



Sborník tréninkových příprav na soustředění dětského oddílu plážového volejbalu

Bakalářská práce

Studijní program:
Studijní obor:

B7401 Tělesná výchova a sport
Rekreologie

Autor práce:
Vedoucí práce:

Michaela Koubková
Mgr. Jan Charousek, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání bakalářské práce

Sborník tréninkových příprav na soustředění dětského oddílu plážového volejbalu

Jméno a příjmení: **Michaela Koubková**
Osobní číslo: P18000751
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obor: Rekreologie
Zadávající katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2020/2021**

Zásady pro vypracování:

1. Zpracování historie plážového volejbalu.
2. Popis základních vývojových období – školní věk.
3. Obecný rozbor tréninkové jednotky dětí.
4. Tvorba sborníku tréninkových příprav.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

- BUCHTEL, Jaroslav. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1011-6.
- JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4015-0.
- KAPLAN, Oldřich. *Plážový volejbal: průpravná cvičení, pravidla hry, herní kombinace, rekreační formy*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0055-7.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí: Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Vedoucí práce:

Mgr. Jan Charousek, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

9. listopadu 2020

Předpokládaný termín odevzdání:

30. listopadu 2021

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 6. května 2021

Prohlášení

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

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

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

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

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

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

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

6. května 2021

Michaela Koubková

Poděkování

Tímto způsobem bych ráda poděkovala těm, kteří mají nějaký podíl na mé práci. Zejména bych chtěla poděkovat svému vedoucímu práce Mgr. Janu Charouskovi, Ph.D. za cenné rady, které mi v průběhu psaní podával, ohledně citací, formátování, ale také za rady ohledně tvorby sborníku.

Anotace

Tato bakalářská práce se zaměřuje na tvorbu sborníku tréninkových příprav použitelných na soustředění dětských oddílů plážového volejbalu. Je rozdělena na teoretickou část a praktickou část. Teoretická část se zabývá významnými daty a úspěchy z historie plážového volejbalu. Také se v krátkosti věnuje pravidlům, rozměrům hřiště, druhům míčů. Zaměřuje se i na obecný rozbor tréninkové jednotky dětí, kde rozebírá schopnosti, které je potřeba rozvíjet v určité věkové kategorii s návazností na vývojovou psychologii dětí. Praktická část se zabývá tvorbou sborníku, kde je uvedeno 7 dní tréninkových příprav. Program je rozdělen po dnech v návaznosti na čas začátku a konce soustředění, obohacen herními a zábavnými prvky. Hry se zaměřují na spolupráci ve skupině, ale také na rozvíjení logického myšlení. Sborník je přílohou, aby mohl být využitelný jako inspirace při trénování.

Klíčová slova

Plážový volejbal, sborník, tréninkové přípravy, soustředění, děti

Annotation

This bachelor thesis aims to compose a compilation of training activities which are often employed on children's beach volleyball training camps. It is divided into two separate parts- the theoretical and the practical, respectively. The theoretical section concerns the key dates and successes in the world of beach volleyball. It also deals with the rules, playfield sizes and ball types. Besides the above mentioned, the theoretical part focuses on the general analysis of children's training unit and the abilities that should be strived to be developed in each age group based on the children's psychological development stage. The practical part aims to compile a collection, in which 7 days of training preparations are outlined. The program is separated by days, following the time of the beginning and the end of the training camp. It is enriched by playful and entertaining elements. The games place an emphasis on teamwork, as well as the development of logical thinking. The compilation is enclosed in an appendix, so it can be used as an inspiration for trainers.

Key Words

Beach volleyball, compilation, training, training camp, children

Obsah

Seznam obrázků	9
Seznam použitých zkratk	11
ÚVOD	12
1 CÍLE PRÁCE	13
2 HISTORIE PLÁŽOVÉHO VOLEJBALU	14
2.1 Světová historie plážového volejbalu.....	14
2.2 Historie plážového volejbalu v českých zemích	15
3 PLÁŽOVÝ VOLEJBAL	21
4 OBECNÝ ROZBOR TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY DĚTÍ.....	26
4.1 Pohybové schopnosti.....	27
4.2 Kompenzační cvičení	32
5 VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE – ŠKOLNÍ VĚK.....	33
5.1 Mladší školní věk	33
5.2 Starší školní věk	36
6 TVORBA SBORNÍKU TRÉNINKOVÝCH PŘÍPRAV.....	38
6.1 Tréninkový den č. 1.....	43
6.2 Tréninkový den č. 2.....	57
6.3 Tréninkový den č. 3.....	73
6.4 Tréninkový den č. 4.....	77
6.5 Tréninkový den č. 5.....	92
6.6 Tréninkový den č. 6.....	102
6.7 Tréninkový den č. 7.....	107
7 ZÁVĚR.....	108
8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	109
9 PŘÍLOHY	115

Seznam obrázků

Obrázek 1: Hřiště.	23
Obrázek 2: Výška sítě.	24
Obrázek 3: Míč Gala.	25
Obrázek 4: Míč Mikasa.	25
Obrázek 5: Pánské oblečení – Perušič, Schweiner.	25
Obrázek 6: Dámské oblečení – Kotlasová, Resová.	25
Obrázek 7: Znáš své partáky? – schéma	44
Obrázek 8: Seznamovačka – schéma	45
Obrázek 9: Rozházení se – schéma	46
Obrázek 10 : Chyt' a běž – schéma	47
Obrázek 11: Cvičení s tenisákem – schéma.....	49
Obrázek 12: Dotkni se míče – schéma.....	49
Obrázek 13: Vysbíráš všechny semínka papriky nebo okurky? – schéma	50
Obrázek 14: Domečky – schéma	51
Obrázek 15: Sideout – schéma.....	52
Obrázek 16: Dodgeball – schéma	54
Obrázek 17: Bez názvu házení – schéma.....	54
Obrázek 18: Chytneš, hodíš – schéma	55
Obrázek 19: Stargate – schéma.....	57
Obrázek 20: Doběhneš k cíli jako první? – schéma.....	58
Obrázek 21: Hledej čísla – schéma	59
Obrázek 22: Bez názvu bagr – schéma	61
Obrázek 23: Dovednosti s bagrem – schéma	62
Obrázek 24: Přehazovaná v týmech – schéma.....	63
Obrázek 25: Bagrovaná – schéma.....	66
Obrázek 26: Přejdi celou sít' – schéma	66
Obrázek 27: Popiš slova – schéma.....	68
Obrázek 28: Zvládneš podat na trenéra? – schéma.....	70
Obrázek 29: Kolik podání zvládneš umístit do pole? – schéma	71
Obrázek 30: Opičí dráha: cvičení 1 – schéma.....	80
Obrázek 31: Opičí dráha: cvičení 2 – schéma.....	81
Obrázek 32: Opičí dráha: cvičení 3 – schéma.....	81

Obrázek 33: Odkutálej pohromu – schéma.....	82
Obrázek 34: Obr spí – schéma	83
Obrázek 35: Bagrovaná + – schéma	84
Obrázek 36: Rozházení se na tvrdém povrchu – schéma.....	85
Obrázek 37: Prsty, bagr ve trojici – schéma	88
Obrázek 38: Šestkový volejbal – schéma	90
Obrázek 39: Hlava, ramena, kolena, palce – schéma.....	93
Obrázek 40: Skoro jako ve hře – schéma.....	96
Obrázek 41: Sideout 1: schéma.....	99
Obrázek 42: Turnaj 2 na 2 – schéma.....	99
Obrázek 43: Odehraj a dotkni se kloboučku – schéma.....	100
Obrázek 44: Čísla a šup do domečku – schéma.....	104
Obrázek 45: Přehazovaná – schéma.....	105
Obrázek 46: Turnaj 1 na 1 – schéma.....	105

Seznam použitých zkratek

ČVS – Český volejbalový svaz

YMCA (Young Men 's Christian Association) – Křesťanské sdružení mladých lidí

MČR – Mistrovství České republiky

ME – Mistrovství Evropy

MS – Mistrovství Světa

ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá v teoretické části představením základních historických okamžiků, které se v plážovém volejbale odehrály, ale také představením samotné hry plážového volejbalu. Dále se práce zabývá obecným rozbohem tréninkové jednotky dětí, kde je pozornost zaměřena především na pohybové schopnosti, které je potřeba rozvíjet určitým způsobem, v určitých věkových kategoriích. Vzhledem k tomu, že moje praktická část této práce je zaměřena na děti, je zde i kapitola, která nám pojednává o vývojové psychologii dětí, zejména mladšího školního věku

Praktická část je zaměřena na tvorbu samotného sborníku, který by měl pomoci zejména začínajícím trenérům plážového volejbalu, aby měli zásobník cvičení, které s dětmi mohou dělat na soustředění. Sborník však není určen pouze začínajícím trenérům, ale i zkušení trenéři v něm mohou najít inspiraci ke hrám či cvičením.

Sborník je tvořen na 7 denní soustředění, ve kterém děti mají 3 tréninkové jednotky denně. Do tréninkových jednotek se započítává i aktivní odpočinek či aktivity, které jsou spíše táborového rázu. Každá večerní aktivita je stavěna do táborového pojetí.

1 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem práce bakalářské práce je tvorba sborníku tréninkových příprav na soustředění dětského oddílu plážového volejbalu. Součástí práce je v příloze vytvořený sborník, jako materiál, který je použitelný k tisku.

Díličními cíle jsou:

- Teoreticky zpracovat historii plážového volejbalu a charakterizovat plážový volejbal.
- Teoreticky zpracovat obecný rozbor tréninkové jednotky dětí.
- Teoreticky zpracovat vývojovou psychologii dětí školního věku.
- Prakticky vypracovat sborník tréninkových příprav.

2 HISTORIE PLÁŽOVÉHO VOLEJBALU

2.1 Světová historie plážového volejbalu

Plážový volejbal vznikl z klasického šestkového volejbalu, který vznikl v roce 1895 a vymyslel ho pan William G. Morgan v USA. Jeho záměrem bylo vytvořit hru, která by se dala hrát v tělocvičně a eliminovala při tom osobní kontakt soupeřů, tudíž aby předcházela zranění a zároveň byla fyzicky náročná a dostatečně rušná, aby hráče bavila. Tato hra se dříve jmenovala Mintonette (Vrbenský, 2015). Důvod proč se hra jmenovala zrovna Mintonette není znám (Bartoš, 2018). Poté byla hra přejmenována na „volley-ball“ (Vrbenský, 2015). Hra byla přejmenována díky tomu, jaká činnost ve hře převažovala. Pochází to ze slovního spojení „to volley the ball“ u nás překládaný jako volejbal (Popelková, 2018). Od roku 1952 se „volley-ball“ začal psát oficiálně dohromady a začal se šířit po celém světě. Zejména díky pionýrům Ymky (YMCA), ale také díky americkým vojákům v první světové válce (Vrbenský, 2015).

V 90. letech 20. století došlo k velkému rozkvětu a komercializaci světového volejbalu, ale také se zde začal prosazovat „plážový“ volejbal dvojic, nazývaný jako beachvolejbal (Vrbenský, 2015). Tento sport se hrál na kalifornských plážích v šesti hráčích a počet se neustále snižoval (Haník aj., 2014). Celá událost se stala díky touze hráčů halového volejbalu hrát na slunečné pláži. Na plážích se začaly objevovat čím dál častěji sítě a lidé hrávali především rekreačně, ale poté se začali pomalu sdružovat do klubů. V roce 1922 se v Santa Monice nacházelo jedenáct klubů a první turnaj se odehrál o dva roky později, v roce 1924 (Borek, 2013). Tehdy se hrály turnaje ještě v šesti hráčích, až v roce 1930 byl první turnaj, kde se poprvé utkaly dvojice proti sobě (Haník aj., 2014). První turnaj se hrál na plážích „State beach“, které se nachází na sever od nábřeží Santa Monica (Sedlický, 2014). Se samotným konceptem dva na dva přišel člověk, který se jmenoval Paulo „Pablo“ Johnson, který v roce 1930 už nechtěl čekat na hráče a díky tomu se plážový volejbal změnil do podoby, kterou známe dnes. Beach volejbal zaznamenal ohromný „boom“ a zaujal jak lidi z odborné, tak i z amatérské sféry (Borek, 2013). Stalo se tak pravděpodobně po období po první světové válce, kdy američtí vojáci trávili tímto sportem svůj volný čas (Sedlický, 2014).

Začala se o něj zajímat i Francie a jako první evropský stát se ujala plážového volejbalu v Evropě (Haník aj., 2014).

Na brazilských plážích Copacabana, Ipanema a Leblon v Rio de Janeiru se v 50. a 60. letech minulého století pořádala utkání „dvou proti dvěma“, což znamenalo ve dne i v noci. A v roce 1960 v USA se uskutečnil slavný turnaj „Maraton Beach Open“. Poté v 70. letech se začaly objevovat první turnaje v USA a Brazílii (Sedlický, 2014).

V roce 1976 se uskutečnil první světový turnaj profesionálů (Haník aj., 2014), který se konal na Pacifik Palisades. Byl to první turnaj, kde vítězná dvojice dostala prize money. V roce 1983 v USA vznikla asociace volejbalových profesionálů. O rok později muž jménem Koch Tavares zorganizoval v Rio de Janeiru exhibici, která vzbudila velký zájem (Sedlický, 2014).

V roce 1986 se FIVB rozhodlo založit Světovou radu beachvolejbalu. O rok později se konalo první mistrovství světa (Haník aj., 2014). Toto mistrovství se konalo díky úspěšné exhibici hráčů (Sedlický, 2014).

Od roku 1989 se hraje Světová série mužů. Rok 1992 byl pro plážový volejbal velmi důležitým milníkem, protože se objevil v Barceloně na olympijských hrách jako ukázkový sport. O rok později v roce 1993 byl plážový volejbal zařazen jako olympijský sport na olympijské hry (Buchtel, 2005). Od tohoto roku se také hraje Světová série žen (Haník aj., 2014).

2.2 Historie plážového volejbalu v českých zemích

V roce 1989 v ČR začala vznikat první beachvolejbalová hřiště, která se nacházela v Brně a v Odolene Vodě (Haník aj., 2014).

Od roku 1991 se u nás hraje MR. O dva roky později v roce 1993 se také ve Španělsku odehrálo první ME, kde Palinek – Stejskal, obsadili 17. místo (Haník aj., 2014).

V roce 1994 v portugalském Espinho náš beachvolejbalový pár Hudcová – Štorková získaly stříbrné medaile z ME. Byla to první medaile „z písku“ pro ČR (Vrbenský, 2015). V tom samém roce se začal prosazovat i mužský tým Palinek – Pakosta, na turnajích Světové série, kde získali 5. a 9. místo. Od roku 1994 je také Asociace beachvolejbalu (ABV), která v rámci republiky koordinuje plážový volejbal, součástí Českého volejbalového svazu (ČVS) (Haník aj., 2014).

O rok později se konalo ME mužů odkud přivezli Džavoronok s Fikarem stříbrné medaile. Šampionát se hrál systémem 5 turnajů, kdy se jeden z nich odehrával na domácí půdě v Doksech u Máchova jezera (Vrbenský, 2015).

V roce 1966 se plážový volejbal poprvé objevil jako regulérní sport na OH v Atlantě, kde naši republiku zastupoval pár Palinek – Pakosta, kteří nasbírali dostatek potřebných bodů na turnajích světové série. Tento pár získal 13. místo mezi 24 nejlepšími páry světa. Mužský pár slavil v tomto roce i zlatou medaili z ME, které se konalo v italské Pescaře. Ženy Celbová – Dosoudilová, na tomto místě byly také úspěšné a ze šampionátu si přivezly stříbrnou medaili (Vrbenský, 2015).

I v roce 1997 Celbová – Dosoudilová získaly bronzovou medaili z ME v italském Riccione (Vrbenský, 2015). V Karlových Varech se také odehrál první mezinárodní turnaj (Haník aj., 2014).

O rok později vyhrály zlaté medaile a druhý titul Mistryň Evropy na řeckém ostrově Rhodos. Ve stejném roce v Řecku získávají zlato také Tychnová – Stehnová, které vyhrály ME do kategorie 18 let. V roce 1999 náš úspěšný tým Celbová – Dosoudilová, na ME na španělském ostrově Malorca vybojovaly bronzové medaile (Vrbenský, 2015).

V roce 2000 se konaly OH v Sydney, kde jsme měli rovnou tři páry. Dva v ženské kategorii a jeden v mužské. V ženách nás reprezentovaly páry jako Celbová – Dosoudilová, které skončily na 9. místě a také Hudcová – Tobiášová, které skončily na 19. místě. V mužích nás reprezentoval pár Lébl – Palinek, kteří obsadili 17. místo. Tento rok byl úspěšný i pro dívčí kategorie do 18 let, kdy na ME v italském Riccione získaly Felbábová – Těknědžjanová zlaté medaile (Vrbenský, 2015).

V roce 2001 se opět na MS prosadily ženy Celbová – Dosoudilová a vyhrály tak další zlatou medaili a titul Mistryň světa v rakouském Klagenfurtu (Vrbenský, 2015).

V roce 2002 se ve švýcarské Basileji konalo ME, kde opět hrály Celbová – Dosoudilová a přivezly bronzovou medaili. Chlapecká juniorská reprezentace do 19 let v tomto roce přivezla zlaté medaile díky páru Rotrekl – Kolář (Vrbenský, 2015).

Rok 2003 byl úspěšný pro sestry Tychnovy (Kateřina a Markéta), které na ME do 23 let v Polsku získaly zlaté medaile (Vrbenský, 2015).

V olympijském roce (2004), se v Aténách odehrála olympiáda, kde nás opět reprezentovala Celbová – Nováková (rozená Dosoudilová), kde se jim podařilo zopakovat výsledek z roku 2000 a skončily tak na 9. místě. Dalším úspěchem byla zlatá medaile na Akademickém mistrovství světa v Thajsku, který dokázal vybojovat pár Klapalová – Petrová (Vrbenský, 2015).

V roce 2005 došlo k zisku zlaté medaile u páru Markgráfová – Petrová na Akademickém ME, které se konalo ve Slovinsku. Ve stejném roce, avšak na ME do 18 let, vyhrály zlatou medaili Kolocová – Sluková (Vrbenský, 2015).

V roce 2006 a 2007 se v Brně odehrály turnaje Orco FIVB Challenger. V roce 2007 Kolocová – Sluková vybojovaly stříbrné medaile na MS do 20 let (Haník aj., 2014).

V roce 2008 se poprvé v Praze na Štvanici pořádal turnaj světové beachvolejbalové série mužů „Prag Open“, kde na 17. místě skončil Beneš – Tichý (Vrbenský, 2015). Na Pekingských OH jsme neměli žádné zastoupení. Avšak na MS do 23 let nás reprezentovaly dívky Kolocová – Sluková, kde vyhrály stříbrné medaile. Stejný scénář se u těchto hráček opakoval i v roce 2009. V roce 2010 se Kolocová – Sluková staly mistryněmi Evropy do 23 let (Haník aj., 2014).

Rok 2012 a OH v Londýně, byly po dlouhé pauze úspěšným rokem, kdy Kolocová – Sluková, skončily páté. Na 17. místě před branami osmifinále skončily páry Háječková – Klapalová a Kubala – Beneš (Haník aj., 2014).

V roce 2013 slavili svůj první titul Mistrů Republiky R. Kufa – J. Hadrava (iDNES.cz, 2013). Z žen titul vyhrála Bonnerová – Hermannová (Seidl, 2013).

V roce 2015 se rozpadl pár Kolocová – Sluková. Stalo se to rok před tím, než se měla uskutečnit Olympiáda v Riu de Janeiru. Touto událostí se také rozpadl pár Bonnerová – Hermannová. Sluková se dala dohromady s Hermannovou a vytvořily tak nový velmi úspěšný tým (Novotný, 2015). Kolocová začala hrát se Skalníkovou a v roce 2015 vyhrály MČR, z mužů to byl naopak pár D. Kufa, Lenc (iDNES.cz, 2015). Sluková – Hermannová ve stejném roce začaly být úspěšné na Světovém okruhu (Novotný, 2015) a vyhrály také halové mistrovství střední Evropy (Novotný, 2016). Na konci roku 2015 se dala dohromady Kolocová s Kvapilovou (Novotný, 2015). O rok později se pokusily dostat na OH do Ria de Janeira přes olympijský žebříček. Další variantou, jak se na OH dostat, byla možnost Kontinentálního poháru (Novotný, 2016). V roce 2016 zabojovaly na Kontinentálním poháru Kolocová – Kvapilová

a Sluková – Hermannová a vyhrály tak třetí místo (iDNES.cz, 2016) a páru Sluková – Hermannová se tak podařilo kvalifikovat na OH. V roce 2017 oba dva páry byly úspěšné na turnajích Světové série. (iDNES.cz, 2017). V roce 2018 se v Pelhřimově odehrál turnaj CEV Masters, kdy se do play-off probojovaly 3 české volejbalové páry. Byly to naše 2 ženské páry Nausch Sluková – Hermannová a Kolocová – Kvapilová, ale také náš mužský tým Perušič – Schweiner (iDNES.cz, 2018).

Tým Perušič – Schweiner v roce 2018 skončili 5. na turnaji Světového okruhu v čínském Sia-menu. Poté získali stříbro na tříhvězdičkovém turnaji v tureckém Mersinu (iDNES.cz, 2018)

V roce 2018 se v Ostravě konal turnaj Světové série, kde v hlavní soutěži Ostrava Beach Open byly tři mužské a tři ženské týmy. V kvalifikaci byly 4 mužské týmy a 4 ženské týmy (Seidl, 2018). Tento turnaj vyhrál pár Nausch Sluková – Hermannová. Pár Perušič – Schweiner skončili na 4. místě ve čtyřhvězdičkovém turnaji (iDNES.cz, 2018). Ženský pár Bonnerová – Nakládalová skončil na 2. místě na dvouhvězdičkovém turnaji Světového okruhu, který se odehrál v Maroku (iDNES.cz, 2018). V srpnu se Nausch Sluková – Hermannová staly světovými jedničkami, když ovládly turnaj ve Vídni (iDNES.cz, 2018). Ve stejném měsíci, vyhrál pár Weiss – Džavoronok v tureckém Samsunu (Kapr, 2018). Tento rok také Kolocová ukončila svoji úspěšnou sportovní kariéru (iDNES.cz, 2018), a tak se Kvapilová vytvořila nový tým s Kubičkovou (iDNES.cz, 2018).

V roce 2019 se uskutečnil další čtyřhvězdičkový turnaj Světové série v Ostravě, kde do hlavní soutěže nepostoupil žádný tým. Úspěchem ženských dvojic byl postup do druhého kvalifikačního kola páru Kotlasová – Resová (Seidl, 2019). Mužskému týmu Perušič – Schweiner se podařilo uhrát 2. místo (Seidl, 2019). Trenér Nausch, Nausch Slukové – Hermannové byl oceněn nejlepším koučem žen na Světovém okruhu FIVB. Tento úspěch můžeme přisuzovat jak České republice, tak i Rakousku, protože odtud trenér Nausch pochází (iDNES.cz, 2019). Mistrovství České republiky poprvé ovládly Nausch Sluková – Hermannová, ale také Lenc – Habr (iDNES.cz, 2019).

V roce 2020 vstoupil do olympijské kvalifikace koronavirus a většina turnajů Světové série se úplně zrušila, včetně Ostravy (iDNES.cz, 2020). Na Mistrovství České republiky zvítězil pár Perušič – Schweiner (Seidl, 2020).

V roce 2021 zvítězil mužský pár Perušič – Schweiner, na čtyřhvězdičkovém turnaji v Dauhá. Toto vítězství jim zvýšilo obrovské šance na kvalifikaci na OH (iDNES.cz, 2021). V letošním roce 2021 by se měl uskutečnit turnaj Světové série nejen v Ostravě, ale i v Praze. Zatímco ostravský turnaj je čtyřhvězdičková akce, plánovaná na začátku červa, v Praze se bude hrát dvouhvězdičkový turnaj na konci května (iDNES.cz, 2021).

