“, kterého musí přesunout.

Skoky a poskoky s využitím čar

Časový plán: 5 minut

Cíl: Hráčka umí koordinovat své tělo. Hráčka umí ovládat odraz i dopad.

Prostředí: volejbalové hřiště

Pomůcky: čáry volejbalového hřiště

Průběh: Každé dítě si najde čáru a udělá si kolem sebe dostatečný prostor.

- Skáčíme po šikvné noze před čáru a za čáru.
- Skáčíme stejně po nešikvné noze.
- Skáčíme snožmo dopředu a dozadu.
- Skáčíme snožmo stranou doprava a doleva.
- Skáčíme zkřížmo.
- Skáčíme z jedné nohy na druhou.
- Cvičení zakončíme soutěží: Kdo přeskáče od čáry k čáře na nejméně skoků?

(Haník a kol., 2014, s. 56)

Vlastní poznámky: Po celou dobu cvičíme s dětmi a motivujeme je. Nejprve si skoky zažijeme pomalu a postupně zvyšujeme frekvenci.

Hlavní část:

Cvičení pro házení a chytání

Časový plán: 15 minut

Cíl: Hráčka je schopna ovládat svůj míč.

Zlepšení koordinace pohybu

Prostředí: volejbalové hřiště

Pomůcky: volejbalové míče pro každé dítě

Průběh: Manipulace s míčem by měla být součástí každého rozcvičení před tréninkem.

(Haník, Lehnert a kol., 2004, s. 52) Každé dítě má vlastní míč a s ním cvičí.

- Předáváme míč z jedné ruky do druhé před tělem a za tělem.

- Stojíme v předklonu ve stoji rozkročném a míč si předáváme osmičkou z jedné ruky do druhé. Nezapomeneme vystřídat směr. (Tůma, Tkadlec, 2004, s. 13–15)
- Vyhazujeme míč oběma rukama nad sebe a snažíme se ho chytit.
- Vyhazujeme šikovou rukou a chytáme oběma. Následně i nešikovou.
- Přehazujeme míč z šikové ruky do nešikové a obráceně.
- Vyhazujeme míč oběma rukama nad sebe a než ho chytíme, snažíme se tlesknout.
- Vyhazujeme šikovou rukou a než chytíme míč oběma rukama, snažíme se tlesknout. Následně i nešikovou.
- Míč vyhodíme oběma rukama nad sebe a hrajeme hlavičkou. Snažíme se do poslední chvíle koukat na míč a odehrát ho čelem. (Haník a kol., 2014, s. 61)

Vlastní poznámky: Vzhledem k tomu, že je to první trénink našeho soustředění, slouží první cvičení s míčem ke zjištění, jak pohybově zdatné děti máme. Některé známe z minulého soustředění, případně z celoročních tréninků, jiné ale neznáme vůbec a nemáme zatím představu o jejich sportovní obratnosti. Sledujeme zvládnutí manipulace s míčem a případně zvažujeme, jestli nemáme připravený trénink moc jednoduchý nebo moc náročný. Při prvním tréninku je důležité děti nadchnout a motivovat. I když podle předpokládaného časového plánu uteklo 40 minut, realita je rychlejší a v 10:15 odcházíme na svačinu. U toho jako trenéři máme čas přemýšlet, jestli připravené cvičení, které jsme nestihli, necháme po svačině nebo ho využijeme v dalším tréninku. V 10:45 jsme znovu na hřišti.

Ukázka minivolejbalu a vysvětlení pravidel

Časový plán: 15 minut

Cíl: Hráčka umí zdůvodnit získání bodu ve hře. Hráčka rozumí dílčím pravidlům minivolejbalu. Hráčka dokáže rozhodnout, které družstvo získalo bod.

Prostředí: minivolejbalové hřiště

Pomůcky: volejbalový míč a natažená volejbalová síť

Průběh: Všechny hráčky si postavíme kolem hřiště, aby dobře viděly. Nejzkušenější hráčky již modrého volejbalu nám poslouží jako ukázka. Dětem popisujeme vybrané činnosti a druhy minivolejbalu. Náročnost se postupně zvyšuje.

- Žlutý minivolejbal – ukázka podání, chycení míče, nahrávky spoluhráči a přehození k soupeři, proběhne vysvětlení základních pravidel, ukázka celé výměny.
- Oranžový minivolejbal – ukázka odbití prsty, vysvětlení rozdílu od žlutého minivolejbalu, ukázka celé výměny.
- Modrý minivolejbal – ukázka samotné hry, pravidly se příliš nezabýváme.

Vlastní poznámky: Cílem ukázky je dát dětem představu, co se jdou vlastně naučit. Tím, že zapojíme nejzkušenější hráčky, jim dáme pocit důležitosti a zodpovědnosti, zároveň je to pro mladší holky velká motivace trénovat, aby mohly hrát jako ony. Vysvětlujeme pouze žlutý a oranžový minivolejbal, ostatní pravidla by je akorát popletly a aktuálně je nepotřebují. Ukázka modrého volejbalu slouží pouze jako motivace a předvedení nejnáročnější varianty, které v minivolejbale mohou dosáhnout.

Cvičení úderové paže

Časový plán: 5–10 minut

Cíl: Hráčka dokáže rozeznat správnou a špatnou techniku hodů jednoruč vrchem. Hráčka chápe výchozí postoj nohou a dodržuje ho.

Prostředí: volejbalové hřiště se sítí

Pomůcky: tenisový míček

Průběh: Hlídáme při odhodu nohy. Vždy je opačná noha vpředu než ruka, která hází. (Haník a kol., 2014, s. 68)

- Lukostřelec – naprázdno ukážeme pohyb paže. Obě ruce natažené před tělem a směřující vzhůru, šikovní ruka jde s ostrým loktem maximálně dozadu, loket se vrací první a následně jde ruka do protažení.
- Předávání tenisového míčku z nešikovní ruky do šikovní před tělem.
- Všechny hráčky hod tenisovým míčkem najednou. Odhodíme míček až na třetí zopakování pohybu.
- Vyhodíme míček nad sebe a lukostřelcem na něj ukážeme. (Haník a kol., 2014, s. 193)

Vlastní poznámky: Zvolila jsem tenisový míček pro trénink smečarské ruky, protože se dětem lépe drží a můžou se plně soustředit na to, co dělá jejich ruka. Zatímco při tréninku s volejbalovým míčem jim míč pořád padá a utíká.

Cvičení pro přihrávání

Časový plán: 20 minut

Cíl: Hráčka je schopna napodobit různé druhy hodů. Hráčka dokáže umístit míč na spoluhráčku. Hráčka reaguje na přilétající míč.

