

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

MINIVOLEJBAL JAKO SOUČÁST TĚLESNÉ VÝCHOVY  
NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

Diplomová práce  
(bakalářská)

Autor: Dominika Trzaskalíková  
Tělesná výchova – matematika se zaměřením na vzdělání  
Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

Olomouc 2018

**Bibliografická identifikace****Jméno a příjmení autora:** Dominika Trzaskalíková**Název diplomové práce:** Minivolejbal jako součást tělesné výchovy na základních školách**Pracoviště:** Katedra sportu**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Pavel Háp, Ph.D.**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2018

**Abstrakt:** Bakalářská práce je zaměřena na nácvik minivolejbalu. Jsou zde uvedeny a vysvětleny základní techniky odbití. Hlavním cílem této práce bylo vytvořit zásobník cvičení. Tento soubor tvoří celkem 62 cvičení. Jsou rozdělena na dvě skupiny, a to cvičení pro nácvik odbití obouruč vrchem a cvičení na odbití obouruč spodem. Obsahuje cvičení pro jednotlivce, dvojice a skupiny. Zásobník cvičení by měl sloužit jako informační materiál pro učitele tělesné výchovy pro nácvik minivolejbalu.

**Klíčová slova:** sportovní trénink, mladší školní věk, základní techniky odbití, pravidla minivolejbalu, volejbalová cvičení

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Dominika Trzaskalíková

**Title of the master thesis:** Mini-volleyball as part of Physical Education in Elementary Schools

**Department:** Department of Sport

**Supervisor:** Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

**The year of the presentation:** 2018

**Abstract:** This bachelor thesis is focused on mini-volleyball training; with a goal to create a set of exercises. The basic hit techniques will be examined. This set contains 62 exercises. They are divided into two groups: bumping the volleyball and setting the volleyball. They include exercises for individuals, pairs, and groups. This set of exercises will serve as instructional material for teachers of physical education leading mini-volleyball training.

**Keywords:** sport training, younger school age, rules of minivolleyball, volleyball exercises

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením  
Mgr. Pavla Hápa, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala  
zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji Mgr. Pavlu Hápovi, Ph.D. za ochotu, pomoc, trpělivost a cenné rady při psaní bakalářské práce. Dále děkuji rodině a přátelům za plnou podporu.

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>SYNTÉZA POZNATKŮ</b> .....	<b>7</b>
2.1	SPORTOVNÍ TRÉNINK.....	7
2.1.1	Sportovní výkon.....	7
2.1.2	Složky sportovního tréninku.....	8
2.1.2.1	Kondiční příprava.....	8
2.1.2.1.1	Pohybové schopnosti.....	9
2.1.2.2	Technická příprava.....	10
2.1.2.2.1	Pohybové dovednosti.....	11
2.1.2.3	Taktická příprava.....	11
2.1.2.4	Psychologická příprava.....	12
2.2	SPORTOVNÍ TRÉNINK DĚTÍ.....	12
2.2.1	Senzitivní období.....	13
2.3	PERIODIZACE LIDSKÉHO VĚKU.....	14
2.3.1	Kalendářní, biologický a sportovní věk.....	15
2.3.2	Mladší školní věk.....	15
2.3.2.1	Tělesný vývoj.....	16
2.3.2.2	Psychický vývoj.....	16
2.3.2.3	Sociální vývoj.....	17
2.3.2.4	Pohybový vývoj.....	17
2.4	TĚLESNÁ VÝCHOVA.....	18
2.4.1	Tělesná výchova dle Rámcového vzdělávacího programu (RVP).....	19
2.4.2	Struktura vyučovací jednotky.....	19
2.5	VOLEJBAL.....	21
2.5.1	Minivolejbal.....	21
2.5.1.1	Pravidla minivolejbalu.....	22
2.5.1.1.1	Žlutý minivolejbal.....	23
2.5.1.1.2	Oranžový minivolejbal.....	23
2.5.1.1.3	Červený minivolejbal.....	24
2.5.1.1.4	Zelený minivolejbal.....	25
2.5.1.1.5	Modrý minivolejbal.....	26
2.5.2	Základní způsoby odbití.....	26
2.5.2.1	Technika odbití obouruč vrchem.....	26
2.5.2.2	Technika odbití obouruč spodem.....	27

2.5.2.3	Technika spodního podání .....	28
<b>3</b>	<b>CÍL PRÁCE.....</b>	<b>30</b>
3.1	Hlavní cíl.....	30
3.2	Dílčí cíle.....	30
3.3	Úkoly práce.....	30
<b>4</b>	<b>METODIKA PRÁCE .....</b>	<b>31</b>
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY .....</b>	<b>32</b>
5.1	Zásobník cvičení .....	32
5.1.1	Cvičení na odbití obouruč vrchem.....	32
5.1.2	Cvičení na odbití obouruč spodem .....	42
5.2	Návrh písemných příprav vyučovacích jednotek .....	50
5.2.1	Písemná příprava vyučovací jednotky 1 .....	50
5.2.1.1	Poznámky k písemné přípravě vyučovací jednotky 1 .....	51
5.2.2	Písemná příprava vyučovací jednotky 2 .....	52
5.2.2.1	Poznámky k písemné přípravě vyučovací jednotky 2 .....	53
5.2.3	Písemná příprava vyučovací jednotky 3 .....	54
5.2.3.1	Poznámky k písemné přípravě vyučovací jednotky 3 .....	55
5.2.4	Písemná příprava vyučovací jednotky 4 .....	56
5.2.4.1	Poznámky k písemné přípravě vyučovací jednotky 4 .....	57
5.2.5	Písemná příprava vyučovací jednotky 5 .....	58
5.2.5.1	Poznámky k písemné přípravě vyučovací jednotky 5 .....	59
5.2.6	Písemná příprava vyučovací jednotky 6 .....	60
5.2.6.1	Poznámky k písemné přípravě vyučovací jednotky 6 .....	61
<b>6</b>	<b>ZÁVĚRY.....</b>	<b>62</b>
<b>7</b>	<b>SOUHRN .....</b>	<b>63</b>
<b>8</b>	<b>SUMMARY .....</b>	<b>64</b>
<b>9</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>65</b>

## 1 ÚVOD

V posledních letech se veřejnost často setkává se zhoršujícím zdravotním stavem u dětí, narůstající obezitou způsobenou nezdravým životním stylem, nedostatečnou a nekvalitní pohybovou aktivitou.

Některé děti navštěvující základní školu se věnují pohybové aktivitě nepravidelně a spontánně. Je zřejmé, že škola se v rámci tělesné výchovy může významně podílet na zlepšení fyzické zdatnosti žáků, ale také vytvoření kladného vztahu k pohybové aktivitě a naučení radosti z pohybu, aby děti samy chtěly tuto činnost provozovat i v rámci svého volného času.

Alternativou, která by mohla přispět k obohacení programu tělesné výchovy je minivolejbal, na který je má bakalářská práce zaměřená. Faktem je, že volejbal patří do skupiny nejrozšířenějších sportovních her na světě a v posledních letech se stal velmi oblíbenou aktivitou, všech výkonnostních, ale také věkových kategorií včetně těch nejmenších. Výrazně tomu pomáhá projekt Minivolejbal v barvách, který pořádá několikrát ročně turnaje pro děti.

Jelikož je volejbal koordinačně a technicky náročná hra, je vhodnější na základních školách, zejména na 1. stupni, využít učení minivolejbalu, a to z důvodu zjednodušení celé hry a také většího kontaktu s míčem než při klasickém volejbalu. Tento model je obdobou klasického šestkového volejbalu, který umožňuje dětem se variantě tohoto sportu plně věnovat, a to nejen ve sportovních klubech, ale také v tělesných výchovách. Velká výhoda minivolejbalu je, že si pedagog pracující s danou trénovanou skupinou žáků může libovolně přizpůsobit parametry a pravidla dle věku, potřeb a schopností dětí.

Volejbal patří k míčovým kolektivním sportovním hrám, které vedou ke zlepšení pohybové schopnosti, ale také k sociálnímu rozvoji a sjednocení celku, v tomto případě kolektivu ve třídě či trénované skupině.

Tento populární sport je mi velmi blízký, jelikož jsem ho hrála po dobu 9 let. V budoucnu bych se právě ráda věnovala i mimo pracovní povinnosti této věkové skupině v rámci sportovního klubu či zájmových kroužků.



## **2 SYNTÉZA POZNATKŮ**

### **2.1 Sportovní trénink**

Neexistuje přesná a jednoznačná definice sportovního tréninku, avšak můžeme jej chápat jako složitý a organizovaný proces s účelem rozvoje specializované výkonnosti daného sportovce ve vybraném sportovním odvětví (Perič & Dovalil, 2010).

Trénink se uskutečňuje na jakékoli výchozí úrovni výkonnosti, u obou pohlaví, v jakémkoli věku podle zákonitosti adaptace s přihlédnutím k individuální zvláštnostem sportovce (Lehnert, Novosad, Neuls, Langer, & Botek, 2010). Podle Lehnerta et al. (2010) prostřednictvím tréninku napomáháme zvyšování, udržování a případně i obnovování individuální sportovní výkonnosti.

V současném tréninku je kladen důraz na požadavek, aby procesy adaptace, procesy poznávání, změn, osvojování a ustálení dovedností a vědomostí, byly co nejeefektivnější (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001). Ačkoli se tito autoři s Dovalilem et al. (2002) shodují na tomto tvrzení, Dovalil et al. (2002) dále tvrdí, že je to jeden z nejsložitějších problémů sportovního tréninku.

Sportovní trénink obohacuje jak proces vzdělávací, tak výchovný, ale také rozvíjí schopnosti a dovednosti a přispívá k všestrannému rozvoji sportovce (Lehnert et al., 2001). Učitel tělesné výchovy či trenér dané skupiny jedinců by měl dbát na rozvíjení tělesné, psychické i sociální stránky jedince. Sportovním tréninkem rozvíjíme také pohybové schopnosti a dovednosti (Perič, 2012).

#### **2.1.1 Sportovní výkon**

„Sportovní výkon lze charakterizovat jako projev specializovaných schopností sportovce“ (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001, 8). Sportovní výkon uskutečňujeme v uvědomělých pohybových činnostech, které jsou vymezeny pravidly příslušných sportů, ve kterých se sportovec snaží o maximální využití výkonových předpokladů (Dovalil et al., 2002). Problém nastává tehdy, pokud daný sportovec není schopen tréninkový úkol řešit rychle a správným způsobem, pak ani nedokáže efektivně využít svých dalších předpokladů a v jeho výkonnosti se to odrazí (Dovalil et al., 2002).

Sportovní výkon je jedním ze základních pojmů sportu a sportovního tréninku, k němuž by se měla soustřeďovat pozornost všech sportovců, trenérů a odborníků (Dovalil et al., 2002).