Významné osobnosti plážového volejbalu

- Palinek společně se Stejskalem získal 17. místo na ME, dále s Pakostou vyhrál 5. a 9. místo na turnaji Světové série, 1. místo na ME a 13. místo na OH. Dále společně s Léblem uhrál 17. místo na OH
- Dosoudilová – Nováková se spoluhráčkou Celbovou, vyhrály 1. místo na ME, 2. místo na ME, 3 x 3. místo na ME, 1. místo na MS, 2 x 9. místo na OH.
- Hudcová společně se Štorkovou vyhrála 2. místo na ME. Poté Hudcová společně s Tobiášovou 19. místo na OH.
- Džavoronok společně s Fikarem získali 2. místo na ME.
- Petrová společně s Klupalovou získaly 1. místo na Akademickém MS. Dále Petrová společně s Markgráfovou získaly 1. místo na Akademickém ME.
- Beneš s Tichým byli 17. na turnaji Světové série. Beneš poté s Kubalou byl 17. na OH.
- Háječková společně s Klupalovou byly 17. na OH.
- Bonnerová společně s Hermannovou 1. místo MČR.
- Kolocová společně se Slukovou vyhrály mnoho turnajů nejvýznamnější úspěchy jsou 1. místo na ME do 18 let, 2. místo na MS do 20 let, 2. místo na MS do 23 let, 2. místo na MS, 1. místo na ME do 23 let, 5. místo na OH. Zmíněné hráčky objížděly světové turnaje a byly velmi úspěšným týmem. Tento pár spolu odehrál 10 sezón. V roce 2015 nastal velmi medializovaný rozchod tohoto týmu (Novotný 2015). Byl to tolik medializovaný rozchod, protože tyto dvě osoby vytvořily velmi dobrou značku „Kiki a Maki“. Tato značka byla dobře marketingově prodávána, měly spoustu sponzorů a velmi dobře se jim sháněly peníze. (Novotný aj., 2015)

- Sluková společně s Hermannovou byly a jsou velmi úspěšným párem. Ke svým jménům si připisují úspěchy jako jsou 1. místo MČR, 1. místo na Mistrovství střední Evropy, 3. místo na Kontinentálním poháru (společně s párem Kolocová – Kvapilová), 1. místo Světového poháru, ale i další úspěchy.
- Perušič společně se Schweinerem jsou také velmi úspěšným párem, kdy vyhráli 1., 4. a 5. místo na Světovém okruhu, ale také 1. místo na MČR.

3 PLÁŽOVÝ VOLEJBAL

Plážový volejbal je míčový sport, který je hrán na pískovém hřišti, které je rozděleno sítí na dvě poloviny. Na každé z těchto dvou polovin stojí jedno družstvo, které se skládá ze dvou lidí na každé straně. V této hře jde o to, zahrát míč jakoukoliv částí těla a umístit míč na zem do pole soupeře způsobem, který je povolen v pravidlech a zabránit protihráči, aby udělal totéž (Sedlický, 2014).

Míč se dostává do hry podáním, které se provádí jednou rukou či paží, a to vyhozením nebo spuštěním míče z ruky, popřípadě je možné i z rukou. V této fázi je zakázáno, jakkoliv se dotknout koncové čáry a noha nesmí být ani vložena pod zadní čárou. Pokud hráč podává ve výskoku, může po úderu do míče dopadnout do hřiště (ČVS, 2016). Každé družstvo má povolené třikrát po sobě odbít míč, avšak dvakrát za sebou ho nesmí odbít stejný člověk. Rozehra je tak dlouhá, dokud se míč nedotkne země, nebo dokud hráči neudělají jinou chybu, která není povolena v pravidlech (Sedlický, 2014).

Družstvo tedy tvoří dva hráči, kteří jsou stabilní a během jednoho turnaje je nemůže nikdo vystřídat. Družstvo získá bod, pokud dostane míč na zem soupeřova pole. Pokud kterákoliv část míče spadne na jakoukoliv čáru, považuje se za platný bod nikoliv za out. Zápas jsou hrány na dva vítězné sety do 21 bodů, pokud po dvou setech je stav 1:1, tak se hraje třetí set, který je už pouze do 15 bodů. Scóre však vždy musí skončit minimálně dvoubodovým rozdílem. To znamená, že pokud jsou družstva vyrovnaná může jeden set skončit 35:37 (Vlach aj., 2012).

Družstvo si může dovolit maximálně tři odbití míče, poté se míč musí přesunout na stranu soupeře, avšak jeden hráč nesmí na míč sáhnout dvakrát po sobě. Další chyby, které nesmí nastat je úder s dopomocí, to znamená, že hráč nesmí využít žádného předmětu, ani spoluhráče, aby byl schopen odbít míč. Nesmí také držet míč, jediná výjimka je v případě, obranné akce, kdy na hráče letí tvrdě udeřený míč, v tom případě může být na okamžik přidržen prsty (ČVS, 2016).

Další změnou oproti klasickému šestkovému volejbalu je, že se střídají strany po dosažení v součtu 7 bodů a jejich násobku v prvních dvou setech, pokud se hraje třetí set, tak je to v součtu 5 bodů a jejich násobků. Mezi sety je jednodominutová přestávka a družstvo má během každého setu nárok na jeden třicetivteřinový oddechový čas. V prvním a druhém setu máme i tzv. technický oddechový čas, který nastává tehdy, pokud

je součet bodů mezi oběma družstvy 21. Pokud tak nastane, tak tento technický oddechový čas trvá třicet sekund (ČVS, 2016).

Předtím, než začne utkání, si kapitáni družstev losují stranu, podání nebo příjem. Ve druhém setu volí poražený z prvního losování. Pokud by nastal třetí set, nastává nový los (ČVS, 2016).

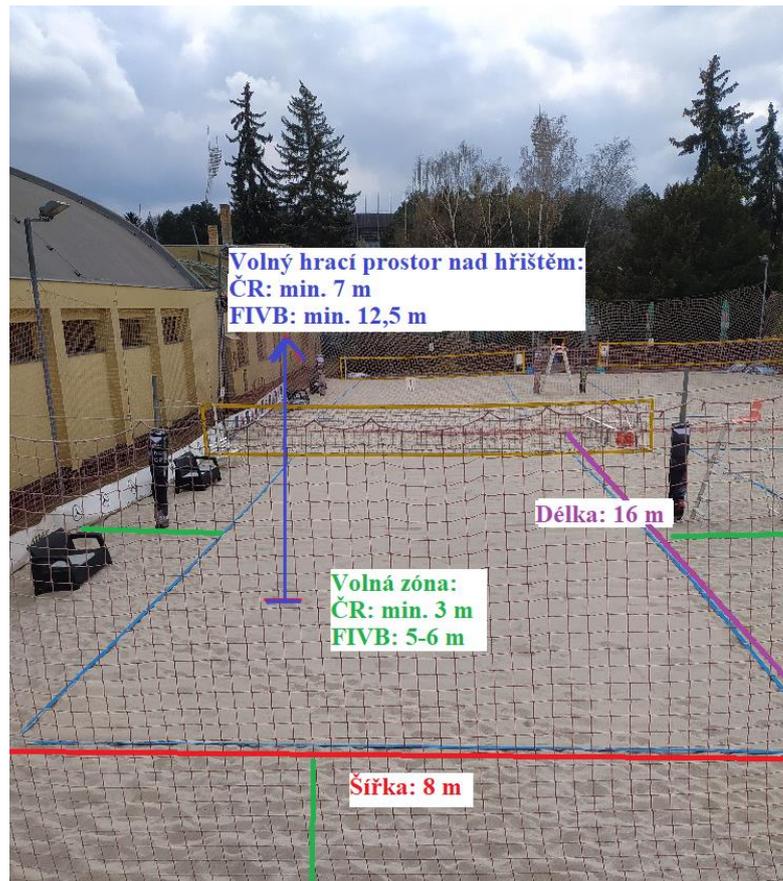
Rozhodčí může dát pokyn k podání pouze tehdy, až když jsou hráči, kteří přijímají připraveni (ČVS, 2016).

Spoluhráč podávajícího musí stát tak, aby nebránil přijímacím hráčům ve výhledu. Pokud přijímací hráči nevidí na podávajícího hráče, mohou zvednout ruku a požádat tak rozhodčího o změnu postavení hráče, který cloní ve výhledu a ten musí svoji pozici změnit. Pokud se tato situace stane při podání, tak se podání musí opakovat (ČVS, 2016).

Na podání se hráči musí střídát a každý hráč má pouze jeden pokus, s tím že musí podat 5 vteřin po pokynu rozhodčího (ČVS, 2016).

Hřiště

Povrch hřiště by měl obsahovat alespoň 40 centimetrů písku. Hřiště má rozměry obdélníku 8 x 16 metrů a je tvořeno čarami, které jsou široké 5 centimetrů a volně položené na písku. Kolem hracího hřiště je volná zóna, která musí být alespoň 3 metry široká po všech stranách. Nad hrací plochou, to znamená v prostoru ve výšce nad hřištěm, musí být prostor bez jakýkoliv překážek, a to alespoň 7 metrů od povrchu, na kterém se hraje. Podle FIVB by se měla volná zóna pohybovat okolo 5–6 metrů od zadních a bočních stran, zatímco volný hrací prostor nad hřištěm by měl být vysoký alespoň 12,5 metru. Na rozdíl od šestkového volejbalu, se v plážovém volejbale nevyskytuje středová čára (ČVS, 2016).



Obrázek 1: Hřiště.

Zdroj: vlastní

Výška sítě

Pokud na hřišti hrají děti dvanáctileté a mladší, tak je výška sítě 2 metry, pokud čtrnáctileté a mladší, tak 2,12 metrů a pokud šestnáctileté, tak 2,24 metrů. Po 16 roku života dětí se již hraje na dámskou a pánskou síť. Dámská síť zůstává stejná jako pro šestnáctileté, naopak se mění pro muže na 2,43 metrů (ČVS, 2016).

Síť je upevněna na sloupcích, které musí být vysoké 2,55 metrů a měly by být nastavitelné. Jsou upevněny v zemi od každé postranní čáry ve vzdálenosti 0,7 – 1 metr. Musí být obklopeny polstrováním a nesmí se upevňovat ocelovými lany (Vlach aj., 2012).



Obrázek 2: Výška sítě.

Zdroj: vlastní

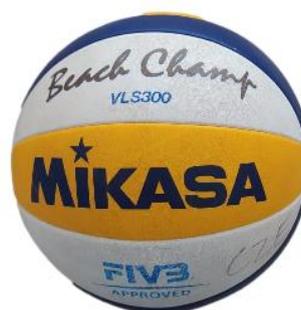
Míče

Rozměry míče jsou následující. Míč po obvodu měří 66–68 cm. Váží 260 až 280 gramů a vnitřní tlak by měl být od 171 do 221 mbar. Při jednom utkání se nesmí měnit míče za jiné, které mají jiné vlastnosti než míč, se kterým se hrát začalo (ČVS, 2016).



Obrázek 3: Míč Gala.

Zdroj: vlastní



Obrázek 4: Míč Mikasa.

Zdroj: vlastní

Oblečení

Hráči mají předepsané oblečení, ve kterém mohou hrát, skládá se ze šortek nebo plavek a hráči mohou nosit pokrývku hlavy a na turnajích musí hrát bosí, pokud rozhodčí neurčí jinak. Každý hráč z družstva musí být očíslovaný jedničkou či dvojkou a tato čísla se musí nacházet na hrudi či na přední straně šortek a musí být v kontrastu se dresem. Čísla musí mít být minimálně 10 centimetrů vysoká (ČVS, 2016).



Obrázek 5: Pánské oblečení – Perušič, Schweiner.

Zdroj: FIVB World Tour, 2018



Obrázek 6: Dámské oblečení – Kotlasová, Resová.

Zdroj: FIVB World Tour, 2018

4 OBECNÝ ROZBOR TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY DĚTÍ

Pokud pracujeme s dětmi, je důležité mít na paměti, že každé dítě je jiné. „*Dítě není malý dospělý*“ (Křištofič, 2006, str. 10). Pokud se budeme věnovat dětem, je důležité brát ohled na jejich biologický věk, ale také na jejich zdravotní stav. Je zde důležité znát senzitivní období, která jsou vhodná pro rozvoj konkrétní pohybové funkce. Pokud tato období známe a využíváme je v praxi, je velice pravděpodobné, že děti, které budeme trénovat budou bez zdravotních rizik. Je důležité, mít na paměti také to, že dva stejně staří jedinci na tom nemusí být z hlediska stupně pohybového, ale i psychického vývoje stejně. Dále, že je velmi důležité sportovce postupně připravovat na zátěž jak fyzickou, tak psychickou. Je velice důležité, jak jsou děti schopné snášet stresy pramenící z tréninkové zátěže (Křištofič, 2006).

Vrchovecká (2020) charakterizuje období mezi 6 až 10 lety jako „zlatý věk motoriky“. Křištofič (2006) však toto období charakterizuje mezi 8. až 12. rokem života. Podle Vrchovecké (2020) se svěřencům v tomto období rozvíjí anatomicko-fyziologické předpoklady pro pohyb. Proto je důležité zařazovat jednoduché přirozené lokomoční pohyby, jako je běhání, lezení, chození, skákání, ale také například šplhání. V tomto věku je důležité zařazovat cvičení na rozvoj obratnosti, rovnováhy, síly, ale také na správné držení těla a rozvíjení rychlosti. Křištofič (2006) ve své publikaci také tvrdí, že je důležité děti seznámit s co nejvíce pohybovými zkušenostmi, protože čím více má takovýchto zkušeností, tím lépe dokáže pochopit verbální instrukci od trenéra. V tomto věku také zařazujeme výbušné hry, které jsou důležité pro dynamiku pohybu.

V obsahu cvičební jednotky by se měla nacházet zejména dynamická cvičení, která nám střídavě zatěžují různé části těla, aby nedošlo k přetížení jedné partie. K tomuto kroku využíváme spíše hry ve skupině (Vrchovecká, 2020).

U dětí nejsou dotvořeny mechanismy, které by zpracovávaly a využívaly laktát jako palivo. Vzhledem k tomu, že jejich tolerance acidózy je na nízké úrovni není vhodné děti vystavovat velké anaerobní zátěži. Není tedy vhodné vystavovat děti cvičení s maximální intenzitou po dobu jedné až dvou minut. Je zde však dobré rozvíjet krátkodobou intenzivní zátěž, která by měla probíhat do 20 sekund. Jednou z nejtrénovanějších vlastností dětí je aerobní odolnost, což je delší zátěž s menší intenzitou (Křištofič, 2006).

4.1 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou takové činnosti, se kterými se narodíme a můžeme je definovat jako jakési vnitřní předpoklady. Naopak za vnější předpoklady, tudíž takové, které se v průběhu života učíme, a které budujeme na pohybových schopnostech jsou pohybové dovednosti. Pohybové schopnosti, ačkoli se s nimi rodíme, tak nejsou celý život konstantní, ale mohou se rozvíjet, pokud budeme pravidelně vykonávat pohybovou aktivitu. Pohybové schopnosti můžeme rozdělit do 4 složek a těmi jsou: silové, rychlostní, vytrvalostní a koordinační schopnosti (Bízková, 2017).

U dětí je potřeba nejdříve vyvíjet obratnost, rychlost, pohyblivost a až pak dynamickou sílu, a nakonec až statickou sílu. Podstatné je dětem vysvětlit, že někteří se věci učí rychleji a jiní pomaleji, ale pokud se budou snažit ti pomalejší, tak jednou mohou překonat ty rychlejší, kteří se přestali snažit, být lepšími (Křištofič, 2006).

V období mezi 7. až 10. rokem, kterým se v praxi budeme zabývat, ještě není dobudována plasticita centrální nervové soustavy, protože se teprve dokončuje myelinizace nervových vláken. V tomto období je vhodné rozvíjet schopnosti rychlostní, koordinační i akčně-reakční. Pokud chceme rozvíjet rychlost, je potřeba, aby na to děti byly čerstvé, odpočaté, nikoliv unavené a vyčerpané. Jejich pohyby jsou často neefektivní a dělají spoustu pohybů navíc, které jsou energeticky náročné. Při nácviku pohybových aktivit, proto musíme dbát na přesné pohyby a polohy, a také na to, aby uměly používat svůj střed těla, své svalové jádro a tím i dobře držet své tělo. Pro tento věk je charakteristické napodobování, proto jako trenéři musíme dbát na správné a přesné ukazování cviků (Křištofič, 2006).

V plážovém volejbalu se setkáváme zejména s rychlými a výbušnými pohyby, které jsou využívány ve formách odrazů, startů, skoků, běhu, zastavení, pádů, pohybů rukou (Kaplan 2001).

Perič ve své publikaci dále dělí pohybové schopnosti na silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační a pohyblivost.

Silové schopnosti

Sílu Perič (2012) definuje jako „*schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí*“ (Perič, 2012, str. 90–91). Sílu rozdělujeme na statickou a dynamickou. Statickou sílu využíváme, pokud se nehýbeme, to znamená, pokud setrváváme v jedné

poloze za použití svalového úsilí. Můžeme si to představit pod příkladem, že vykonáváme vis na hrazdě. Zatímco při dynamické síle vykonáváme určitý pohyb, jako jsou například kliky nebo dřepy.

Svalová síla u dětí se zvyšuje lineárně u chlapců do 13.–14. roku, u dívek až do 15-ti let. Poté dochází současně s „růstovým spurtem“ k jejímu prudkému nárůstu. Je zde však mnohem důležitější rozvíjet silovou obratnost. V dětském věku je důležité dbát na dynamické pohyby, nikoli na statickou práci ve výdrži, protože na to není dětské tělo stavěno (Křištofič, 2006).

Do 10. roku života se doporučuje dětem svalovou sílu zvyšovat přirozeně, tím, že věci přelezou, přeskočí, přeručkují, nebo využívají svoji sílu při přetahování se, při zápasení. Je také možné v tréninku využívat kilový medicimbal, který mohou kutálet či přeskakovat, nebo rozvíjet jejich silové schopnosti cvičeními prováděnými v kopci, písku, vodě. Od 10. do 12. roku by děti měly stále rozvíjet sílu přirozeně a začít využívat hmotnost svého těla k posilování například kliky, shyby, sklapovačky (Perič, 2012).

Děti by neměly vykonávat plyometrickou metodu tréninku, pod kterou si můžeme představit seskoky z bedny na zem a poté vlastní odraz do výšky. Není to vhodné z důvodu přetížení růstových chrupavek v oblasti kolen (Křištofič, 2006).

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou schopnosti, kdy pohyb trvá velmi krátkou dobu, maximálně však 10 sekund (u dospělých může trvat až 20 s), s maximální intenzitou s minimálním odporem. Rychlostní schopnosti závisí na typu svalových vláken, velikosti svalové síly, či nervosvalové koordinaci. U svalových vláken závisí na podílu rychlých bílých a pomalých červených svalových vláken. Jejich poměr je vrozený, a tak ho nemůžeme moc ovlivňovat. Tréninkem můžeme rozvíjet přibližně 20 % rychlostních schopností. U dětí by se však tato schopnost měla trénovat především a zároveň pravidelně. Bílá rychlá vlákna jsou vlákna sprinterů, aneb vlákna, která pracují velmi rychle, ale krátkou dobu. Naopak pomalá červená vlákna jsou vlákna, která pracují sice pomalu, ale dlouho (Perič, 2012).

Rychlostní schopnosti dle Periče (2012), můžeme dělit do tří podskupin. Na rychlost reakce, rychlost jednotlivých pohybů, ale také na rychlost lokomoce. Rychlost reakce je taková doba, která uplyne od nějaké reakce na určitý podnět. Příkladem může být, že hráči na tlesknutí vyběhnou. Rychlost jednotlivých pohybů,

je taková rychlost, která má nějaký začátek a konec. Je to například rychlost, kterou využíváme při hodu. Posledním je rychlost lokomoce, která se nám dále dělí do tří dalších podjednotek. „*Rychlost akcelerace (co nejprudší zrychlení), rychlost frekvence (pohyby s co nejvyšší frekvencí) a rychlost se změnou směru (různé slalomy, zrychlení, zpomalení apod.)*“ (Perič, 2012, str. 78).

Pokud trénujeme rychlost u dětí, tak je potřeba, aby vykonaly maximální možnou rychlost, kterou udrží 5 až 10 sekund a poté je třeba, aby si odpočiny na 6 x nejlépe 10 x delší dobu, než byly zatíženy. Po této době jsou teprve odpočatí na další úsek. Pokud bychom dali, že poběží úsek 10 s maximální rychlostí, pak budou 60–100 s odpočívát, což vychází na minutu až dvě odpočinku, při kterém mohou nacvičovat jednoduché pohyby nebo hrát hry, při kterých nebudou vykonávat pohyby maximální intenzitou. Děti jsou schopné vykonávat tyto intervalové tréninky 3 x po sobě (samozřejmě započítáváme odpočinek) a takových jednotek jsou schopni zopakovat v jednom tréninku nejvýše 3 x. Rozvíjení rychlosti by nemělo být monotónní, protože pak by děti velmi rychle ztratily motivaci a trénink by tak ztrácel smysl, protože by cvičení na rozvoj rychlosti přestaly vykonávat na 100 % (Perič, 2012).

V plážovém volejbalu se využívá cvičení vysoké intenzity, například pokud hráč sprintuje k síti, poté odstupuje od sítě a následně čeká na nahrávku a poté smečuje. Pro rozvíjení rychlosti, bychom měli udržovat hráče na úrovni anaerobního prahu (Kaplan, 2001)

Vytrvalostní schopnosti

Podstatou vytrvalosti je „*schopnost odolávat únavě a co nejrychleji se zotavit, schopnost podávat co nejvyšší výkon po co nejdélejší dobu*“ (Perič, 2012, str. 84). Vytrvalost lze vnímat od desítek sekund (krátkodobá vytrvalost/anaerobní), až po několik hodin (dlouhodobá vytrvalost/aerobní). Děti fungují zejména na aerobní vytrvalost, při které jsou schopny fungovat několik hodin a do 10 let ji není potřeba cíleně rozvíjet. Aerobní vytrvalosti se začíná mít smysl věnovat kolem 11.–12. roku. Naopak anaerobní vytrvalost by děti trénovat do jejich 14.–15. roku neměly, z toho důvodu, že jejich tělo neumí zpracovávat kyselinu mléčnou stejně jako tělo dospělého člověka, protože nemá dostatečné množství enzymů, které by mu pomáhaly se zbavit této kyseliny (Perič, 2012). U plážových volejbalistů není nutné vytrvalost rozvíjet, protože pokud budou mít více

rozvinutá pomalá vlákna, tak nám utlumí výbušné schopnosti, které jsou u těchto hráčů potřeba (Kaplan, 2001).

Koordinační schopnosti

Perič (2012), ve své publikaci tvrdí, že koordinace souvisí s činností nervové soustavy. Je to schopnost, která nám umožňuje přesně i rychle provádět různé pohyby, při kterých se přizpůsobujeme podmínkám, ve kterých jsme. Tudiž se přizpůsobují podmínkám z vnějšího prostředí. V nervové soustavě jsou uloženy oblasti, které nám souvisí s pohybem. Jsou to například centra, která nám analyzují prostředí, jako je zrakové či sluchové centrum, poté s pohybem souvisí funkční systémy, do kterých můžeme zařadit oběhový či dýchací systém. Díky těmto systémům se do buněk těla, ale také do svalstva dostává energie, která je důležitá při zapojování svalů při pohybování se. Dále nám nervová soustava pomocí nervů říká, kdy sval máme stáhnout, kdy ho naopak povolit, to znamená, že nám reguluje, jak dlouho bude sval stáhnutý, ale také jak rychle. Pohyb také závisí na psychologických procesech, jako je motivace jedince, ale také to, jakou věnuje pozornost daným pohybům, záleží i na vůli.

Perič (2012), dále uvádí, že koordinaci můžeme rozdělit na dvě části, obecnou koordinaci a specifickou. Obecnou koordinaci by měli mít všichni sportovci, protože je to koordinace, se kterou se začíná pracovat nejdříve a staví se na ní poté specifická koordinace, která se již týká jednotlivých sportů. Specifická koordinace se buduje celou sportovní kariéru a je to zpřesňování pohybů, aby byly bezchybné, rychlé a prováděné lehce. Žádná koordinační schopnost není prováděná samostatně, ale záleží na mnoho faktorech. Pod koordinací si můžeme představit schopnosti, při kterých spojujeme pohyby, tudíž jsme pak schopni např. zpracovat přihrávku ve výskoku, nebo také o schopnosti orientační, kdy vnímáme prostor okolo sebe, ale také hráče, který je okolo nás, nebo také to, jak na nás letí míč. Dále sem můžeme zařadit schopnost rovnováhy, reakce, ale také přizpůsobování, které je důležité při změně prostředí, obzvláště u sportu jako plážový volejbal, který se hraje převážně venku, tudíž je závislý na změně počasí.