Prostředí: volejbalové hřiště

Pomůcky: míč do dvojice

Průběh: Dvojice stojí ve vzdálenosti cca 3 metrů.

- Libovolný hod na spoluhráče.
- Hod obouruč na spoluhráče.
- Hod jednoruč na spoluhráče.
- Hod přes hlavu na spoluhráče.
- Hráči na jedné straně pořád hází, hráči na druhé míč kutálí po zemi.
- Přihrávka o zem na spoluhráče obouruč.
- Přihrávka o zem na spoluhráče jednoruč.
- Házení co nejvýše. (Haník a kol., 2014, s. 68)

Vlastní poznámky: Sledujeme hráčky a po změně cvičení posunujeme jednu stranu. Chceme se vyvarovat tomu, aby nějaká hráčka byla nešťastná ze svoji dvojice, které se zrovna nemusí hned dařit. Také v rámci prvních tréninků, dbáme na to, aby se holky též poznávaly jako kolektiv. Další hry na stmelení kolektivu a poznávání ve skupině zařazujeme během ostatního programu.

Závěrečná část:

Běžecký souboj

Časový plán: 5 minut

Cíl: Odlehčení, stmelování kolektivu, rozvoj koordinace pohybu a rychlosti

Prostředí: prostorné hřiště

Pomůcky: žádné

Průběh: Vytvoříme kruh čelem k sobě, jeden z hráčů obchází kruh. Vybere si spoluhráče a poklepe ho na rameno. Pro něj je to výzva k souboji v běhu. Hráč, který vyzýval, si vybere směr a obíhá kruh, vyzvaný hráč reaguje a běží druhou stranou splnit stejný úkol. Cílem je být první na vzniklém volném místě. Který z běžců přiběhne na volné místo jako druhý vyzývá dalšího hráče. Další obměnou může být obíhání kruhu slalomem mezi stojícími hráči. (Perič, 2004, s. 38)

Vlastní poznámky: Dáváme pozor, aby se všechny hráčky vystřídaly v pozici hráče, který vyzývá. Časem zařadíme pravidlo, vyzýváme ty, které ještě nebyly. Často se stává, že kamarádky si oplácejí vzájemně výzvy.

Uvolňovací a protahovací cvičení, 5 minut

Zhodnocení tréninku a motivace do tréninků příštích, 3 minuty

Úklid pomůcek a hřiště, 5 minut

13:15 – 14:45	Klidová činnost
---------------	-----------------

Rukodělné činnosti, 90 minut

15:30 – 17:30	Odpolední trénink na stadionu
---------------	-------------------------------

Přípravná část:

Příprava volejbalového hřiště, sdělení dětem ohledně následujícího tréninku, motivace, 10 minut

Běh k neznámému cíli

Časový plán: 10 minut

Cíl: Hráčka je schopna reagovat na novou situaci.

zahřátí organismu a zlepšení vytrvalosti, trénink reakce na změnu situace

Prostředí: dvě čáry vzdálené od sebe cca 20 metrů, využijeme volejbalové hřiště (vzdálenost 18 metrů)

Pomůcky: píšťalka

Průběh: Děti rozdělíme na dvě poloviny. V našem případě šest a šest hráček. První šestice děvčat stojí na středové čáře a čeká na hvizd píšťalky. První směr běhu je určen. Cílem je přeběhnout jednu ze zadních čar jako první. Platí, ale pravidlo, že jakmile uslyší hvizd píšťalky, cíl se mění na čáru na druhé straně hřiště. Která z děvčat proběhne cíl jako první, počítá si bod. Skupiny se střídají a ty co zrovna nesoutěží, dělají čárové rozhodčí. (Perič, 2004, s. 65)

další varianty: po jedné noze, snožmo, běh pozadu

Vlastní poznámky: Většina dětí nevymýšlí jak přelstít pravidla, ale vždycky se nějaká hráčka s novým nápadem ozve. Podle mého názoru si zaslouží ocenění za to, že u cvičení nebo hry přemýšlí. Zvlášť u volejbalu ve starším věku je přemýšlení, taktika a tzv. hraní hlavou žádoucí. Nyní máme ale za cíl průpravného cvičení zahřátí těla, koordinaci pohybu

a cílenou změnu směru, nikoli stání u čáry a čekání, zda získám bod zadarmo. Proto bych první takto získaný bod uznala. Ale po té bych zavedla takové pravidlo, aby se tomu předešlo. Konkrétně jsem oznámila pravidlo, že po každém hvizdu píšťalky se musí dotknout čáry uprostřed hřiště. Reflexe: Kdo si tuto hru chce zahrát během soustředění znovu? Hodnotily jsme se zavřenýma očima. Dívky odpovídaly kýváním nebo kroucením hlavy. Velká většina odpověděla tak, že si hru chce zahrát znovu.

Rozběhání s protažením

Časový plán: 10 minut

Cíl: Hráčka umí analyzovat pokyn a provést ho.

pohybový rozvoj, zahřátí organismu a připravení svalů na zátěž

Prostředí: volejbalové hřiště

Pomůcky: žádné

Průběh: Děti se připraví na základní čáru (tzn. tu, která je vzdálená 9 metrů od sítě a je s ní rovnoběžná), pokud máme hodně dětí, udělají zástupy podle počtu.

- Jdeme po špičkách na druhou stranu hřiště. Zpět jdeme opět po špičkách, ale pozadu. (Kdo bude nejvyšší?)
- Jdeme po patách na protější základní čáru a zpět se vrátíme stejným stylem, ale pozadu.
- Zakopáváme při chůzi/při běhu.
- Děláme co nejdelší kroky. (Na kolik kroků se dostaneš na druhou stranu?)
- Děláme co nejkratší a nejrychlejší kroky, tzv. lifting. (chůze jako mravenec)
- Zvedáme kolena co nejvýše, tzv. skiping. (Haník a kol., 2014, s. 51–52)
- další varianty: úkroky, poskoky, chůze s rotací v kyčli, poskoky z jedné nohy na druhou, cval, skoky snožmo

Vlastní poznámky: Dětem vždy názorně ukazujeme následující cvik a u toho je motivujeme. Děti začínají na tlesnutí nebo na jiný signál. Ráda využívám na rozběhání hřiště bez sítě, děti jsou na jedné straně, takže z organizačních důvodů je to méně náročné. Vybíhat můžou za sebou s rozstupem a bez větší prodlevy, tím se cvičení stává efektivnější.

