

2021



**KATEDRA TĚLESNÉ  
VÝCHOVY A SPORTU  
FP TU V LIBERCI**

**Sborník tréninkových  
příprav na soustředění  
dětského oddílu  
plážového volejbalu**

**PŘÍLOHA A**

**MICHAELA KOUBKOVÁ**

## Obsah

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Úvod.....                         | 3  |
| Vysvětlivky ke schémátům: .....   | 7  |
| Hry na vyplnění volného času..... | 8  |
| 1   Tréninkový den č. 1.....      | 10 |
| 1.1    Odpolední trénink.....     | 10 |
| 1.2    Večerní trénink .....      | 26 |
| 2   Tréninkový den č. 2.....      | 28 |
| 2.1    Dopolední trénink.....     | 28 |
| 2.2    Odpolední trénink.....     | 37 |
| 3   Tréninkový den č. 3.....      | 51 |
| 3.1    Dopolední trénink.....     | 51 |
| 3.3    Večerní trénink .....      | 54 |
| 4   Tréninkový den č. 4.....      | 55 |
| 4.1    Dopolední trénink.....     | 55 |
| 4.2    Odpolední trénink.....     | 65 |
| 4.3    Večerní trénink .....      | 72 |
| 5   Tréninkový den č. 5.....      | 75 |
| 5.2    Odpolední trénink.....     | 80 |
| 5.3    Večerní trénink .....      | 86 |
| 6   Tréninkový den č. 6.....      | 87 |
| 6.1    Dopolední trénink.....     | 87 |
| 6.2    Odpolední trénink.....     | 93 |

|     |                          |    |
|-----|--------------------------|----|
| 6.3 | Večerní trénink: .....   | 94 |
| 7   | Tréninkový den č. 7..... | 94 |
| 7.1 | Dopolední trénink:.....  | 94 |

## Úvod

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 P x L
- 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 pokrčít, 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 rozehřátí 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.

### **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

## **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.

## 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.

### 1.1 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

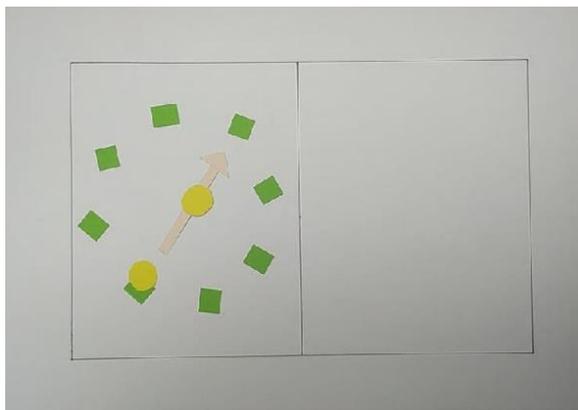
**Průběh:** Děti stojí v kruhu a mají říct své jméno, ostatní se snaží si jména zapamatovat, pak hodí míč na druhého člověka, ten řekne své jméno. Postavení viz. obrázek, trojúhelníčky jsou děti.

**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. Př. 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. Př. 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“.



Znáš své partáky? – schéma

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

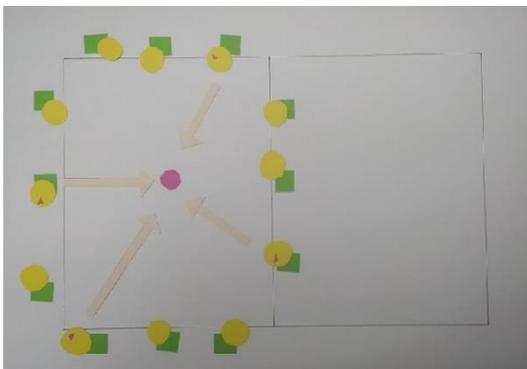
**Cíl:** seznámit účastníky + rychlé reakce

**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/přezdívký/ovoce/zeleninu. Poté se vrací na místo, kde ještě nestáli. Jakmile řekne trenér teď, musí okamžitě říct jméno/příjmení/přezdívký osoby, která se nachází po pravici.

**Modifikace:**

Pokud se účastníci soustředění znají křestními jmény, mohou se učit příjmení či přezdívký, 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.



Seznamovačka – schéma

**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 třením 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.



Rozházení se – schéma

**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.

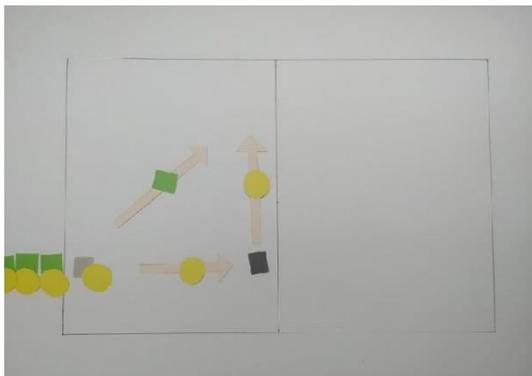
Úroveň 3: Nadhazujeme míče níže a níže. Hráči jsou nuceni míč chytat v pádu či se alespoň míče v pádu dotknout.