Aby se nám koordinace rozvíjela, je potřeba dodržovat několik zásad. Měli bychom volit koordinačně složitá cvičení, které budeme obměňovat, aby byli stále složitější. Pro malé dítě může být obtížné udělat kotoul, ale u starších dětí, to již žádný problém nebude, protože je potřeba koordinační schopnosti dělat složitějšími. Například

dítě udělá kotoul a poté chytne míč. Toto cvičení již je koordinačně složitější. Mezi další zásadu patří různá obměňování, která úzce souvisí s předchozí zásadou. Jedná se o to, že cviky lze vykonávat oboustranně. Můžeme si to představit na příkladu, kdy dítě má míč dostat pomocí odrazu z pravého předloktí vzhůru, ale toto cvičení může provádět i levou ruku. Další zásadou je provádění cviků v měnících se vnějších podmínkách. Můžeme si to představit na příkladu, kdy házíme míčem, ve větrném prostředí a musíme tak přizpůsobit svůj hod proti větru. Čtvrtou zásadou je změna rytmu, kterou je důležité provádět z důvodu toho, že v turnaji máme většinou jiný rytmus, než v tréninku. Tudíž i v tréninku je potřeba zařazovat cvičení, která nám rytmus změní, například tím, že při proběhnutí atletickým žebříkem budou střídat rychlost běhu jako pomalou, tak rychlou. Dále mohou reagovat na písknutí či na úder do míče, kdy například po úderu do míče se otočí, udělají dřep a chytanou míč. S tím, souvisí i další zásada, která se týká provádění několika naučených činností za sebou (Perič, 2012).

Pohyblivost

Pohyblivost neboli také ohebnost Perič (2012) chápe jako rozsah pohybů v jednotlivých kloubech. Každý sport využívá kloubní pohyblivost jiným způsobem, některé sporty potřebují mít maximální kloubní rozsah, jiným stačí zvýšený kloubní rozsah jen v určité oblasti. Pohyblivost záleží na řadě faktorů, jako je např. tvar kloubu, pružnost vazivového a kloubního aparátu. Záleží také na pohlaví, denní době nebo počasí. Pohyblivost je důležitá, protože nám může předcházet zranění, avšak hypermobilita v kloubech také není správně. Pohyblivost můžeme rozvíjet strečinkem, který může být jak statický, tak dynamický (Perič, 2012).

Strečink je velice důležitý k rozvíjení flexibility, která se v období růstové akcelerace zhoršuje. Děje se tomu tak z toho důvodu, že kosti rostou rychleji než svaly a šlachy, a tím pádem dochází k dočasně přirozenému zhoršení flexibility. Může také dojít ke změnám pákových a objemových poměrů tělesných segmentů, což vede k tomu, že děti mají sklon ke zhoršení motoriky. Můžeme si pod tím představit skutečnost, že děti se naučí nějaký pohyb, už ho začínají velice dobře ovládat, ale najednou vyrostou a pohyb jim provést nejde. Je to z toho důvodu, že se jim změní mechanika pohybu vzhledem k jejich novým tělesným proporcím a zhorší se jim tak sebevnímání a samotná kontrola pohybu (Křištofič, 2006). Strečink je také důležité provádět, protože zkrácené svaly mají větší předpoklad poškození svalu (Perič 2012).

Galloway (2007) strečink nedoporučuje po chůzi či běhu, protože svaly jsou ztuhlé a unavené a protahování takových svalů by mohlo skončit poškozením svalu. Proto po zátěži, doporučuje spíše masáž, která by měla takovým svalům napomoci k regeneraci.

Naopak Perič (2012) po vytrvalostním běhu doporučuje protáhnutí svalů na dolních končetinách.

4.2 Kompenzační cvičení

Kompenzační cvičení jsou důležitá kvůli jednostrannému zatížení a také aby předcházela vadnému držení těla. Cvičení provádíme v různých pozicích těla, můžeme při nich využívat pomůcky nebo nemusíme (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017).

K tomu, abychom správně a efektivně vykonávali jednotlivé kompenzační cviky, je potřeba držet tělo ve správné pozici. Držení těla o nás mnohé vypovídá. Vypovídá o tom, jak se cítíme po psychické stránce, ale také o stavbě našeho svalstva. Při správném držení těla by měly být nohy mírně od sebe a propnutá kolena v jedné lince s kyčlemi. Pánev by se měla nacházet v úrovni spojnice středů kyčelních kloubů a páteř při tomto postoji máme dvojnásobně esovitě prohnutou. Ramena nejsou přitažena k uším, naopak jsou volně spuštěna dolů. Lopatky jsou mírně přitaženy k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a brada je v pravém úhlu s osou těla (Bursová, 2005).

Kompenzační cvičení je potřeba provádět, protože díky nim můžeme předcházet a odstraňovat nedostatky spojené s pohybovým aparátem. Pokud děti vykonávají kompenzační cvičení, tak mají větší předpoklad toho, že budou výkonnostně lepší a psychicky odolnější než jedinci, kteří cvičení neprovádějí. U plážových volejbalistů je důležité se soustředit na kompenzační cvičení v oblasti krční páteře, hrudní páteře a oblasti ramenního pletence (Perič, 2012).

Cílem kompenzačních cvičení je předcházení svalové disbalanci, zranění či bolestem. Dalším cílem je správné zapojování svalových skupin, ale také správné držení těla. Aby bylo dodrženo cílů kompenzačních cvičení, kterých je více než jsem uvedla, tak je potřeba provádět takové cvičení 3–5 x týdně po dobu 45–60 minut (Perič, 2012).

5 VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE – ŠKOLNÍ VĚK

Vývojová psychologie se dělí na několik vývojových období, ale ve své práci se věnuji pouze období školního věku, zejména mladšímu školnímu věku, protože je na toto téma zaměřená moje praktická část práce.

Vágnerová (2012) dělí školní věk na raný školní věk, střední školní věk a starší školní věk. Autorka se shoduje s literaturou od Langmeiera s Krejčířovou, že toto období vzniká nástupem do školy v 6–7 letech a zaniká v 11–12 letech.

Langmeier, Krejčířová (2006) dělí toto období na mladší školní věk a starší školní věk. Obecně známější dělení je podle těchto dvou autorů, proto dále budu využívat dělení podle těchto dvou autorů.

5.1 Mladší školní věk

Za mladší školní věk Langmeier, Krejčířová (2006) považují období od nástupu do školy, které začíná 6. nebo také 7. rokem života dítěte a končí v 11 či 12 letech. Jansa (2012) ve své publikaci uvádí období mladšího školního věku od 6 do 11 let.

Nemůžeme říct, že končí ve chvíli, kdy končí povinná školní docházka, protože po tomto vývojovém období přichází období další a to pubescence, které je možné jmenovat jako starší školní věk (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Období mladšího školního věku je část života, při které děti začínají chodit do školy až do doby, kdy se začíná měnit a formovat jejich tělesný, avšak i psychický stav. Jejich těla začínají procházet prvními známkami dospívání. Toto období bychom mohli nazvat jako věk střízlivého realismu (Langmeier, Krejčířová, 2006) nebo jako fázi píle a snaživosti, ale také jako období oficiálního vstupu do společnosti (Vágnerová, 2012).

Přesto však toto období je bez významnějších změn, pokud ho porovnáme s obdobími předchozími či následujícími. Období, ve kterém můžeme říct, že je dítě klidné, šťastné a je téměř bezkonfliktní. Ale toto období není pouze radost a klid, je to období, ve kterém dítě prochází zmatky, ale také se začíná dosti projevovat, pláče, hraje si a sní o budoucnosti (Říčan, 2004).

Toto období je důležité z důvodu, že školák v tomto věku je zaměřen na to, co je a jak to je, nikoli na to, co bude nebo co by mělo být. V předškolním věku totiž žije ve vlastním světě iluzí, svých vlastních přáních a fantazií a v dospívání

je zase zaměřen na vědomí toho, co je správné. Dítě v mladším školním věku chce pochopit, jak okolní svět doopravdy funguje. Lze to sledovat na jeho mluvě, výtvarných výtvorech, v písemných projevech, ale i ve hrách. Dávají přednost reálným věcem a situacím, protože chtějí pochopit svět, ve kterém žijí. Stále více se zajímají o knihy, které jsou naučné a poučné. I v umělecké činnosti se snaží neustále vzdělávat a snaží se napodobovat svá díla dílům reálným, která už někdy viděly (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Ze začátku jsou děti v tomto období „naivní“, protože jsou ovlivňovány tím, co jim řeknou rodiče, učitelé, avšak později však i tím, co si přečtou v knihách. Postupem času se však jeho vnímání světa začíná měnit a jeho přístup ke světu začíná být kriticky realistický. Ve chvíli, kdy toto kritické přemýšlení přichází, nastupuje období dospívání. Dítě v tomto věku chce zkoumat, prozkoumávat a vše si vyzkoušet, má rádo pokusy a tím, že věci zkouší, se i velmi dobře učí. Pokud dítě jen poslouchá, aniž by si to mohlo vyzkoušet, moc si toho nezapamatuje. Proto je důležité děti vést tím způsobem, že jim věci řekneme, ukážeme a zároveň je necháme dané principy a činnosti vyzkoušet. Děti, avšak nejsou malí dospělí. Děti do 8 let jsou stále hravé, mají rády pohádky a dokáží se soustředit přibližně deset minut na jednu věc (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V tomto období se naučí číst, psát a počítat. Poté přichází období, které končí přechodem na druhý stupeň základní školy, kdy dítě začíná dospívat (Vágnerová, 2012). Je to období, kdy děti zaměřují svoji pozornost spíše směrem reálného života, který je však stále poznamenán fantazií. Velmi dobře si však všímají vztahů mezi lidmi v rodině, ale i v okolí. Začíná se v tomto období formovat vliv dětské skupiny, která má dané určité normy, které se nemusí shodovat s normami, které jsou nastavené v rodině (Langmeier, Krejčířová, 2006). Skupiny mají své vlastní pravidla a hierarchii, která následně ovlivňuje další osobnostní vývoj. Děti potřebují být za své výkony pozitivně hodnoceny a zároveň ostatními přijímány (Vágnerová, 2012). Děti v tomto věku si utváří různé vzorce chování, které pak ovlivňují jejich budoucnost, to, jak oni sami se budou chovat k malým dětem, k tomu, jak budou vnímat mužskou a ženskou identitu (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Tělesný vývoj

Tělesný vývoj se u dívek a chlapců moc nemění. Jejich výška a váha je rovnoměrně rozložena a postupně dochází k prodlužování dolních končetin. (Jansa,

2012). Chlapci většinou ve věku od 6 do 11 let vyrostou o 28 cm do výšky. Tudíž ve svých jedenácti letech měří 145 cm, zatímco dívky jsou většinou o centimetr vyšší než chlapci. Váhově jsou si obě pohlaví dosti podobné, kdy dívka váží přibližně o půl kilogramu více než chlapec. Tato skutečnost se děje i přes to, že dívka má širší boky než chlapec a má i více podkožního tuku. Dítě v tomto věku se začíná čím dál tím více přibližovat své dospělé podobě. Začíná se mu měnit postavení čelisti, protože jim začínají růst „druhé“ zuby, ale také se mění tvar spodní čelisti. Začínají se jim jinak tvarovat rty a začínají mít jasnější rysy v obličejí (Říčan, 2004). *„Dochází k rozvoji plic a dalších vnitřních orgánů, krevního oběhu, pokračuje také osifikace kostí a kloubní spojení jsou měkká a pružná. Posiluje se celková odolnost organismu“* (Bízková, 2017, str. 11).

Mozek je však stále v období růstu, kolem desátého roku však dochází k výraznému zpomalení. Jeho vývoj je však téměř u konce a nyní se už budou jen zdokonalovat jednotlivá spojení v mozku a více se rozvětlovat (Říčan, 2004). Mozek však má pořád přibližně o 150 gramů menší hmotnost než dospělý jedinec. Vzhledem k tomu, že nervové struktury v mozkové kůře stále dozrávají, tak jsou děti velmi rychle unavitelné, a proto je důležité dbát na častý a dostatečný odpočinek. Svěřenci se dlouho nevydrží soustředit na jednu aktivitu, protože je potřeba činnosti obměňovat. Díky změnám, které se dějí v nervových strukturách vznikají velmi dobré podmínky pro vznikání nových podmíněných reflexů, které jsou vhodné a důležité k rozvíjení koordinačních a rychlostních schopností (Bízková, 2017).

Organismus dětí je však neuvěřitelný, špatně hospodaří se svojí silou, proto se velmi snadno vyčerpají, ale také dokáží velmi rychle nabrat nové síly (Říčan, 2004).

Pokud se budeme věnovat pohybům, které vykonávají velké svalové skupiny, tak u těch jsou děti velmi obratné. Zvládají skákat přes švihadlo, jezdit na kole a zvládají házet. Hází s míčem, sněhovými koulemi, ale také s kamením či šiškami. V průběhu toho období děti nabírají na síle, a tak umí házet čím dál tím prudčeji. Dětem dělá velikou radost, pokud jim něco jde. Můžeme si toho všimnout u chlapců, kterým jejich síla a obratnost rozhoduje o tom, jaké budou mít postavení v kolektivu, protože ti, kteří nejsou tak silní, obratní, nebo jsou menšího vzrůstu jsou často stavěni do pozice outsiderů. Růst síly a zdokonalování hrubé motoriky je u dívek a chlapců v období mladšího školního věku velice podobný, zlom nastává až po čtrnáctém věku dívek, kdy se jim začíná přestavovat organismus (Říčan, 2004).

Naopak pokud se budeme věnovat pohybům, které vykonávají drobné svaly, tak tyto pohyby jsou stále ještě nepřesné, protože se dotváří koordinace mezi zrakem a jemnými pohyby prstů. Ani smyslové vnímání není stále dokonalé, avšak už dítě dokáže rozlišit, která věc je těžší, i když bude těžší o pouhý gram, ale také dokáže rozeznat více barevných odstínů. Dítě začíná lépe vnímat okolí, proto se pro něj svět stává zajímavějším (Říčan, 2004).

Dítě se učí myšlenkovým obrátům, které se stávají běžnou rutinou, to znamená, že jednoduché úkoly, které mu jsou zadávány je schopný plnit a následně různě kombinovat a skládat je ve větší celky (Říčan, 2004).

5.2 Starší školní věk

Starší školní věk můžeme vymezit jako období pubescence, která trvá přibližně od 11. do 15. roku života. Aneb je to období, ve kterém končí povinná školní docházka (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Jansa (2012) popisuje, že tělesný vývoj se v pubertě odráží na psychosociálním vývoji. Pro toto období je typické, že více narůstá výška dětí, než hmotnost. Vzhledem k tomuto stavu jsou jedinci v tomto období více unavení. Děje se tomu tak na základě procesů, které jsou energeticky náročné. V tomto období roste vitální kapacita plic, ale také se zvyšuje hmotnost, výkonnost srdce, ale i tělesná výkonnost. Začínají se dotvářet žlázy s vnitřní sekrecí, proto se těla dívek a mužů začínají objevovat prvotní i sekundární pohlavní znaky.

Pubescence má dle Langmeiera a Krejčířové (2006) dvě fáze, fázi prepuberty a fázi vlastní puberty.

Prepuberta

Prepuberta je fáze, do které se dívky dostávají přibližně v 11 letech a končí v jejich 13 letech. Chlapci se do této fáze dostávají o rok až dva později než dívky. Tato část života nastává ve chvíli, kdy se začínají objevovat první sekundární znaky, které jsou spojeny i s prvními známkami dospívání. Tato fáze dospívání končí nástupem první menstruace. Naopak u chlapců končí mimovolným výronem ejakulátu, který se zejména děje ve spánku (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Vlastní puberta

Vlastní puberta nastupuje, jakmile chlapec a dívka dosáhnou své reprodukční schopnosti. Toto období můžeme charakterizovat jako období, které probíhá ve 13 až 15 letech. V těchto letech se reprodukční zralost srovnává a vyvíjí, protože ze začátku dívky nemívají pravidelnou menstruaci a ta se stává pravidelnou většinou až po roce či dvou. Avšak i vývoj chlapců je dokončen až později, ve chvíli, kdy se dokončí vývoj sekundárních pohlavních znaků. (Langmeier, Krejčířová, 2006).

6 TVORBA SBORNÍKU TRÉNINKOVÝCH PŘÍPRAV

Ve sborníku tréninkových příprav, který je určen na soustředění plážového volejbalu dětí pro děti mladšího školního věku, průměrné fyzické zdatnosti a připravenosti, budou rozepsané tréninky na každý den. Trénink bude vždy dopolední, odpolední. Během večerního tréninku se budeme věnovat týmovým hrám. Jedinou výjimkou bude první a poslední den, protože se na soustředění přijíždí a poslední den odjíždí. Ve sborníku uvedu 20 tréninkových jednotek, ve kterých bude zahrnut proces odpočinku, kompenzace, práce s míčem na kurtu, ale také mimo něj a týmové spolupráce. Každý den bude obecně nadefinovaný, aby byl použitelný a inspirativní pro každého trenéra.

Na začátku každého dopoledního a odpoledního tréninku bychom měli své svěřence zahřát, k tomu nám slouží rušná část, následně s nimi udělat rozcvičku.

Rozcvička by mohla vypadat následujícím způsobem:

- Úklony hlavou – střídám strany PxL
- Pomalé a kontrolované záklony a předklony
- Pomalé a kontrolované kroužení hlavou
- Kroužení v ramenou – vzad, vpřed
- Zvedání ramen k uším a spustit
- Kroužení celých paží synchronně i asynchronně (jedna ruka jde vpřed a druhá vzad)
- Hluboký předklon
- Vzpor klečmo – nohy na zemi, jedna ruka se podpírá, druhá ruka se vytahuje vzhůru a hlava se podívá za ní, poté jde ruka pod druhé rameno
- Kobra, nártý na zemi
- Střecha
- Pozice dítěte
- Střecha
- Stoj spatný – hluboký předklon
- Zvedání se obratel po obratli
- Kroužení trupu
- Úklony do strany, ruka vytažená vzhůru a vytahujeme se za ní

- Rovný předklon – rotace trupu za rukou, ruce jsou v upažení a hlava se vždy podívá za rukou, za kterou se vychyluje z osy
- Kroužení pánví
- Kroužení v kyčlích – stoj na jedné noze, druhou děláme oblouky
- Výpad do strany – obě chodidla na zemi a protažení vnitřního stehenního svalu – třísla
- Výpad vpřed – přední noha pokrčit, zadní noha napnout
- Sed roznožný – narovnaná záda a hluboký předklon, úklon v boční rovině i v čelní rovině k pravé noze, doprostřed, k levé noze, doprostřed a vzhůru
4 x

Po každé rozcvičce by mělo nastat **posilovací okénko** či průpravná část jednotky. Dobu setrvání trénovaných jedinců v pozicích upravíme s ohledem na věk sportovců. Zde je několik příkladů:

- Leh – hlava předklon a podíváme se na špičky prstů u nohou – držím 20 s
- Kroužíme v ramenou – palce směřují vzhůru, palce směřují dolů
- Vzpor
- Vzpor na levé ruce, noha unožit
- Podpor
- Pozice loďky a zhoupnout, nohy za hlavu, opakovat 10x
- Leh pokrčmo, úklon k patám
- Míč mezi kotníky, švihem míč za hlavu, musí se nám odlepit zadek, pomalu položit do výchozí pozice
- Leh na zádech, pokrčené nohy, zvedat podsazenou pánev vzhůru
- Nůžky – leh, podpor vzadu, zvednout lehce nohy nad zem a zkřížmo střídat nohy, nepokládat
- Leh na břicho – plavání
- Leh na břicho – střídavé zvedání rukou a nohou
- Podpor klečmo – zanožování, unožování
- Podpor klečmo – „medvěd“ (zvedám kolena těsně nad zem)
- Dřepy, dřepy s výskokem
- Kliky
- Angličáky

- Výpad vzad, výpad vpřed, výpad stranou

Posilovat můžeme i ve dvojicích např.

- Dřepy ve dvojicích
- Vzpor a tlesknutí si, přetahování
- Leh na břicho a plácnutí si/předání náčiní
- Jeden leží, má přilepená bedra na zemi a nohy má rozkročené, lehce odlepí paty, lýtka, stehna od země. Druhý má za úkol přeskakovat končetiny snožmo
- Jeden leží na zemi má míč mezi nohama, druhý u jeho hlavy. Úkolem toho, který leží je podat míč tomu, který stojí tím, že zvedne nohy od podložky a zvedne zadek od podložky
- Leh na zádech, držíme se rukama a zadkem se musíme otočit pokaždé na druhou stranu, takové „válení sudů“ ve dvojicích
- Jeden dělá prkno, další ho přeskočí. Poté ten, co přeskakoval jde na zem a dělá prkno on. Poté přichází změna, ale místo prkna udělá střížku a kamarád ho podlézá. Poté se okamžitě vymění. Tyto dva cviky opakují na nějakou vzdálenost a mohou se tak dostat z místa A do místa B. Nebo také cvik mohou provádět na místě.

Příklad **atletické abecedy** na rozehrání po rozcvičce (vše provádíme do půlky hřiště od koncové lajny k síti):

- Lifting (práce v kotníku) vpřed, poté i vzad
- Skipping (vysoká kolena)
- Zakopávání
- Předkopávání
- Běh pozadu, popředu
- Cval stranou – střídáme strany
- Vánočka
- Skákání po pravé, poté i po levé noze
- Skákání popředu, poté i pozadu
- Náběh na smeč
- 3x sprint k síti

U skippingu, zakopávání můžeme využít modifikaci na každou třetí, nebo na každé tlesknutí.

Na **konec** každé **tréninkové jednotky** je dobré zařadit jakoukoliv formu relaxace, meditace, zklidnění. Můžeme například využít formu, při které děti pomalu zatínají svaly na těle a opět je uvolňují. To celé na základě slovní instrukce od trenéra.

Hry na vyplnění volného času

V průběhu celého týdne dětem můžeme dávat různé výzvy na vyplnění volného času.

Název: Záchodový papír

Průběh:

Úkol č. 1: 1 ruličku si dát na čelo a bez toho, aniž by rulička spadla na zem si lehnout a opět se postavit. Poté co úkol podaří musí úkol předvést trenérovi.

Úkol č. 2: 4 ruličky od toaletního papíru + svačínová krabička. Jejich cílem bude mít rozložené toaletní papíry na zemi, podpor vzadu (těžší varianta bez rukou) a pomocí břišních svalů udržet tělo v pozici, při které se dotýkají země pouze hýždě, popřípadě lokty a předloktí. 4 toaletní papíry dát na sebe a poté na krabičku, aniž by se věž z toaletních papírů rozpadla. A poté věž rozložit zpět na jednotlivé základy.

Název: Pantoflový kolotoč

Průběh: Leh na záda, položit pantofle na plošky nohou/nohy.

Úkol č. 1: Nyní musí otočit své tělo o 360 °, aniž by jim pantofle spadly z nohou.
Poznámka: Jednodušší varianta je bez ponožek.

Úkol č. 2: Nyní musí udělat kotoul přes rameno vzad a postavit se, aniž by jim pantofle spadla na zem.

Název: Zkroucenec

Průběh: Ruku opře dlaní vzhůru o zeď a úkolem je se pod rukou otočit, aniž by se hnula.

Název: Mistr v chytání

Průběh: Vyhodím míč a chytnu ho narovnaný/á za zády.

Vysvětlivky ke schématům:

- Fialovo-růžová kolečka (osmiúhelníky) – kloboučky
- Žluté kolečko – míč
- Zelený čtvereček – hráč
- Šedý čtverek – výchozí pozice hráče
- Černý čtvereček – trenér
- Běžová šipka – směr kam jít či kam se hraje
- Černý obdélník – překážky nízké
- Hnědý obdélník – překážky vysoké
- Fialový půlkruh – BOSU
- Fialovo-růžový žebřík – atletický žebřík

6.1 Tréninkový den č. 1

První odpolední trénink bude zaměřen především na házení a chytání, které potřebujeme po delší době oživit. Budeme se soustředit na pohyb v hřišti a vnímání míče. Ale také můžeme mít na soustředění smíchané děti z různých tréninkových skupin či jiné děti z jiných sportů, proto zde uvedu i některé seznamovací hry, které je možné s dětmi hrát. Na večerním tréninku se zaměříme na tvořivou a stmelovací část všech dětí.