Hlavní část:

Nácvik odbití prsty

Časový plán: 20 minut

Cíl: Hráčka zná polohu rukou při odbití prsty. Hráčka rozpozná správnou a špatnou techniku odbití prsty. Hráčka je schopna uchopit míč do tvz. „košíčku“.

Prostředí: dostatečný prostor

Pomůcky: volejbalové míče pro každé dítě

Průběh: Pro nácvik odbití prsty zpravidla využijeme metodu v celku. Každé dítě má svůj míč. Ukážeme dětem **hrací kloub** a osaháme si jím ležící míč na zemi. Vysvětlíme **volejbalový košíček** (vytvoříme trojúhelník) a zkusíme uchopit a zvednout míč **nad čelo**. Zápěstí máme **zvrácené dozadu**. Pohyb rukou je až do **úplného propnutí loktů**. Celé tělo se chová jako **pružina**, aktivní zapojení nohou.

- Hrací kloub přiložíme na míč.
- Vytvoříme košíček a uchopíme do něj míč. V kleku ho zvedneme nad čelo.
- Nácvik „vyfocení míče“ nad čelem. „Fotíme“ otvorem mezi palci a ukazováčky.
- Spodem oběma rukama vyhodíme míč nad sebe a chytíme do košíčku, nohy jsou pokrčeny.
- Propínání paží proti odporu, trenér přidržuje míč a vyvíjí lehký protitlak.
- Úder míče o zem a následné chycení do košíčku. (Haník a kol., 2014, s. 100)

Výklad techniky musí být jasný, stručný a výstižný. Vysvětlíme celou techniku najednou, ale metodicky postupně. Nespěcháme a dáme si záležet na tom, aby nám hráčky rozuměly a pochopily princip. Je to běh na dlouhou trať a rozhodně po jednom vysvětlení nebudou mít krásné, čisté a měkké odbití. Důležité je motivovat a chválit i za malé pokroky, které děti dělají.

Vlastní poznámky: Děti soustředěně cvičily a opakovaly po mé ukázce. Několikrát jsem se vrátila znovu na začátek a opakovaně ukazovala polohu prstů, která je v prvotním učení jedna z nejdůležitějších. Je potřeba individuální přístup, takže jsem velmi ocenila pomoc dvou instruktorek, které od malička hrají volejbal.

Dvojice s jedním míčem:

Časový plán: 20 minut

Cíl: Upevnění techniky odbití prsty

Prostředí: prostorné hřiště

Pomůcky: volejbalový míč do dvojice

Průběh:

- Volejbalově si házíme z košíčku do košíčku.
- Znovu globálně zopakujeme techniku, položíme míče na zem a správně položíme prsty na míč.
- Jeden z dvojice sedí a druhý stojí s míčem v ruce, stojící hráčka hodí z blízkosti přesně na sedící hráčku, ta chytne do košíčku, a poté odhazuje zpět na stojící hráčku.
- Hráčky sedí proti sobě a hází si z košíčku do košíčku.
- Házíme si volejbalově s dopadem tzv. „koničkování“. (Haník a kol, 2014, s. 68)

Vlastní poznámky: U mnoha dětí je to první setkání s volejbalovou činností je nutné chválit a povzbuzovat, ale zároveň velké chyby opravovat. Zaměřujeme se především na polohu prstů. V průběhu můžeme vyhlašovat soutěže (Kdo si zvládne vydržet házet bez spadnutí míče? Kolikrát?)

Trénink podání

Časový plán: 5 minut

Cíl: Hráčka zvládne přehodit síť jakýmkoli způsobem. Hráčce chce zlepšit svůj výkon.

Prostředí: volejbalové hřiště se sítí

Pomůcky: volejbalový míč pro každého

Průběh: U žlutého minivolejbalu je podání uskutečněno vhozením míče na soupeřovu stranu jakýmkoliv způsobem. (Haník a kol., 2014, s. 300)

Děti začínají metr od sítě a mají za úkol síť přehodit. Pokud se jim to podaří, o kousek ustoupí. Cílem je, aby děti zvětšovaly vzdálenost mezi nimi a sítí. Pokud se to dvakrát za sebou nepodaří, o kousek se vrátí. Každý hráč si hlídá svůj míč.

Vlastní poznámky: Velkou výhodou vidím v tom, že každé dítě si nastaví svoji hranici. Cvičení několikrát za soustředění zopakujeme a tím si děti samy uvědomí svůj pokrok a zlepšení. Techniku hodů z počátku necháme na hráčkách. Postupem času vyžadujeme hod jednoruč vrchem.

Kruhový závod míčů

Časový plán: 10 minut

Cíl: Zlepšení koordinace pohybu

Prostředí: prostorné hřiště

Pomůcky: dva volejbalové balóny

Průběh: Děti utvoří kruh s rozestupy na upažení. Pověříme dvě děti stojící vedle sebe, aby si vzaly do ruky volejbalový míč. Děti rozpočítáme na první a druhé, tím nám vzniknou dvě družstva. Na odstartování se děti, co mají míč v ruce, rozeběhnou okolo kruhu. Každý tým běží jiným směrem. Kruh obíhají zvenčí, a jakmile doběhnou na své místo, hodí míč nejbližšímu členu jeho družstvu po pravé straně. Soutěž trvá do té doby, než se všichni z družstva vystřídají. (Perič, 2004, s. 49–50)

Vlastní poznámky: Závěrečná hra na konec tréninku. Zahrajeme několik kol s tím, že vždycky vystřídáme nějaké členy družstva. Zvýšíme tím šanci, že většina z hráček aspoň jednou vyhraje. Velkou motivací pro hráčky bylo, že jsem s nimi hrála já i instruktorka. Dívky hra velice bavila a dávaly to najevo hlasitým fanděním a povzbuzováním ostatních. Usoudila jsem, že plánovaná reflexe není třeba.

Uvolňovací a protahovací cvičení, 5 minut

Zhodnocení tréninku, 1 minuta

Úklid pomůcek a hřiště, 5 minut

19:15 – 20:45	Večerní zaměstnání
---------------	--------------------

Super-hyper-mega (Doležalová, 2004, s. 144–145)

Před každý novým soubojem si dívky řeknou navzájem svá jména.

Stanovení cílů (Portmannová, 2011, s. 26)

V čem bych se chtěla ještě zlepšit? Myšleno ve volejbalových dovednostech.

Hádanky (Doležalová, 2004, s. 168)

Zadáváme pouze první hádanku, další ten kdo ji uhodne. Zůstáváme, ale s dětmi hrát.

Zpěv písní při hře na keyboard

6.3 Třetí den (úterý)

8:15 – 8:25	Rozcvička
-------------	-----------

Prolézání obručemi (Gato, 2012, s. 99)

Formou soutěže o třech družstvech.