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 výšece písmene V,

hráč získává 2 body. Pokud však míč dopadne jinam než do výšece písmene V žádný bod, hráč nezískává.



Chyt' a běž – schéma

**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 chyćeném míči se musí hráč dostat zpět na výchozí pozici.

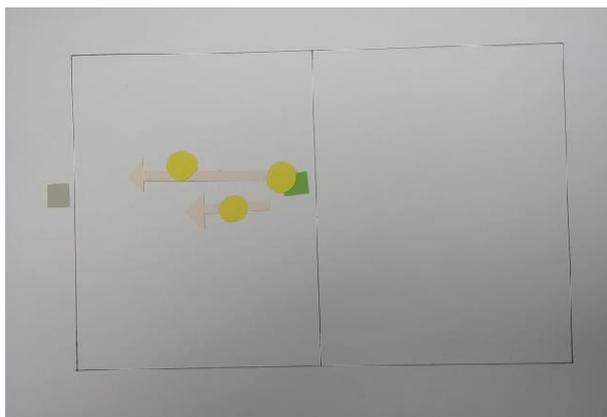
### **Modifikace:**

*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.



Cvičení s tenisákem – schéma

**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 vybíhá 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.



Dotkni se míče – schéma

**Název: Vysbíráš všechny semínka papriky nebo okurky?**

**Časová dotace:** 10 minut

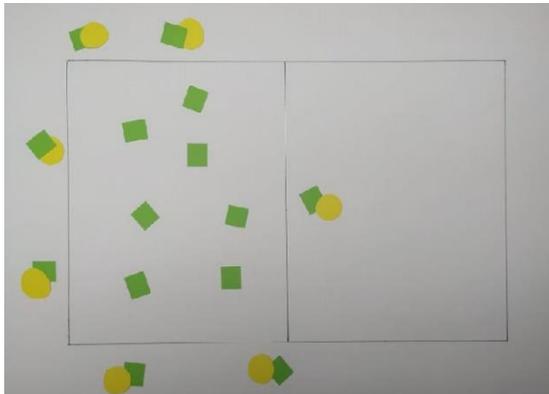
**Počet hráčů:** 6 +

**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 Okurky 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.



Vysbíráš všechny semínka papriky nebo okurky? – schéma

**Název:** Domečky

**Časová dotace:** 10–30 minut

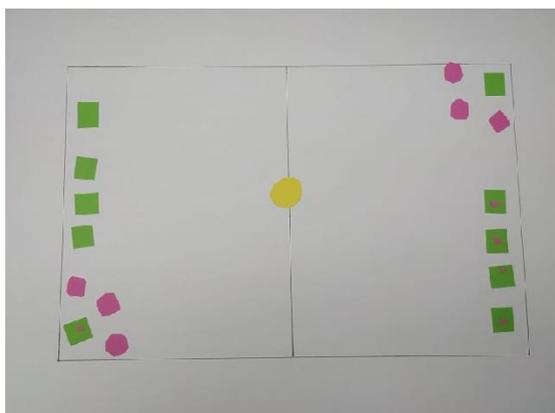
**Počet hráčů:** 6 +

**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.



Domečky – schéma

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

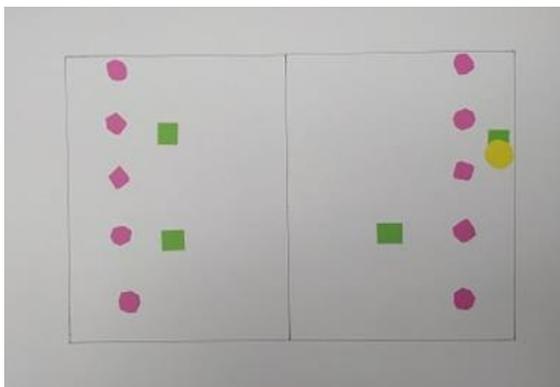
*Úroveň 2:* Úroveň 1 + podání (házíme za koncovou lajnou míč přes síť)

*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. Náhodí 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, ...



Sideout – schéma

**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

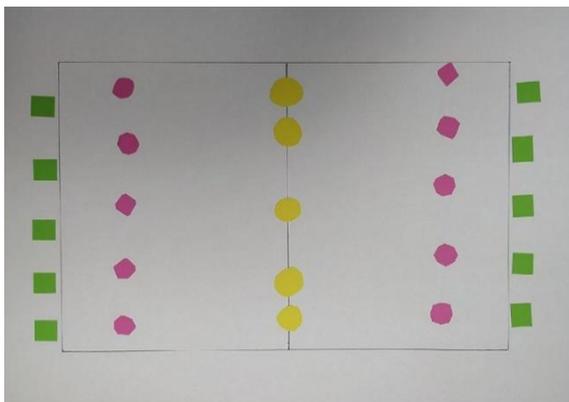
**Cíl:** chytání, házení, orientace ve hřišti, odhad míče

**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 běžící 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 vybití 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 mrtví. 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.