Aby jedinec mohl podávat sportovní výkon, musí mít dostatečnou motivaci, která podle Lehnerta et al. (2001) plyne z přirozené touhy po seberealizaci, osobní

připravenosti a je výrazně ovlivněna volným úsilím jedince. S jistotou můžeme říci, že motivace je předpokladem veškerého jednání, vyjadřuje touhu po pohybové aktivitě a setrvání v ní.

### **2.1.2 Složky sportovního tréninku**

Na sportovní trénink nelze nahlížet jako na jednolitý celek, a proto kvůli lepšímu porozumění a organizaci si trénink rozdělíme do určitých skupin se společnými východisky (Perič, 2012). Těmto oblastem se dle Periče (2012) říká složky sportovního tréninku, a jsou jimi:

- kondiční příprava,
- technická příprava,
- taktická příprava,
- psychologická příprava.

U většiny těchto složek využíváme znalosti o motorickém učení, proto je důležité si o něm uvést alespoň pár informací. Podle Periče (2012) v procesu tzv. motorické učení dochází k osvojování a zdokonalování nových pohybů, které jsou důležité pro výkon ve sportovních disciplínách. Některé pohyby jako je běh, skok, hod apod. jsou pro člověka přirozené, v tréninku však směřujeme k jejich zdokonalení a k stabilnímu zvládnutí v obtížných podmínkách soutěží. Prostřednictvím tohoto procesu se člověk učí ve sportu především pohyby, s kterými se v běžném životě nepotkáme. Patří sem například dribling s míčem, salto, pirueta apod. A jelikož má motorické učení zásadní význam v tréninku, řadí se mezi nejvýznamnější faktory sportovní přípravy.

Podle Dovalila et al. (2009, 73) motorické učení „vychází ze znalostí řízení a regulace lidského pohybu a jeho koordinace i širších psychologických a fyziologických poznatků“.

#### **2.1.2.1 Kondiční příprava**

Podle Dovalila et al. (2009) je kondiční příprava jedna ze složek tréninku, která se zejména zaměřuje na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Uvádí, že nepochybně k významným faktorům sportovních výkonů patří pohybové schopnosti, které tvoří podstatnou část v kondičním základu sportovní výkonnosti. Cílem kondiční přípravy je především rozvíjet pohybové schopnosti. U koordinačních pohybových

schopností využíváme znalosti o motorickém učení. Kučera et al. (2011) dále přidává, že základem kondiční přípravy je také všestranná příprava. Kondiční přípravu Dovalil et al. (2009) rozděluje na přípravu obecnou a speciální.

Obecná příprava neboli nespecifický kondiční trénink působí celkově na všechny pohybové schopnosti prostřednictvím mnoha různých cvičení a klade si za cíl rozvíjet všestranný pohybový rozvoj. Lehnert et al. (2014) uvádí, že využíváme především různorodá cvičení z gymnastiky, pohybových a sportovních her, atletiky, úpolů atd. Podle autorů Lehnerta et al. (2014) a Dovalila et al. (2009) využíváme obecnou kondiční přípravu zejména v tréninku dětí a mládeže a v menším měřítku také u vyspělých sportovců.

Dále se zmíníme o speciální přípravě. „Odvozuje se od specifiky sportu a obtížnost spočívá v maximálním uplatnění pohybových schopností ve sportovních dovednostech, ve speciálně vytvářené struktuře pohybu“ (Dovalil et al., 2009, 107). Lehnert et al. (2014) uvádí, že cvičení vybíráme tak, aby vycházely z přehledu o nejvíce využívaných pohybech, polohách, rozsahu pohybu, které sportovní výkon obsahuje.

Kondiční trénink můžeme charakterizovat podle Lehnerta et al. (2014) jako součást tréninkového procesu, který je primárně zaměřený na rozvíjení bioenergetického, funkčního a pohybového potenciálu daného sportovce vzhledem k tomu, jaké nároky si žádá sportovní výkon a příprava na jeho podání.

Je zřejmé, že hlavním kritériem efektivity kondičního tréninku je uplatnění kondice k podávání výkonu, ale důraz by měl být také kladen na zvyšování kvality zdraví, nebo alespoň na zachování zdraví sportovce (Lehnert et al., 2014).

U dětí v období mladšího (i staršího) školního věku je podstatné zaměřit se především na rozvíjení rychlostních a koordinačních schopností. Další pohybové schopnosti lze u dětí trénovat také, ale je důležité respektovat věkové zvláštnosti (Dovalil et al., 2009). Jak uvádí Kučera et al. (2011), trénink dětí by měl zajímavý, jak obsahem, tak prostředím (např. les, tělocvična, hřiště, bazén apod.), kdy základem je vytvořit radostnou a veselou atmosféru, aby z něj děti měly příjemný pocit. Snažíme se využívat herního principu, a přitom vycházet ze senzitivních období.

#### *2.1.2.1.1 Pohybové schopnosti*

Perič a Dovalil (2010, 16) chápou pohybové schopnosti jako „relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují“. Tyto částečně vrozené dispozice nelze získat, ani zapomenout, nicméně

můžeme v rámci tréninku zvyšovat či snižovat úroveň jejich rozvoje (Perič, 2012). „Základem v rozvoji pohybových schopností je tělesné zatěžování (objem, intenzita, frekvence a složitost) v kombinaci s odpočinkem (délka a charakter)“ (Vilímová, 2009, 39).

Dle Periče (2012) se mezi základní pohybové schopnosti řadí:

- vytrvalost – dlouhodobě provádět pohybovou činnost nízkou intenzitou, případně se po delší dobu pohybovat s co nejvyšší intenzitou;
- síla – schopnost překonat, udržet či brzdit vnější odpor (např. břemeno) pomocí svalové kontrakce;
- rychlost – schopnost překonávat krátký časový úsek v nejkratším čase a s nejvyšší intenzitou;
- kloubní pohyblivost – schopnost kloubů vykonávat pohyb v maximálním rozsahu.

Pohybové schopnosti se všeobecně dělí do dvou skupin, a to na koordinační a kondiční schopnosti. Podle Periče a Dovalila (2010) se do kondičních schopností zařazuje síla, rychlost a vytrvalost, které souvisí především se získáváním a využíváním energie pro uskutečňování pohybu. Koordinační schopnosti pak souvisí hlavně s řízením a regulací pohybu (Perič & Dovalil, 2010). „Pohybové schopnosti jsou relativně stálé v čase, jejich úroveň nekolísá ze dne na den, jejich změna vyžaduje dlouhodobé soustavné tréninkové působení“ (Perič & Dovalil, 2010, 17).

#### **2.1.2.2 Technická příprava**

Podle Dovalila et al. (2009), tak stejně jako v předešlé přípravě, se i v této za teoretický základ považují znalosti o motorickém (pohybovém) učení. Hlavním cílem této složky sportovního tréninku je vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti.

Kučera et al. (2011) zmiňují, že v tréninku dětí má technická příprava zásadní význam a absolutní prioritu před všemi ostatními složkami spolu s rozvíjením rychlosti a obratnosti. Nedostatečné zvládnutí techniky v pozdějších letech může limitovat sportovce v dosažení jeho maximální výkonnosti, a proto by technická příprava měla mít své primární místo v každém tréninku, zejména v prvních letech.

Podle Dovalila et al. (2009) mezi základní pojmy technické přípravy patří technika. Dále ji daní autoři charakterizují jako způsob řešení pohybového úkolu v rámci pravidel daného sportu, pohybovými možnostmi sportovce a biomechanickými zákonitostmi.

Podle těchto autorů se ve všeobecné přípravě mají volit taková cvičení, která se zaměřují na správné zvládnutí techniky.

Hohmann, Lames a Letzelter (2010) uvádí, že hlavní zásadou tréninku techniky je dodržování spektra jeho cílů, které se rozdělují do čtyř kategorií:

- učení se dovednostem – trénink založený na osvojování a učení se nových technických dovedností;
- obměňování dovedností – trénink založený na variování techniky;
- přizpůsobování dovedností – adaptace na podmínky okolního prostředí (terén, prostor);
- odolnost dovedností – odolnost proti vlivu soupeřů.

#### *2.1.2.2.1 Pohybové dovednosti*

Důležitým pojmem pro technickou přípravu jsou pohybové dovednosti. „Specifické pohybové činnosti (např. konkrétní cvik) označujeme jako pohybové dovednosti, tedy jako učením získanou způsobilost provádět specifický pohyb a korigovat jeho průběh na základě zpětnovazební kontroly“ (Křištofič, 2006, 16).

Podle Periče a Dovalila (2010) můžeme pohybové dovednosti rozdělit do tří základních skupin:

- primární dovednosti – jedná se o základní pohyby každého člověka (běh, chůze, skok apod.) a jejich učení souvisí s přirozeným vývojem člověka;
- pohybové dovednosti – souvisí s přirozeným vývojem člověka;
- sportovní dovednosti – jedná se o pohybové dovednosti, které jsou využívány při sportovním výkonu v konkrétní specializaci (běh na 110 m překážek).

#### *2.1.2.3 Taktická příprava*

Jelikož se taktická příprava využívá v tréninku dětí jen minimálně (Kučera et al., 2011), zmíním se o ní jen okrajově. Také Dovalil et al. (2009) uvádí, že tato složka sportovního tréninku nabývá své podstaty v pozdějších letech tréninku. Děti v brzkém věku nejsou ještě uzpůsobeny k řešení některých složitější myšlenkových procesů. Avšak podle autorů Kučery et al. (2011) a Dovalila et al. (2009) se již od nejmenších dětí může požadovat některých taktických znalostí, kterými jsou především znalost a dodržování základních pravidel.

#### **2.1.2.4 Psychologická příprava**

Podle Dovalila et al. (2009, 199) „psychologická příprava znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu“. Snahou této složky sportovního tréninku je zvýšit efektivitu ostatních složek na základě psychologických poznatků sportovce, a tak stabilizovat výkonnost v soutěžích na úrovni dosaženého stavu trénovanosti. Úlohou je také snižovat na minimum působení negativních jevů a zároveň pozitivně ovlivňovat psychiku sportovců.

Pokud se zaměříme na trénink dětí, tak podle Kučery et al. (2011, 96) psychologická příprava „uplatňuje vytváření důvěry ve vlastní schopnosti a v sebevědomí“. U mladých sportovců se také někdy můžeme setkat s poraženeckým přístupem (dnes určitě zase prohrajeme) nebo naopak s velmi vysokým sebevědomím. Do psychologické přípravy dětí by nepochybně měla patřit i neustálá motivace, která povede k touze zlepšovat se.