Odpolední trénink

Název: Znáš své partáky?

Časová dotace: 3–10 minut

Počet dětí: 5+

Hrací plocha: kdekoliv (8 x 8 m)

Pomůcky: 1–3 míče

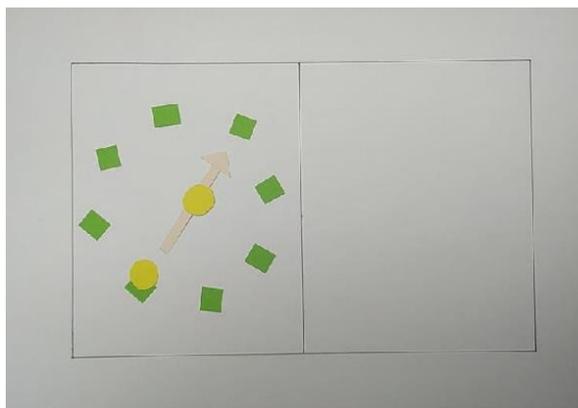
Cíl: seznámení se + chytání, házení

Průběh: Děti stojí v kruhu a mají říct své jméno, ostatní se snaží si jména zapamatovat, pak hodí míč na druhého člověka, ten řekne své jméno. Postavení viz. obrázek, trojúhelníčky jsou děti.

Modifikace:

Úroveň č. 1: Dítě řekne své jméno a jméno hráče, na kterého míč hází. Ten opět řekne své jméno a jméno na koho míč hází. Příklad: Jakub řekne své jméno „Jakub“ a hází míč na Dominika, tudíž řekne: „Jakub, Dominik“.

Úroveň č. 2: Děti udělají větší kruh. Jedno z dětí vyhodí míč doprostřed kruhu a při vyhození řekne jméno dítěte, které musí míč chytit. Ten se musí s míčem vrátit zpět na své výchozí místo. Příklad: Jakub vyhodí míč doprostřed a řekne: „Dominik“. Dominik se rozeběhne, chytí míč dřív, než dopadne na zem, a vrátí se zpět na své místo. Poté Dominik vyhodí míč a řekne: „William“.



Obrázek 7: Znáš své partáky? – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Seznamovačka

Časová dotace: 15 minut

Počet dětí: 12 +

Hrací plocha: kdekoliv (8 x 8 m)

Pomůcky: 1 x klobouček, 4 x beachvolejbalové míče Mikasa, 4 x beachvolejbalové míče Gala, 4 x tenisák, 4 x overball (dále můžeme využít fáborky, barevné kloboučky, ...)

Pomůcky jsou určené pro 16 dětí, pokud budeme mít méně dětí, dodržujeme počet 4 děti na jeden druh míče (jiné pomůcky). Pokud budeme mít naopak více dětí, můžeme využít pomůcky napsané v závorce.

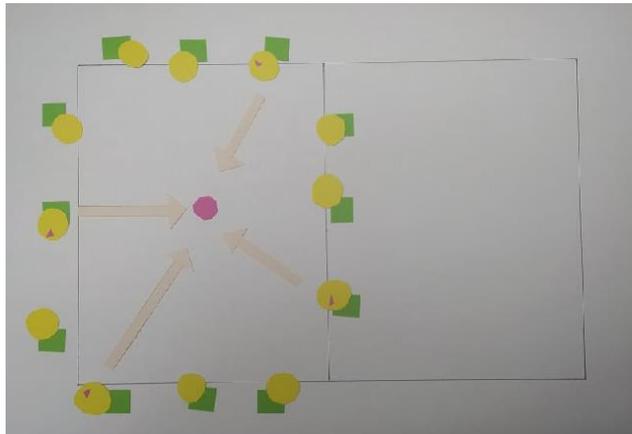
Cíl: seznámit účastníky + rychlé reakce

Průběh: Hráči stojí v kruhu za koncovými lajnami jedné poloviny kurtu a každý drží jinou pomůcku (Mikasu, Galu, tenisák, overball). Uprostřed je klobouček, ke kterému se musí dostat. Jakmile trenér řekne slovo Mikasa, tak všichni hráči, kteří drží v ruce Mikasu běží do středu, kde se nachází klobouček a navzájem si řeknou svá jména/příjmení/přezdívky/ovoce/zeleninu. Poté se vrací na místo, kde ještě nestáli. Jakmile řekne trenér teď, musí okamžitě říct jméno/příjmení/přezdívku osoby, která se nachází po pravici.

Modifikace:

Pokud se účastníci soustředění znají křestními jmény, můžou se učit příjmení či přezdívky, popřípadě pro pobavení jim můžeme přidělit druhy ovoce a zeleniny.

Poznámka: Pozor, aby si nějaké dítě nevzalo nějaký druh zeleniny k srdci a necítilo se následně ublíženě, že je např. meloun.



Obrázek 8: Seznamovačka – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Rozházení se

Časová dotace: 10 minut

Počet dětí: 2 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového kurtu (podle počtu dětí)

Pomůcky: 1 míč do dvojice

Cíl: rozházení se, chytání, vnímání pole

Průběh: Hráči stojí naproti sobě, jeden je u sítě, druhý stojí u koncové lajny. Každé cvičení opakujeme ve dvojici 20 x. Pokud míč neházíme snažíme se míč chytnout.

Modifikace:

Úroveň 1: Odhod míče rukama za hlavou.

Úroveň 2: Odhod míče trčením od prsou.

Úroveň 3: Hod míče pravou rukou.

Úroveň 4: Hod míče levou rukou.

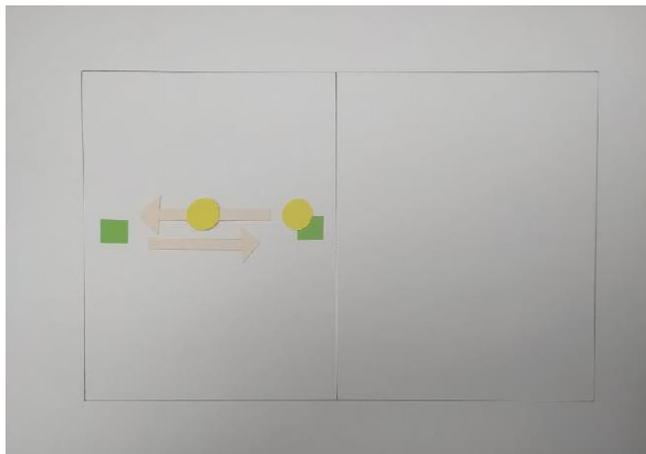
Úroveň 5: Odhod míče vrchem za hlavou. Otočený zády ke svému spoluhráči.

Úroveň 6: Míč mám za zády, stojím čelem ke spoluhráči a pohybem vycházejícího slunce míč hodím na spoluhráče.

Úroveň 7: Odhod míče pravou rukou pod pravou nohou.

Úroveň 8: Odhod míče levou rukou pod levou nohou.

Úroveň 9: Odhod míče pod nohama směrem vzhůru. Otočený zády ke svému spoluhráči. Chodidla stojí pevně na zemi do obráceného písmene V.



Obrázek 9: Rozházení se – schéma

Zdroj: vlastní

Název: **Chyt' a běž!**

Časová dotace: 15–20 minut

Počet dětí: 1 +

Hrací plocha: celé beachvolejbalové hřiště (16 x 8 m)

Pomůcky: každý hráč 1 míč

Cíl: chytání, odhad míče, pohyb v poli

Průběh: Děti stojí v zástupu u koncové lajny, u sítě stojí trenér, dítě mu hodí míč a trenér mu vrátí míč do pole k síti. Úkolem dítěte je doběhnout míč. Chytit ho a zařadit se zpět do zástupu.

Modifikace:

Úroveň 1: Nadhazujeme lehké míče. To znamená hodně vysoké, aby tam mohli svěřenci doběhnout a v klidu chytit míč ve stoje.

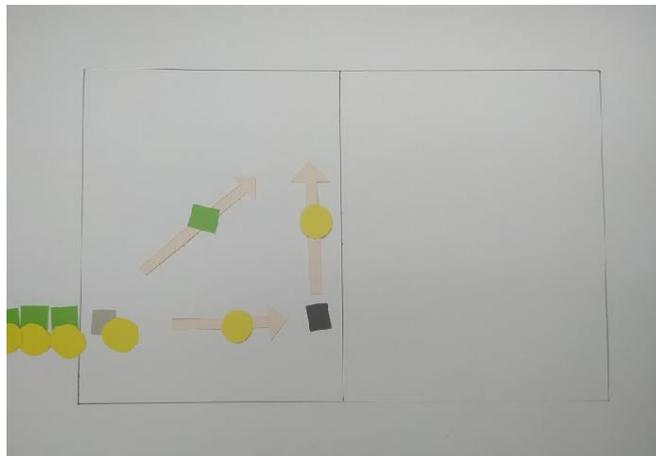
Úroveň 2: Hráč musí míč chytit ve dřepu.

Úroveň 3: Nadhazujeme míče níže a níže. Hráči jsou nuceni míč chytat v pádu či se alespoň míče v pádu dotknout.

Úroveň 4: Trenér si stoupne za síť a bude nadhazovat vysoké míče. Děti musí pod míč doběhnout a nechat ho dopadnout mezi nohy. Hýždě musí být v doteku s pískem, stejně tak jako zadní stehenní a lýtkové svaly. Nohy hráči roztáhnou do písmene V.

Můžeme aplikovat soutěž na 5 minut, více v poznámce.

Poznámka: Můžeme využít tohoto cvičení a pojmout ho jako soutěž. Svěřenci si budou sami házet míč přes síť. Jejich úkolem je doběhnout míč a chytit míč mezi nohy do písmene V. Pokud se míč dotkne nohy stehna, holeně či chodidla, hráč získává 1 bod. Pokud se míč nedotkne žádné části těla, ale dopadne do výseče písmene V, hráč získává 2 body. Pokud však míč dopadne jinam než do výseče písmene V žádný bod, hráč nezískává.



Obrázek 10 : Chyt' a běž – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Cvičení s tenisákem

Časová dotace: 10 minut

Počet dětí: 2 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště (8 x 8 m)

Pomůcky: 1 x tenisák do dvojice

Cíl: chytání, házení, vnímání pole

Průběh: Cvičení bude ve dvojicích. Vezmeme si tenisák do dvojice a budeme házet krátký míč a dlouhý míč. Jeden člověk stojí u sítě, druhý stojí od sítě. Ten, který je u sítě má v ruce tenisák. Spoluhráč stojí na druhé straně směrem od sítě za koncovou lajnou. (Stojí na místě, na kterém by stál při podání.) Odtamtud se pohybuje dopředu a zpět dozadu, podle toho, jak mu kamarád u sítě hází míč. Ten, který stojí u sítě má jediný úkol a tím je, házet kamarádovi naproti krátký a dlouhý míč (tzn. že krátký míč je přibližně 2 metry od podávajícího hráče a dlouhý míč, je tak 4 m od podávajícího hráče). Po každém chyčeném míči se musí hráč dostat zpět na výchozí pozici.

Modifikace:

Úroveň 1: Svěřence se snažíme korigovat, aby si házeli krásné přesné vysoké míče, takových míčů by mělo být 20. Poté se ve dvojici otočí.

Úroveň 2: Míče vysoké, ale ve vysoké frekvenci. Střídání hráčů po 20.

Úroveň 3: Střídání vysokých a nízkých míčů. Nízké míče, musí hráč stihnout doběhnout a chytit oběma rukama.

Úroveň 4: Střídání vysokého, nízkého a ultra nízké míče. Ultra nízkého míče, se svěřenci musí minimálně dotknout, nejlépe v lehu.



Obrázek 11: Cvičení s tenisákem – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Dotkni se míče

Časová dotace: 5–10 minut

Počet hráčů: 1 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového kurtu

Pomůcky: 8 kloboučků

Cíl: vnímání hřiště, správné postavení nohou

Průběh: Svěřenci stojí v zástupu za koncovou čarou. Poté jeden vyběhává doprostřed, kde se dotkne míče. Poté běží ke kloboučku, kde se správně zastaví nohama. Opět se vrací k míči, kterého se dotkne. Takto projde všemi směry po poli. Cvičení opakujeme alespoň 5 x.



Obrázek 12: Dotkni se míče – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Vysbíráš všechny semínka papriky nebo okurky?

Časová dotace: 10 minut

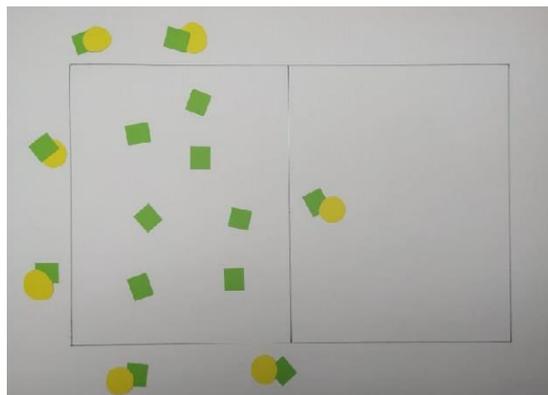
Počet hráčů: 6 +

Hrací plocha: jedna polovina kurtu

Pomůcky: 3 x míč

Cíl: rozházení se; vnímání prostoru, vzdálenosti; koordinace pohybů

Průběh: Jsou dva týmy (Papriky a Okurky). Každý tým je v poli max. 5 minut, nebo dokud není celý vybitý. Papriky stojí okolo kurtu za lajnami, které nesmí překročit. Okurky se nachází v poli a jejich úkolem je vyhýbat se míčům, které Papriky na ně hází. Pokud v poli Okurek zůstane míč, může si jeden nechat a tím míčem odrážet míče, které na něj poletí. Druhý míč se však nesmí dotknout jiné části těla než-li hřbetu ruky, jinak vypadává.



Obrázek 13: Vysbíráš všechny semínka papriky nebo okurky? – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Domečky

Časová dotace: 10–30 minut

Počet hráčů: 6 +

Hrací plocha: celé beachvolejbalové hřiště (16 x 8 m)

Pomůcky: 1 míč, 16 kloboučků

Cíl: házení, chytání

Průběh: V každém rohu si rozestavíme domečky. Hráče máme rozdělené na dva týmy. Jeden z týmu je v domečku. Jedinec, který se nachází v domečku musí chytat míče, nesmí však z domečku vystoupit. Jedna noha musí být pořád v kontaktu s domečkem. Úkolem týmu je si míč 5 x nahrát aniž by míč spadl na zem a poté dostat míč do domečku. Jakmile míč spadne na zem, nebo ho získá druhý tým musí se opět splnit pravidlo 5 nahrávek a poté hození do domečku. Jakmile se míč po 5 nahrávkách dostane do domečku, tak strana, které se to podařilo získává bod. Hrajeme do 5 bodů nebo na čas.



Obrázek 14: Domečky – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Sideout

Časová dotace: 5–15 minut

Počet hráčů: 6+

Hrací plocha: celý kurt, zkrácené hřiště

Pomůcky: 1 x míč, kloboučky na zkrácení hřiště

Cíl: hra, herní prostředí, soutěživost

Průběh: Pokud na hřiště plážového volejbalu nahlížíme jako na půdorys. Tak na pravé straně kurtu se nachází dvojice A, na levé straně kurtu se nachází dvojice B, C, D. V poli se však nachází pouze dvojice B. Ostatní stojí za zadní lajnou v zástupu. Na pravé straně dvojice získává body. Podání vždy přichází z levé strany, zatímco na pravé straně se míče pouze přijímají. Aby se na levé straně týmy střídaly, tak po každém podání podává nový tým. Ve dvojicích se hráči na podání střídají. Pravá strana získá bod tím způsobem, že hráči na protější straně B pokazí podání nebo tím, že uhraje bod jako v klasickém turnaji. Levá strana (tým B) má za úkol pravé straně (tým A) dát takové podání,

aby zvítězil tým B. Poté, co tým B zvítězí nemá stále bod, ale přesouvá se na pravou stranu, kde si od této chvíle, pokud uhraje bod bude připisovat body, dokud to nepokazí. Jakmile to pravá strana pokazí, opět se tým z levé strany přesouvá na stranu pravou. Body si každá dvojice sčítá dohromady.

Modifikace:

Úroveň 1: hrajeme pouze házení a chytání bez podání. V tom případě strana A, rozehrává míč svému spoluhráči a na tři přehazuje míč přes síť.

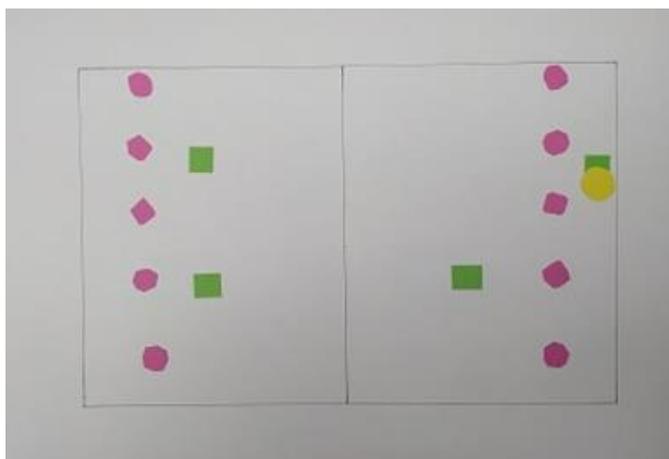
Úroveň 2: Úroveň 1 + podání (házíme za koncovou lajnou míč přes síť)

Úroveň 3: Může provázet Úroveň 1 i 3, ale v Úrovni 1 a 2 nám jde o to, aby se děti naučili hrát na 3. V úrovni 3 mohou hrát i na první či druhý přes.

Úroveň 4: Podání hodem pravou/levou rukou/spodní podání. Po podání si míč chytanou. Odbijí bagrem na spoluhráče. Spoluhráč míč chytne a odbije míč bagrem/prsty zpět na spoluhráče nebo přes síť.

Úroveň 5: Podání hodem pravou/levou rukou/spodní podání. Po podání si míč chytanou. Nadhodí míč a odehraje bagrem. Bagrem na spoluhráče a spoluhráč hraje míč bagrem přes síť.

Poznámka: Pravá strana může začínat u všech variant nejdříve ve stoji, poté v sedu, lehu, s rukama položenými křížmo na ramenou, ...



Obrázek 15: Sideout – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Dodgeball

Časová dotace: 10–30 minut

Počet dětí: 12

Hrací plocha: celý kurt (můžeme hrát se sítí i bez sítě)

Pomůcky: 5 overballů/5 beachvolejbalových míčů + 20 kloboučků

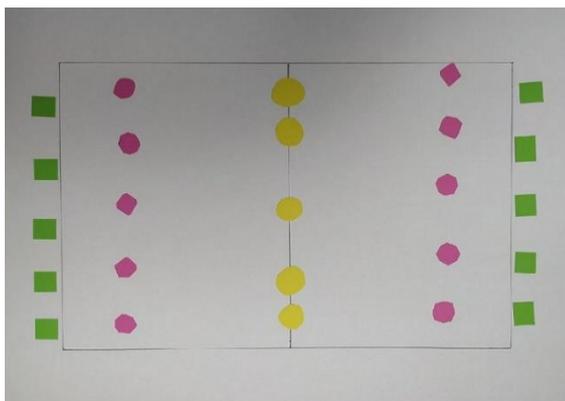
Cíl: chytání, házení, orientace ve hřišti, odhad míče

Průběh: 12 hráčů je rozděleno do dvou týmů po 6 lidech. Jeden tým je na jedné straně, druhý tým je na straně druhé. Metr a půl před koncovou čarou je vytvořená pomocí kloboučků nabíjecí prostor. Uprostřed (pod sítí) se nachází 5 míčů – 2 na pravé straně, 2 na levé straně a 1 uprostřed. Oba týmy mají své míče po své levici. Týmy stojí za koncovou lajnou a na pokyn „Let’s go! Teams ready.“ se hráči připraví a na písknutí běží pro své dva míče + oba týmy mají souboj o míč uprostřed. Všechny míče se musí nabít v nabíjecím prostoru, poté jsou nabité do té doby než skončí utkání. Tým, který má většinu míčů, vždy musí začít útočit na protější stranu. Cílem je vybit všechny členy na druhé straně týmu. Vybijeme je způsobem, že se míč nedotkne země a trefí hráče. Pokud však hráč protější strany míč chytne nazývá se to „Catch“, a tímto způsobem se vybití hráči hrací do hry, vždy od nejdříve vybitého po toho nejpozději vybitého. Pokud jsou vybití všichni hráči hra končí. Pokud však uběhne 5 minut, tak hra také končí a spočítá se na jaké straně je více hráčů, ten tým vyhrává.

Modifikace:

Pokud drží míč mohou se s ním krýt. Jakmile mají míč, je to pro ně štít, ale štít jim nesmí vyklouznout z ruky, jinak budou mrtvý. Pokud nás protihráč vybijí do ruky, ve které držíme míč, není to vybití. Pokud by nás však míč trefil do nohy, přestože míč držíme, počítá se to jako vybití.

Poznámka: Upozornit skupinu na to, že kdo se první dotkne míče, pro který sprintuje, tak toho míč to je. Dále je důležité upozornit na zranění, aby si v zápalu boje neublížily.



Obrázek 16: Dodgeball – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Bez názvu házení

Časová dotace: 10–15 minut

Počet dětí: 1 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového kurtu

Pomůcky: 2 kloboučky, 15 x míč

Cíl: nohy ve správné pozici, chytání

Průběh: Trenér stojí u sítě a nadhazuje míč doleva a doprava. Hráči první běží stojí čelem k trenérovi uprostřed kurtu a běží do pravé strany. Tam se zastaví, chytanou míč a odhodí zpět na trenéra a rychle se přemístují do levé strany, kde udělají to samé.



Obrázek 17: Bez názvu házení – schéma

Zdroj: vlastní

Název: **Chytneš, hodiš**

Časová dotace: 10 minut

Počet dětí: 4 +

Hrací plocha: celé beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: 1 x míč

Cíl: chytání a házení, průprava na bagr

Průběh: Chytáme a házíme přes síť do natažených rukou. Úkolem je tam dojít nohama.



Obrázek 18: Chytneš, hodiš – schéma

Zdroj: vlastní

Večerní trénink

Název: **Tvorba vlajky + pokřiku**

Časová dotace: 1,5 hodiny

Počet hráčů: 12 +

Hrací plocha: zázemí, kde je stůl nebo hladká země

Pomůcky: prostěradlo, větev, izolepa, barvy na textil, tužka, papír

Cíl: spolupráce, kreativita

Průběh: Úkolem svěřenců bude v rámci večerního programu ve zvolených týmech, skrze ročníky, které se na soustředění setkají, skrze dívky i chlapce provázaně. **Vytvořit** svoji **vlajku**, na které ztotožní symbol svého volejbalového klubu (může to být téměř cokoli, co si pod tímto představí, může to být symbol jako maskot,

kdy například Beachclub Strahov má jako maskota dráčka), tak úkolem dětí bude vytvořit vlajku, ve které ztotožní maskota beachclubu. Dále musí vytvořit **pokřik**, kterým se budou celý týden každou večerní hru prezentovat. Pokud týmy budou moc rychlé, budou mít za úkol vytvořit divadelní scénku na téma, které učí vedoucí.

Poznámka: Večerní trénink je brán jako odpočinková aktivita, protože děti dlouho nesportovali, půl dne strávili na cestách, tak je potřeba jim dát prostor k fyzickému odpočinku, ale zároveň jejich mysl potrápit.

Název: Oživ svého básníka v sobě

Časová dotace: 60–70 minut

Počet hráčů: 1 +

Hrací plocha: kdekoliv

Pomůcky: 1 x tužka, 1 x papír, 20 x inspirativní kartičky

Cíl: tvořivost, kreativita

Průběh: Každý hráč si vezme 1 tužku a 1 papír. Následně se na stůl položí 20 inspirativních kartiček, na které jsou napsaná různá slova (např. soustředění, pláž, míč, trenér, paráda, ...). Úkolem každého jedince je vytvořit báseň, kterou následně po 60 minutách mohou přednést ostatním nebo ji mohou dát anonymně svému trenérovi, aby ji přečetl nahlas, nebo jen pro sebe.

6.2 Tréninkový den č. 2

Tento den bude trénink zaměřen na zopakování si házení a chytání, ale také na vysvětlení a připomenutí volejbalových činností, jako je bagr či spodní podání. Bagr začneme v dopoledním tréninku, v odpoledním tréninku se zaměříme na bagr a spodní podání.