Dodgeball – schéma

**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 přemisťují do levé strany, kde udělají to samé.



Bez názvu házení – schéma

**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.



Chtyňeš, hodíš – schéma

## 1.2 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.

## 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.

### 2.1 Dopolodní trénink

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

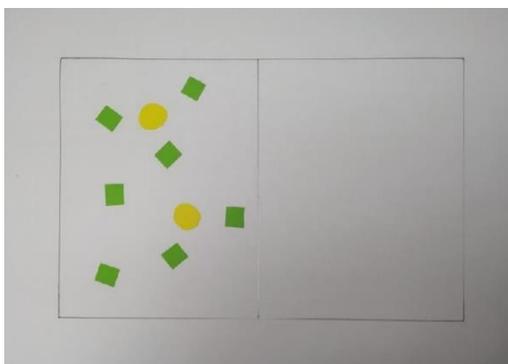
**Počet hráčů:** 6 + (čím více hráčů, tím lépe)

**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.



Stargate – schéma

**Název:** Doběhneš k cíli jako první?

**Časová dotace:** 2–10 minut

**Počet dětí:** 2+

**Hrací plocha:** ½ beachvolejbalového hřiště

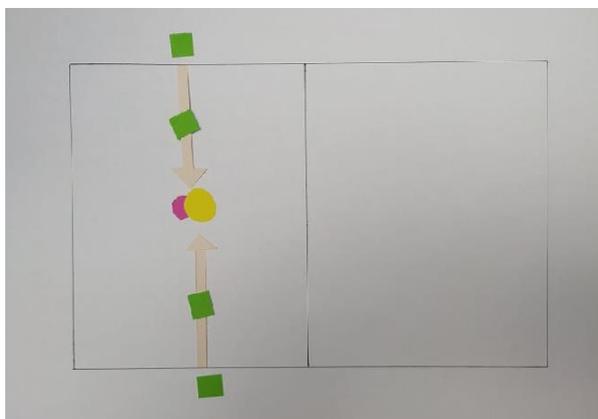
**Pomůcky:** tenisák, míč, klobouček

**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 břicho, 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 čarou, hráč který míč nezískal se protihráče stále může dotknout a tím vyhrát.



Doběhneš k cíli jako první? – schéma

**Název:** Hledej čísla

**Časová dotace:** 20–30 minut

**Počet dětí:** týmová hra, podle počtu 6+

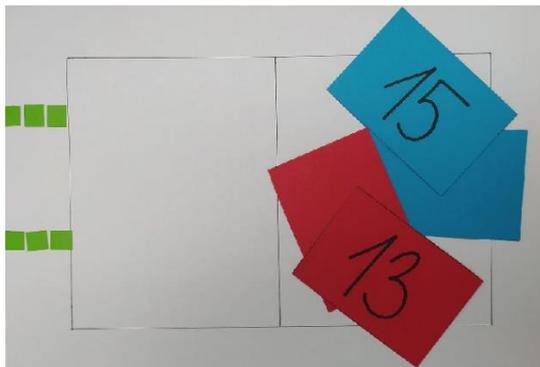
**Hrací plocha:** celý kurt

**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.



Hledej čísla – schéma

**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 do levé strany, kde udělají to samé.



Obrázek 1: Bez názvu bagr – schéma

**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 partáka, který míč odehrává bagrem.

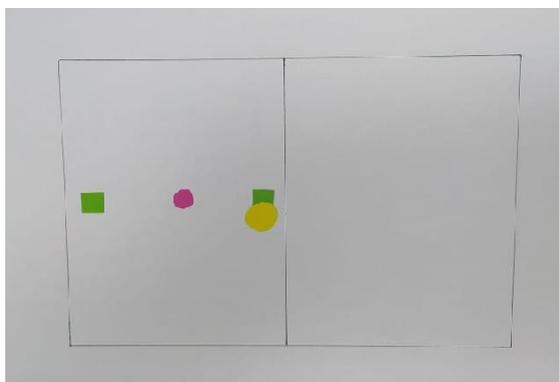
*Úroveň 2:* Hráč u sítě nadhazuje vysoký míč do oblasti kloboučků. Hráč naproti odehrává bagrem po pohybu.

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

*Úroveň 4:* Hráč u 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.



Dovednosti s bagrem – schéma

**Název:** Přehazovaná v týmech

**Časová dotace:** 15–30 minut

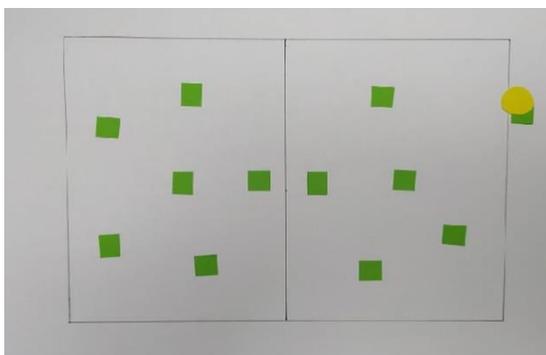
**Počet dětí:** 10 +

**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.



Přehazovaná v týmech – schéma

## 2.2 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 přetvoří 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 Úrovní 1. Nadhodím si míč a odbiji 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.