9:15 – 11:30	Dopolední trénink na stadionu
--------------	-------------------------------

Přípravná část tréninku:

Příprava hřiště, motivace, 5 minut

Chytaná (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997, s. 68)

Hra na zahřátí těla.

Druhy běhu (Haník a kol., 2014, s. 52)

Rozběhání a zahřání na přilehlé tartanové dráze, 5 minut

Hlavní část tréninku:

Pády na místě (Haník a kol., 2014, s. 59)

První nácvik pádů provádíme na přilehlém travnatém hřišti, 10 minut

Cvičení rozvíjející zvláště rychlost a obratnost (Ejem, 1988, s. 33)

Cvičení provádíme formou házení a chytání, 10 minut

Dvojice s dvěma míči (Haník a kol., 2014, s. 68)

Provádíme cvičení na házení a chytání, 20 minut

Odbití prsty (Haník a kol., 2014, s. 100–106)

Zapakování techniky odbití prsty. Cvičení na odbití nad sebe, odbití před sebe a herní pohyb. 15 minut

Paralelní cvičení: (tři otočení po cca 10–15 minutách)

Žlutý a oranžový minivolejbal (Lejsek, 2018, s. 3–4)

Hra ve dvojicích dle oficiálních pravidel – 8 hráček

Práce paže při hodů/lobu/smeči (Haník a kol., 2014, s. 193–194)

Cvičení přizpůsobeno dle úrovně hráček, využití overballu – 4 hráčky

Závěrečná část tréninku:

Únos míče (Tůma, Tkadlec, 2014, s. 34)

Soutěž mezi dvěma družstvy, 10 minut

Uvolňovací a protahovací cvičení, 5 minut

Zhodnocení tréninku, 1 minuta

Úklid pomůcek a hřiště, 5 minut

13:15 – 14:45	Klidová činnost
---------------	-----------------

Rukodělné činnosti, 90 minut

15:30 – 17:30	Odpolední trénink na stadionu
---------------	-------------------------------

Přípravná část tréninku:

Příprava hřiště a motivace, 5 minut

Honička (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997, s. 65)

Chytající hráče často obměňujeme, 5–10 minut

Driblink (Haník a kol, 2014, s. 61)

Trénink práce zápěstí a konečky prstů, 5 minut

Hlavní část tréninku:

Školka (Borová, 2001, s. 86)

Upravíme si průběh hry na volejbalové pokyny, děti se zapojují do vymyšlení obměn, 15 minut

Trénink podání dle výkonosti hráček. (Haník a kol., 2014, s. 300)

Dbáme na správné postavení nohou a pohyb ruky, 5 minut

Vykopávaná z kruhu (Tůma, Tkadlec, 2004, s. 70)

Společná hra po svačině na trávě, 10 minut

Trojice s jedním míčem. (Haník a kol., 2014, s. 68–71)

Důraz na hru od úhlem v postavení do trojúhelníka, 30 minut

Příklady cvičení pro koordinaci a postoj těla při odbití bagrem (Haník a kol., 2014, s. 150)

Pouze základy pohybových vzorců formou hry, 10 minut

Závěrečná část tréninku:

Všichni proti všem (Tůma, Tkadlec, 2004, s. 69)

Vybíjená na závěr tréninku, 5–10 minut

Uvolňovací a protahovací cvičení, 5 minut

Zhodnocení tréninku, 1 minuta

Úklid pomůcek a hřiště, 5 minut

19:15 – 20:45	Večerní zaměstnání
---------------	--------------------

Utajené velení (Doležalová, 2004, s. 189)

Štěnice (tamtéž, s. 186)

Pantomima (Portmannová, 2011, s. 66)

Zpěv při hře na kytaru

6.4 Čtvrtý den (středa)

8:15 – 8:25	Rozcvička
-------------	-----------

Postupné sbalení věcí na koupaliště.

Soutěžní kola: Kdo první najde plavky? Kdo si první nasadí sluneční brýle? Kdo první najde opalovací krém? Kdo si první obleče ponožky? Kdo si první lehne na svůj ručník? Kdo má nápad, co si vzít ještě s sebou?

S dětmi na závěr projdeme ještě jednou seznam v klidu. Rovnou jsme dětem sdělili, jak se obléci na cestu.

9:15 – 14:30	Návštěva nedalekého koupaliště
--------------	--------------------------------

Na koupaliště jsme dorazili po 10 hodině. Původní plán byl se vrátit na pozdní odpolední trénink, ale vzhledem k horkému počasí jsme plán přehodnotili a zůstaly na koupališti až do téměř páté hodiny.

19:15 – 20:45	Večerní zaměstnání
---------------	--------------------

Na strašidla (Doležalová, 2004, s. 176)

Reklamní agentura (tamtéž, s. 194)

Na poštu (tamtéž, s. 188)

Zpěv při hře na keyboard

6.5 Pátý den (čtvrtek)

8:15 – 8:25	Rozcvička
-------------	-----------

Slepý strážce (Zapletal, 1987, s. 469)

Pro první kolo je strážce instruktorka pro větší motivaci.

9:15 – 11:30	Dopolední trénink na stadionu
--------------	-------------------------------

Přípravná část tréninku:

Příprava sítě a antukového hřiště, seznámení dětí s tréninkovým plánem a motivace,
5 minut

Minutová honička

Časový plán: 10 minut

Cíl: zahřátí organismu, zlepšení rychlosti, obratnosti a vytrvalosti

Prostředí: rovná ohraničená plocha

Pomůcky: žádné

Průběh: Vybraný hráč, který představuje „babu“ chytá ostatní přesně minutu. Hráči, kteří jsou chyceni, se zastaví a do konce zbývajících času prování předem určený cvik. Hrajeme několik kol a při každém kole mění prováděný cvik. Dalším chytačem se stává ten, kdo byl v předchozím kole chycen jako první. (Zapletal, 1987, s. 24)

Příklady cviků: skákat na jednom místě snožmo, dřepy, skákat panáka, psát špičkami chodidel do vzduchu čísla, skákat z nohy na nohu, zakopáváme na místě, skáče na místě a každý třetí je co nejvyšší výskok.

Vlastní poznámky: Velmi kladně se mi osvědčilo cvičit spolu s dětmi. U sportovního tréninku je zapojení zkušenější osoby jednou z nejúčinnějších motivací. U této hry jsem cvik, který se měnil, vždy celou dobu ukazovala. Tím se počet dotazů na právě prováděný cvik snížil na minimum a děti, co už nemohly, chytly „druhý dech“. Bystřejší děti během hry pochopily, že dalším chytačem se stává ten, kdo byl chycen jako první. V dalších kolech jsem pravidlo měnila, aby se nenechávaly schválně chytit. Dívky jsem později nechala chytat ve dvojicích až do chycení té poslední.