Dopolední trénink

Hra: Stargate (u větších dětí) x Fazolka a Meloun (u mladších dětí)

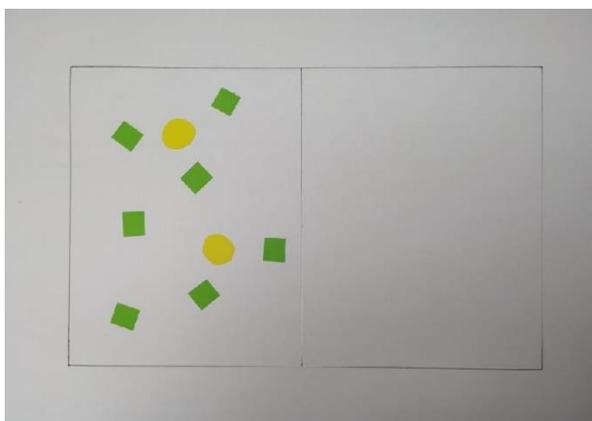
Počet hráčů: 6 + (čím více hráčů, tím lépe)

Čas na aktivitu: 5–10 minut

Pomůcky: 1 volejbalový míč, 1 tenisový míč

Cíl: zahřátí + rozházení

Průběh: Hra je podobná upravené vybíjené. Zabrúsíme do hvězdných válek, u menších dětí zůstaneme u názvu jako je Meloun a Fazolka. Volejbalový míč (Meteorit/Meloun) je volejbalový míč, pokud nás trefí, tak vypadáváme. Pokud nás však trefí tenisový míček (Mikrometeorit/Fazolka), tak máme dva životy. Pokud nás však mezitím vybijí volejbalovým míčem, tak vypadáváme.



Obrázek 19: Stargate – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Doběhneš k cíli jako první?

Časová dotace: 2–10 minut

Počet dětí: 2+

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště

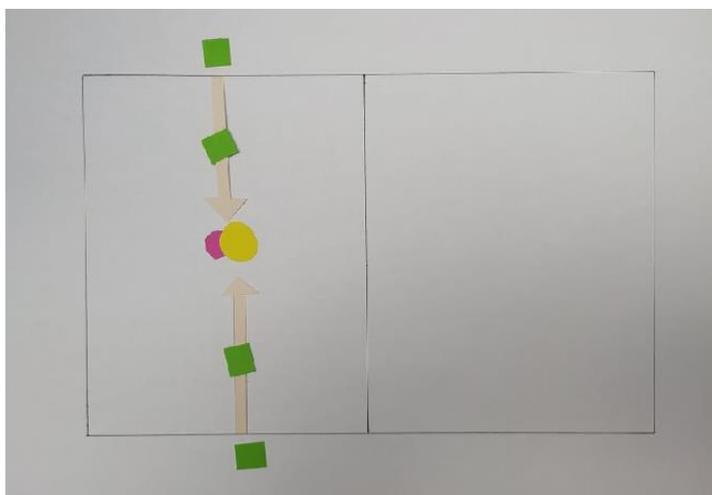
Pomůcky: tenisák, míč, klobouček

Cíl: reakční doba, rychlost

Průběh: Hráči stojí na koncových čarách naproti sobě, mezi nimi je klobouček, na kterém je položený první míč, poté tenisák. Úkolem hráčů je co nejrychleji na pokyn (tlesknutí, písknutí) vystartovat a ulovit míč/tenisák jako první.

Modifikace: Startování se sedu, z lehu – na břiše, na zádech; sed – ruce v týl; stoj vzad; stoj ruce v týl, zavřené oči; ...

Poznámka: Pokud míč hráč uloví, ještě to neznamená, že vyhrál. Dokud nebude za koncovou čárou, hráč který míč nezískal se protihráče stále může dotknout a tím vyhrát.



Obrázek 20: Doběhneš k cíli jako první? – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Hledej čísla

Časová dotace: 20–30 minut

Počet dětí: týmová hra, podle počtu 6+

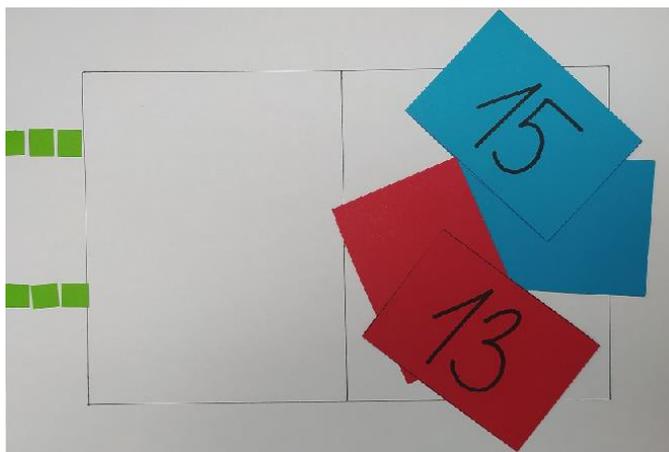
Hrací plocha: celý kurt

Pomůcky: připravené barevné kartičky s čísly od 1 do 20. Každý tým má jednu barvu a svoji hromádku kartiček.

Cíl: posbírat co nejrychleji všechny své kartičky od 1 do 20

Průběh: Děti jsou v zástupu, tvoří 2–x týmů, podle toho, kolik jich je. Dobré je, aby v jednom týmu nebylo více než 6 dětí. Mají za úkol vyběhnout na druhou polovinu

hřiště a hledat kartičky, které jsou otočené lícem dolů. Hledají kartičky od 1 do 20 s tím, že v poli může být pouze jedna osoba, která hledá kartičku č. 1. Jakmile kartičku č. 1 své barvy získá bere ji a běží do svého týmu, kde předá štafetu a vybíhá další člen. Pokud delší dobu hráč kartičku nemůže najít, může se vrátit do týmu a předat štafetu, následující člověk však hledá stále stejnou kartičku, jakou nemohl najít jeho předchůdce. Jakmile první tým sesbírá všech 20 kartiček, stoupne si do řady za sebe a zvedne celý tým ruku, že má splněno.



Obrázek 21: Hledej čísla – schéma

Zdroj: vlastní

Název: **Chytneš, hodíš**

Časová dotace: 10 minut

Počet dětí: 4 +

Hrací plocha: celé beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: 1 x míč

Cíl: chytání a házení, průprava na bagr

Průběh: Chytáme a házíme přes síť do natažených rukou. Úkolem je tam dojít nohama.

Název: **Pizza**

Časová dotace: 5–7 minut

Počet hráčů: 4 +

Pomůcky: každý jedinec 1 x míč

Cíl: před bagrem zafixovat nataženou ruku

Průběh: Hráči hrají každý za sebe. Na dlani mají míč, který drží natažený před sebou, mohou však rukou uhýbat do stran, nesmí však pokrčit nataženou ruku v lokti. Úkolem ostatních hráčů je pizzu (míč) sundat z talíře. Dosáhnou toho tím, že strčí do míče a on se odkutálí. První nosí pizzu na pravé ruce, po písknutí na levé ruce. Na další písknutí mohou míč přesouvat z pravé ruky na levou. Míč se nesmí přidržovat. Jakmile míč spadne hráčům na zem, jdou mimo hřiště udělají si 5 panáků a hrají znova.

Název: Vysvětlení techniky bagru

Časová dotace: 5 minut

Počet dětí: 1 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště

Pomůcky: žádné

Cíl: vysvětlit, připomenout techniku bagru

Průběh: Děti ukazují správné provedení, trenér je opravuje.

Název: Bagr

Časová dotace: 5–10 minut

Počet hráčů: 1+

Hrací plocha: polovina kurtu

Pomůcky: míč pro každého jednotlivce

Cíl: Dát, co nejvíce „bagrů“ nad sebe

Průběh: 3 minuty zkoušení si. 2 minuty soutěž, kdo dá nejvíce bagrů nad sebe.

Název: Bez názvu bagr

Časová dotace: 10–15 minut

Počet dětí: 1 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového kurtu

Pomůcky: 2 kloboučky, 15 x míč

Cíl: nohy ve správné pozici, bagr

Průběh: Trenér stojí u sítě a nadhazuje míč doleva a doprava. Hráči první běží stojí čelem k trenérovi uprostřed kurtu a běží do pravé strany. Tam se zastaví, odehrají bagrem zpět na trenéra a rychle se přemístí ují do levé strany, kde udělají to samé.



Obrázek 22: Bez názvu bagr – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Dovednosti s bagrem

Časová dotace: 15 minut

Počet dětí: 2 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště

Pomůcky: 1 x beachvolejbalový míč do dvojice, 6 x kloboučky

Cíl: bagr

Průběh: Hráči vytvoří dvojice. Jeden z dvojice si stoupne k síti, druhý si stoupne naproti. Míč mají hráči stojící u sítě. Po každých 15 míčích se hráči otáčí. Od úrovně 2 přidáváme kloboučky přibližně do poloviny kurtu.

Modifikace:

Úroveň 1: Úkolem je házet přesné vysoké míče na parťáka, který míč odehrává bagrem.

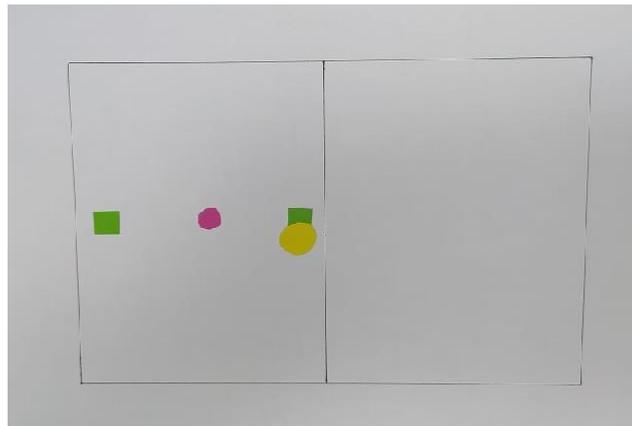
Úroveň 2: Hráč u sítě nadhazuje vysoký míč do oblasti kloboučků. Hráč naproti odehrává bagrem po pohybu.

Úroveň 3: Hráč u sítě nadhazuje nízký míč do oblasti kloboučků. Hráč naproti odehrává bagrem po pohybu.

Úroveň 4: Hráč n sítě nadhazuje vysoký míč do oblasti kloboučků, poté co hráč naproti udělá kotoul a postaví se z něj do střehové pozice.

Úroveň 5: Zrychlená Úroveň č. 4

Úroveň 6: Start z lehu, sedu, zády, na jedné noze, se zavřenými očmi, zády na bouchnutí do míče.



Obrázek 23: Dovednosti s bagrem – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Přehazovaná v týmech

Časová dotace: 15–30 minut

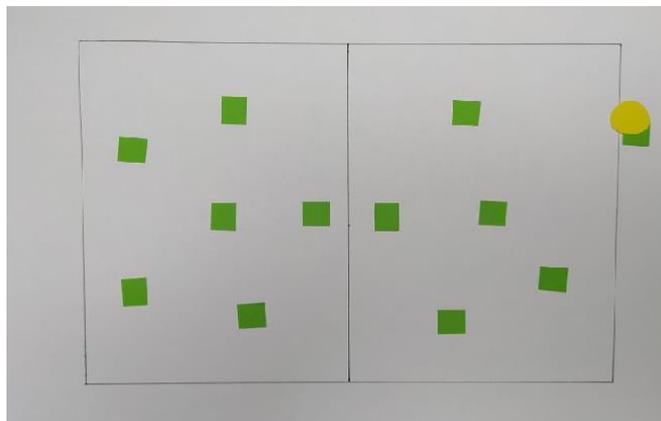
Počet dětí: 10 +

Hrací plocha: celé beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: míč, kloboučky na zkrácení hřiště

Cíl: házení, chytání, spolupráce, orientace v hřišti

Průběh: Hráči jsou rozdělení na dva týmy. Každý je na jedné straně. Úkolem je pomocí házení a chytání na 3 doteky dostat míč přes síť na zem soupeře.



Obrázek 24: Přehazovaná v týmech – schéma

Zdroj: vlastní

Odpolední trénink

Název: Chobotničky

Časová dotace: 5 minut (může se hrát i déle)

Počet hráčů: 5 +

Hrací plocha: celé beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: žádné

Cíl: zahřátí

Průběh: Jeden člověk je chobotnice a je na jedné straně kurtu, ostatní rybičky jsou na druhé straně kurtu. Chobotnice má za úkol chytnout rybičku a tím ji přetvořit na chobotničku. Velká chobotnice se může pohybovat dopředu i do stran, ale chobotničky se mohou pohybovat pouze do stran, jednu nohu musí mít pořád v kontaktu s podložkou. Ruce chobotnice i chobotniček jsou uvolněné v upažení a dělají vlnu. Chobotničky vydávají zvuky chňap, chňap. Zatímco velká chobotnice pronáší větu: Rybičky, rybičky, poplujte ke mně.

Název: Postižená vybíjená

Časová dotace: 5–10 minut

Počet hráčů: 4 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště

Pomůcky: 1 x beachvolejbalový míč

Cíl: zahřátí + házení

Průběh: Hra je podobná vybíjené. S rozdílem, že člověk většinou hned nevypadává, ale záleží na tom, do jaké části těla je trefen. Hlava – vypadnutí toho, který hází; ruka – trefený hraje bez ruky, do které byl trefen; noha – trefený hraje bez nohy do které byl trefen; břicho/záda – trefený vypadává. Pokud hráč vypadne nastává libovolný trest, může oběhnout půlku kurtu a vrátit se zpět opět zdraví, nebo udělá 3 angličáky a vrací se zpět nebo nám může dát odpověď na nějakou hádanku, na kterou se ho jako trenéři zeptáme.

Příklady z praxe: Pokud hráč jménem Jakub hodí míč po Mikulášovi hlavě, tak vypadává Jakub, protože se míč nesmí házet nikomu po hlavě. Pokud však Jakub trefí Mikuláše do ruky, tak musí Mikuláš hrát bez ruky, která mu byla trefena. Pokud mu Jakub postupně vybijí obě nohy a obě ruce, nastává situace, kdy si Mikuláš lehá na břicho a plazí se a čeká, až ho Mikuláš vybijí do zad. Pokud by Jakub trefil Mikuláše ihned do břicha či do zad, tak vypadává ihned.

Název: Bagr do strany

Časová dotace: 5–10 minut

Počet hráčů: 2 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště

Pomůcky: 1 x míč

Cíl: bagr v boční rovině

Průběh: Dva hráči naproti sobě se nachází v kleku. Nyní jeden hráč nadhazuje míč do strany a hráč naproti se snaží míč odehrát správně technicky.

Název: Bagrovaná

Časová dotace: 20 minut

Počet hráčů: 4+

Hrací plocha: celý kurt

Pomůcky: kloboučky na zkrácení hřiště, míč

Cíl: procvičení bagru, dostat se pod míč, nácvik podání

Průběh: Dostat míč spodním podáním přes síť, tak aby do druhá strana byla schopná odehrát bagrem a bagrem to vrátila i strana, která podávala. Hráči jsou rozdělení na dvě poloviny. Každá polovina stojí v zástupu za zadní lajnou (popřípadě lajnou z kloboučků). Úkolem každého hráče je odehrát míč „bagrem“ přes síť a okamžitě uvolnit pole, protože další úder musí vykonat další hráč.

Modifikace:

Úroveň 1: Bez spodního podání (můžeme využít házení za hlavou, pod nohama, pravou rukou, levou rukou. Úkolem je házet si s míčem. Po přehození sítě, hráč, který nyní odhazoval běží na druhou stranu a zařadí se do zástupu. Může se hrát na vypadávání.

Úroveň 2: Bez spodního podání, můžeme využít variantu z Úrovně 1. Nadhodím si míč a odbijí ho na druhou stranu. Na druhé straně ho opět dítě chytí, nadhodí si míč do vzduchu a odehraje bagrem přes síť. Pokud je hodně dětí, doporučuji pole rozdělit na dvě poloviny, a zkrátit ho ještě vzadu kloboučky. Aby se lépe soustředily a byli neustále v kontaktu s míčem, je dobré, aby na každé straně zmenšeného kurtu byli 2 hráči.

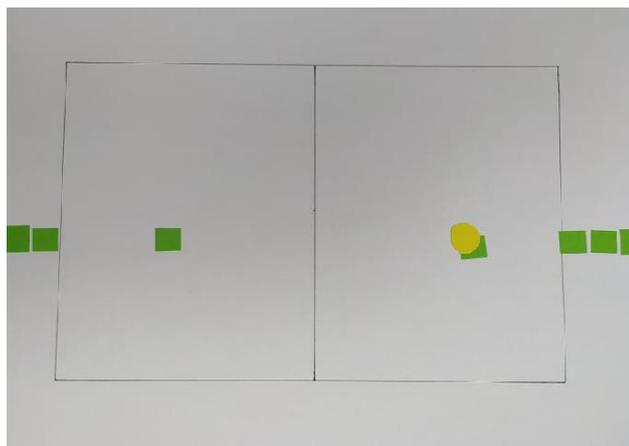
Úroveň 3: Přidáme spodní podání k Úrovně 2.

Úroveň 4: V menší skupince se budeme snažit odehrát bagr rovnou, pokud to poletí špatně. Chytím a nadhodím. Snažím se však o pravidelné odehrávání.

Úroveň 5: Na menším hřišti odehrávají bagr rovnou

Úroveň 6: Celá skupina na velkém hřišti.

Úroveň 7: Příjímací hráč začíná v sedu, lehu na břiše, ...”



Obrázek 25: Bagrovaná – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Přejdi celou síť

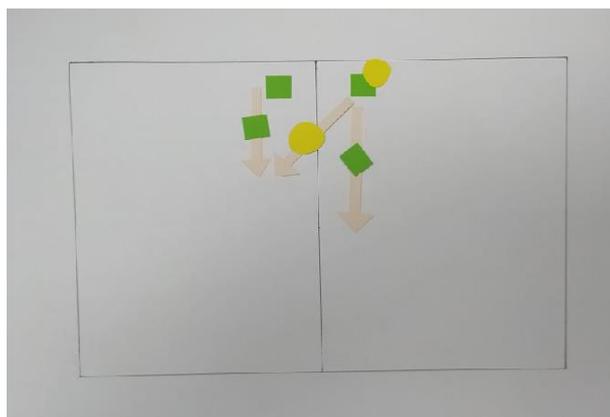
Časová dotace: 10 minut

Hrací plocha: celé beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: 1 x míč do dvojice

Cíl: zdokonalení techniky bagru

Průběh: Jedna strana nadhazuje vysoké míče přes síť. Druhá odehrává bagr, snaží se o to, aby míč odehrávali bagrem rovně, ale házeli lehce do strany. Pokud přejdou síť zařadí se do fronty, takto síť přejdou 3 x. Poté se vymění.



Obrázek 26: Přejdi celou síť – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Sideout

Časová dotace: 5–15 minut

Počet hráčů: 6+

Hrací plocha: celý kurt, zkrácené hřiště

Pomůcky: 1 x míč, kloboučky na zkrácení hřiště

Cíl: hra, herní prostředí, soutěživost

Průběh: Pokud na hřiště plážového volejbalu nahlížíme jako na půdorys. Tak na pravé straně kurtu se nachází dvojice A, na levé straně kurtu se nachází dvojice B, C, D. V poli se však nachází pouze dvojice B. Ostatní stojí za zadní lajnou v zástupu. Na pravé straně dvojice získává body. Podání vždy přichází z levé strany, zatímco na pravé straně se míče pouze přijímají. Aby se na levé straně týmy střídaly, tak po každém podání podává nový tým. Ve dvojicích se hráči na podání střídají. Pravá strana získá bod tím způsobem, že hráči na protější straně B pokazí podání nebo tím, že uhraje bod jako v klasickém turnaji. Levá strana (tým B) má za úkol pravé straně (tým A) dát takové podání, aby zvítězil tým B. Poté, co tým B zvítězí nemá stále bod, ale přesouvá se na pravou stranu, kde si od této chvíle, pokud uhraje bod bude připisovat body, dokud to nepokazí. Jakmile to pravá strana pokazí, opět se tým z levé strany přesouvá na stranu pravou. Body si každá dvojice sčítá dohromady.

Modifikace:

Úroveň 1: hrajeme pouze házení a chytání bez podání. V tom případě strana A, rozehrává míč svému spoluhráči a na tři přehazuje míč přes síť.

Úroveň 2: Úroveň 1 + podání (házíme za koncovou lajnou míč přes síť)

Úroveň 3: Může provázet Úroveň 1 i 3, ale v Úrovni 1 a 2 nám jde o to, aby se děti naučili hrát na 3. V Úrovni 3 mohou hrát i na první či druhý přes.

Úroveň 4: Podání hodem pravou/levou rukou/spodní podání. Po podání si míč chytanou. Odbijí bagrem na spoluhráče. Spoluhráč míč chytne a odbije míč bagrem/prsty zpět na spoluhráče nebo přes síť.

Úroveň 5: Podání hodem pravou/levou rukou/spodní podání. Po podání si míč chytanou. Nadhodí míč a odehraje bagrem. Bagrem na spoluhráče a spoluhráč hraje míč bagrem přes síť.

Poznámka: Pravá strana může začínat u všech variant nejdříve ve stoji, poté v sedu, lehu, s rukama položenými křížmo na ramenou, ...

Název: Popiš slova

Časová dotace: 15 minut

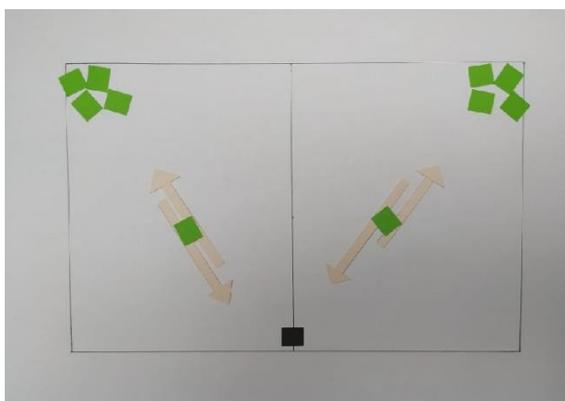
Počet dětí: 6 +

Hrací plocha: celý kurt/dá se hrát i mimo kurt (důležité je zachovat stejnou vzdálenost mezi 2 týmy).

Pomůcky: 40 x papírků a fixy. Papírky, na které si napíšeme slovo, které děti budou popisovat. Záleží na nás, kolik jich bude optimálně 20 x. Příklad: slovo sport, míč, olympiáda, vlastní jméno, soupeř, ...

Cíl: rozvíjí rychlost, paměť a vyjadřování se

Průběh: Svěřenci se rozdělí do dvou týmů. Trenér drží kartičky, které ukazuje týmům. Kartiček má 20 pro každý tým. Pokaždé vyběhne jeden člen týmu k trenérovi a přečte si kartičku poté běží zpět do týmu a popisuje slovo, které si přečetl. Úkolem je neřít slovo, které bylo napsané, ani jeho kořen. Pokud takové slovo vyzradí automaticky kartičku ztrácí. Úkolem týmu je uhodnout a správně popsat všechna slova, tudíž získat 20 kartiček. Tým, který popíše a správně uhodne všech 20 kartiček tak vyhrává. Pokud nastane remíza, trenér popíše slovo, na 5 kartičkách, které si vybere a tým, který uhodne více kartiček vyhrává.



Obrázek 27: Popiš slova – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Vysvětlení techniky spodního podání

Časová dotace: 5 minut

Počet dětí: 1 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště

Pomůcky: žádné

Cíl: vysvětlit, připomenout techniku spodního podání

Průběh: Trenér popíše správné provedení techniky spodního podání. Poté děti ukazují správné provedení, trenér je opravuje.

Název: Nácvik podání spodem

Časová dotace: 5–10 minut

Počet dětí: 1 +

Hrací plocha: celé beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: míč pro každého jedince

Cíl: spodní podání

Průběh: Hráči si stopnou na konečnou čáru a snaží se o správné provedení spodního podání.

Název: Zvládneš podat na trenéra?

Časová dotace: 20 minut

Počet dětí: 1 +

Hrací plocha: celé beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: míč pro každého jedince

Cíl: zdokonalení se v házení a podání

Průběh: Trenér stojí/sedí na koncové lajně a dotýká se míčů, které na něj hráči podávají. Pokud se jich dotkne, nebo trenéra trefí, dostávají bod a posouvají se o krok dozadu. Všichni začínají na výchozí pozici, která je 1 metr od trenéra.