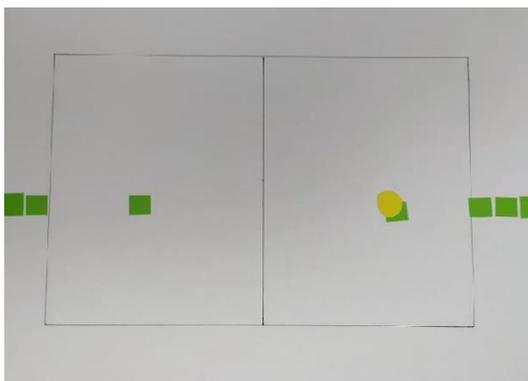
*Úroveň 3:* Přidáme spodní podání k Úrovní 2.

*Úroveň 4:* V menší skupince se budeme snažit odehrát bagr rovnou, pokud to poletí špatně. Chytíme a nadhodíme. 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, ..."



Bagrovaná – schéma

**Název:** Přejdí celou sít'

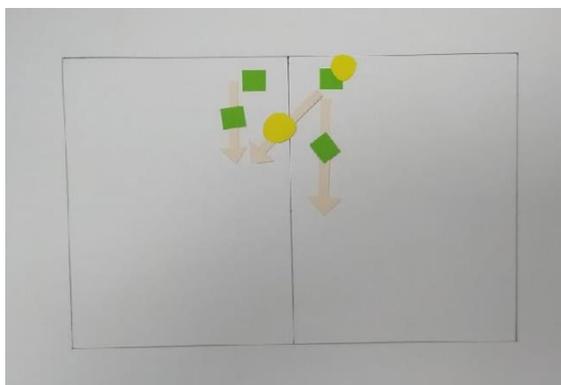
**Časová dotace:** 10 minut

**Hrací plocha:** celé beachvolejbalové hřiště

**Pomůcky:** 1 x míč do dvojice

**Cíl:** zdokonalení techniky bagru

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



Přejdi celou síť – schéma

**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:* hraje 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. Náhodí 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

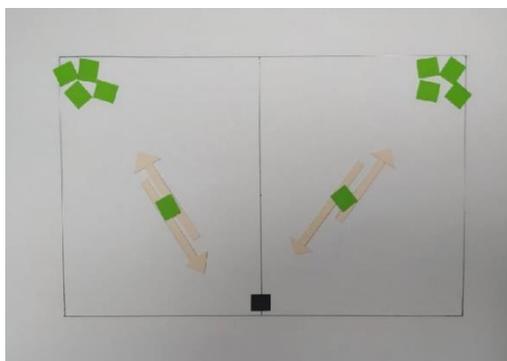
**Počet dětí:** 6 +

**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 neříct slovo, které bylo napsané, ani jeho kořen. Pokud takové slovo vyradí 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 tím, který uhodne více kartiček vyhrává.



*Popiš slova – schéma*

**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

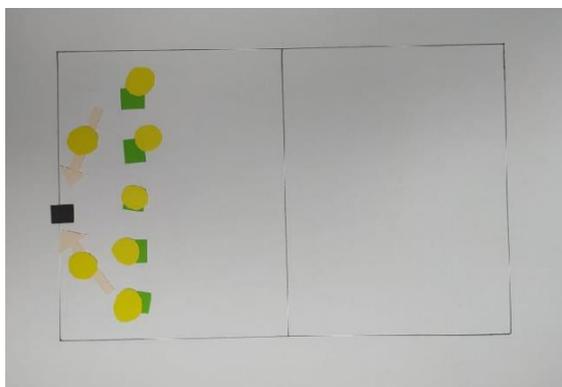
**Cíl:** zdokonalení se v házení a podání

**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 šikovou rukou.

*Úroveň 2:* Spodním podáním musí zasáhnout trenéra.



Zvládneš podat na trenéra? – schéma

**Název:** Kolik podání zvládneš umístit do pole?

**Časová dotace:** 5–10 minut

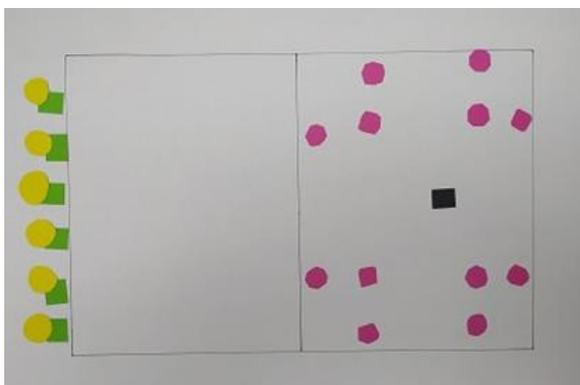
**Počet dětí:** 1 +

**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.



Kolik podání zvládneš umístit do pole? – schéma

### 2.3 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 větvi, mechu. Nic však nesmí lámat, ani jinak poškozovat.

### 3 Tréninkový den č. 3

#### 3.1 Dopolodní 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 vpředu 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 vychytat 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 břicho. 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 balónků 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.