Driblink

Časový plán: 5 minut

Cíl: Hráčka umí ovládat svůj míč driblinkem. Hráčka se snaží využívat přirozený odskok míče. Hráčka má uvolněné zápěstí, kterým ovládá míč.

Prostředí: volejbalové hřiště

Pomůcky: volejbalové míče

Průběh: Každé dítě má vlastní míč.

- Driblink šikovou rukou v sedu, dřepu, ve stoje.
- Driblink nešikovou rukou v sedu, dřepu, ve stoje.
- Driblink z pravé do levé.
- Střídání pravé a levé na tlesknutí.
- Driblujeme za chůze, za běhu.
- Střídáme pravou a levou na základě pohybu trenéra – např. výhoz míče, skok.

(Haník a kol., 2014, s. 61–62)

Hlavní část tréninku:

Přebíhačky čtveřic

Časový plán: 10–15 minut

Cíl: Hráčka se umí orientovat v prostoru. Hráčka zvládá po činnosti navázat na novou činnost.

Prostředí: Volejbalové hřiště s nataženou sítí

Pomůcky: Volejbalové míče

Průběh: Dvě hráčky v zástupu stojí proti dalším dvěma hráčkám. Mezi sebou mají síť. Rozházení probíhá formou „kolotoče“, tzn. hodím míč na druhou stranu a běžím se zařadit do zástupu na druhé straně. (Haník a kol., 2014, s. 71)

- Hodím obouruč a běžím.
- Hodím jednoruč a běžím.
- Hodím košíčkem a běžím.
- Nadhodím obouruč a odbiji přes síť, běžím.
- Nadhodím obouruč, odbiji nad sebe a následně přes síť, běžím.

Vlastní poznámky: Ideální cvičení pro zlepšení technické i fyzické stránky hráčky.

Herní úkol ve dvojici

Časový plán: 25 minut

Cíl: Hráčka zvládne chytit míč od soupeře. Hráčka ovládá poziční hru. Hráčka dokáže umístit míč na stranu soupeře.

Prostředí: volejbalové hřiště s nataženou sítí

Pomůcky: volejbalové míče

Průběh: Náhodně utvořená dvojice je připravena v minivolejbalovém hřišti. Přípravou rozumíme sledování míče a střežový postoj. Proti dvojici stojí trenér a nahazuje míč do pole hráček. Hráčka míč libovolně chytá a přihrává druhé hráčce, která se mezitím přesunula směrem k síti. Hrajeme z obou stran hřiště. (Haník a kol., 2014, s. 75)

- Nahazuje trenér jednoduše přímo na konkrétní hráčku.
- Trenér nahazuje zákeřněji do pole hráček.
- Nahazují samy hráčky.
- „Kolotoč“ na jednom hřišti se třemi dvojicemi, dvě hřiště zároveň.

Vlastní poznámky: V žlutém a oranžovém minivolejbale je hra povolena pouze na dva doteky, proto ponecháme tuto variantu. Každá hráčka začíná volejbalovým házením, postupem času a při správné technice individuálně zvyšujeme náročnost cvičení. Z házení přecházíme na chycení, nadhození a odbití přes. Nejzdatnější hráčky mohou na konci odbíjet bez chytnutí.

Paralelní cvičení: dvě skupiny po šesti hráčkách dle zdatnosti

- **Koordinální žebřík**
- **Tréning smečářského rozběhu a odrazu**

Koordinální žebřík

Časový plán: 10–15 minut

Cíl: Hráčka dokáže koordinovat své tělo. Hráčka získává postupným opakováním přesnost a rychlost pohybu.

Prostředí: tartanová dráha

Pomůcky: lepicí papírová páska

Průběh: Na tartanové ploše máme na zemi připravený tvar žebříku vytvořený z papírové pásky.

- Proběhnutí čelně ve směru, střídáme různé alternativy nohou.

- Cvičení v bočním směru, střídáme různé typy cvičení. (Haník a kol, 2014, s. 399)

Vlastní poznámky: Nezapomínáme při bočních cvičení, opakovat dané cvičení i na druhou stranu. Po začátku cvičení jsem přidala ještě jeden žebřík na cestu zpět do zástupu pro větší míru zapojení hráček. Střídáme cvičení na rychlost a cvičení na posílení nohou.

Trénink smečářského rozběhu

Časový plán: 10–15 minut

Cíl: Hráčka dokáže napodobit pohyb nohou a paží při smečářském rozběhu.

Prostředí: tartanová dráha

Pomůcky: mety, stopy na zem

Průběh: Šest hráček cvičí najednou a opakují po trenérovi.

- Pomalý nácvik práce nohou. (dlouhý krok přes patu pravou nohou u praváků, levá noha před pravou a špička směřuje doprava)
- Pomalý nácvik práce paží. (paže jsou připravené před tělem, s prvním krokem maximálně zapažíme natažené paže, v druhém krokem paže vzpažíme)

Provedení smečářského dvojkroku podle stop položených na zemi. (Haník a kol., 2014, s. 193–194)

Vlastní poznámky: Je to první pokus o smečářský rozběh, proto nemáme velké nároky a trpělivě vysvětlujeme a chválíme pohyby, co dělají správně.

Závěrečná část tréninku:

Rybičky, rybičky, rybáři jdou!

Časový plán: 10 minut

Cíl: trénink vytrvalosti

Prostředí: Ohraničené hřiště, např. volejbalové hřiště 9x18 metrů

Pomůcky: žádné

Průběh: Určíme jednoho rybáře (chytače), který stojí na opačné straně hřiště než rybičky (ostatní děti). Rybář má za úkol pochytat všechny rybičky. Rybička, která je chycena se stává též rybářem. Než rybář vyběhne, zakřičí: Rybičky, rybičky, rybáři jdou! Vyběhne spolu s rybičkami proti sobě a snaží se jich pochytat co nejvíc. Scénář se opakuje, dokud nezůstane poslední rybička, která se v další hře stane prvním rybářem. (Foesterová, Hartingerová, Smithová, 1997, s. 50)

Uvolňovací a protahovací cvičení, 5 minut

Zhodnocení tréninku, 1 minuta

Úklid pomůcek a hřiště, 5 minut

13:15 – 14:45	Klidová činnost
---------------	-----------------

Rukodělné činnosti, 90 minut

15:30 – 17:30	Odpolední trénink na stadionu
---------------	-------------------------------