Modifikace:

Úroveň 1: Trénují podání hodem, tudíž musí trenéra zasáhnout svoji šikvnou rukou.

Úroveň 2: Spodním podáním musí zasáhnout trenéra.



Obrázek 28: Zvládneš podat na trenéra? – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Kolik podání zvládneš umístit do pole?

Časová dotace: 5–10 minut

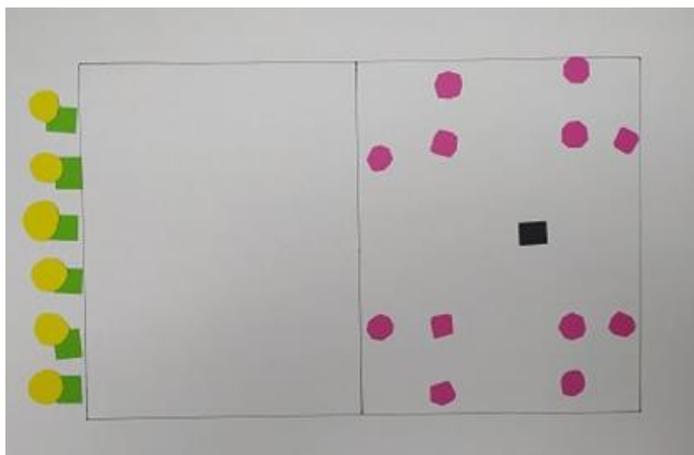
Počet dětí: 1 +

Hrací plocha: celé beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: každý jedinec 1 x míč, kloboučky označené místa

Cíl: podání + umístování podání

Průběh: Hráči mají zkrácené pole a podávají přes síť. Pokud jim míč přeletí přes síť získávají jeden bod. Pokud trefí trenéra, který stojí uprostřed a nehýbe se 3 body. Pokud míč spadne metr za síť 2 body. Pokud zvládnout podat do zadních rohů 4 body. Na konci si sečtou body.



Obrázek 29: Kolik podání zvládneš umístit do pole? – schéma

Zdroj: vlastní

Večerní trénink

Název: Stavba domu

Časová dotace: 30–60 minut

Počet hráčů: 10 +

Hrací plocha: fotbalové hřiště, může se hrát kdekoliv i na kurtech

Pomůcky: počet kartiček kolik je hráčů + každý trenér jednu kartičku s barevným zadáním

Cíl: rychlost, logické myšlení

Průběh: Každý hráč dostane kartičku, na které je napsáno, to co je potřeba ke stavbě svého obydlí např. si na kartičku napíšeme: stavební povolení, cihla, tašky, okna, nábytek, dekorace, kolaudace. Každý trenér má napsané na kartičkách to samé, co svěřenci, s tím rozdílem, že před těmito položkami mají nakreslený barevný puntík. Na každé kartičce musí být jiný jinak barevný puntík (tzn. že u stavebního povolení nemůžou být dvě zelené barvy, ale zelenou barvu bude muset mít další kartička jinde). Jeden trenér má za úkol říkat barvy. Poté děti běhají po trenérech a ptají se: Máš zelené stavební povolení? A trenér odpovídá: Ne, nemám.. nebo ano, mám! Vezme dítěti kartičku a udělá mu u stavebního povolení čárku, tečku, fajfku, že už má stavební povolení a nyní může shánět zelenou cihlu, dokud se nezmění barva. Jakmile se změní barva svěřenci hledají jinou barvu, kterou trenér určí. Úkolem je jako první si postavit barák, ale důležité je, aby si barák postavili všichni hráči.

Poznámka: Je důležité, aby hru pochopili všichni hráči, je dobré udělat názornou ukázkou, nebo je dobré si hru zahrát dvakrát, ale v prvním kole ji musí daný člověk pochopit.

Název: Postav si reálné obydlí

Časová dotace: 90 minut

Počet hráčů: 16 +

Hrací plocha: v lese

Pomůcky: přírodní materiál

Cíl: spolupráce ve skupině

Průběh: Skupina má za úkol si v lese vytvořit přístřešek. Může využít větví, mechu. Nic však nesmí lámat, ani jinak poškozovat.

6.3 Tréninkový den č. 3

Dopolední trénink

Název: Turnaj ve hře Cube

Časová dotace: 60 minut

Počet hráčů: 4 + (na jeden Cube set, 4 lidi)

Hrací plocha: prostor 8 x 8 m

Pomůcky: set Cube

Cíl: odpočinek + budování přesné „mušky“

Průběh: Set Cube obsahuje dřevěné kostky a dřevěné kolíky. Kostky a rozestaví do tvaru, který určují pravidla hry. Hra je hraje ve dvou družstvech po 2 lidech, kteří soutěží proti sobě. Úkolem hráčů je shodit dřevěnými kolíky, co nejvíce dřevěných kostek a naposled krále. Vítězí družstvo, které shodí všechny kostky a na úplném konci krále. Pokud se jednomu z družstev podaří shodit krále dříve než-li ostatní kostky, tak prohrává.

Název: Mölkky

Časová dotace: 10–30 minut

Počet hráčů: 2 hráči na jednu sadu

Pomůcky: sada Mölkky

Cíl: přesnost házení + odpočinek

Průběh: Hráči si rozestaví čísla, dle návodu. Poté si stoupnou přibližně dva metry od svého cíle. Jejich úkolem je jako první získat přesných 50 bodů. Body získávají tím, jakou hodnotu dřívka shodí.

Název: Hrátky s vodou

Časová dotace: 30 minut

Počet hráčů: 6 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového kurtu (kdekoliv 8 x 8 m)

Pomůcky: lžička (kolik je družstev), pet-lahev (kolik je družstev), voda, kýbl (kolik je družstev), kelímek (tolikrát kolik je hráčů), mistička (kolik je družstev), fix, 5 x mince, 60 x balónek.

Cíl: relaxace, zábava

Průběh: Máme min. 2 týmy, které stojí či sedí v zástupu za sebou. Hra probíhá ve štafetách.

1. Družstva sedí v tureckém sedu. Hráč úplně vepředu má kýbl s vodou, ze kterého nabírá vodu do kelímku. Poté si dá kelímek na čelo a záklonem se snaží dostat vodu do druhého kelímku. Takto to pokračuje dále až nakonec. Kde úkolem posledního je vycytat obsah kelímku tak, aby byl celý plný
2. Hráči stojí u kýble, kde mají lžiči. Dva metry od kýble se nachází pet-láhev. Úkolem dětí je nabrat vodu na lžiči a co nejrychleji naplnit do určité vyznačené oblasti pet-lahev.
3. Dva metry od kýble a družstva si lehne na zem člen týmu, jehož úkolem je mít kelímek na břiše. Ostatní hráči, kteří stojí za kýblem vždy naberou vodu z kýble a musí vylít kelímek na břicho ležícího, aniž by kelímek sundal z hlavy.
4. Úkolem hráčů je pomocí svých dlaní, přenést co největší množství vody do mističky, která je vzdálená 2 m od družstva.
5. V bazénu se nachází 5 mincí, úkolem každého družstva je z bazénu těchto 5 mincí vytáhnout. Poznámka: Bazén nesmí být moc hluboký a pokaždé u něj musí být dozor!
6. Vodní bitka pomocí balónek napuštěných vodou. Tým, který zasáhne balónkem nejvíce lidí vyhrál.

Název: **Bazén, koupaliště**

Časová dotace: 60 + minut

Počet hráčů: 1 +

Hrací plocha: bazén/koupaliště

Pomůcky: míček, který se nepotopí, a který se potopí/karetní hry/kniha

Cíl: relaxace, zábava

Průběh: Odpočinek, při kterém děti mohou využít karetních her, svých knih, nebo mohou být v bazénu, potápět se pro předměty, či plavat.

Odpolední trénink

Odpolední trénink bude ve znamení celodenního výletu, protože 3. den je kritický den.

Název: Kolíčková

Časová dotace: po celý odpolední výlet

Počet hráčů: 4 +

Hrací plocha: kdekoliv po cestě

Pomůcky: 2 kolíčky

Cíl: zabavení dětí

Průběh: Při výletu si připínáme tajně kolíček na batoh. Funguje to jako Černý Petr, kdy ten, kdo na konci hry bude mít kolíček na batohu, tak musí zazpívat písničku.

Večerní trénink

Název: Jóga

Časová dotace: 15–60 minut

Počet hráčů: 1+

Hrací plocha: kdekoliv na zemi, podle počtu dětí

Pomůcky: ručník/podložka

Cíl: Protáhnout svěřence, ukázat jim, jak by měl vypadat kompenzační trénink, který by měli vykonávat 3 x týdně mezi tréninky.

Průběh: Trenér předcvičuje různé polohy z jógy. Provádí kompenzační cvičení na uvolnění hrudní a krční páteře. Například jsme na všech čtyřech, nártý máme položené na zemi, hlava v prodloužení páteře. Nyní se odlepí pravá ruka od země a vytáhne se vzhůru, hlava se podívá za rukou. Nyní jde ruka pod tělo a lehne si na rameno, pořád se nacházíme v poloze na všech 4. Toto cvičení zopakujeme několikrát, a to stejné

i na druhou stranu. Využíváme cvičení především z jógy na uvolnění krční páteře. Učíme svěřence dýchat do břicha a neustále se snažíme upozorňovat na vytažení se z páteře.

6.4 Tréninkový den č. 4

Tento den si zopakujeme bagr, spodní podání a přidáme odbití prsty.

Dopolední trénink

Název: Závody

Časová dotace: 25–30 minut

Počet hráčů: 8 +

Hrací plocha: beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: kužele, kloboučky, tunely, překážky, beachvolejbalový míč, gymnastický míč

Průběh: Děti jsou v týmech rozdělené rovnoměrně dle výkonnosti. Začínají vždy za koncovou lajnou a předávají si štafetu tím, že si tlesknou, pak může vyrazet další z týmu.

Modifikace:

1. Běží k síti a zpět.
2. Běží k síti, hodí beachvolejbalový míč do sítě, chytne a běží zpět.
3. Běží k síti, cestou oběhne kužely a běží pozadu zpět.
4. Běží k síti, u každého kloboučku udělá výskok a pozadu skáče zpět.
5. Běží k síti v polovině udělá otočku o 360 ° a běží zpět.
6. Plazí se pod síť, u sítě se otočí a dělá raka zpět.
7. Kutálí se po míči k síti, přehodí síť, chytne míč a běží zpět.
8. Jako píďalka se dostane k síti, za síti oběhne kužely tam i zpět a pod síť se vrací otočený zády zpět do týmu.
9. Cval stranou do půlky a od půlky zpět.
10. Kotoul dotkne sítě a běží zpět.
11. Kotoul na jedné polovině, hvězda na druhé polovině a běží zpět.
12. Pod síť rybičku, poté bere gymnastický míč a skáče na něm na zadní lajny, poté ho kutálí zpět pod síť a běží do týmu.
13. Beachvolejbalový míč kutálí pravou rukou pod síť, levou rukou zpět.
14. Beachvolejbalový míč kutálí spojenýma rukama do bagru.
15. Po pravé noze skáčou k síti, po levé noze od sítě.

16. Skáčou snožmo pod síť. Pod sítí se otočí a na druhou polovinu skáčou pozadu. Zpět přeskočí překážku, podlezu překážku, vyskočí u sítě a běží zpět.
17. Běží s míčem, dotkne se sítě, lehne si, a poté hází míč do svého družstva.
18. Běžím přehodím míč přes síť a chytну v sedu mezi roztažené nohy do písmene V.
19. Pinkám si pravá, levá ruka a pohybuji se k síti. U sítě přehodím síť. Pokračuji házení + chytání na konečnou lajnu. Tam se otočím, položím míč na zem a pravou nohou míč kopu pod síť, levou nohou míč dokopu do týmu.
20. Míč na zemi, slalom pomocí kopů, pod sítí přehodím síť a vracím se zpět pomocí slalomu a prováděných kopů.
21. Běžím, pod sítí leh na záda, kotoul dozadu a běžím zpět.
22. Bruslař k síti s míčem, od sítě házení míče pozadu.

Název: Rozházení se

Časová dotace: 10 minut

Počet dětí: 2 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového kurtu (podle počtu dětí)

Pomůcky: 2 míče do dvojice

Cíl: rozházení se, chytání, vnímání pole

Průběh: Hráči stojí naproti sobě, jeden je u sítě, druhý stojí u koncové lajny. Každé cvičení opakujeme ve dvojici 20 x. Oba dva hráči dělají to samé duplicitně.

Modifikace:

Úroveň 1: Odhod míče rukama za hlavou

Úroveň 2: Odhod míče trčením od prsou

Úroveň 3: Hod míče pravou rukou

Úroveň 4: Hod míče levou rukou

Úroveň 5: Na toto cvičení využijeme pouze jeden míč. Odhod míče vrchem za hlavou. Otočený zády ke svému spoluhráči.

Úroveň 6: Na toto cvičení využijeme pouze jeden míč. Míč mám za zády, stojím čelem ke spoluhráči a pohybem vycházejícího slunce míč hodím na spoluhráče.

Úroveň 7: Odhod míče pravou rukou pod pravou nohou

Úroveň 8: Odhod míče levou rukou pod levou nohou

Úroveň 9: Na toto cvičení využijeme pouze jeden míč. Odhod míče pod nohama směrem vzhůru. Otočený zády ke svému spoluhráči. Chodidla stojí pevně na zemi do obráceného písmene V.

Název: Hutututu

Časová dotace: 15 minut

Počet hráčů: 8 +

Hrací plocha: beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: žádné

Cíl: vytrvalost, dechové cvičení

Průběh: Hráči jsou rozdělení do dvou týmů. Úkolem je nechat vyběhnout jednoho člena týmu do pole soupeře, a přitom se dotknout co nejvíce lidí a nenechat se chytit. Člověk, který vbíhá do pole soupeřova musí neustále vydávat zvuk Hutututu. Nesmí se však nadechnout mezitím a musí pořád tutat. Jakmile mu dochází dech musí se vrátit k sobě na polovinu. Jakmile se nadechne na straně soupeře zůstává tam a stává se součástí jejich týmu. Úkolem hráčů je vyřadit jeden celý tým.

Název: Opičí dráha

Časová dotace: 10–15 minut

Počet hráčů: 1 +

Hrací plocha: beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: 3 x vysoká překážka, 4 x nízká překážka, 1 x gymnastický míč, 1 x bosu, 6 x klobouček, 10 + beachvolejbalový míč

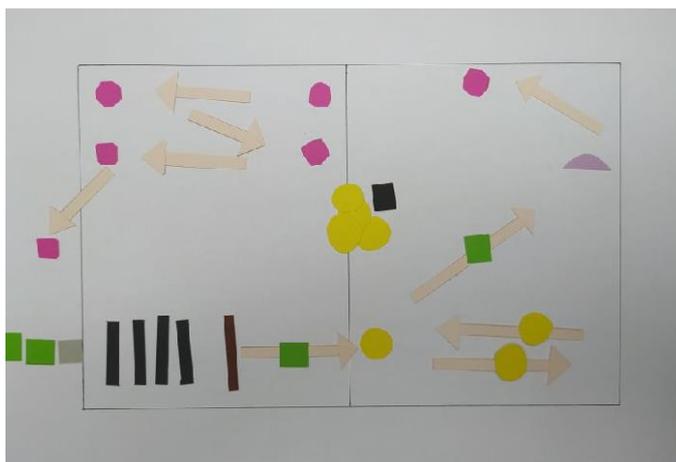
Cíl: koordinace, rychlost, síla

Průběh: Každý jedinec probíhá dráhu sám. Poté co dráhu proběhne 4 v jednom směru, vymění se směr.

Cvičení 1: Přeskoč snožmo nízké překážky, podle vysokou překážku. Pod sítí vezmi gymnastický míč a skákej na druhou stranu. Poté míč vezmi a doběhni s ním opět do výchozí pozice a přesuň se na bosu, na kterém udělej 3 kliky. Poté odehraj míč bagrem na trenéra a poté bagrem přes síť. Seber míč, vrať ho trenérovi a na druhé straně člunkový běh. Na konci 10 x nůžky.

Cvičení 2: Plaz se pod síť, za sítí vyskoč a zkus se dotknout pásky. Od sítě běžíš pozadu za lajnu. Poté žebřík dvě nohy do jednoho políčka, pravá noha do strany, levá noha do strany a poté pravá noha do středu dalšího políčka a levá noha do středu dalšího políčka. V druhém kole jde první levá noha poté pravá noha. Trenér nadhodí míč, odehraje prsty (nebo chytne do košíčku a odhodí z košíčku trenérovi). Poté běží k síti, kde chytne míč ve výskoku. Otočí se na trenéra a zkusí zalobovat. Otočí se k síti zády a půjde bruslení pozadu.

Cvičení 3: Míče jsou na zadní lajně, kde je začátek. Vezme si míč hází a chytá ho k síti. Za sítí vyhazuje míč za zády a chytá vepředu. Na koncové lajně cval stranou. Vyhodí míč a náběh na smeč. Chytne míč. Otočí se k síti čelem. Před tělem má míč, vyhodí ho a chytne za zády.



Obrázek 30: Opičí dráha: cvičení 1 – schéma

Zdroje: vlastní

gymnastický míč, nesmí odtud však střílet. Vždy se musí odhazovat za jejich výchozí lajnu.



Obrázek 33: Odkutálej pohromu – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Obr spí

Časová dotace: 5–10 minut

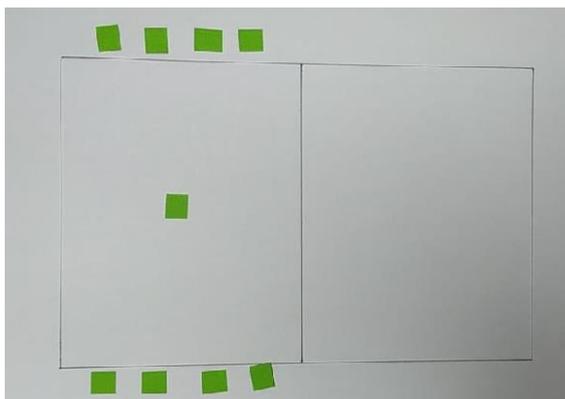
Počet hráčů: 5+

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště

Pomůcky: žádné

Cíl: rychlost, reakce

Průběh: Obr leží na zemi uprostřed hřiště. Trenér říká obr spí. Děti obra lochtají, jakmile se řekne obr vstává, tak obr začíná chytat děti. Ty se zachrání tím, že se dostanou za konečnou lajnu. Pokud obr někoho chytí, stává se i on obrem.



Obrázek 34: Obr spí – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Bagrovaná +

Časová dotace: 20 minut

Počet hráčů: 4+

Hrací plocha: celý kurt

Pomůcky: 14 x kloboučky na zkrácení hřiště, míč

Cíl: procvičení bagru, dostat se pod míč, nácvik podání

Průběh: Dostat míč spodním podáním přes síť, tak aby do druhá strana byla schopná odehrát bagrem a bagrem to vrátila i strana, která podávala. Hráči jsou rozdělení na dvě poloviny. Každá polovina stojí v zástupu za zadní lajnou (popřípadě lajnou z kloboučků). Úkolem každého hráče je odehrát míč „bagrem“ přes síť a okamžitě uvolnit pole, protože další úder musí vykonat další hráč.

Modifikace:

Úroveň 1: Bez spodního podání (můžeme využít házení za hlavou, pod nohama, pravou rukou, levou rukou. Úkolem je házet si s míčem. Po přehození sítě, hráč, který nyní odhazoval běží na druhou stranu a zařadí se do zástupu. Může se hrát na vypadávání.

Úroveň 2: Bez spodního podání, můžeme využít variantu z Úrovně 1. Nadhodím si míč a odbijí ho na druhou stranu. Na druhé straně ho opět dítě chytí, nadhodí si míč do vzduchu a odehraje bagrem přes síť. Pokud je hodně dětí, doporučuji pole rozdělit na dvě poloviny, a zkrátit ho ještě vzadu kloboučky. Aby se lépe soustředily

a byli neustále v kontaktu s míčem, je dobré, aby na každé straně zmenšeného kurtu byli 2 hráči.

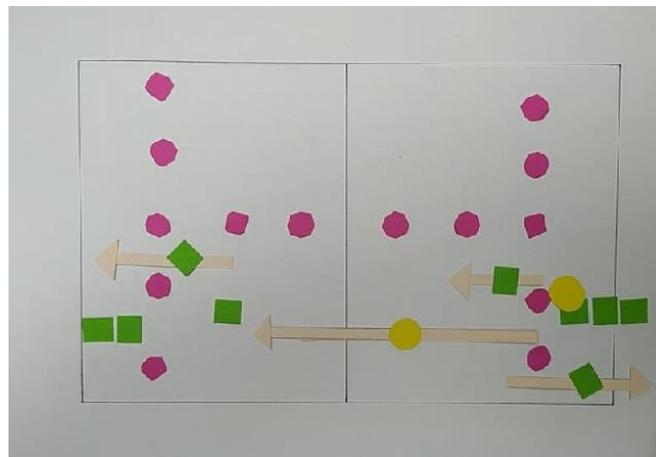
Úroveň 3: Přidáme spodní podání k Úrovní 2.

Úroveň 4: V menší skupince se budeme snažit odehrát bagr rovnou, pokud to poletí špatně. Chytím a nadhodím. Snažím se však o pravidelné odehrávání.

Úroveň 5: Na menším hřišti odehrávají bagr rovnou.

Úroveň 6: Celá skupina na velkém hřišti.

Úroveň 7: Přijímací hráč začíná v sedu, lehu na břiše, ...”



Obrázek 35: Bagrovaná + - schéma

Zdroj: vlastní

Odpolední trénink

Název: Rozhazení se na tvrdém povrchu

Časová dotace: 10 minut

Počet dětí: 2 +

Hrací plocha: volejbalové hřiště

Pomůcky: 1 míč do dvojice

Cíl: rozhazení se, chytání, vnímání pole

Průběh: Hráči stojí naproti sobě bokem k síti. Jeden je na jedné boční čáře, druhý stojí naproti. Každé cvičení opakujeme ve dvojici 20 x. Pokud míč neházíme snažíme se míč chytnout.

Modifikace:

Úroveň 1: Odhod míče rukama za hlavou.

Úroveň 2: Odhod míče rukama za hlavou, ve výskoku.

Úroveň 3: Odhod míče rukama za hlavou, bez výskoku o zem.

Úroveň 4: Odhod míče rukama za hlavou, ve výskoku o zem.

Úroveň 5: Odhod míče trčením od prsou.

Úroveň 6: Hod míče pravou rukou.

Úroveň 7: Hod míče levou rukou.

Úroveň 8: Hod míče pravou rukou o zem.

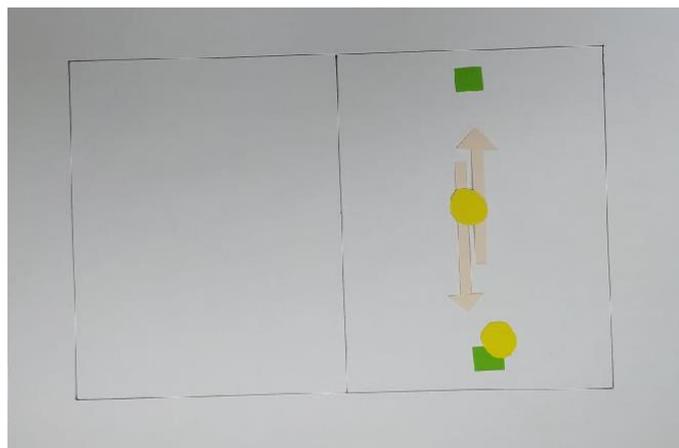
Úroveň 9: Hod míče levou rukou o zem.

Úroveň 10: Odhod míče vrchem za hlavou. Otočený zády ke svému spoluhráči.

Úroveň 11: Míč mám za zády, stojím čelem ke spoluhráči a pohybem vycházejícího slunce míč hodím na spoluhráče.

Úroveň 12: Odhod míče pravou rukou pod pravou nohou.

Úroveň 13: Odhod míče levou rukou pod levou nohou.