### 3.2 Odpolední trénink

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

**Název:** Količková

**Časová dotace:** po celý odpolední výlet

**Počet hráčů:** 4 +

**Hrací plocha:** kdekoliv po cestě

**Pomůcky:** 2 kuličky

**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.

### 3.3 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.

## 4 Tréninkový den č. 4

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

### 4.1 Dopolnední 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 síti se vrací otočený zády zpět do týmu.
9. Cval stranou do půlky a od půlky zpět.
10. Kotoul dotkne síť a běží zpět.
11. Kotoul na jedné polovině, hvězda na druhé polovině a běží zpět.

12. Pod sítí 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 chytnu v sedu mezi roztažené nohy do písmene V.
19. Pinkám si pravá, levá ruka a pohybují 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 třením 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

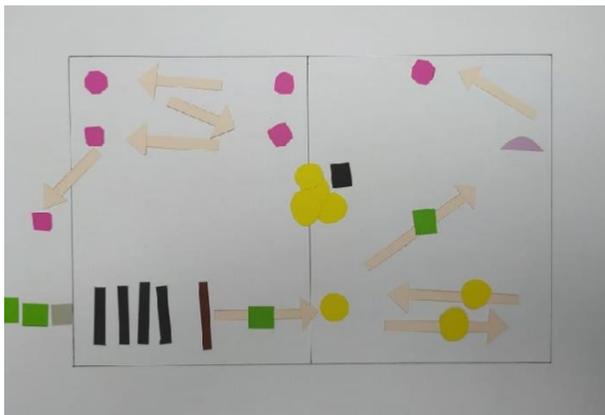
**Průběh:** Každý jedinec probíhá dráhu sám. Poté co dráhu proběhne 4 v jednom směru, vymění se směr.

*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.

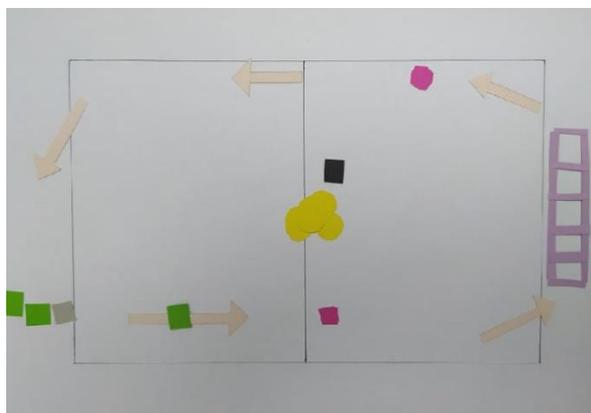
*Cvičení 2:* Plaz se pod sítí, za sítí vyskoč a zkus se dotknout pásky. Od sítě běžíš pozadu za lajnu. Poté žebřík dvě nohy do jednoho políčka, pravá noha do strany, levá noha do strany a poté pravá noha do středu dalšího políčka a levá noha do středu dalšího políčka. V druhém kole jde první levá noha poté pravá noha. Trenér nadhodí míč, odehraje prsty (nebo chytne do košíčku a odhodí z košíčku trenérovi). Poté běžíš 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

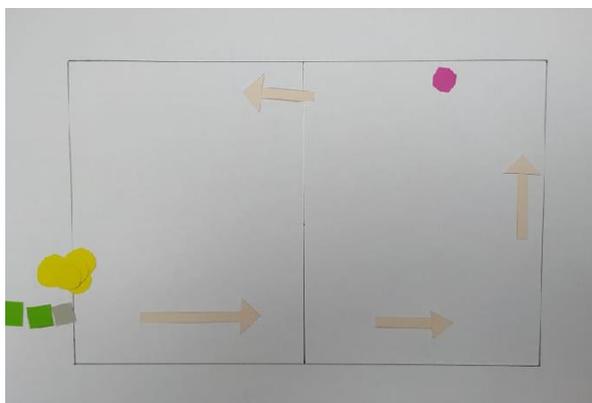
míč. Otočí se k síti čelem. Před tělem má míč, vyhodí ho a chytne za zády.



Opičí dráha: cvičení 1 – schéma



Opičí dráha: cvičení 2 – schéma



Opičí dráha: cvičení 3 – schéma

**Název:** Odkutálej pohromu

**Časová dotace:** 20–30 minut

**Počet hráčů:** 8 +

**Hrací plocha:** ½ beachvolejbalového hřiště

**Pomůcky:** 1x gymnastický míč, 8 beachvolejbalových míčů (podle toho kolik je dětí)

**Cíl:** přesnost, odhad vzdálenosti

**Průběh:** Hráči jsou rozdělení na dva týmy. Oba dva týmy stojí za bočními lajnami. Uprostřed se nachází gymnastický míč. Úkolem týmů je pomocí házení dostat gymnastický míč za lajnu soupeře. Pro míče mohou týmu chodit do pole, kde se nachází gymnastický míč, nesmí odtud však střílet. Vždy se musí odhazovat za jejich výchozí lajnou.