#### **2.2 Sportovní trénink dětí**

Sportovní příprava dětí a mládeže je specifický tréninkový proces, který se výrazně liší od tréninku dospělých v mnoha oblastech (Kučera, Kolář, & Dylevský, 2011). Dle těchto autorů mají děti jinak stavěné tělo, jinou psychiku, vnímají a nahlíží na věci odlišně než dospělí. „Sportovní trénink dětí je součástí počáteční etapy dlouhodobého procesu sportovní přípravy“ (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001, 82).

Dle Dovalila et al. (2009) hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytváření předpokladů pro pozdější trénink či výkon, které by měly umožňovat nárůst a prokázání výkonnosti ve věku, kdy pro to budou maximální možnosti a optimální podmínky.

Podle Lehnerta et al. (2001, 82) „se od tréninku dospělých sportovní trénink dětí liší především tím, že mladí sportovci se připravují v období biologického vývoje charakteristického intenzivním růstem, nesynchronním vývojem orgánů a jejich funkcí, psychickým a pohybovým vývojem“. Proto trenéři či učitelé musí nepochybně dbát na to, aby děti nepřetěžovali a nepoškodili své svěřence vysokými a neoptimálními nároky, a to jak po stránce fyzické, tak psychické (Perič, 2004). Měli by se rovněž vyznat v tom, jaké sportovní činnosti jsou přiměřené danému věku dětí, jaké aktivity mohou dítě rozvíjet či naopak poškodit (Perič, 2012).

Měli bychom rozumět tomu, že děti nejsou „malí dospělí“ a že trénink dětí rozhodně nevychází z filozofie tréninku dospělých, protože každý z nich má úplně jiná východiska (Perič, 2012). Dle Periče (2004, 17) by se trénink dětí „měl zaměřovat nejen na oblast rozvoje pohybových schopností a dovedností, ale také na prožitek dětí, radost z pohybu,

atmosféru kamarádství a společných „dobrodružství“, které mohou přinést úžasné vzpomínky na celý život“.

Děti jsou hravá stvoření a již v raném věku si začínají hrát a soutěžit. Každé dítě by si mělo vyzkoušet různé druhy sportu, a to hned z několika důvodů. Sportování nejen, že přispívá k fyzickému i mentálnímu rozvoji, rozvíjí schopnosti soustředěnosti a zodpovědnosti, ale děti se také učí respektování a dodržování pravidel (Perič, 2004).

Každý učitel tělesné výchovy či trenér daného sportu by měl mít na mysli, že zpočátku je trénink zaměřen na získání kladného vztahu, zvyšování tělesné zdatnosti a osvojování dostatečného množství dovedností (Lehnert et al., 2001). Podle Lehnerta et al. (2001) by trénink měl být pestrý a emocionální, aby děti bavil a byl pro ně zajímavým.

V předcházející kapitole jsem se již zmínila o motivaci, která je důležitou součástí každého tréninku, a to především u dětí. Hráči, kteří tvrdě trénují a jsou volejbalem či jiným sportem dostatečně zaujatí, mají touhu stále hrát a zdokonalovat se, ale u začátečníků je motivátorem především trenér či učitel a jeho důležitým úkolem se stává rozvíjení zdravého sebevědomí dětí. K tomu nám napomáhá používání pozitivních oslovení (např. šikulové) nebo motivační hesla (např. Není vítěze bez tréninku.), které můžeme umístit tam, kam děti pravidelně chodí (šatna apod.). Vhodným prostředkem motivace u dětí je samo sebou vítězství či vlastní úspěchy na tréninku, později i v zápasech (Perič, 2004).

Podle Haníka (2014) můžeme o dětech shrnout některá fakta:

- jsou odrazem dospělých,
- pozitivně reagují na každé povzbuzení,
- pokud získají k trenérovi či učiteli důvěrný vztah, podávají lepší výkony a nestydí se,
- potřebují určitý čas na osvojení nových dovedností,
- dobře se učí pohybu a dovednostem, jestliže je jim vše jasné a srozumitelné,
- učí se mnohem rychleji, když nároky odpovídají jejich schopnostem,
- jsou rády ve společnosti svých kamarádů, rychle navazují nové vztahy a učí se navzájem.

### **2.2.1 Senzitivní období**

„Ve vývoji jedince existují určitá období, jež se nazývají senzitivní (citlivá), ve kterých dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj konkrétní

činnosti“ (Kučera, Kolář, & Dylevský, 2011, 88). Perič (2012) uvádí, že senzitivní období jsou časové etapy, ve kterých se setkáváme s lepšími předpoklady pro trénování daných sportovních činností spojené s rozvíjením pohybových schopností a dovedností.

Kučera et al. (2011, 88) apeluje na to, aby se „využívali možnosti tohoto urychleného nárůstu a tyto činnosti rozvíjeli“.

Dále upozorňuje, že pokud by trenér či učitel vyloženě chtěl rozvíjet danou pohybovou schopnost v jiném věkovém období než v patřičném senzitivním období, byl by tento rozvoj zřejmě neefektivní. Podle Dovalila et al. (2009,291), „období mladšího školního věku je senzitivní především pro schopnosti koordinační a rychlostní, hlavně rychlosti reakční a frekvence pohybů“. Dále uvádí, že je možné také zařazovat dynamická rychlostně silová cvičení, avšak bez doplňkového odporu.

Dle Kučery et al. (2011) patří rychlostní a obratnostní schopnosti mezi základní, které by měly být obsaženy v přípravě nejmladších věkových kategoriích. Senzitivní období pro rozvoj rychlosti reakce a jednotlivého pohybu je věk od 8–13 let. Od 7–12 let je nejvhodnější věkové období pro rozvoj obratnostních schopností. Pokud se zaměříme na vytrvalostní schopnosti, můžeme je považovat za univerzální, neboť se dá říct, že senzitivní období trvá po celý život.

### **2.3 Periodizace lidského věku**

Dovalil et al. (2009, 242) definuje věkové a vývojové zákonitosti „ve změnách tělesných rozměrů a proporcí, ve stavbě i funkci tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování, výkonnosti“.

Podle Riegerové, Přidalové a Ulbrichové (2006) rozdělujeme lidský věk takto:

1. první dětství (Infans I) – končí v 7 letech
  - novorozenec – do 28 dní,
  - kojeneček – do 12 měsíců,
  - batole – od 1 roku do 3 let,
  - předškolní věk – od 4 do 6–7 let,
2. druhé dětství (Infans II) – končí ve 14-15 letech
  - mladší školní věk – od 6–7 do 11 let,
  - starší školní věk – od 11–15 let,
3. dospělost (Juvenius)
  - dorostenecký věk – od 15–18 let,
  - plná dospělost (Adultus) – do 30 let,



- zralost (Maturus I) – do 45 let,
- střední věk (Maturus II) – do 60 let,
- stárnutí (Presenilis) – do 75 let,
- stáří (Senilis) – do 90 let,
- kmetský věk – nad 90 let.

### **2.3.1 Kalendářní, biologický a sportovní věk**

Kromě kalendářního věku, který se daný datem narození, máme ještě tzv. věk biologický, který ve sportu hraje značnou roli. Jedná se o dosaženou úroveň vývoje (Dovalil et al., 2009).

Podle Riegrové et al. (2006, 114) „biologický věk charakterizuje celkový stav růstu a vývoje jedince a je mírou formování jeho morfológických a funkčních znaků“. Podle těchto autorů může být mezi věkem kalendářním a biologickým značný nesoulad. V některých případech se jedná o urychlení vývoje daného jedince, jindy hovoříme o opoždění růstu a vývoje. Dále se zmiňují, že znalost biologického věku by měl mít každý učitel či trenér, jelikož je velmi důležitá pro posouzení fyzické i výkonnostní vyzrálости mladého svěřence.

Třetím věkem je věk sportovní, který podle Periče (2012, 31) „je doba, po kterou se daný jedinec věnuje sportovní přípravě“. Tím rozumíme, jak dlouho se daný jedinec věnuje konkrétnímu sportu.

### **2.3.2 Mladší školní věk**

„Jako mladší školní období označujeme zpravidla dobu od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do škol, do 11-12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy“ (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Mladší školní věk je charakterizován jako věkové období postupného růstu všech orgánů (Dovalil, 2009). S rovnoměrně rostoucí výškou a hmotností souvisí také krevní oběh, plíce a vitální kapacita, které se průběžně zvětšují (Perič, 2004).

Podle Dovalila et al. (2009) znaky osobnosti dítěte nejsou ustáleny, je pro ně charakteristická impulsivnost, přechody z radosti do smutku a naopak.

Jak uvádí Kučera, Kolář a Dylevský (2011), mladší školní věk je vývojovou etapou, která je značně doprovázena pohybovou aktivitou a jejími změnami v kvalitě, ale také v kvantitě. Věkové období 9-11 let je charakterizováno zvýšenou vnímavostí

k pohybovým aktivitám a již v tomto věku děti schopny zvládat základy sportů, přičemž získávají nové poznatky a rovněž rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti.

Toto věkové období je charakterizováno význačnými změnami ve všech základních oblastech utvářející lidskou bytost. Mezi takové zásadní změny z hlediska sportovního tréninku patří intenzivní růst, vývoj a dozrávání různých orgánů těla, psychický a sociální vývoj a pohybový rozvoj (Perič, 2012).

### **2.3.2.1 Tělesný vývoj**

Podle Vilímové (2009) je tělesný vývoj v období mladšího školního věku charakteristický především zpomalením růstu těla do výšky a intenzivním růstem objemu těla.

„V důsledku jednostranného, nepřiměřeného zatížení, případně nedostatkem fyzického zatěžování, neracionální výživou mohou vznikat poruchy v držení těla, stavbě nohou, v nadměrných přírůstcích podkožního tuku“ (Vilímová, 2009, 30). Kostra dítěte není plně vyvinutá a zakřivení páteře není rovněž trvalé, proto je obzvláště důležité zaměřit pozornost na návyk správného držení těla (Dovalil et al., 2009).

Jak uvádí Perič (2012), v tomto období dochází k vytvoření příznivých podmínek pro vznik nových podmíněných reflexů a již po šestém roce života je nervový systém natolik zralý, aby dítě zvládlo náročnější koordinační pohyby.

### **2.3.2.2 Psychický vývoj**

„V průběhu mladšího školního věku se začínají utvářet a prohlubovat některé zájmy dětí, včetně sportovní orientace“ (Rychtecký & Fialová, 2000, 50). V tomto období děti získávají více vědomostí, rozvíjí se jim paměť a představivost (Perič, 2012).

Perič (2008) uvádí, že vlastnosti jedince nejsou plně ustáleny, děti charakterizuje impulzivnost a rychle přecházejí z radosti do smutku a naopak. Abstraktní pojmy dítě dokáže chápat až na konci tohoto období, do té doby je schopnost pochopení velmi malá. „Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti unikají“ (Dovalil et al., 2009).