Přípravná část tréninku:

Příprava pomůcek na trénink, pověšení sítě, motivace, 5 minut

Míčová válka:

Časový plán: 10 minut

Cíl: trénink vytrvalosti a obratnosti

Prostředí: volejbalové hřiště

Pomůcky: volejbalové míče (pro 12 hráčů, nejméně 12)

Průběh: Rozdělíme hráčky na dvě stejně početná družstva a každá v ruce drží míč. Hřiště máme rozdělené na dvě shodné poloviny. Nám postačí středová volejbalová čára a volejbalová síť. Pokud máme další míče, můžeme spravedlivě rozdělit do týmů. Úkolem hráček je zbavit se, co největšího počtu míčů tak, že je přesunou určitým způsobem na stranu protihráček. Bod získává to družstvo, které po ukončení hry má méně míčů na své polovině. (Tůma, Tkadlec, 2004, s. 53)

- 1. kolo: libovolný způsob
- 2. kolo: hod obouruč (Není možné kopat, kutálet, házet jednoruč – možno udělovat trestné body)
- 3. kolo: hod obouruč přes síť
- 4. kolo: prsty přes síť (je dovoleno chodit s míčem)
- 5. kolo: jakékoliv odbití přes síť (povoleno je spodní i vrchní podání, odbití prsty)

Vlastní poznámky: Hráčkám schválně neříkáme čas, jak dlouho bude kolo trvat. Každé kolo může trvat různě dlouho. Je to dobře ovlivnitelná hra z pozice trenéra. Verze můžeme obměňovat podle úrovně a schopností hráček.

Soutěže družstev s využitím pádů

Časový plán: 15 minut

Cíl: trénink rychlosti a obratnosti, odbourání strachu z pádů

Prostředí: travnaté hřiště

Pomůcky: ringo kroužky, mety, míče

Průběh: Pádovou techniku jsme již trénovali třetí den dopoledne. (Haník a kol., 2014, s. 59)

Hráčky rozdělíme do 3 výkonnostních skupin. Hřiště si připravíme pomocí umístění met. Určíme čtyři základní mety a od nich si odkrokujeme čtyři mety a položíme druhou metu. Stejně tak utvoříme třetí a čtvrtou metu. K základní metě se postaví nejzdatnější hráčky, za ně druhá výkonnostní skupina a za ně třetí. Každé družstvo má před sebou čtyři mety vzdálené od sebe čtyři metry, celková vzdálenost je dvanáct metrů.

- Leh na břicho u každé mety.
- Na povel hráčky udělají kolébku na zádech a běží každou metu oběhnout dokola.
- Začínáme kolébkou na břicho a za zády drží ringo kroužek. Na povel vyběhají vyměnit ringo kroužek za nejvzdálenější metu. Vrací se zpět do kolébky a na druhý povel vymění znovu.
- Každé družstvo má připravenou metu, ringo a míč. Hráčky jsou připravené v kleku, na povel přecházejí do kolébky a na druhý povel startují. První v zástupu běží dát k poslední metě ringo. Cestou zpět si u každé mety lehne. Druhá v zástupu běží dát volejbalový míč do ringa. Třetí dá na míč metu jako klobouk na hlavu.
- Hráčky z kleku na povel přechází do kolébky a rovnou vyběhají a přesunují jejich „hlavu“ o metu blíž.

Vlastní poznámky: První tři cvičení necháme jako soutěž jednotlivců. Dívky soutěží mezi stejně zdatnými, tím dochází k větší motivaci. Počet opakování zvolíme podle aktuálního rozložení a nasazení. Závěrečné dvě cvičení jsou na skupinové soutěžení. Zařadila jsem z důvodu, abych zajistila aspoň jedno malé vítězství každé hráčce. V rámci výkonnostních řad hýbu s hráčkami.

Hlavní část tréninku:

Dvojice s jedním a dvěma míči

Časový plán: 30 minut

Cíl: Hráčka je schopna technicky správně házet. Hráčka dokáže chytit míč. Hráčka zvládne reagovat na novou situaci.

Prostředí: volejbalové hřiště

Pomůcky: volejbalové míče

Průběh: Vzdálenost hráček se může lišit podle zdatnosti.

Cvičení s jedním míčem:

- Házení na spoluhráče (ve stoje, v sedu) obouruč a jednoruč.
- Házení obouruč o zem a chytání do košíčku.
- Házení ve výskoku po jednom kroku.
- Házení co nejvýše.

Cvičení se dvěma míči:

- Každá hráčka má míč a obě hodí obouruč zároveň.
- Každá hráčka má míč a obě hodí jednoruč zároveň.
- Jeden míč kutálíme, druhý míč házíme.
- Hráčky hodí jednoruč do země zároveň.
- Obě volejbalově odhodí míč co nejvýše, ihned reaguje na přilétající míč a po dopadu ho chytne do košíčku, zdatnější můžou zkusit odbítet.
(Haník a kol., 2014, s. 68)

Vlastní poznámky: Jednu stranu po každém cvičení posuneme. Tím vzniknou pokaždé jiné dvojice.

Přihrávaná

Časový plán: 15 minut

Cíl: Hráčka hledá nové taktiky. Hráčka reaguje na pohyb soupeře.

Prostředí: volejbalové hřiště

Pomůcky: volejbalové míče

Průběh: Hrajeme tři proti třem, zároveň na obou polovinách hřiště. Každé družstvo si zahraje s každým. Tedy hrajeme třikrát čtyři minuty. Cílem družstva je přihrát si, co nejpočetněji ve svém družstvu bez kontaktu druhého družstva. Pokud se druhé družstvo pouze dotkne, začínají se přihrávky počítat znovu. (Borová, 2001, s. 84)

Vlastní poznámky: Snažíme se hráčky motivovat k vymýšlení taktik a využití všech spoluhráček. Reflexe: Byl rozdíl mezi prvním utkáním a posledním?

Trénink smečářského rozběhu a odrazu

Časový plán: 10–15 minut

Cíl: Hráčka umí odrazový dvojkrok. Hráčka chápe princip smečářského rozběhu. Hráčka ovládá práci paží při smečářském rozběhu.

Prostředí: volejbalové hřiště

Pomůcky: mety, overbally

Průběh: Šest hráček cvičí najednou a opakují po trenérovi.