Odkutálej pohromu – schéma

**Název:** Obr spí

**Časová dotace:** 5–10 minut

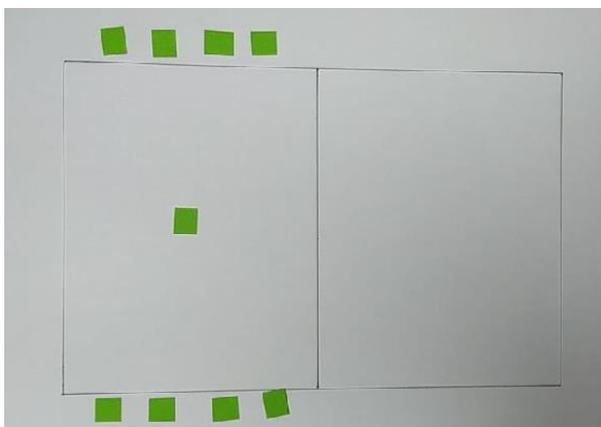
**Počet hráčů:** 5+

**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.



Obr spí – schéma

**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 Úrovní 1. Nadhodím si míč a odbiji 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.

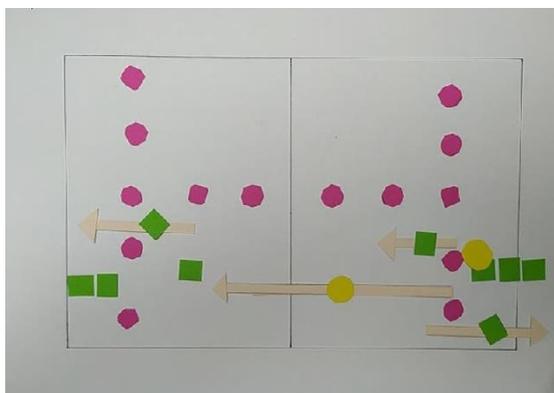
*Úroveň 3:* Přidáme spodní podání k Úrovní 2.

*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, ...”



Bagrovaná + – schéma

## 4.2 Odpolední trénink

**Název:** Rozházení se na tvrdém povrchu

**Časová dotace:** 10 minut

**Počet dětí:** 2 +

**Hrací plocha:** volejbalové hřiště

**Pomůcky:** 1 míč do dvojice

**Cíl:** rozházení 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 třením od prsou.

*Úroveň 6:* Hod míče pravou rukou.

*Úroveň 7:* Hod míče levou rukou.

*Úroveň 8:* Hod míče pravou rukou o zem.

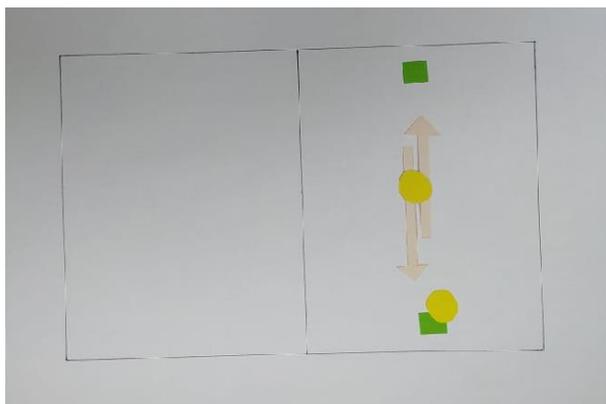
*Úroveň 9:* Hod míče levou rukou o zem.

*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.



Rozházení se na tvrdém povrchu – schéma

**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 chytanou 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 parťáka.

*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

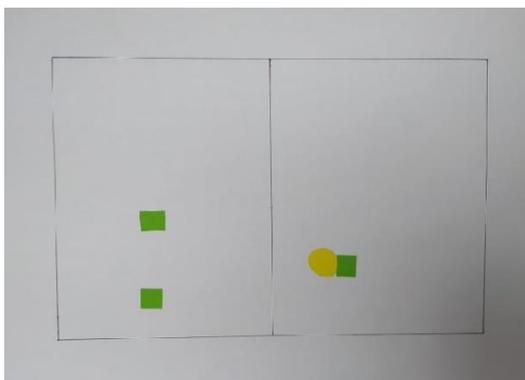
**Průběh:** Jeden člověk stojí za sítí a má míč. Další dva stojí naproti. Jde nám o to, aby jeden míč přijímal a druhý se uměl dostat na pozici nahrávajícího a nahrál míč. Po 15 správných míčích se točí. Po jednom kole se zvyšuje úroveň.

**Modifikace:**

*Úroveň 1:* Všechny míče jsou chytané.

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

*Úroveň 3:* Příjem ani nahrávku nechytám, odehrávám rovnou.