Dále dle Periče (2008) je mladší školní věk označován za období realistického nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti daných předmětů a jevů. Děti se dokáží koncentrovat jen po dobu 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost. Podle Rychteckého a Fialové (2000) to vyplývá z nestabilizovaného hodnotového systému.

### **2.3.2.3 Sociální vývoj**

Dle Kučery, Koláře a Dylevského (2011) znamená nástup do školy absolutní zvrát. Do života jedince v tomto věkovém období vstupuje stanovený řád, tedy jasné časové vymezení pro plnění povinností. Tito autoři také uvádí, že na žáky nastupující do prvních tříd je největší zátěž kladena právě v sociální oblasti.

Jak uvádí Perič (2012), dochází k začleňování do kolektivu a s ním spojené podřizování a přizpůsobování se jeho normám a pravidlům. Ve vztazích dítěte začínají působit také formální autority (učitelé či trenéři), které svým působením mohou zastínit i rodiče.

Daný jedinec se ve škole či v tréninkovém družstvu začíná scházet se svými vrstevníky a pokouší se o vybudování svého postavení v kolektivu. Vznikají první silnější kamarádské vztahy.

Je očividné, že reakce na druhé dítě je odlišná od reakce na dospělé lidi, jelikož děti jsou si navzájem bližší svými vlastnostmi, chováním, aktivitami a zájmy i svým sociálním postavením (Kučera et al., 2011).

Perič (2012) uvádí, že na konci tohoto období se začíná projevat sklon k negativním hodnocením skutečnosti. Proto toto období nazývá „fází kritičnosti“. Dochází ke snižování přirozené autority k dospělým, a své idoly si začínají děti hledat i u svých vrstevníků, kteří pro ně mohou představovat přirozenou autoritu.

V tomto věkovém období se vytvářejí a vyvíjejí jemnější citové odstíny – smysl pro čest, pravdu, spravedlnost a odvahu (Dovalil et al., 2009).

### **2.3.2.4 Pohybový vývoj**

Podle Periče (2012) je toto věkové období z hlediska pohybového vývoje charakteristické vysokou a spontánní aktivitou. Děti dokáží zvládat nové pohybové dovednosti lehce a rychle, ale při méně častém opakování je opět zapomenou. Jak uvádí Dovalil et al. (2009, 246) „věkově jsou děti tělesně i psychicky dostatečně vyvinuté k osvojování pohybových dovedností nejrůznějšího druhu, mnozí toho období označují za nejpříznivější učební léta“.

Perič (2012) nazývá zvláště období od osmi do desíti let „zlatým věkem motoriky“, jelikož je to nejpříznivější věk pro rychlé učení se novým pohybům. Ve své podstatě stačí předvedení ukázky pohybové činnosti a děti jsou schopny zopakovat nový pohyb napoprvé, popřípadě po několika málo opakování. Na počátku mladšího školního věku se objevují problémy s prováděním složitějších koordinačních pohybů,

avšak na konci tohoto období tyto potíže mizí a děti jsou schopny zvládnout provést i koordinace náročná cvičení. Také Kučera et al. (2011) tvrdí, že ideální způsob, jak děti naučit pohybům, které jsou pro ně nové, je názorná ukázka spojená s jednoduchou instrukcí.

Podle autorů Kučery, Koláře a Dylevského (2011) je vývoj pohybových i dalších schopností dán právě stálostí organismu, která umožňuje rozvoj funkcí. V tomto období převládá obliba her s rostoucím zájmem o pohybové hry vyžadující obratnost.

## **2.4 Tělesná výchova**

Vývoj tělesné výchovy je postupně zaznamenán od poloviny 19. století, kdy se ve školách stala součástí vzdělávání, a to nejdříve jako nepovinný předmět. Jako povinný předmět se stala v roce 1869 v Rakousku (tedy i v Čechách) (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Největší posun přinesla změna v pojetí tělesné výchovy, která referovala, aby nebyl kladen příliš velký důraz na výkon, ale spíše na rozvoj dovedností, prožitků, sociální působení a individuální zdatnosti (Dvořáková & Engelthalerová, in Mužík & Vlček a kol, 2010).

Dle RVP ZV (2017) se tělesná výchova orientuje na vlastní pohybové možnosti a zájmy, a zároveň vede k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Podporuje a hodnotí každého žáka vzhledem k jeho individuálním předpokladům. Velmi důležité pro osvojování pohybových dovedností u žáků je komunikace a prožitek z pohybu, který je ještě více zintenzivňován dobře zvládnutou dovedností. V rámci tělesné výchovy je také velmi důležité motivační hodnocení žáků, které je postaveno na posuzování osobních výkonů a zlepšování každého jedince.

Dle Rychteckého a Fialové (2002,145) má tělesná výchova komplexní vliv. Dále tito autoři uvádí hlavní hlediska, která se v průběhu této vyučovací jednotky uplatňují:

- funkční a motorický rozvoj žáka,
- rozvoj osobnosti žáka,
- společenské utváření žáka.

### **2.4.1 Tělesná výchova dle Rámcového vzdělávacího programu (RVP)**

Vzdělávací obsah dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání je rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Tělesná výchova spolu s Výchovou ke zdraví se řadí do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. V jednotlivých oblastech je naznačena návaznost vzdělávacího obsahu mezi 1. stupněm a 2. stupněm základního vzdělávání. Každý vzdělávací obsah je tvořen očekávanými výstupy a učivem.

Mezi základní podněty vzdělávací oblasti Člověk a zdraví patří pozitivní ovlivňování zdraví, kde můžeme zařadit různé poznatky, způsoby chování a činnosti.

Žáci by měli být schopní je pak následně přenést a využívat ve svém vlastním životě. Zdraví je mnohdy ovlivňováno stylem života, mezilidskými vztahy a jeho kvalitami, životním prostředím apod. „Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání“ (RVP ZV, 2017, 91). Cílem této vzdělávací oblasti je, aby žáci dokázali lépe poznávat sami sebe, pochopili hodnotu zdraví a s ním spojenou jeho ochranu a problémy spojené s nemocemi či jiným poškozením zdraví. Aby byly naplněny cíle a záměry této vzdělávací oblasti, je třeba základní vzdělávání postavit na účinné motivaci, aby tak došlo k posílení zájmu žáků o problematiku zdraví. Důležitou součástí tělesné výchovy je motivační hodnocení žáků, jenž je postaveno na posuzování vlastních výkonů a jejich postupné zlepšování.

V Rámcovém učebním plánu (RUP) je pro vzdělávací oblast Člověk a zdraví, a to konkrétně pro vzdělávací obor Tělesná výchova pro 1. stupeň, vyčleněno 10 hodin pro všechny ročníky. Časová dotace oboru Tělesná výchova dle Rámcového vzdělávacího programu (2017) nesmí klesnout ze zdravotních a hygienických důvodů pod dvě hodiny týdně.

### **2.4.2 Struktura vyučovací jednotky**

Vyučovací jednotka je vyznačována svou strukturou a vzájemnými vztahy mezi jednotlivými částmi. Často se setkáváme s rozdělením na tři a více částí. Existuje mnoho činitelů, které ovlivňují stavbu vyučovací jednotky, proto není vhodné lpět na jediné doporučené podobě (Rychtecký & Fialová, 2002, Vilimová, 2009).

Tělovýchovná jednotka se podle Fialové (2010) člení na úvodní, hlavní a závěrečnou část.

Úvodní část si klade za hlavní cíl uvést žáky do vyučovací jednotky, jak po tělesné, tak psychické stránce (Rychtecký & Fialová, 2002). Po vstupu do tělocvičny je vhodné vyčlenit dětem volnou chvíli pro spontánní pohyb, při kterém se zároveň rozehřívají. Je ovšem důležité si s dětmi domluvit bezpečnostní pravidla a signál, který spontánní část zakončí (Dvořáková, 2007).

Vilímová (2009) rozděluje dále úvodní část na organizační a rušnou. Během organizační části proběhne nástup, pozdrav, seznámení dětí s programem a navození atmosféry. V průběhu rušné části dochází k zahřátí organismu. Je vhodné vždy zahajovat hodinu stejným způsobem a na stejném místě, pokud tomu tak není a neustále přicházejí změny, děti pak ztrácí jistotu a jsou více roztěkané. Po nástupu by z psychologických důvodů měla následovat dynamická hra, která děti v první řadě zahřeje a připraví na další zátěž a zároveň naladí na společné aktivity (Dvořáková, 2007). Podle Fialové (2010) by doba trvání této části měla být přibližně 5 minut.

„Hlavní část je základem vyučovací jednotky a zejména na ní záleží, jakých výsledků bude dosaženo“ (Rychtecký & Fialová, 2002, 144). Podle Vilímové (2009) se doporučuje zařadit na začátek této části nácvik nových pohybových dovedností. Po vysvětlení, ukázce a kritická místa nácviku následuje samotný nácvik. Tato část hodiny by neměla trvat déle než 10 minut. Při delším časovém intervalu může docházet ke ztrátě pozornosti. Pro vhodnost praktické ukázky musí být podle Vilímové (2009) dodržovány tyto zásady:

- žáci by měli na učitele dobře vidět,
- je důležité, aby ukázka byla prováděna zrcadlově směrem k žákům,
- pokud se jedná o náročný cvik jako např. stoj na ruce či přemet stranou, učitel v průběhu předvádění daný cvik nevysvětluje,
- učitel by se měl ujistit kladením otázek, zda žáci danou ukázku pochopili správně.

V další fázi této části vyučovací jednotky se doporučuje zařazení „pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky“ (Rychtecký & Fialová, 2002, 144). Vilímová (2009) doporučuje, aby s tímto pohybovým úkolem maximální intenzity, který má délku trvání 6-10 vteřin a počet opakování pohybů 4 – 8krát, byla vystřídána pohybová činnost mírné intenzity trvající asi 2-3 minuty. Rychtecký a Fialová (2002) s Vilímovou (2009) se shodují, že celková doba trvání této části se pohybuje okolo 6 minut. V závěru této části přichází „opakování pohybových dovedností anebo rozvoj vytrvalostních schopností“ (Rychtecký & Fialová, 2002, 144).

Do závěrečné části tělesné výchovy se zařazují kompenzační cvičení a uklidňující činnosti, jejichž zásluhou by mělo dojít k celkovému zklidnění a relaxaci organismu. Zároveň je žádoucí, aby žáci slyšeli pozitivní hodnocení, jelikož to přispívá k navození pozitivnímu vztahu pro další aktivity (Dvořáková, 2007).