Obrázek 36: Rozházení se na tvrdém povrchu – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Dribling

Časová dotace: 5 minut

Počet hráčů: 1 +

Hrací plocha: volejbalový kurt (kdekoliv, kde se bude odrážet míč)

Pomůcky: volejbalový míč

Cíl: cit do prstů a odraz prstů od země

Průběh: Driblování prsty podle lektora. Pravá ruka, levá ruka, sedám si, lehám si, zvedám se, poté se přesouvám do střehové pozice, úkroky vlevo vpravo, oběma rukama dribluji. Dribluji, dělám otočku.

Název: Nafouknutý čtverzubec

Časová dotace: 5 minut

Počet hráčů: 3 +

Hrací plocha: 8 x 8 m, tvrdý povrch

Pomůcky: míč

Cíl: cit v prstech, vnímání okolí

Průběh: Každý hráč dribluje svými prsty, a přitom se snaží vrazit do míče ostatních, aby se jim odkutálel. Míč nesmí nijak chytat, ani přidržovat. Pokud míč chytnou či přidrží, je to stejné, jako by jim utekl úplně. Pokud hráč vypadne, splní nějaký trest, který trenér uloží a vrací se zpět do hry.

Název: Brankář

Časová dotace: 10 minut

Počet hráčů: 2 +

Hrací plocha: polovina volejbalového kurtu

Pomůcky: míč – beachvolejbalový, tenisák, overball, basketbalový

Cíl: naučit se košíček z prstů

Průběh: Házím míče, chytám do prstů nad hlavou.

Modifikace:

Můžeme pracovat s různě velkými a těžkými míči (beachvolejbalový, tenisák, overball, basketbalový)

Úroveň 1: Hodím lehký míč, hráč naproti mně ho odrazí.

Úroveň 2: Hodím lehký míč, hráč naproti mně míč chytí do prstů nad čelo.

Úroveň 3: Hodím těžší míč, hráč naproti mně ho odrazí.

Úroveň 4: Hodím těžší míč, hráč naproti mně chytí míč do prstů nad čelo.

Úroveň 5: Hodím hodně prudký míč, hráč naproti mně míč odrazí.

Úroveň 6: Hodím hodně prudký míč, hráč naproti mně chytí míč do prstů nad čelo.

Název: Vysvětlení techniky prstů

Časová dotace: 5 minut

Počet dětí: 1 +

Hrací plocha: ½ volejbalového hřiště

Pomůcky: žádné

Cíl: vysvětlit, připomenout techniku prstů

Průběh: Děti ukazují správné provedení, trenér je opravuje.

Název: Prsty ve dvojici

Časová dotace: 5 minut

Počet hráčů: 2 +

Hrací plocha: ½ volejbalového hřiště

Pomůcky: míč do dvojice

Cíl: zdokonalení techniky prstů

Průběh: hráči si mezi sebou nahrávají míče prsty

Modifikace:

Úroveň 1: Chytají do košíčku, poté z něj vyhazují míč.

Úroveň 2: Rovnou na sebe.

Úroveň 3: Nad sebe na partáka.

Úroveň 4: Odehrají míč, udělám dřep, leh, ...

Název: Prsty, bagr ve trojici

Časová dotace: 15 – 20 minut

Počet hráčů: 3 +

Hrací plocha: celý kurt

Pomůcky: míč do trojice

Cíl: vybírání míčů, nahrávání

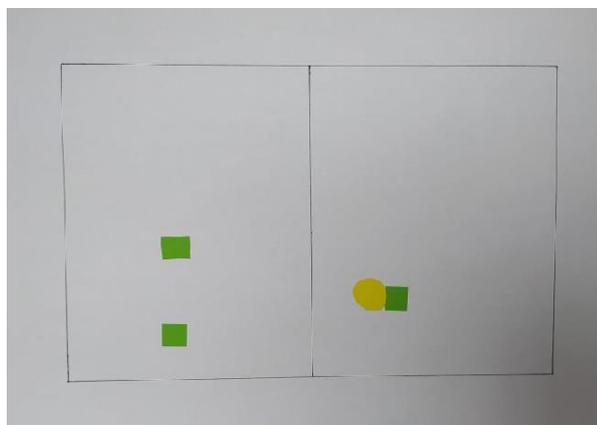
Průběh: Jeden člověk stojí za sítí a má míč. Další dva stojí naproti. Jde nám o to, aby jeden míč přijímal a druhý se uměl dostat na pozici nahrávajícího a nahrál míč. Po 15 správných míčích se točí. Po jednom kole se zvyšuje úroveň.

Modifikace:

Úroveň 1: Všechny míče jsou chytané.

Úroveň 2: Pokud přijímám, míč nechytám a odehrávám bagrem.

Úroveň 3: Příjem ani nahrávku nechytám, odehrávám rovnou.



Obrázek 37: Prsty, bagr ve trojici – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Bourací koule

Časová dotace: 15 minut

Počet hráčů: 6 +

Hrací plocha: celý kurt

Pomůcky: gymnastický míč

Cíl: posílit tělo, podpořit chytání a házení těžkým a velkým míčem

Průběh: Nejprve se svěřenci musí s míčem rozházet, aby si zvykli na jeho tíhu. Poté ke cvičení, zahrají si přehazovanou s tímto míčem. Podání být nemusí. Mohou si nahrávat.

Modifikace:

Úroveň 1: Nahráváme si.

Úroveň 2: Na první přes.

Úroveň 3: Přidáme další gymnastický míč.

Název: Šestkový volejbal

Časová dotace: 30–40 minut

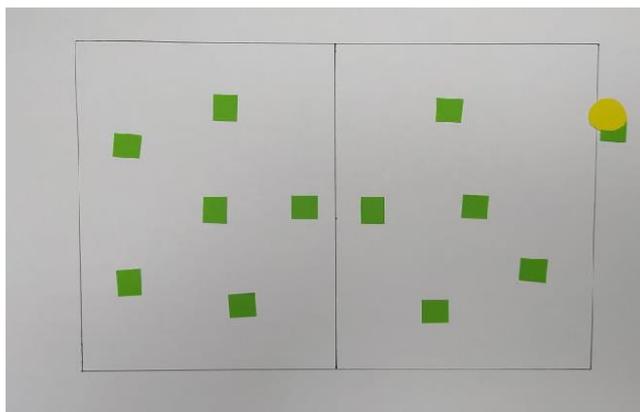
Počet hráčů: 10 +

Hrací plocha: volejbalové hřiště, pevný povrch

Pomůcky: 1 x míč

Cíl: házení, chytání, prsty, bagr, spodní podání v jiném prostředí

Průběh: Nejdříve přehazovaná v týmech na pevném povrchu. Poté s upravením pravidel a přidáním volejbalových prvků (spodní podání, prsty, bagr). Každý míč mohou hráči chytit, ale poté míč musí odehrát volejbalově.



Obrázek 38: Šestkový volejbal – schéma

Zdroj: vlastní

Večerní trénink

Název: Stanoviště

Časová dotace: 90–120 minut

Počet hráčů: po týmech, šlo by i po jednotlivcích

Hrací plocha: areál

Pomůcky: kloboučky, provázek, stopky, lístečky s hádankami, papír, tužka, (Židle? Prolézačky? Volejbalový kůl? Strom?), metr, kýbl s vodou, lžička, mistička, volejbalový míč

Cíl: týmová spolupráce

Průběh: Připravíme si několik stanovišť, které budou svěřenci plnit. Poté budou ve skupinách chodit po stanovištích a následně se stanoviště ohodnotí. Některé stanoviště budou na čas, jiné na přesnost, a jiné na logické přemýšlení.

Stanoviště:

- 11 hádanek (př. leze, leze po železe, nedá pokoj až tam vleze.) + jeden člověk si přečte na papírku název pohádky a bude ji muset na čas nakreslit tak, aby to družstvo uhodlo. Nesmí používat čísla ani nesmí psát. Vyhodnocení bude probíhat, kdo uhádl správně nejvíc hádanek a koho tým nejrychleji uhádl hádanku.
- Využijeme prolézaček, stromů, kůlů, židlí a pomocí provázku vytvoříme síť, kterou musí celý tým prolézt, aniž by se dotkl. Celý tým má tolik pokusů kolik jich je v týmu + 3 navíc. Pokud se týmu podaří prolézt všem bez dotknutí,

dostávají bod za každého člena, který prolezl + 3 body. S každým nepodařeným pokusem se body odčítají.

- Okruh 500 m. Jako tým musí uběhnout okruh, který bude měřit 500 metrů, který tým zaběhne nejrychleji připisuje se mu 10 bodů. Každý další tým má o bod méně, pokud úkol dokončí.
- Kdo doskáče dále ve skoku do dálky.
- Který tým rychleji naplní z kýble lžičkou mističku (má vyznačenou risku). Vzdálenost kýble od mističky je alespoň 3 metry. Mohou mít ruku pod lžičkou, ale všichni členové se musí pravidelně střídat.
- Slalom na čas. Tým stojí v zástupu, musí si předávat štafetu tlesknutím.
- Na zemi mají namalovanou dráhu, kde jsou obkreslené ruce a nohy. Úkolem celého týmu, je přejít dráhu a dotknout se rukou každé obkreslené ruce a nohou každé obkreslené nohy. Cvičení je na koordinaci pohybu.
- Každé uvedené cvičení se bude provádět 2 minuty. Kolik hlaviček, nožiček, odbití pravou nataženou rukou, odbití levou nataženou rukou dá tým dohromady v jednotlivých disciplínách?
- Co nejrychleji najdete a přineste 3 věci zelené barvy, hnědé barvy a červené barvy.
- Kolik dáte jako tým odbití nad sebe pravou nataženou rukou, bez pěsti na konci za 2 minuty?
- Kolik dáte jako tým odbití nad sebe levou nataženou rukou, bez pěsti na konci za 2 minuty?
- Kolik dáte jako tým odbití bagrem nad sebe, aniž by vám míč spadl na zem za 2 minuty?
- Kolik zvládnete jako tým odbití prsty nad sebe aniž by vám spadl míč na zem?
- Za jaký nejrychlejší a nejpomalejší čas uběhnete člunkový běh? Musí běžet všichni z týmu.
- Vypočítejte příklad $[3 + (4 \times 5) - 2] : 7 = \dots$ [výsledek 3]
- Vypočítáš příklad $12345 + 6789 = \dots$ [19134]
- Kolikáté v abecedě se nachází písmenko B, E, A, CH, V, O, L, E, J, B, A, L? [2, 7, 1, 11, 29, 19, 15, 7, 13, 2, 1, 15]
- Kolikrát za sebou se zvládnete šiškou trefit do vyznačeného stromu?
- Je to zelené na povrchu, ale červené uvnitř, co to je?
- Doplňte přísloví: Cvik dělá [výsledek mistra]

- Doplňte přísloví: Bez nejsou [práce; koláče]
- Zvládnete každý 5 x přehodit míč přes síť aniž by vám spadl míč na zem?
- Zvládnete míč přehodit přes síť a za sítě ho na první pokus chytit do svých natažených, roztažených nohou?
- Zkuste se od označeného stromu k dalšímu označenému stromu pohybovat jako tučňák
- Pamatujete si každý nějaký cvik na protahování a rozcvičení?

6.5 Tréninkový den č. 5

Dopolední trénink

Název: Stonožka

Časová dotace: 5 minut

Počet hráčů: 4 +

Hrací plocha: půlka kurtu – celý kurt

Pomůcky: žádné

Cíl: zahřát se

Průběh: Jedna nožka začíná honit další nožky, jakmile se dotkne další nožky chytají se za ruku a chytají společně. Dokáže jedna nožka chytit všechny své nožky?

Název: Honěná popořadě

Časová dotace: 5–10 minut

Počet hráčů: 6 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště

Pomůcky: žádné/míč/rozlišovací dres

Cíl: zahřátí

Průběh: Jedna osoba začíná honit ostatní hráče, poté co se někoho dotkne, tak ten má nyní povinnost honit se. Můžeme chytáče neodlišovat, nebo můžeme dát dětem do ruky míč nebo rozlišovací dres.

Název: Hlava, ramena, kolena, palce

Časová dotace: 5–10 minut

Počet hráčů: 2 +

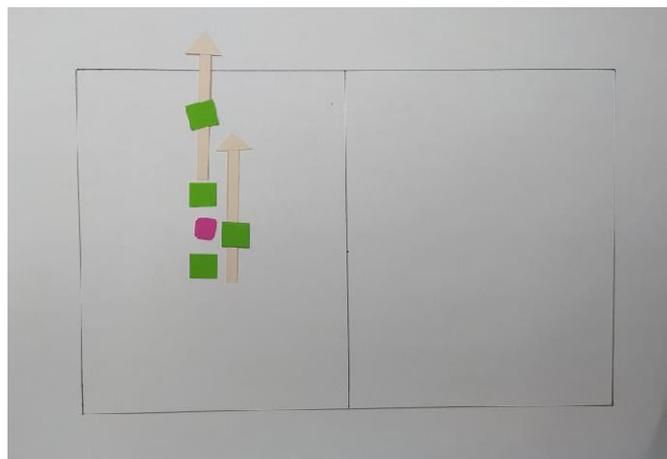
Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště (kdekoliv v prostoru 4x2 m)

Pomůcky: 1 x klobouček (pokud máme více dětí, tak do dvojice jeden klobouček)

Cíl: rychlost, reakční doba

Průběh: Klobouček postavíme mezi 2 hráče, kteří si stoupnou naproti sobě. Trenér určí stranu, která bude mít nějaké označení např. strana po pravici bude červená, strana po levici modrá. Poté bude říkat hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce a až to bude cítit řekne „Červená!“. Jakmile tento pokyn zazní hráči, kteří jsou označení jako červené musí co nejrychleji plácnout protihráče, který nese barvu modrou. Hráči nesoucí modrou barvu se okamžitě musí otočit a utéct za lajnu, aby se zachránil.

Modifikace: Hráči si stoupají o krok dále od sebe.



Obrázek 39: Hlava, ramena, kolena, palce – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Závody

Časová dotace: 20–30 minut

Počet hráčů: 6 +

Hrací plocha: celé beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: kužele, kloboučky, tunely, překážky, beachvolejbalový míč, gymnastický míč

Cíl: koordinace, rychlost

Průběh: Inspirace 4. dopolední den

Název: Vysvětlení techniky lobu, drivu, smeče

Časová dotace: 5 minut

Počet dětí: 1 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště

Pomůcky: žádné

Cíl: vysvětlit, připomenout techniku lobu

Průběh: Trenér svěřencům vysvětluje a popisuje techniku těchto úderů. Poté děti ukazují správné provedení, trenér je opravuje.

Název: Metodická řada nácviku techniky lobu

Časová dotace: 15–20 minut

Počet hráčů: 1 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště

Pomůcky: každý jedinec míč

Cíl: správné načasování + učení se úderu

Průběh: Děti postupují dle metodické řady o nácviku techniky lobu. Vyhodí míč, chytí do vytažených rukou. Vyhodí, tlesknou, chytanou. Vyhodí, zastřelí míč, chytanou, ...

Název: Ťapičky, ťapeme!

Časová dotace: 10–15 minut

Počet hráčů: 1 +

Hrací plocha: beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: z papíru či z plastu udělané ťapičky (otisky chodidel)

Cíl: správné kroky k útočnému úderu, 10 x míč

Průběh: Do písku vyšlapeme stopy nebo položíme t'apíčky. Úkolem hráčů je t'apíčky následovat, aby byl dodržen rytmus náběhu. Na druhé straně si vezmou míč a míčem zalobují přes síť.

Modifikace:

Úroveň 1: Bez míče.

Úroveň 2: Hráči potom co dokončí náběh se zastaví a trenér jim nastaví míč, do kterého udeří.

Úroveň 3: Trenér jim nadhodí míč a oni do něj udeří.

Úroveň 4: Sladí kroky s výskokem a chytanou míč ve vzduchu.

Úroveň 5: Sladí kroky s výskokem a udeří míč ve vzduchu.

Název: Skoro jak ve hře

Časová dotace: 15 minut

Počet hráčů: 2 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště

Pomůcky: 2 x klobouček, 12 x míč

Cíl: příjem, nahrávka, lob

Průběh: Dvojice je ve hřišti, trenér za konečnou lajnou. Úkolem trenéra je podávat na jednoho z dvojice. Úkolem hráčů je míč přijmout, nahrát a dostat přes síť.

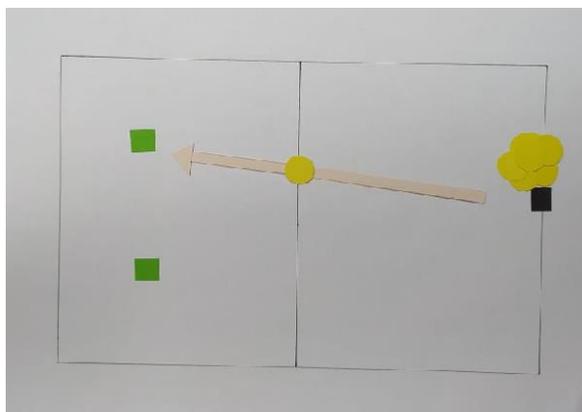
Modifikace:

Úroveň 1: Dvojice míč nejdříve chytá, nadhodí si míč a odehraje to bagrem, prsty, poté zkusí lob.

Úroveň 2: První hráč, který se dotkne míče musí míč vybrat bagrem. Druhý hráč míč chytí, poté si míč nadhodí a odehraje prsty na svého spoluhráče. Ten míč chytí a následně se pokusí míč úderem lobu dostat přes síť.

Úroveň 3: První hráč, který se dotkne míče musí míč vybrat bagrem. Druhý hráč míč chytí, poté si míč nadhodí a odehraje prsty na svého spoluhráče. Ten se pokusí míč úderem lobu dostat přes síť.

Úroveň 4: Vynecháme druhý chycený míč a rovnou nahrajeme prsty.



Obrázek 40: Skoro jako ve hře – schéma

Zdroj: vlastní

Odpolední trénink

Název: Šašek a Král

Časová dotace: 10–15 minut

Počet hráčů: 8 +

Hrací plocha: celé beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: 1 x beachvolejbalový míč

Cíl: zahřátí, rozházení, týmová spolupráce

Průběh: Rozdělíme si žáky na dva týmy. Každý tým si zvolí Krále a Šaška. Zbytek hráčů jsou tzv. Poddaní. Úkolem hráčů je vybití Krále, jakmile je Král vybit, hra končí. Šašek má za úkol chránit krále, nesmí však míč nijak chytat, ale může míč pouze odrážet celým svým tělem. Poddaní být vybití mohou, ale jakmile jsou vybití sedají si na zem a čekají až jim někdo z jejich týmu míč nahraje a tím se oživí. Poté mohou opět hrát a vybití Krále protějščího týmu.

Název: Záchod

Časová dotace: 5 minut

Počet hráčů: 4 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového kurtu

Pomůcky: žádné

Cíl: zahřátí

Průběh: Podobné hře na babě, ale baba se jmenuje Průjem. Pokud se průjem dotkne hráčů vzniká z nich Záchod. Záchod si klekne na jednu nohu, druhou nohu má pokrčenou před ním. Pravou ruku má vzpaženou. Záchod může být zachráněn tak, že k němu přijde jiný hráč, který vykoná potřebu (přidřepne si na nohu), spláchne (vzpaženou ruku dá dolů). Poté, co Průjem bude značně unavený, nebo pochytá všechny se Průjem vymění za jiné hráče.

Název: Lobíky přes síť

Časová dotace: 10 minut

Počet hráčů: 2 +

Hrací plocha: celé beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: 1 x beachvolejbalový míč, 2 x klobouček

Cíl: zahřátí, rozházení, týmová spolupráce

Průběh: Trenér stojí u sítě, děti stojí u kloboučku v řadě za sebou. Hráč má míč, hodí ho trenérovi a ten nadhodí vysoký míč. Hráč si pod míč dojde připraví si ruku a lobuje na druhou stranu. Na jedné straně kurtu probíhá stejná situace jako na druhé, s tím rozdílem, že na druhé straně nestojí u sítě trenér.

Název: Sideout 1**Časová dotace:** 5–15 minut**Počet hráčů:** 6+**Hrací plocha:** celý kurt, zkrácené hřiště**Pomůcky:** 1 x míč, 10 x kloboučky na zkrácení hřiště**Cíl:** hra, herní prostředí, soutěživost

Průběh: Pokud na hřiště plážového volejbalu nahlížíme jako na půdorys. Tak na pravé straně kurtu se nachází dvojice A, na levé straně kurtu se nachází dvojice B, C, D. V poli se však nachází pouze dvojice B. Ostatní stojí za zadní lajnou v zástupu. Na pravé straně dvojice získává body. Podání vždy přichází z levé strany, zatímco na pravé straně se míče pouze přijímají. Aby se na levé straně týmy střídaly, tak po každém podání podává nový tým. Ve dvojicích se hráči na podání střídají. Pravá strana získá bod tím způsobem, že hráči na protější straně B pokazí podání nebo tím, že uhraje bod jako v klasickém turnaji. Levá strana (tým B) má za úkol pravé straně (tým A) dát takové podání, aby zvítězil tým B. Poté, co tým B zvítězí nemá stále bod, ale přesouvá se na pravou stranu, kde si od této chvíle, pokud uhraje bod bude připisovat body, dokud to nepokazí. Jakmile to pravá strana pokazí, opět se tým z levé strany přesouvá na stranu pravou. Body si každá dvojice sčítá dohromady.

Modifikace:

Úroveň 1: Hrajeme pouze házení a chytání bez podání. V tom případě strana A, rozehrává míč svému spoluhráči a na tři přehazuje míč přes síť.

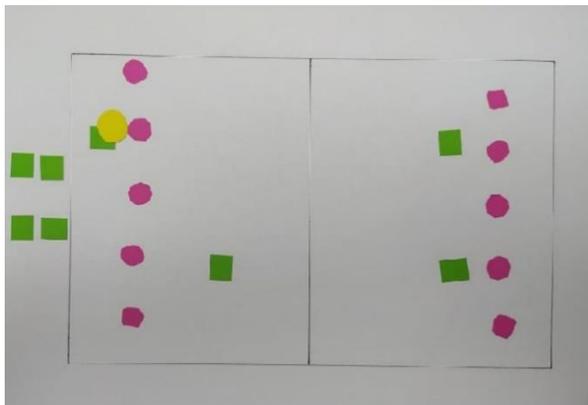
Úroveň 2: Úroveň 1 + podání (házíme za koncovou lajnou míč přes síť)

Úroveň 3: Může provázet Úroveň 1 i 3, ale v Úrovni 1 a 2 nám jde o to, aby se děti naučili hrát na 3. V Úrovni 3 mohou hrát i na první či druhý přes.

Úroveň 4: Podání hodem pravou/levou rukou/spodní podání. Po podání si míč chytanou. Odbijí bagrem na spoluhráče. Spoluhráč míč chytne a odbije míč bagrem/prsty zpět na spoluhráče nebo přes síť.

Úroveň 5: Podání hodem pravou/levou rukou/spodní podání. Po podání si míč chytanou. Nadhodí míč a odehraje bagrem. Bagrem na spoluhráče a spoluhráč hraje míč bagrem přes síť.

Poznámka: Pravá strana může začínat u všech variant nejdříve ve stoji, poté v sedu, lehu, s rukama položenými křížmo na ramenu, ...



Obrázek 41: Sideout 1: schéma

Zdroj: vlastní

Název: Turnaj 2 na 2

Časová dotace: 60 minut

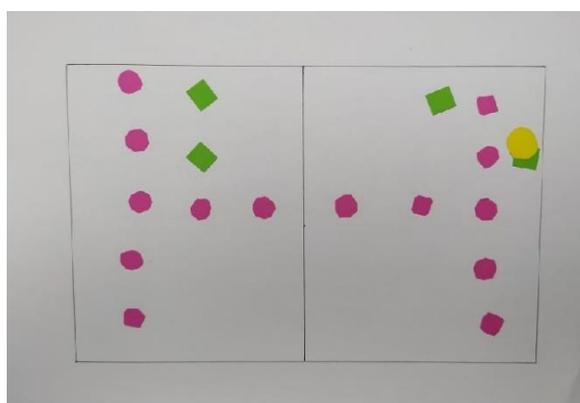
Počet hráčů: 4 na jedno hřiště, na celém kurtu 8

Hrací plocha: rozpůlené beachvolejbalové hřiště a zkrácené vzadu

Pomůcky: míč, kloboučky

Cíl: zautomatizování činností, vnímání spoluhráče a hry

Průběh: Turnaj 2 na 2. Ve hře využíváme všechny volejbalové dovednosti, které jsme se naučili (bagr, prsty, lob, spodní podání). Všechny míče se mohou chytat, ale vždy se musí odehrát volejbalově.