Prsty, bagr ve trojici – schéma

**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 +

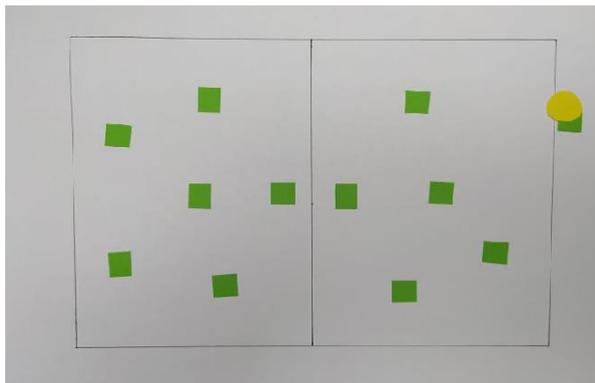
**Hrací plocha:** volejbalové hřiště, pevný povrch

**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.



Šestkový volejbal – schéma

### 4.3 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 střídát.
- 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, odbítí pravou nataženou rukou, odbítí levou nataženou rukou dá tým dohromady v jednotlivých disciplínách?

- Co nejrychleji najděte 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 síť 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?

## 5 Tréninkový den č. 5

### 5.1 Dopolnední 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 chytače neodlišovat, nebo můžeme dát dětem do ruky míč nebo rozlišovací dres.

**Název:** Hlava, ramena, kolena, palce

**Časová dotace:** 5–10 minut

**Počet hráčů:** 2 +

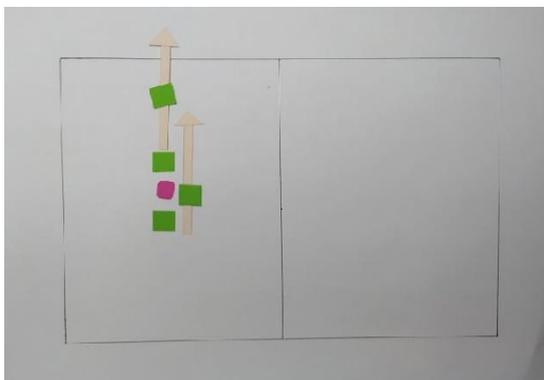
**Hrací plocha:** ½ beachvolejbalového hřiště (kdekoliv v prostoru 4x2 m)

**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 označené 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.



Hlava, ramena, kolena, palce – schéma

**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 ťapičky. Úkolem hráčů je ťapičky 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.

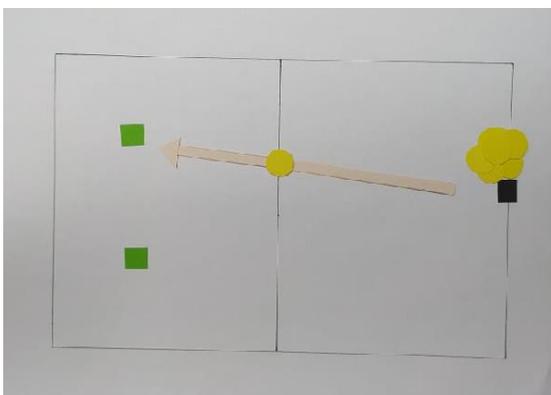
**Modifikace:**

*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.



Skoro jako ve hře – schéma

## 5.2 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 ožíví. 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), spláchně (vzpaženou ruku dá dolů). Poté, co Průjem bude značně unavený, nebo pochyťá 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.

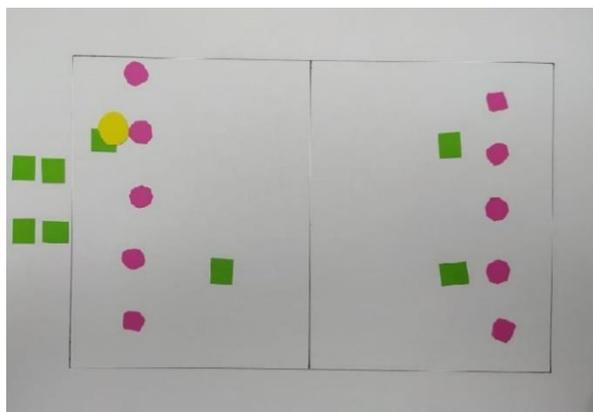
*Úroveň 2:* Úroveň 1 + podání (házíme za koncovou lajnou míč přes síť)

*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 ramenou, ...



Sideout 1: schéma

**Název:** Turnaj 2 na 2

**Časová dotace:** 60 minut

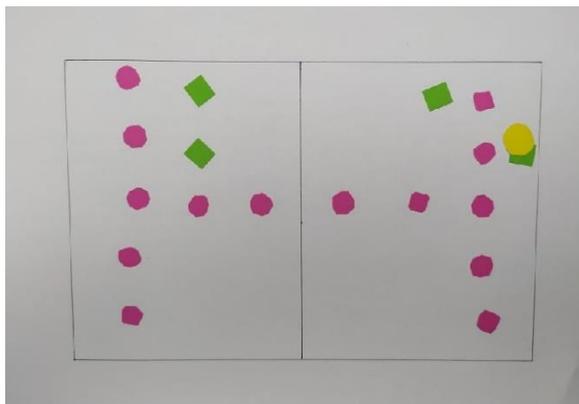
**Počet hráčů:** 4 na jedno hřiště, na celém kurtu 8