## **2.5 Volejbal**

Jak uvádí Borová (2001), volejbal patří mezi kolektivní sporty, pomocí kterých se u hráčů rozvíjí obratnost, správná technika odbíjení míče, rychlá reakce, švihová síla paže i odrazová síla nohou. V České republice se volejbal hraje na úrovni vrcholové, výkonnostní i základní (Buchtel, 2017).

Podle Buchtela (2017) patří volejbal mezi náročnější míčové sporty, jelikož se míč odbíjí zejména rukama. Pravidla dovolují dokonce v některých případech (kromě podání, které musí být provedeno rukou) použít k odbití míče nohy, tělo či hlavu.

Volejbal je součástí her zahrnutých do učebních osnov tělesné výchovy a stejně jako každý sport je základním nástrojem vzdělávání a pomáhá při dosahování hlavního úkolu tělesné výchovy – správného tělesného a duševního rozvoje jednotlivce (Nikolov, 2015).

Mezi základní prvky utkání patří tzv. rozehra, která je zahájena podáním jednoho z hráčů týmu a je ukončena, když míč dopadne na zem (do hřiště či mimo hřiště, tzv. aut) nebo porušením pravidel. Jestliže jedno z družstev vyhraje rozehru, získá bod a pokračuje podáním. Ve volejbalu se hraje na tzv. sety, které se hrají do 25 bodů (jinak je tomu v minivolejbalu – viz níže) s odstupem minimálně dvou bodů na soupeře (např. 25:23). Jestliže je stav nerozhodný např. 24:24, pokračuje se v setu, dokud jedno družstvo nedosáhne dvoubodového rozdílu nad soupeřem. Podobně jako v minivolejbalu má na vrácení míčekaždé družstvo maximálně tři odbití. Pravidla volejbalu nedovolují míč chytat či házet. Ve chvíli, kdy hráč bezprostředně odbije míč dvakrát po sobě, získává bod protější družstvo, jelikož se jedná o chybu (Táborský, 2004).

### **2.5.1 Minivolejbal**

Vzhledem ke složitosti učebního procesu volejbalu, byla vytvořena metodika minivolejbalu pro začínající volejbalisty, která navíc umožňuje rozvíjet motorické schopnosti podle věkové hranice dítěte (Ripka, Mascarenhas, Hreczuck, Luz, & Afonso, 2009).

Minivolejbal je disciplína, která je uznávána a podporována Mezinárodní volejbalovou federací (FIVB). Ačkoli FIVB stanovuje pravidla, národní federace si je upravují podle vyspělosti a možností daného státu. Tuto modifikaci klasického šestkového volejbalu hrají dívky a chlapi. Tým se skládá ve většině případů z dvou až čtyř hráčů. Rozměry hřiště jsou 4,5 až 6 metrů na šířku a 9 až 12 metrů na délku. Stejně tak jako ve volejbale je cílem hry dostat míč přes síť takovým způsobem, aby se dotkl země soupeřova hřiště a současně zabránit tomu, aby soupeři dále útočili (FIVB, 2017).

Hra začíná rozehrou, v níž má každé družstvo tři dotyky míče, přičemž třetím dotykem musí být míč odbit na stranu soupeře. Tým, který vyhrál rozehru, získává bod a právo podávat. Podávající hráč má nárok na podání tak dlouho, dokud jeho tým neudělá chybu (FIVB, 2017).

### **2.5.1.1 Pravidla minivolejbalu**

Podle oficiální stránek minivolejbalu (Minivolejbal, 2010-2018) jsou pravidla minivolejbalu upravena, aby bylo možné hrát minivolejbal jak ve škole, tak ve sportovních klubech. Ve školní tělesné výchově se jedná především o rozdělení do kategorií žlutý a oranžový minivolejbal, do sportovních klubů se pak řadí všechny barevné kategorie, a to žlutý, oranžový, červený, zelený a modrý minivolejbal.

Všechny tyto barevné kategorie minivolejbalu jsou odstupňovány věkově a pravidla hry jsou uzpůsobena tak, aby co nejvíce vyhovovaly schopnostem a dovednostem mladých sportovců (Croitoru, Grigore, Badea, & Hantau, 2013).

Jelikož je má práce zaměřena právě na minivolejbal ve školní tělesné výchově, budu se věnovat především kategorii žluté a oranžové.

Ačkoli se více zaměřím na zmíněné dvě kategorie, uvedu zde i v krátkosti také pravidla pro ostatní kategorie, jelikož všechny tyto zjednodušené formy pravidel jsou pouze doporučující, v rámci tělesné výchovy a kroužků si je lze upravovat, podle schopností a dovedností daných svěřenců.

Pro všechny tyto kategorie platí následující pravidla:

- pokud družstvo umístí míč přes síť na zem do soupeřova pole, získává bod,
- družstvo získá bod, jakmile se soupeř dopustí chyby,
- pokud družstvo vyhraje rozehru a získá bod, má podání;
- na podání se hráči v poli pravidelně střídají;
- hráč může zůstat na podání v jednom postavení maximálně dvakrát za sebou.



#### 2.5.1.1.1 *Žlutý minivolejbal*

Žlutý minivolejbal je určen pro děti od 6–8 let, tzn. pro děti prvních až třetích tříd. Mohou jej hrát chlapci i děvčata v různých kombinacích. Dále mohou hrát jako jednotlivci nebo ve dvojících. Družstvo tvoří maximálně tři hráči, tj. dva hráči plus jeden náhradník. Pro školní a krajská kola soutěží jsou však povoleni dva náhradníci.

Hra je zahájena podáním, které představuje vhození míče přes síť jakýmkoli způsobem. Doporučuje se však jednoruč vrchem nebo obouruč spodem. Také je dovoleno zahájit hru odbitím obouruč vrchem, kdy se začátečníkům povoluje začít z tří metrové čáry. Pokud se hraje formou „jeden na jednoho“ (1-1), zahájení hry je velmi jednoduché – míč je chycen a hozen na druhou stranu. Pokud praktikujeme hru formou „dva na dva“ (2-2), pak se rozehry musí zúčastnit oba hráči, a to tím způsobem, že nejprve je míč chytán a následně nahráván hodem obouruč či jednoruč spoluhráči, který míč opět chytá a obouruč či jednoruč přehazuje přes síť. Daný sled činností je vyžadován a za chybu se pokládá například okamžité přehození po chycení letícího míče přes síť. Pokud nastane situace, kdy je míč chycen oběma hráči současně, jeden z hráčů může míč přehodit přes síť nebo nahrát svému spoluhráči. Při postavení ve hře „dva na dva“ vypadá podání tak, že jeden z hráčů podává a druhý stojí na levé či pravé polovině hřiště. Podávající hráč se ihned po podání přesouvá na druhou polovinu než jeho spoluhráč. Pokud daná dvojice hráčů přijímá, stojí vedle sebe – každý z hráčů na své polovině hřiště. Žádný z hráčů nemůže chodit či běhat s míčem, pokládá se to za porušení pravidel. Dotek sítě je posuzován podle oficiálních pravidel volejbalu.

Výška sítě je 195 cm. Doporučuje se odlehčený volejbalový míč velikosti čtyři (180-210 g). Utkání se hraje po dobu 5–10 minut. Rozměry hřiště, které je rozděleno sítí, jsou 4,5 x 9 m pro dvojice a 3 x 9 m pro jednotlivce.

Tato forma hry se blíží spíše přehazované. Děti se učí si mezi sebou nahrávat a spolupracovat, což je velkou výhodou do dalších forem minivolejbalu. Nicméně, aby mohli děti zvládat tuto formu hry, musí ovládat manipulaci s míčem, a to především házení a chytání.

#### 2.5.1.1.2 *Oranžový minivolejbal*

Oranžový minivolejbal je podobně jako žlutá kategorie určen pro nejmenší děti v rozmezí 7–9 let, což spadá do 2. – 4. třídy. Doporučuje se pro dvojice, ale mohou ho hrát i jednotlivci, pokud se jedná o školní kola či krajské festivaly. V tomto případě jsou povoleni 2 hráči a 2 náhradníci. Jestliže bereme v úvahu dvojice, pak družstvo tvoří

maximálně tři hráči, a to 2 hráči v hřišti plus 1 náhradník. Hřiště je rozděleno sítí, pro dvojice jsou rozměry hrací plochy 4,5 x 9 m a pro jednotlivce pak 3 x 9 m. Výška sítě je opět 195 cm a doporučuje se odlehčený volejbalový míč (180–210 g).

Utkání probíhá 5–10 minut na jeden nebo dva hrané sety. Jiná varianta, která je určena především pro jednotlivce, se hraje pouze jeden set, a to do 5–8 bodů.

Zahajovací postavení vypadá tak, že oba hráči z přijímacího družstva stojí vedle sebe, každý na své polovině. Z podávajícího družstva jeden hráč je na podání, druhý v hřišti v pravé či levé polovině hřiště, po podání se hráč přesouvá do neobsazené plochy svého hřiště.

Oproti žlutému minivolejbalu se v této barevné kategorii uplatňuje odbití obouruč vrchem (prsty). Ve hře „jeden na jednoho“ je míč chycen a po vlastním nadhozu ho hráč odbíjí prsty přes síť. Je dobré si míč nadhazovat oběma rukama spodem pro lepší přesnost. Naopak ve hře „dva na dva“ se opět uplatňuje pravidlo zúčastnění obou hráčů při rozehře. První míč letící přes síť je chycen, dále ho hráč nahrává svému spoluhráči po vlastním odhozu odbitím obouruč vrchem, spoluhráč míč chytá a následně jej odbíjí obouruč vrchem přes síť opět po vlastním nadhozu. Chybou není, pokud hráči ihned odbíjí obouruč vrchem rovnou přes síť bez chycení míče.

Není dovoleno s míčem chodit či běhat, naopak jeden krok s charakterem výkroku a výskoku se povoluje. Podle oficiálních pravidel volejbalu se posuzuje dotek sítě.

Před samotnou hrou přes síť se musíme zaměřit na správnou techniku odbití obouruč vrchem. Je vhodné použít cvičení s balónky, a tak si zahrát upravenou formu Oranžového minivolejbalu (Matušínová, 2010).

#### 2.5.1.1.3 Červený minivolejbal

Červený minivolejbal je zaměřen na 4. – 5 třídy základní školy, tedy pro děti v rozmezí 8–11 let. Je určen opět jak pro jednotlivce, tak dvojice, přičemž družstvo tvoří maximálně 2 hráči a 2 náhradníci. Výška sítě už je vyšší než v předchozích kategoriích, a to 220 cm. Stále se doporučuje odlehčený míč s gramáží 210–230 g. Délka utkání (na jeden či dva hrané sety), rozměry hřiště, postavení i dotek sítě jsou stejné jako u Oranžového minivolejbalu. Utkání trvá 5-10 minut na jeden či dva hrané sety. Pro jednotlivce pak platí varianta do 8-10 bodů na jeden set.