- Pomalý nácvik práce nohou. (dlouhý krok přes patu pravou nohou u praváků, levá noha před pravou a špička směřuje doprava)
- Pomalý nácvik práce paží. (paže jsou připravené před tělem, s prvním krokem maximálně zapažíme natažené paže, v druhém krokem paže vzpažíme)
- Provedení smečářského dvojkroku podle stop na zemi.
- Provedení odrazového dvojkroku bez výskoku.
- Provedení odrazového dvojkroku s výskokem.
- Imitace smečování s overballem. (Haník a kol., 2014, s. 193–194)

Vlastní poznámky: Každá hráčka je na tom výkonnostně jinak. Není nutné, aby každá hráčka došla až na konec cvičení.

Závěrečná část tréninku:

Vytloukaná

Časový plán: 10 minut

Cíl: rozvoj přesného hodů a taktiky, trénink koordinace

Prostředí: volejbalové hřiště

Pomůcky: medicinbal

Průběh: Máme dvě stejně početná družstva, se stejným počtem míčů a každé stojí na jedné straně hřiště za třímetrovou čarou. Na středové čáře je připraven medicinbal. Cílem družstva je pomocí odhodu míčů dostat medicinbal za třímetrovou čáru hřiště. Za bod se považuje překročení míče určeného prostoru nebo dotek soupeře medicinbalu. (Tůma, Tkadlec, 2004, s. 69)

Vlastní poznámky: S dětmi měníme název medicinbalu při každé hře. Používáme podobné názvy typu: „horká brambora“, „plesnivé rajče“ nebo „shnilá ředkvička“. Děti vymyšlení moc baví a přídavné jméno jim připomíná, že dotek je nežádoucí. S druhým kolem jsem dovolila mladším hráčkám házet z větší blízkosti.

Uvolňovací a protahovací cvičení, 5 minut

Zhodnocení tréninku, 1 minuta

Úklid pomůcek a hřiště, 5 minut

19:15 – 20:45	Večerní zaměstnání
---------------	--------------------

Táborák s kytarou

K dispozici sportovní hřiště a rozmanité venkovní hry.

6.6 Šestý den (pátek)

8:15 – 8:25	Rozcvička
-------------	-----------

Točení švihadlem (Gato, 2012, s. 88)

Hrajeme na dvě skupiny, ten kdo nepřeskočí či jinak poruší pravidla, zapojí se do druhého družstva.

9:15 – 11:30	Dopolední trénink na stadionu
--------------	-------------------------------

Přípravná část tréninku:

Příprava sítě a antukového hřiště, seznámení dětí se systémem turnaje, 5 minut

Honička v kruhu (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997, s. 70)

Hrajeme na tři družstva po čtyřech hráčích, 5 minut

Cvičení rozvíjející zvláště rychlost a obratnost (Ejem, 1988, s. 34)

Cvičení upravíme dle výkonosti hráček, 10 minut

Hlavní část tréninku:

Herní turnaj ve žlutém a oranžovém minivolejbale.

Herní systém „každý s každým“. Máme šest družstev, tedy patnáct zápasů celkově. (Zapletal, 1986, s. 19–20)

K dispozici máme dvě minivolejbalové hřiště. Hrajeme na dva hrané sety po pěti minutách.

Děti, které zrovna nehrají, necháme dělat rozhodčí. 90 minut

Závěrečná část tréninku:

Vyhodnocení turnaje, důkladný úklid hřiště, 10 minut

13:15 – 17:30	Ukončení tábora
---------------	-----------------

Úklid prostor, balení věcí dětí, vyhodnocení soustředění, závěrečný turnaj na zahradě DDM ve hře Mölky.

Shrnutí celého soustředění: Celkovým průběhem soustředění jsem byla velmi potěšena. Přípravné fáze probíhaly s nadšením všech vedoucí i instruktorů, takže už od samého začátku jsem se na realizaci moc těšila. První den nastoupilo všech 24 přihlášených dívek. Od prvního tréninku byl na děvčatech vidět zápal pro pohyb a sport. Tréninky probíhaly víceméně podle mých představ. Některé odhady cvičení byly správné, jiné jsem upravovala na místě vzhledem k aktuální situaci. Jediným větším zádrhelem celého soustředění byl výskyt vší, kdy jsme museli poslat jednu hráčku po dvou dnech domů. Pozitivní zpětnou vazbu během soustředění od dětí a po skončení i od rodičů, беру jako motivaci k realizaci letošního minivolejbalového soustředění. Většina hráček přihlášených na soustředění se po ukončení přihlásila na pravidelné tréninky minivolejbalu, a to považuji za velký úspěch.

Závěr

Sportovní soustředění je jedinečný typ tábora, kde se nám prolíná hned několik cílů. Bezesporu hlavní cíl je zaměřen na tréninkové jednotky, na všeobecnou sportovní průpravu, na volejbalové herní činnosti a na hru minivolejbalu. Z mé vlastní zkušenosti přidávám další cíl a to udržet dobrou náladu na hřišti a nadchnout děti pro sport, nejlépe samozřejmě v našem případě pro minivolejbal. Sportovní soustředění není ale jenom o čase na hřišti. Hráčky potřebují dostatek svého volna, podnětných činností různého druhu a zdůraznila bych podstatu her pro stmelování kolektivu. Volejbal je kolektivní sport a vzájemná podpora v týmu je velmi důležitá.

V teoretické části jsem uvedla charakteristiky mladšího školního věku. Navázala jsem podrobným popisem struktury sportovního tréninku dětí. Neopomněla jsem uvést zásady, které dodržujeme při realizaci tréninkové jednotky pro děti. Následující kapitolu jsem věnovala pravidlům minivolejbalu a základním volejbalovým činnostem. Trenér by měl být v první řadě oporou a jeho další role jsem definovala v poslední části třetí kapitoly. V další kapitole jsem popsala zážitkové akce, jejich zajištění a dramaturgii. Zásady pro uvádění her jsou popsány na závěr čtvrté kapitoly. Pod kapitolu organizace tábora jsem rozpracovala režim dne a zmínila krizový den. Na závěr teoretické části jsem stručně popsala Dům dětí a mládeže v Týništi nad Orlicí, pod jehož záštitou proběhla realizace tréninkových jednotek minivolejbalu.

Jako hlavní cíl v praktické části bylo rozpracovat tréninkové jednotky pro děti mladšího školního věku v rámci týdenního soustředění. Tréninky byly určeny pro dívky 1. – 3. třídy. Zaměřili jsme se tedy na cvičení, pravidla a hru žlutého a oranžového minivolejbalu. Dílčím cílem bylo ukázat rozdíl v náročnosti cvičení, které probíhaly druhý a pátý den. Návrh doprovodného programu v rámci rozcviček a večerních činností jsem též připojila.