**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.



Turnaj 2 na 2 – schéma

**Název: Odehraj a dotkni se kloboučku**

**Časová dotace:** 10–15 minut

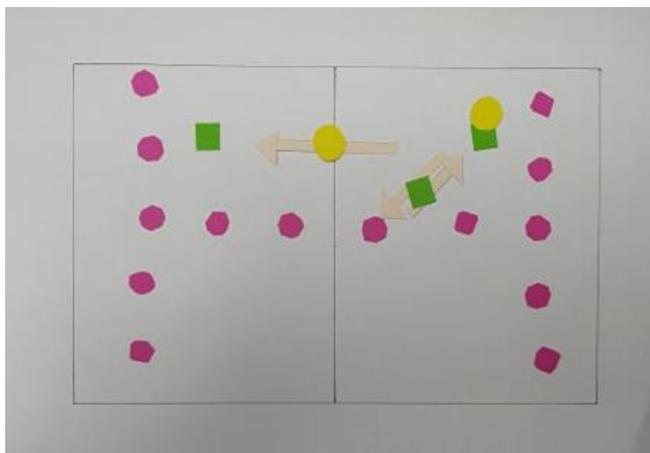
**Počet hráčů:** 2 na jedno zkrácené hřiště

**Hrací plocha:** zkrácené beachvolejbalové hřiště, rozpůlené 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.



Odehraj a dotkni se kloboučku – schéma

### 5.3 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 nepřítele 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 Tréninkový den č. 6

### 6.1 Dopolnední 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 vybije Martina. Tak Martin se vrací do hry, až když někdo vybije 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 vyhrájeme běžíme směrem do protějšího týmu. Úkolem protějšího týmu je tomu zabránit, že vyběhne další člověk z týmu, opět dají stříhanou a pokud prohraje vrátí 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 propíchne pneumatiku, pneumatika jde do hlubokého dřepu. Zachránit pneumatiku se dá leda tak že přijde pumpička a nafoukne 5 dřepy pneumatiku. Poté se vrací zpět do hry.

**Název: Čísla a šup do domečku**

**Časová dotace:** 10–15 minut

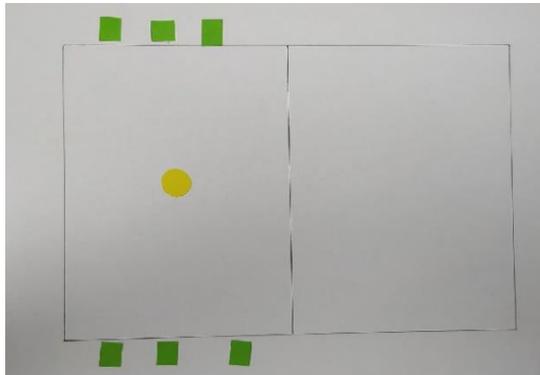
**Počet hráčů:** 6 +

**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 zabojovat 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.



Čísla a šup do domečku – schéma

**Název:** Přehazovaná

**Časová dotace:** 30 minut

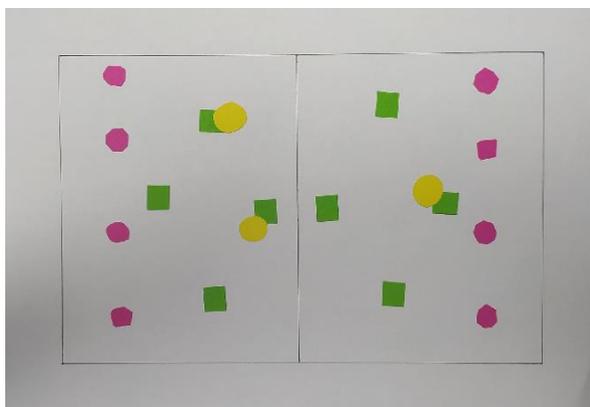
**Počet hráčů:** 8 +

**Hrací plocha:** zkrácené beachvolejbalové hřiště

**Pomůcky:** 3 x míč

**Cíl:** postřeh, spolupráce

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



Přehazovaná – schéma

## 6.2 Odpolední trénink

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

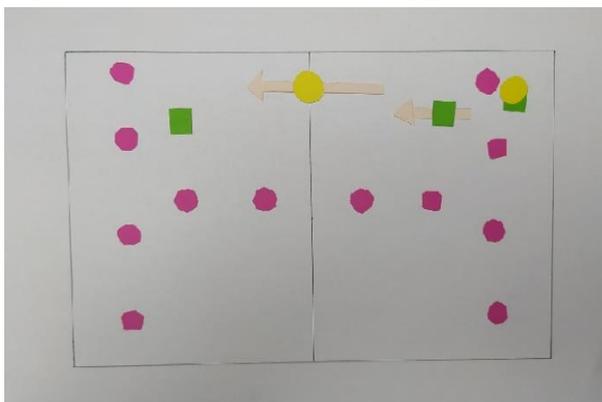
**Časová dotace:** 3 hodiny

**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).



Turnaj 1 na 1 – schéma

### **6.3 Večerní trénink:**

Poslední večer bude věnovaný 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.

## **7 Tréninkový den č. 7**

### **7.1 Dopolnední trénink:**

Dopolnední 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.