Podání je možné obouruč vrchem nebo jednoruč spodem či vrchem, výskok však není povolen. Jednotlivci začínají odbitím prvního míče tak, že nejprve odbíjí míč nad sebe a teprve druhý přes síť. Ve dvojicích se rozehry musí zúčastnit oba hráči.

Při prvním kontaktu prvního hráče nebo druhém kontaktu druhého hráče s míčem mohou hráči provést mezi odbití obouruč vrchem nad sebe, ale při třetím kontaktu s míčem je mezi odbití zakázáno a míč musí být odbit přes síť obouruč vrchem (nebo jednoruč vrchem, což je nutno definovat). Během celé hry se používají pouze tato základní odbití – obouruč vrchem, jednoruč vrchem a podání spodem. Hráč musí míč odbít, nikoli hodit, nicméně u začátečníků je nečisté odbití tolerováno. Je zakázáno používat k odbití míče obouruč spodem (tzv. bagr) či odbití jednoruč spodem, pokud se ovšem nejedná o podání.

Podle Matušínové (2010) záměrem odbití nad sebe je správné postavení nohou a celého těla pod míčem. Teprve tehdy až hráč míč doběhne a dostane jej plně pod kontrolu, je schopen jej správně nahrát spoluhráči.

#### 2.5.1.1.4 *Zelený minivolejbal*

Zelený minivolejbal je určen pro děti ve věkové kategorii 9-11 let, tzn. pro děti 4.- 6. tříd. Týmy tvoří dvojice či trojice hráčů, přičemž v každém družstvu může být náhradník. Utkání se hraje na jeden či dva hrané sety po dobu 7-12 minut. Druhou variantou je pak odehrání dvou setů do 10 nebo 15 bodů. Rozměry hřiště, které je rozděleno sítí, jsou 4,5x9 m pro dvojice a 4,5x12 m pro trojice. Výška sítě je 220 cm a na obou koncích sítě jsou pověšeny postranní anténky.

Podává se vrchním či spodním odbitím jednoruč, přičemž začátečníkům je povoleno odbít prsty ze vzdálenosti 4,5 m od sítě. Při hře „2-2“ stojí přijímací hráči vedle sebe, po podání jednoho z hráčů si podávající hráč nabíhá do uvolněného prostoru. Při příjmu ve hře „3-3“ stojí dva hráči vzadu vedle sebe, třetí hráč je vpředu uprostřed, přičemž všichni tři hráči mohou útočit. V podávajícím družstvu postavení vypadá tak, že jeden hráč stojí uprostřed pod sítí, druhý vzadu a podávající hráč si opět po podání nabíhá do volného prostoru.

V rozehře ve formě „2-2“ a „3-3“ platí následující pravidla. Hráči na jedné straně musí povinně odbít míč minimálně dvakrát a maximálně třikrát, to znamená, že stále nesmí být odbit první míč přímo přes síť. Používají se všechna základní odbití včetně jednoruč vrchem (bez výskoku) a obouruč spodem, přičemž toto odbití lze uplatnit pouze při prvním odbití po servisu (příjem). Blokování při hře je povoleno a dotek míče při bloku se nepočítá jako první úder. Hráči mohou při hře přes síť ve výskoku odbít míč obouruč vrchem, avšak tažené míče směrem dolů se pokládají za chybu.

#### *2.5.1.1.5 Modrý minivolejbal*

Modrý minivolejbal je určen pro nejstarší kategorie dětí, a to ve věkové kategorii 10-12 let, tzn. 5.-7. třída. Týmy mohou tvořit dívky nebo chlapci, ale jsou povolena také smíšená družstva. Stejně jako u předešlé kategorie (zelený minivolejbal) týmy tvoří dvojice či trojice hráčů, taktéž je to i s rozměry hřiště. Výška sítě je určena zvlášť pro dívky – 205 cm a pro chlapce – 215 (210) cm, používají se také postranní anténky. Utkání je stanoveno na 7-12 minut.

Pravidla pro průběh utkání jsou totožná s kategorií zelený minivolejbal, s tím rozdílem, že odbití obouruč spodem je povoleno nikoli jen při prvním odbití po podání (příjem), a hráč může odbít míč kteroukoliv částí těla.

### **2.5.2 Základní způsoby odbití**

Vzhledem k pravidlům minivolejbalu jsme mezi základní způsoby odbití zařadili jen ty, které pravidla minivolejbalu umožňují. Jedná se o odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem a spodní podání.

#### **2.5.2.1 Technika odbití obouruč vrchem**

Při odbíjení obouruč vrchem vycházíme z výchozího postavení, to znamená, že nohy hráče jsou v kolenou mírně pokrčeny a váha je přední části chodidel (Haník, 2014). Nohy jsou přibližně na stejné úrovni, nebo také může být jedna noha mírně vpřed. Trup hráče je lehce předkloněn (Haník & Lehnert, 2004).

Paže jsou zvednuté nad čelo a zápěstí je cca 10 cm nad úrovní očí. Ruce jsou v lokti mírně pokrčené. Dlaně jsou mírně vytočeny směrem k sobě, a spolu s přirozeně pokrčenými, roztaženými a pružně zpevněnými prsty tvoří tzv. volejbalový košíček, do kterého míč dopadá. Prsty by měly obepínat co největší plochu míče (Buchtel, 2005). Palce na obou rukách jsou na míči poskládané tak, že svým tvarem spolu s ukazováký vytvářejí pomyslný trojúhelník (Haník et al., 2014). Volejbalový košíček můžeme vidět na Obrázku 1 a Obrázku 2.



**Obrázek 1.** Volejbalový košíček



**Obrázek 2.** Volejbalový košíček

Těsně před odbitím míče se paže pokrčí, lokty jsou na úrovni ramen. V momentu odbití tělo pracuje jako pružina, kdy pohyb z napínajících se nohou plynule přechází na trup. Paže rovněž pracují s nohama – napínají se nohy, napínají se i paže. Odbití míče by se mělo odehrávat v místě nad čelem (Haník, 2014).

Zastavovací dvojkrok se děje posledními dvěma kroky, které mají dva důležité významy, a to takové, že při prvním zastavovacím kroku dochází k brždění a druhý vykonává úlohu dobrzdování a úpravy postoje. Chodidla jsou ve vzdálenosti na šíři boku, což vede je stabilnímu postoji těla. Poté by se měl hráč vrátit do základního postavení (Haník & Lehnert, 2004).

#### **2.5.2.2 Technika odbití obouruč spodem**

Podle Haníka et al. (2014) je odbití obouruč spodem (tzv. bagr) základní druh odbití, které využíváme především při přihrávce a vybírání. Začínáme střehovým postojem, kdy hráč stojí v širším stoji rozkročném a jedna noha je zlehka vysunuta dopředu. Nohy jsou mírně pokrčeny v kolenou, trup je vzpřímený a zlehka předkloněný. Váha je na přední části chodidel. Důležité je, aby hlava byla vzpřímená a oči neustále

sledovaly pohybující se míč. Jak uvádí také Buchtel (2005), paže jsou mírně pokrčené v loktech

a jsou upažené tak, aby byly mezi boky a rameny. Tato poloha je nejvýhodnější, protože se hráč může rychle rozhodnout, zda bude odbítet obouruč vrchem či obouruč spodem.

Před samotným odbitím hráč stojí v nízkém volejbalovém střehu, a z tohoto postavení dále provádí odbití. Těsně před odbitím jsou ruce před tělem, v loktech mírně pokrčené. Dříve než dojde k odbití se paže napínají a spojují se již napnuté (Haník et al., 2014).

K spojení rukou dochází tak, že nejprve spojíme malíkové hrany, dále vložíme jeden hřbet ruky do té druhé, tak aby prsty obou rukou byli na sebe kolmo, palce spojíme k sobě (Obrázek 3).



**Obrázek 3.** Jednotlivé kroky spojení rukou k odbití obouruč spodem

Míč dopadá na plochu předloktí, které spolu s trupem svírají ostrý úhel. Těsně před dopadem míče na napnuté předloktí jsou nohy v kolenou pokrčeny. V momentě odbití se nohy napínají a paže směřují proti míči (Buchtel, 2005).

Stejně jako u odbíjení obouruč vrchem se těsně před odbitím děje tzv. zastavovací dvojkrok. „První krok má brzdicí význam, druhý definitivně zastavuje pohyb a spoluvytváří správný postoj pro odbití“ (Haník, 2014, 138).

### **2.5.2.3 Technika spodního podání**

V praxi existují různé druhy podání, které Haník (2014) rozděluje na vrchní rotované, smečované, plachtící podání ze stoje a plachtící podání ve výskoku. Dále Haník et al. (2004) a Buchtel (2005) uvádí odbití jednoruč spodem. Tomuto druhu podání se budeme věnovat blíže. Jelikož je má práce zaměřená na minivolejbal, těžší druhy podání jsou pro účely této práce nadbytečné. Specifické rozdělení spodního podání uvádí Buchtel (2005), který jej rozděluje na podání z čelného a bočního postoje.

Technika spodního podání v bočním postoji tedy podle Buchtela (2005) se zahajuje tak, že daný hráč stojí levým bokem k síti. Pravou ruku, který je lehce ohnutá v lokti, mírně zapažuje. Levá ruka je před tělem s míčem, nepatrně pokrčená. Pravá ruka zasahuje míč zdola do jeho pravé poloviny, čímž se docílí rotace a potřebné výšky. Technika je popsána pro praváky, tudíž pro leváky je tomu přesně naopak.

Technika spodního podání v čelném postoji začíná přirozeným postojem s míčem. Nohy jsou postaveny na šířku ramen, levá noha je mírně vpřed a míč v levé ruce. Ruka držící míč, která nadhazuje, je před osou těla. Hráč míč nadhazuje levou rukou do výše 30 cm. V momentu nadhození hráč zároveň zapažuje pravou paži mírně ohnutou v lokti (Haník & Lehnert, 2004). „Ze zapažení se ohnutá paže pohybuje vpřed a vzhůru a zasahuje nadhozený míč vedle pravého stehna (před čelní rovinou těla) dlaňovou částí ruky, prsty mírně od sebe, palec šikmo od ukazováku“ (Buchtel, 2005). Haník & Lehnert (2004) uvádí, že úder neprovádí pouze paže, ale celé tělo. Při odbití se váha z pravé nohy přenáší na levou, což podle Buchtela (2005) má za následek silnější úder a náhlé vyběhnutí z místa, kde se podání uskutečňovalo.

### **3 CÍL PRÁCE**

#### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem této práce je vytvořit metodický materiál pro výuku minivolejbalu na základních školách.