Obrázek 42: Turnaj 2 na 2 – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Odehraj a dotkni se kloboučku

Časová dotace: 10–15 minut

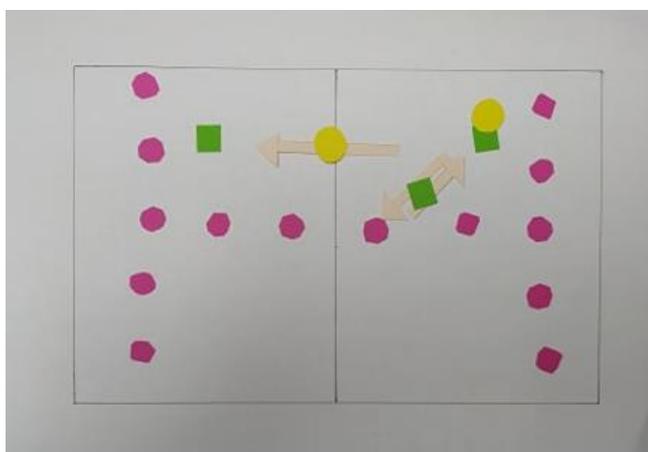
Počet hráčů: 2 na jedno zkrácené hřiště

Hrací plocha: zkrácené beachvolejbalové hřiště, rozpučené na půl

Pomůcky: míč, 1 x klobouček

Cíl: volejbalové dovednosti

Průběh: Hrajeme na jednu přes, po každém odehrání se běží dotknout kloboučku a poté se vrací zpět na své výchozí místo.



Obrázek 43: Odehraj a dotkni se kloboučku – schéma

Zdroj: vlastní

Večerní trénink

Název: Mravenčí hnízdo

Časová dotace: 100 minut

Počet hráčů: podle toho kolik je týmů

Hrací plocha: kdekoliv v prostoru, nejlépe les, hřiště. Může být obdélník, který má alespoň 500 x 800 m.

Pomůcky: 200 x bílé papírky (nesmí dojít), 40 x červené papírky, 40 x modré papírky, 40 x žluté papírky, 40 x zelené papírky, 30 kloboučků, barevné fáborky (na čelenku)

Cíl: logika, týmová spolupráce, vytrvalost, rychlost

Průběh: Hra se hraje po týmech, každý tým má u sebe jednoho trenéra. Každý tým má v určité vyhraněné oblasti svůj domeček, který je označený kloboučky. Trenér z každého týmu je uvnitř kruhu a má u sebe kartičky se svojí barvou (každý tým má určenou barvu kartiček). Dále má u sebe bílé kartičky. V týmu jsou dva chytači, ti zabraňují tomu, aby se kdokoliv z jiného týmu dostal k trenérovi. Zabrání tomu tak, že se dotknou nepřítele a ten jim musí odevzdat svůj bílý papírek. Pokud chytač nepříteli v průniku nezabrání a dostane se tak k trenérovi, odevzdá svůj bílý papírek a vezme si od trenéra barevný. Úkolem hráčů je vniknout do co nejvíce území a získat co nejvíce barevných papírků. Jakmile uloví barevný papírek, běží do domečku. Odevzdá barevný papírek a bere si bílý papírek. Pokud hráči přinesou od každé barvy jeden papírek do domečku, mohou běžet za hlavním časoměřičem, který jim dá fáborek pro třetího chytače. Chytači se mohou měnit, podle toho jak jsou ostatní mravenci unaveni.

6.6 Tréninkový den č. 6

Dopolední trénink

Název: Vědma

Časová dotace: 60 minut

Počet hráčů: 12 +

Hrací plocha: les 100 x 100 m, pevný povrch 8x16 m

Pomůcky: 9 kloboučků, papíry, fix, špendlíky

Cíl: týmová spolupráce, rychlostní vytrvalost, myšlení

Průběh: Vytvoříme otázky a poté kartičky se správnými odpověďmi. Následně je připneme na stromy. Děti vytvoří týmy, ve kterých budou spolupracovat. Jejich úkolem je se kloboučku A ke kloboučku B dostat na koni (tzn. jeden je dole a druhý mu vyskočí na hřbet). Jezdec poté u kloboučku B sesedne a běží za Vědmou (trenérem). Ta mu položí otázku. Pokud otázku ví, zodpoví ji a běží za koněm, který ho odveze do týmu. Poté vybíhá další kůň s dalším jezdcem. Pokud však jezdec správnou odpověď nezná. Běží se zeptat koně. Pokud zná správnou odpověď kůň. Jezdec to běží říct Vědmě. Pokud kůň nezná správnou odpověď musí se jet zeptat do týmu. Tým buď ví a jezdec opět bere koně a jede to říct Vědmě, nebo neví a běží s koněm opět ke kloboučku B, přes Vědmu, která mu řekne číslo otázky a běží do lesa, kde si přečte správnou odpověď, kterou poté nahlásí Vědmě a pokračuje s koněm do domečku. Kde je připravená již druhá dvojice.

Název: Vybíjená

Časová dotace: 5–10 minut

Počet hráčů: 5 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště

Pomůcky: 2 x míč

Cíl: postřeh, chytání, házení

Průběh: Vyhodí se míč do vzduchu nechá se dopadnout. Poté dítě uchopí míče a střílí po ostatních. Jakmile někoho zasáhne vypadává.

Modifikace:

Mohou buď vypadnout a dělat nějaký úkol, nebo mohou hrát VRACEČKU. To znamená, že pokud Jakub vybijí Martina. Tak Martin se vrací do hry, až když někdo vybijí Jakuba.

Název: Te-le-fun-ken (Telefonuj Kenovi)**Časová dotace:** 5–10 minut**Počet hráčů:** 6 +**Hrací plocha:** beachvolejbalové hřiště**Pomůcky:** žádné**Cíl:** zahřátí

Průběh: Hra funguje podobně jako stříhaná, místo kámen-nůžky-papír říkají: „Te-le-fun-ken!“. Jsou dva týmy naproti sobě. Vybíhají naproti sobě, když se střetnou říkají: „Te-le-fun-ken!“, přitom ukazují symboly, které jsou totožné se symboly kámen, nůžky, papír. Pokud stříhanou vyhraje běžíme směrem do protějšího týmu. Úkolem protějšího týmu je tomu zabránit, že vyběhne další člověk z týmu, opět dají stříhanou a pokud prohraje vrací se zpět do týmu, ze kterého vybíhal. Cílem hry je dostat se na druhou stranu týmu. Ten tým, který nebude mít na své straně zastoupení vyhrává.

Název: Pneumatiky**Časová dotace:** 5–10 minut**Počet hráčů:** 6 +**Hrací plocha:** ½ beachvolejbalového hřiště**Pomůcky:** žádné**Cíl:** zahřátí

Průběh: Jeden hráč je špendlík, ostatní jsou pneumatiky. Jakmile špendlík propíchně pneumatiku, pneumatika jde do hlubokého dřepu. Zachránit pneumatiku se dá leda tak že přijde pumpička a nafoukne 5 dřepů pneumatiku. Poté se vrací zpět do hry.

Název: Čísla a šup do domečku

Časová dotace: 10–15 minut

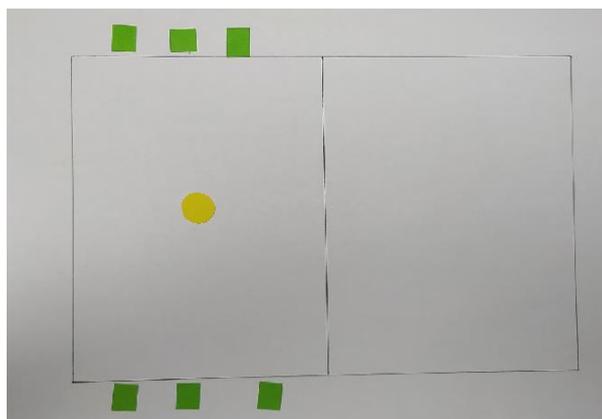
Počet hráčů: 6 +

Hrací plocha: ½ beachvolejbalového hřiště

Pomůcky: 1 x míč

Cíl: rychlost, reakce

Průběh: Hráči jsou rozděleni na dva týmy. Každý tým si sedne na jednu polovinu hřiště. Každý hráč v jednom týmu si zvolí jedno číslo. Pokud hrají 3 hráči v každém týmu rozdají si čísla od 1–3. Nyní trenér bude říkat čísla, ty které řekne musí zabojet o míč, který se nachází mezi těmito dvěma týmy. Pokud míč uloví jako první, ještě neznamená, že má vyhráno. Vyhráno má až poté, co se s míčem dostane za lajnu, za kterou startoval.



Obrázek 44: Čísla a šup do domečku – schéma

Zdroj: vlastní

Název: Přehazovaná

Časová dotace: 30 minut

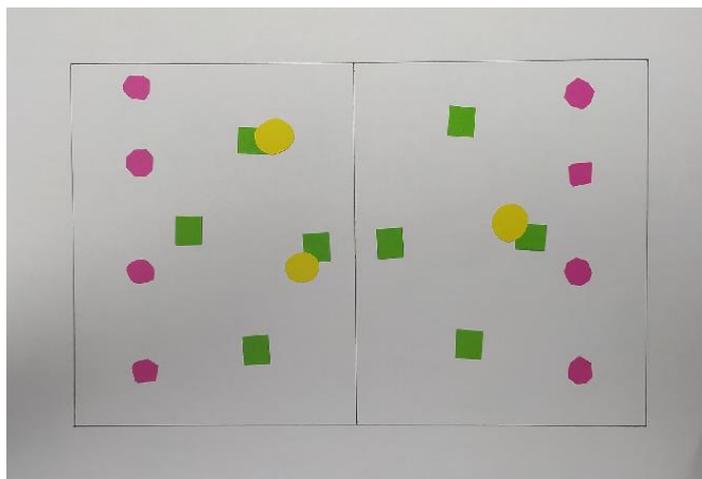
Počet hráčů: 8 +

Hrací plocha: zkrácené beachvolejbalové hřiště

Pomůcky: 3 x míč

Cíl: postřeh, spolupráce

Průběh: Týmy hrají dle pravidel. Výjimkou jsou 3 míče ve hřišti.



Obrázek 45: Přehazovaná – schéma

Zdroj: vlastní

Odpolední trénink

Název: **Turnaj** (1 na 1, poté mohou dát 2 na 2 – každý s každým)

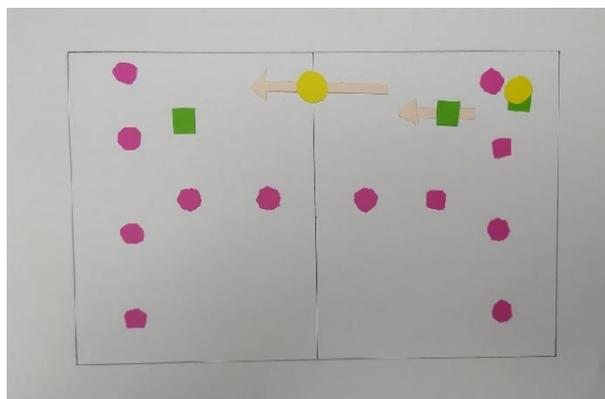
Časová dotace: 3 hodiny

Počet hráčů: záleží dle počtu hráčů

Hrací plocha: Celý kurt

Cíl: poměření sil, využití tréninkových cvičení v praxi

Průběh: Podle připravenosti, počtu hráčů a časových možností si zahrají turnaj 1 na 1 nebo 2 na 2. V obou případech budou hrát každý s každým. Pokud máme velkou skupinu stejně starých a schopných dětí, můžeme vytvořit turnaj, ve kterém si prvně zahrají skupinu každý s každým a poté půjdou do hlavní soutěže, kde budou hrát už o to, aby byli první. U mladších dětí budeme hrát přehazovanou. U starších a schopnějších minibeach (chytnutí po příjmu).



Obrázek 46: Turnaj 1 na 1 – schéma

Večerní trénink:

Poslední večer bude věnován opékání buřtů, zpěvu u ohně, zhodnocení celého týdne, vyhlášení večerních her a odpočínutí si. A představení závěrečného tance, který měli za úkol si naši svěřenci během týdne připravit. Úkolem nasbírat dřevo, ze kterého následně uděláme táborák.

6.7 Tréninkový den č. 7

Dopolední trénink

Dopolední trénink je vhodné zvolit podle připravenosti dětí. Některé budou po celém týdnu unavené, některé by si chtěly užít program do poslední minuty. V tento den nabídneme dětem aktivity, hry, které jsme s nimi dělali celý týden, kterou by si chtěly zahrát.

Pokud budou unavené, tak si mohou ve stínu číst knížku a odpočívat.

7 ZÁVĚR

Hlavním cílem práce byla tvorba sborníku tréninkových příprav na soustředění dětského oddílu plážového volejbalu. Ve své práci jsem tento hlavní cíl naplnila v praktické části, kde jsem sborník tvořila především ze svých zkušeností z tohoto sportu a ze zkušeností s trénováním dětí.

V práci se nachází dílčí cíle, které jsou nazývány hlavními kapitolami. V teoretické části práce bylo zpracováno představení historického vývoje tohoto sportu, ale také zde byl cíl charakterizovat plážový volejbal, důležité bylo připomenout pravidla volejbalu a zmínit se o rozdílech mezi plážovým a šestkovým. Pokud má sborník sloužit pro trenéry, považovala jsem za nutné neopomenout obecný rozbor tréninkové jednotky dětí, kdy popisují, v jakých obdobích a jak je vhodné rozvíjet pohybové schopnosti. Poslední dílčí cíl, bylo představení vývojové psychologie dětí zejména mladšího školního věku, tento cíl byl také splněn, jelikož každý trenér, který se věnuje dětem, by měl být znalý vývojové psychologie dětí a respektovat ji.

Vytvořený sborník by mohl v budoucnu pomoci začínajícím či současným trenérům k vytvoření soustředění, či jako inspirace pro příměstské kempy. Začínajícím trenérům by mohl přinést pohled na to, jakým způsobem vést tréninky dětí. Teoretická část jim může přinést nové a užitečné poznatky do jejich trenérské praxe.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- BARTOŠ, Radim, 2018. *Lingvistická analýza sportovní terminologie v současné ruštině (volejbal)*. Brno: Masarykova univerzita. Diplomová práce. Vedoucí práce Doc. PhDr. Jiří Gazda, CSc.
- BÍZKOVÁ, Jana, 2017. *Motoricko funkční příprava v tělesné výchově na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova. Diplomová práce. Vedoucí práce PaedDr. Jana Hájková.
- BOREK, Lukáš. Historie plážového volejbalu. Beachnews [online]. 2013 [cit. 2021-03-29]. Dostupné z: <http://www.beachnews.cz/12-historie-plazovehovolejbalu.php>
- BUCHTEL, Jaroslav, 2006. *Teorie a didaktika volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1011-6.
- BURSOVÁ, Marta, 2005. *Kompenzační cvičení. Uvolňovací – posilovací – protahovací*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-6839-7.
- ČESKÝ VOLEJBALOVÝ SVAZ, 2016. *Pravidla beachvolejbalu* [online]. [cit. 2021-03-29]. Dostupné z: http://www.cvf.cz/dokumenty/download/05_Pravidla/5-01_Beachvolejbal/Pravidla%20beachvolejbalu%202017-2020.pdf
- DVOŘÁKOVÁ, Hana, ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka, aj., 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3353-4.
- FIVB WORD TOUR, 2018. *Gallery - Ostrava* [online]. [cit. 2021-03-29]. Dostupné z: <http://worldtour.2018.fivb.com/en/most2018/men/photos/maindraw>
- FIVB WORD TOUR, 2018. *Gallery - Ostrava* [online]. [cit. 2021-03-29]. Dostupné z: <http://worldtour.2018.fivb.com/en/wost2018/women/photos/qualification>
- GALLOWAY, Jeff, 2007. *Děti v kondici: zdravé, šťastné, šikovné*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-2134-7.
- HANÍK, Zdeněk, aj., 2014. *Volejbal: Učebnice pro trenéry mládeže*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3380-0.
- IDNES.CZ, 2018. *Beachvolejbalistky Bonnerová a Nakládalová byly druhé v Maroku*. IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/plazovy-svetovy-okruh-dvouhvezdickovy-agadir-maroko.A180729_185449_volejbal_rou

- IDNES.CZ, 2018. *Hermannová a Nausch Sluková jsou „plážovými“ světovými jedničkami.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/plazovy-zebricek-barbora-hermannova-marketa-nausch-slukova.A180806_140610_volejbal_rou
- IDNES.CZ, 2017. *Jizda Kolocové a Kvapilové mistrovstvím Evropy nekončí, jsou v semifinále.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/plazovy-volejbal-mistrovstvi-evropy-zeny-ctvrtfinale-kolocova-kvapilova.A170819_150525_volejbal_tof
- IDNES.CZ, 2013. *Kufa a Hadrava jsou mistry republiky v plážovém volejbalu.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/mistrovstvi-cr-v-plazovem-volejbalu-muzu-ve-slavkove.A130901_165344_volejbal_ten
- IDNES.CZ, 2018. *Na písku v Pelhřimově jsou v play-off tři české volejbalové páry.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/pelhřimov-cev-masters.A180112_215013_volejbal_ten
- IDNES.CZ, 2021. *Neporažení. Perušič se Schweinerem vládli na písku v Dauhá.* IDnes [online]. 2021 [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/plazovy-volejbal-svetovy-okruh-dauha-vitezstvi-ondrej-perusic-david-schweiner.A210312_185652_volejbal_ten
- IDNES.CZ, 2021. *Nejen Ostrava. Světový okruh v plážovém volejbalu bude i v Praze.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/turnaje-svetoveho-okruhu-praha-ostrava-plazovy-volejbal.A210311_090636_volejbal_par
- IDNES.CZ, 2015. *Plážové volejbalistky Kolocová se Skalníkovou slaví domácí titul.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/mcr-plazovy-volejbal.A150830_195803_volejbal_ten
- IDNES.CZ, 2016. *Plážové volejbalistky mají kontinentální bronz i druhou šanci na Rio.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/soucast-olympijske-kvalifikace-ve-stavangeru-norsko-kontinentalni-pohar-plazovy-volejbal.A160625_151341_volejbal_ten
- IDNES.CZ, 2018. *Plážoví volejbalisté Perušič a Schweiner dosáhli na životní výsledek.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z:

https://www.idnes.cz/sport/volejbal/plazovy-volejbal-kolocova-kvapilova-perusic-schweiner-sia-men.A180421_075530_volejbal_par

IDNES.CZ, 2018. *Plážoví volejbalisté Perušič a Schweiner získali v Mersinu stříbro.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/plazovi-volejbaliste-perusic-a-schweiner-mersin-druhe-misto.A180506_174211_volejbal_ald

IDNES.CZ, 2018. *Sluková a Hermannová ovládly volejbalový turnaj v Ostravě.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/ostrava-plazovy-volejbal-svetovy-okruh-perusic-a-schweiner-nausch-slukova-hermannova.A180624_161959_volejbal_ten

IDNES.CZ, 2019. *Sluková a Hermannová poprvé ovládly MČR, Habr uspěl i na písku.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/marketa-slukova-barbora-hermannova-filip-habr-david-lenc-mcr-plazovy-volejbal.A190901_165041_volejbal_elv

IDNES.CZ, 2020. *Světový turnaj v plážovém volejbale letos v Ostravě nebude.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/ostrava-turnaj-v-plazovem-volejbale.A200519_102054_volejbal_ald

IDNES.CZ, 2019. *Trenér českého páru Nausch byl zvolen nejlepším světovým koučem.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/simon-nausch-trener-roku-plazovy-volejbal.A190702_165407_volejbal_par

IDNES.CZ, 2018. *Už toho bylo dost. Plážová volejbalistka Kolocová ukončila kariéru.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/kristyna-hoidarova-kolocova-konec-kariery.A180817_131947_volejbal_ald

IDNES.CZ, 2018. *Volejbalistka Kvapilová pokračuje s Kubíčkovou, v Číně začaly prohrou.* IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/plazove-volejbalistky-michala-kvapilova-a-michaela-kubickova-novy-par-cchin-cou.A181001_100248_volejbal_ten

JANSA, Petr, 2018. *Pedagogika sportu.* 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4015-0.

KAPLAN, Oldřich, 2001. *Plážový volejbal: průpravná cvičení, pravidla hry, herní kombinace, rekreační formy*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0055-7.

KAPR, Tomáš, 2018. *Že jsme se tak sehráli? Malý zázrak, ví plážový volejbalista Weiss*. IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/plazovy-jindrich-weiss.A180809_092849_volejbal_rou

KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2006. *Pohybová příprava dětí: Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktual. vyd. Praha: Grada. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

NOVOTNÝ, Ondřej, Lukáš ŠONSKÝ. *Amatérismus a hloupost roku, hodnotí experti rozchod volejbalistek*. IDnes [online]. 2015 [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/plazovy-volejbal-rozpad-paru-kolocova-slukova.A150727_172607_volejbal_rou

NOVOTNÝ, Ondřej, Lukáš ŠONSKÝ, 2015. *Zlato? To je nejlepší odpověď kritikům, říkají Sluková a Hermannová*. IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/marketa-slukova-barbora-hermannova-rozhovor.A151029_183138_volejbal_tny

NOVOTNÝ, Ondřej, 2016. *Nemožná mise? Sluková a Hermannová startují last minute boj o Rio*. IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/barbora-hermannova-marketa-slukova-plazovy-volejbal-pred-sezonou.A160216_175441_volejbal_tny

NOVOTNÝ, Ondřej, 2015. *Novou spoluhráčkou Kolocové je Kvapilová, trénovat je bude Háječková*. IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/kristyna-kolocova-michala-kvapilova-plazovy-volejbal.A151221_110427_volejbal_tny

NOVOTNÝ, Ondřej, 2015. *Rozchod Kiki a Maki iniciovala Sluková: Trápily jsme se již od přípravy*. IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/kristyna-kolocova-marketa-slukova-konec-paru.A150727_125927_sporty_tny

PERIČ, Tomáš, 2012. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktual. vyd. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

POPELKOVÁ, Blanka, 2018. *Volejbalový život: Jak to všechno začalo*. Volleycountry [online]. [cit. 2021-03-29]. Dostupné z: <https://volleycountry.com/cz/trenink/volejbalovy-zivot-jak-to-vsechno-zacalo>

ŘÍČAN, Pavel, 2004. *Cesta Životem*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-829-5.

SEDLICKÝ, Petr, 2014. *Historie Beach volejbalu*. Beach [online]. [cit. 2021-03-29]. Dostupné z: <http://www.beach.cz/beach-volejbal/historie-beach-volejbalu>

SEIDL, Jiří, 2019. *Alespoň jeden cenný skalp. České týmy kvalifikací v Ostravě neprošly*. IDnes [online]. [cit. 2021-4-4]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/plazovy-volejbal-ostrava-turnaj-kvalifikace.A190529_185858_volejbal_ten

SEIDL, Jiří, 2020. *České volejbalové jedničky mají první společný titul. Na třetí pokus*. IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/mistrovstvi-ceske-republiky-v-plazovem-volejbalu-v-opave-ondrej-perusic-a-david-schweiner.A200830_182610_volejbal_ten

SEIDL, Jiří, 2018. *Domácí dvojice jsou i v Ostravě na roztrhání. Trénovat s nimi chce každý*. IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/plazivy-volejbal-ostrava-turnaj-dolni-vitkovice-kolocova-kvapilova-slukova-hermannova.A180620_409963_volejbal_ten

SEIDL, Jiří, 2019. *Písek z Ostravy na památku? Máme ho všude, odmítli Perušič a Schweiner*. IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/ondrej-perusic-david-schweiner-ostrava-finale.A190602_205504_volejbal_par

SEIDL, Jiří, 2013. *Šestinásobné maminy řádily na písku. Probily se až do českého finále*. IDnes [online]. [cit. 2021-04-04]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/volejbal/novakova-tobiasova.A130901_220351_volejbal_ten

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd. dopl. a přeprac. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

VRBENSKÝ, Jaroslav, 2015. *Historie*. Český volejbalový svaz [online]. [cit. 2021-4-29]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/cvs/historie/>

VRCHOVECKÁ, Pavlína, 2020. *Základy gymnastické přípravy dětí. Herní pojetí gymnastiky*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-4002-2.

9 PŘÍLOHY

Příloha A

PDF dokument – Sborník tréninkových příprav