Realizace každého soustředění má své specifika. Ale základnou pro všechny typy zážitkových podle mého názoru je důkladná příprava, nadšení a lidský přístup.

Použitá literatura a prameny

BEZCHLEBA, Bohumír. *Hlavní vedoucí dětského tábora*. Brno: Mravenec, 2012, 68 s. ISBN 978-80-87447-21-5.

BOROVÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál, 2001, 153 s. ISBN 80-7178-538-5.

DOLEŽALOVÁ, Edita. *Hry na dětské tábory*. Praha: Grada Publishing, 2004, 303 s. ISBN 80-247-0702-0.

EJEM, Miloslav. *Volejbal*. Praha: Olympia, 1988, 167 s.

FRÖMEL, Karel, Michal LEHNERT a Jiří NOVOSAD. *Základy sportovního tréninku*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1998, 49 s. ISBN 80-7067-937-9.

GATO, Martin. *Nejlepší hry venku: pro malé i velké (na tábory i chalupy, na hřiště i do lesů)*. Olomouc: Rubico, 2012, 119 s. ISBN 978-80-7346-138-6.

HANÍK, Zdeněk a Michal LEHNERT. *Volejbal*. 1, (Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže). Praha: Český volejbalový svaz, 2004, 518 s.

HANÍK, Zdeněk a kol. *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta, 2014, 503 s. ISBN 978-80-204-3380-0.

HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009, 192 s. ISBN 978-80-247-2816-2.

JANSA, Petr, Josef DOVALIL a kol. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2007, 267 s. ISBN 80-903280-8-3.

O nás. Dům dětí a mládeže Týniště nad Orlicí. [online]. [cit. 2019-03-27]. Dostupné z: <<https://www.ddmtyniste.cz/o-nas>>

PELÁNEK, Radek. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, 2008, 205 s. ISBN 978-80-7367-353-6.

PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004, 98 s. ISBN 80-247-0908-2.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004, 198 s. ISBN 80-247-0683-0.

- POLÁŠEK, Petr. *Hlavní vedoucí dětských táborů*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2007, 34 s. ISBN 80-86586-19-7.
- PORTMANN, Rosemarie. *Hry pro tvořivé myšlení*. 2. vyd. Přeložil Dana LISÁ. Praha: Portál, 2011, 120 s. ISBN 978-80-7367-884-5.
- KAPLAN, Oldřich. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Ilustroval Bronislav KRAČMAR. Praha: Grada, 1999, 104 s. ISBN 80-7169-762-1.
- KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011, 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.
- LEHNERT, Michal, Jiří NOVOSAD a Filip NEULS. *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex, 2001, 89 s. ISBN 80-85783-33-9.
- LEJSEK, Jakub. *Pravidla minivolejbalu 2018-2019*. [online]. [cit. 2019-01-31]. Dostupné z: <<http://www.minivolejbal.cz/pravidla/>>
- SMITH, Katherine A., Emily R. FOSTER a Karyn HARTINGER. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Přeložil Eva LOKŠOVÁ. Praha: Portál, 1997, 107 s. ISBN 80-7178-177-0.
- ŠIMONÍČKOVÁ, Jana, 2007. *Sportovní příprava dětí mladšího školního věku ve zaměření na volejbal*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta.
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015, 575 s. ISBN 978-80-262-0714-6.
- TRZASKALIKOVÁ, Dominika, 2018. *Minivolejbal jako součást tělesné výchovy na základních školách*. Olomouc. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné kultury.
- TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Hry s míčem pro děti*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 112 s. ISBN 978-80-247-3489-7.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, Ivana BINAROVÁ, Kamila HOLÁSKOVÁ, Alena PETROVÁ, Irena PLEVOVÁ a Michaela PUGNEROVÁ. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4.
- VORÁLEK, Rostislav. *Minivolejbal v barvách. Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 2013, 79 s. ISSN 1210-7689.
- ZAPLETAL, Miloš. *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia, 1987, 503 s.
- ZAPLETAL, Miloš. *Hry v klubovně*. Praha: Olympia, 1986, 573 s.



ČESKÝ VOLEJBALOVÝ SVAZ
Zátokova 100/2, Praha 6 - Strahov

CERTIFIKÁT

o odborné způsobilosti trenéra volejbalu

Číslo: 08/2019

Titul, příjmení a jméno: Jenčíková Anna

Den, měsíc a rok narození: 26.03.1996

Absolvoval: Školení kvalifikační třídy **Trenér minivolejbalu**

V rozsahu: **12 hodin**: 6 hodin teorie a 6 hodin praxe.

Jmenování: Správní radou ČVS

V **Plzni** v termínu **29. – 30. 2019**

PaedDr. Zdeněk Haník, Ph.D.
vedoucí ÚV ČVS



razítko ČVS

Ing. Ondřej Foltýn
Předseda TMK ČVS

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Anna Jenčíková
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph. D.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Projekt minivolejbalového soustředění pro děti mladšího školního věku
Název práce v angličtině:	The mini-volleyball camp project for children of the primary school age
Anotace práce:	Hlavním cílem bakalářské práce je předložit návrh minivolejbalového soustředění pro děti mladšího školního věku. Dílčím cílem teoretické části je na základě studia odborné literatury popsat mladší školní věk, sportovní trénink dětí a jeho zásady, základní herní volejbalové činnosti, minivolejbal a jeho pravidla, letní tábory v kontextu zážitkové pedagogiky a představit Dům dětí a mládeže Týniště nad Orlicí. Cílem praktické části je předložit projekt minivolejbalového soustředění pro děti mladšího školního věku založený na vlastních zkušenostech a studiu odborné literatury.
Klíčová slova:	Minivolejbal, dítě, mladší školní věk, sportovní trénink, pravidla minivolejbalu, sportovní trénink, volejbalová cvičení, minivolejbalové soustředění, sportovní soustředění

Anotace v angličtině:	The main aim of this bachelor thesis is to submit a proposal plan for a mini-volleyball camp for the children of younger school age. This thesis consists of two parts - theoretical part and a practical part. In theoretical part it describes the younger school age and its specificities and principles in regard to sports training, basic volleyball activities, mini-volleyball and its rules, summer camps in context of experiential education and also presents the House of Children a Youth Týniště nad Orlicí. The aim of the practical part is to present a project of mini-volleyball camp for younger school children age based on my own experiences and reference studies.
Klíčová slova v angličtině:	Mini-volleyball, child, children of the primary school age (younger school age), sport training, rules of minivolleyball, volleyball exercises, mini-volleyball training camp, sport training camp
Rozsah práce:	54 stran
Jazyk práce:	Český