#### **3.2 Dílčí cíle**

1. Vytvořit zásobník cvičení pro nácvik techniky odbití k minivolejbalu.
2. Vytvořit písemné přípravy výchovných jednotek.

#### **3.3 Úkoly práce**

1. Na základě literární rešerše a vlastních zkušeností sestavit zásobník cvičení určený pro nácvik minivolejbalu.



#### **4 METODIKA PRÁCE**

Při psaní bakalářské práce jsem používala heuristickou metodu získávání, shromažďování a třídění literatury, dokumentů a jiných materiálů. Na základě české literatury, zahraničních odborných článků, oficiálních pravidel minivolejbalu a Rámcového vzdělávacího programu (2017) byl sepsán přehled poznatků.

Na základě vlastních zkušeností a odborné literatury byl sestaven zásobník cviků obsahující 62 cvičení, z toho 33 cvičení pro nácvik odbití obouruč vrchem a 29 cvičení pro nácvik odbití obouruč spodem. Obě skupiny cvičení jsou dále rozděleny do tří bloků. Jedná se o cvičení pro jednotlivce, cvičení ve dvojicích a cvičení ve skupinách. U každého cvičení je popsán cíl, přesný popis provedení a metodická poznámka. U některých cvičení autorka upozorňuje na chyby, které se často vyskytují u daného cvičení.

Dále jsou také uvedeny ukázky návrhů vyučovacích jednotek zaměřené na nácvik odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem. Tyto návrhy by měly sloužit k lepší orientaci nácviku prvních hodin tělesné výchovy zaměřené na minivolejbal.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Zásobník cvičení

Obě skupiny cvičení jsem pro lepší přehlednost rozdělila do tří skupin:

1. Cvičení pro jednotlivce
2. Cvičení ve dvojicích
3. Cvičení ve skupinách (pod úhlem)

#### 5.1.1 Cvičení na odbití obouruč vrchem

##### 1. Cvičení pro jednotlivce

###### Cv.1. Návuk volejbalového košíčku

**Cíl:** Návuk správného postavení prstů na míči, návuk správného držení těla.

**Popis:** Míč nejprve položíme na zem. Hráč položí obě ruce na míč tak, aby se všechny konečky prstů dotýkaly míče. Poloha obou ukazováčků a ostatních prstů na míči tvoří pomyslný trojúhelník. Prsty musí být pevné a mírně pokrčené. Toto postavení prstů se nazývá „volejbalový košíček“. Následně hráč tedy uchopí míč do volejbalového košíčku a zvedne jej nad čelo. Nohy jsou v kolenou mírně pokrčené, tzn. že hráč musí snížit těžiště těla, lokty jsou vytočené mírně do stran (nesměřují dopředu). Při zvedání těžiště se zároveň napínají také ruce v lokti.



**Obrázek 4.** Ukázka cv.1. návuk volejbalového košíčku



**Obrázek 5.** Ukázka Cv.1. nácvik volejbalového košíčku

### **Cv.2. Imitace správného pohybu odbití (cvičení bez míče)**

**Cíl:** Nácvik správného držení těla, nohou a rukou při odbití.

**Popis:** Hráč stojí na místě v základním postavení, hlídá si správné držení těla. Z prstů vytvoří volejbalový košíček a provádí opakovaně pohyb jako by chtěl odbít míč. To znamená, že nohy v kolenou pracují jako pružina. Ruce v lokti se pohybují podle nohou – zvyšujeme těžiště (napínáme nohy v kolenou) a zároveň napínáme také ruce v lokti. Dbáme na to, aby pohyb opravdu vycházel z pokrčených nohou v kolenou.

**Chyby:** Napnuté nohy, pohyb nevychází z pokrčených kolen.

### **Cv.3. Prstové driblování**

**Cíl:** Udržení volejbalového košíčku, zpevnění prstů.

**Popis:** Hráč odráží míč obouřuč od země, jako při driblování.

**Metodická poznámka:** Hráč musí dbát na udržení volejbalového košíčku a na práci dolních končetin (pružíme v kolenou). Ze začátku se toto cvičení může praktikovat v kleku či v sedě.

### **Cv.4. Vyfoť míč**

**Cíl:** Nácvik držení těla pod míčem.

**Popis:** Hráč vyhazuje míč do výše nad sebe, přičemž si hlídá správné držení těla. Místo chycení do volejbalového košíčku jej odbije čelem.

**Metodická poznámka:** Skrze trojúhelník, tvořen z ukazováčků a palců, musíme padající míč vidět. Dbáme na správnou práci dolních končetin – snížení těžiště pokrčením nohou v kolenou a jejich postupné napínání.

#### **Cv.5. Vyhod' a chyt'**

**Cíl:** Nácvik správného držení těla, správné postavení prstů na míči, správné postavení rukou nad čelem.

**Popis:** Hráč ze základního postavení vyhazuje míč nad sebe a chytá jej do volejbalového košíčku.

**Metodická poznámka:** Pro správné postavení pod míčem se vyžaduje, aby se hráč vždy dotknul košíčkem z prstů čela.

**Chyby:** Napnuté nohy v kolenou.

#### **Cv.6. Opakované odbíjení nad sebe**

**Cíl:** Nácvik odbití, držení správného postoje těla pod míčem.

**Popis:** Hráč odbíjí míč na sebe do určité výšky. Nechá jej dopadnout na zem a po odrazu míče ze země jej opět odbíjí nad sebe. Důležité je si pohlídat správné držení těla pod míčem.

**Chyby:** Napnuté nohy v kolenou, chybný postoj pod míčem.

#### **Cv.7. Odbíjení s dopadem na zem**

**Cíl:** Nácvik správného postoje pod míčem po pohybu.

**Popis:** Hráč nahazuje míč obouruč spodem do výše (2-3 m) nad sebe a zároveň mírně před sebe. Nechá jej dopadnout za zem a snaží se jej chytit do volejbalového košíčku.

**Metodická poznámka:** Před tím, než hráč nadhodí míč nad sebe, jej chytne do obou rukou, mírně se pokrčí v kolenou a až tehdy praktikuje nadhoz.

**Chyby:** Špatný nadhoz – hráč jej nadhodí buď příliš moc dopředu a do malé výšky, takže nestačí dostatečně rychle přiběhnout pod míč do správného postavení.

#### **Cv.8. Vyhod', odbij, chyt'**

**Cíl:** Nácvik správného postoje a přesného odbití nad sebe.

**Popis:** Hráč si nadhodí míč přibližně 2 m obouruč spodem nad sebe, odbije nad sebe a pak míč chytá do volejbalového košíčku.

**Chyby:** Špatný nadhoz, chybný postoj.

### **Cv.9. Odbíjej od země**

**Cíl:** Nácvik rychlého přesunu pod míč.

**Popis:** Hráč si odbíjí míč od země do dostatečné výšky. Po každém odbití ustupuje o 1 m vzad a opět nabíhá pod odražený míč a chytá jej do volejbalového košíčku.

**Metodická poznámka:** Hráč musí držet správné postavení nohou. Výška odbití či nadhozu být dostatečně vysoká, aby hráč měl čas dostat se správně pod míč.

**Chyby:** Odbití do malé výšky, špatný postoj – napnuté nohy, ruce nejsou nad čelem.

### **Cv.10. Král odbíjení**

**Cíl:** Odbíjet míč nad sebe s největším počtem opakování.

**Popis:** Hráč si opakovaně odbíjí míč nad sebe do výšky 2 m s co největším počtem opakování.

**Metodická poznámka:** Toto cvičení se doporučuje praktikovat až po tom, co hráč dokáže správně pracovat celým tělem pod míčem a zvládá správnou techniku odbíjení.

**Chyby:** Žáci často mají tendence místo správného odbíjení plácet do míče.

### **Cv.11. Střídání míčů**

**Cíl:** Cílem je, aby si hráč uvědomil, že pohyb vychází z celého těla.

**Popis:** Hráč si odbíjí střídavě krátké a dlouhé míče nad sebe vysokým obloukem s jedním mezi odbitím nad sebe.

**Metodická poznámka:** Míč se nesmí odbíjet v pohybu, ale až v zastavení a zaujetí správného postavení. Jestliže hráči cvičení nezvládají, po pohybu se míče neodbíjí, ale chytají se do volejbalového košíku. Pohyb vychází především z pokrčených nohou. Dbáme na to, aby žáci pracovali celým tělem.

**Chyby:** Odbití míče nevychází z pokrčených nohou. Neudržení stability pod míčem.

### **Cv.12. Cvičení u stěny**

**Cíl:** Zvládnutí správného a přesného odbití/chycení míče po odrazu od stěny.

**Popis:** V tomto cvičení hráč stojí postavený čelem ke stěně. Je několik variant provádění:

- Odbíjí míč střídavě níže, výše, vlevo, vpravo. Začátečníci si před dalším odbitím mohou míč chytit do rukou, poté nadhodit a pokračovat s odbíjením. Pokročilí hráči odbíjejí ihned po odbití od stěny.
- Na stěně je vyznačené místo (později několik míst), které se hráč snaží zasáhnout míčem obouruč vrchem.

- Hráč začíná s odbitím ve stoji postupně snižuje výšku odbití o stěnu a přechází přitom do dřepu, sedu až kleku a zpět do stoje.

### **Cv.13. Odbití v různých polohách**

**Cíl:** Nácvik odbití míče v různých polohách.

**Popis:** Hráč odbíjí míč obouřuč vrchem v sedu, dřepu, kleku či lehu.

**Metodická poznámka:** Dbáme na to, aby ruce byly ve správném držení nad čelem nikoli vedle či před čelem. Možná je také obměna, kdy hráč (popř. dva hráči jako dvojice) přechází z jedné polohy do druhé např. v pořadí – dřep, klek, sed, leh.

## **2. Cvičení ve dvojících**

### **Cv.14. Imitace pohybu odbití s lavičkou**

**Cíl:** Nácvik práce paží při odbíjení míče.

**Popis:** Hráč se lehce opírá v sedě o lavičku, ruce má nachystané ve volejbalovém košíčku nad hlavou. Spoluhráč mu opakovaně vkládá míč do volejbalového košíku a mírně tlačí do míče.

### **Cv.15. Košíkem nad hlavu**

**Cíl:** Nácvik správného postavení prstů na míči a těla pod míčem.

**Popis:** Dvojice hráčů stojí ve vzdálenosti 3–4 m od sebe. První hráč začíná s kutálením míče po zemi hráči naproti, ten jej chytá do volejbalového košíku, zvedá nad hlavu a vysokým obloukem hází míč zpět spoluhráčovi, který míč chytá do volejbalového košíčku nad hlavou, provede dřep a opět míč koulí zpět svému spoluhráči.

**Metodická poznámka:** Cvičení je zaměřené na správnou práci dolních končetin.

### **Cv.16. Chycení po nadhozu**

**Cíl:** Nácvik správného postoje pod míčem.

**Popis:** Dvojice hráčů stojí od sebe ve vzdálenosti 3–4 m. První hráč hodí míč obouřuč spodem spoluhráči naproti vysokým obloukem a ten jej chytá volejbalovým košíčkem.

**Metodická poznámka:** Je důležité míč nadhodit obloukem v dostatečné výšce, aby byl splněn cíl cvičení.

### **Cv.17. Odbítí po vlastním nadhozu**

**Cíl:** Spolupráce ve dvojici, přesné odbítí na spoluhráče.

**Popis:** Dvojice hráčů odbíjí obouruč vrchem. První hráč začíná odbítím po vlastním nadhozu. Spoluhrač jej chytá do volejbalového košíčku a poté opět po vlastním nadhozu odbíjí obouruč vrchem spoluhráči.

### **Cv.18. Oběhni spoluhráče**

**Cíl:** Nácvik rychlosti a udržení stability při odbíjení míče nad sebe na místě.

**Popis:** Dva hráči stojí naproti sobě. Hráč A má v rukou míč, který odbíjí obouruč vrchem nad sebe, míče jsou dostatečně vysoké. Jakmile začne odbíjet (A), druhý hráč B vybíhá a obíhá spoluhráče A a rychle běží zpět na své místo. Po signálu hráče B, že už je na svém místě, odbíjí hráč A hráči B míč vysokým obloukem. Ten jej chytá a odbíjí nad sebe, tak samo jako jeho spoluhráč. Jakmile hráč odhodí míč svému spoluhráči, vybíhá a obíhá ho. Celá akce se opakuje.

**Metodická poznámka:** Je možné říct hráčům konkrétní číslo odbíjení nad sebe např. třikrát, ale v tom případě míč musí být odbíjen dostatečně vysoko, aby běžící hráč měl dostatek času se vrátit na své místo. Trenér/ učitel by měl také zvážit vzdálenost mezi dvojici hráčů (doporučuje se 3-4 m).

### **Cv.19. Kratší a delší**

**Cíl:** Nácvik rychlosti přesunu pod míč a zároveň přesného odbítí míče na spoluhráče.

**Popis:** Dvojice hráčů stojí naproti sobě ve vzdálenosti 6-7 m. Hráč A hází obouruč spodem střídavě kratší a delší míče na spoluhráče B, který stojí naproti němu a ten vybíhá vpřed pod míč, který odbíjí zpět na nadhazujícího spoluhráče A. Po odbítí se co nejrychleji vrací zpět na místo, odkud vybíhal. Po 10 odbitích se hráči vystřídají.

**Metodická poznámka:** Hráč A se snaží neházet míče přímo na hráče B. Hází je tak, aby hráč B si pro míče musel doběhnout. Zároveň se snaží házet vysokými oblouky, aby je hráč B byl schopen odehrát.

### **Cv.20. Doleva a doprava**

**Cíl:** Nácvik rychlosti přesunu pod míč a zároveň přesného odbítí míče na spoluhráče.

**Popis:** Dva hráči stojí ve vzdálenosti 6-7 m. Hráč A nahazuje míč pravidelně doleva a doprava, hráč B vybíhá do strany pod míč a přesně jej odbíjí zpět. Po odbítí se vrací na své výchozí místo, odkud vybíhal.

**Metodická poznámka:** V těchto cvičeních hraje důležitou roli výška, směr i délka nadhozu. Musí být takový, aby hráč byl schopen se pod míč přesunout včas. Pokud hráči nezvládají odbití hned po pohybu, nejdříve míč chytají do volejbalového košíku, poté přejdeme k odbíjení.

### **Cv.21. Míč za pochodu**

**Cíl:** Udržení stability pod míčem za pochodu a nácvik přesného odbití míče nad sebe.

**Popis:** Hráči stojí 6–7 m od sebe (útočná a koncová čára). Jeden z dvojice si opakovaně odbíjí míč nad sebe a mírně před sebe, přitom obchází druhého, poté se vrací zpět na své místo a odbije mu míč vysokým obloukem, aby byl hráč schopen chytit míč do volejbalového košíku. Druhý hráč provádí totéž.

**Metodická poznámka:** Musíme dbát na to, aby výška odbití nad sebe byla alespoň 1 m. Hráči se přemísťují nejprve chůzí, později klusem.

### **Cv.22. Vrat' se na své místo**

**Cíl:** Nácvik odbíjení míče na kratší a delší vzdálenosti.

**Popis:** Dva hráči stojí 4–5 m od sebe, hráč A odbíjí obouruč vrchem na hráče B a po odbití běží směrem k hráči B, hráč B odbije míč na krátkou vzdálenost (cca 1 m) na hráče A (který se na tuto krátkou vzdálenost přesunul), který odbíjí na této krátké vzdálenosti zpět na hráče B a vrací se zpět na své místo. Poté hráč B odbíjí míč na delší vzdálenost na hráče A, po odbití se přesune směrem k hráči A. Hráč A (stejně tak jako hráč B) odbije na krátkou vzdálenost (cca 1 m) na hráče B. Oba hráči se pravidelně střídají.

### **Cv.23. 360° I**

**Cíl:** Nácvik rychlé orientace v prostoru po otočení.

**Popis:** Dva hráči (spoluhráči) stojí 4–5 m od sebe. Hráč A odbíjí obouruč vrchem na hráče B, ten odbije míč obouruč vrchem nad sebe, ihned se otáčí o 360° a po otočení odbíjí na hráče A. Hráč A provádí totéž, co hráč B. Hráči se pravidelně střídají.

**Metodická poznámka:** Výška odbití nad sebe musí být dostatečně vysoká, aby se hráč stihl otočit o 360°.



### **Cv.24. 360° II**

**Cíl:** Nácvik rychlé orientace v prostoru po otočení.

**Popis:** Dva hráči stojí 4–5 m od sebe. Hráč A začíná odbitím míče obouruč vrchem na hráče B, ten se ve chvíli, kdy hráč A vypustí míč z prstů, otáčí o 360° a odbíjí obouruč vrchem zpět na hráče A. Hráč A se taktéž v okamžiku vypuštění míče z prstů hráče B otáčí o 360° a opět odbíjí na hráče B.

**Metodická poznámka:** Výška odbití nad sebe musí být dostatečně vysoká, aby se hráč stihнул otočit o 360°.

### **Cv.25. Poznej číslo**

**Cíl:** Nácvik periferního vidění – vnímání několika věcí současně (míč + číslo).

**Popis:** Dva hráči stojí ve vzdálenosti 4-5 m od sebe. Hráč A odbije míč na hráče B. Jakmile hráč A míč odbije, ukazuje hráči B na prstech pravé ruky číslo (1-5). Hráč B jej musí „přečíst“ a říct ho hráči A. Hráč B opět vrací míč hráči B odbitím vrchem a ihned po odbití ukazuje hráči A číslo na prstech pravé ruky (1-5).

**Metodická poznámka:** Výška odbití míče musí být dostatečně vysoká, aby hráč dokázal číslo přečíst a poté odbít míč.

## **3. Cvičení ve skupinách (pod úhlem)**

### **Cv.26. Odbíjení v zástupech**

**Cíl:** Nácvik správného držení těla pod míčem a při odbití.

**Popis:**

**1. varianta:** Hráči stojí ve dvou zástupech proti sobě ve vzdálenosti přibližně 4 m. První hráč jednoho ze zástupů má míč, který odbíjí na protějšího hráče po vlastním nadhozu a ihned přebíhá na konec protějšího zástupu. Ten hráč, na kterého je míč odbíjen, jej chytá do volejbalového košíčku, poté si míč nadhazuje nad sebe a odbíjí opět na protějšího spoluhráče. To samé provádí i ostatní.

**2. varianta:** Hráči stojí ve dvou zástupech proti sobě ve vzdálenosti přibližně 4 m. První hráč jednoho ze zástupů má míč, který odbíjí na protějšího hráče po vlastním nadhozu a přebíhá na konec protějšího zástupu. To samé provádí i ostatní.

### **Cv.27. Odbíjení v geometrickém útvaru**

**Cíl:** Nácvik odbití pod úhlem.

**Popis:** Hráči stojí rozestavení do čtverce a odbíjejí si po jeho obvodu.

**Metodická poznámka:** Pro přesnou nahrávku je důležité, aby odbíjející hráč byl postavený čelem směrem na hráče, kterému následně bude míč odbíjet.

### **Cv.28. Kutálej a odbij**

**Cíl:** Nácvik rychlého a přesného odbití na spoluhráče.

**Popis:** Stejně jako u předešlého cvičení stojí hráči opět rozestavení do čtverce. K cvičení je potřeba dvou míčů. Jeden z hráčů začíná kutálením jednoho míče po obvodu a jiný hráč začíná odbitím obouřuč vrchem taktéž po obvodu kruhu.

**Metodická poznámka:** Cvičení je zaměřeno nejen na rychlost odbití, ale také na přesnost. Možná je také obměna, kdy se oba míče odbíjí obouřuč vrchem.

### **Cv.29. Odbij a běž**

**Cíl:** Zdokonalení odbití pod úhlem.

**Popis:** Čtyři hráči se postaví do trojúhelníku tak, aby v jednom vrcholu stáli dva hráči za sebou. Jeden hráč v jednom vrcholu trojúhelníku má míč, odbije jej některému z hráčů v dalších vrcholech trojúhelníku a běží se postavit na jeho místo. Každý další hráč pak po odbití běží na místo, kam odbil.

**Metodická poznámka:** Trojúhelník musí být dostatečně velký, aby nedocházelo ke srážce. Doporučuje se hrát až se staršími svěřenci.

### **Cv.30. Odbij a vyhraj**

**Cíl:** Zdokonalení nahrávky pod úhlem svému spoluhráči.

**Popis:** Sudý počet hráčů (doporučuje se 6 či 8) stojí po obvodu kruhu. Odbíjí si ob jednoho dvěma míči, tzn. že všichni hráči na lichých místech si odbíjejí míč navzájem, tak stejně i hráči na sudých místech.

**Metodická poznámka:** Cvičení je možno provádět závodivou formou, ale musíme dát pozor na to, aby hráči opravdu odbíjeli obouřuč vrchem a nebylo to jen lehké plácnutí ruky do míče.

### **Cv.31. Cvičení u sítě „dva na dva“**

**Cíl:** Nácvik spolupráce hráčů u sítě.

**Popis:** Čtyři hráči stojí u sítě. Jedna dvojice na jedné straně, druhá dvojice na druhé straně volejbalového hřiště přes síť. Hřiště je zmenšené na třetinu šířky. První hráč (A) z jedné dvojice nahraje obouruč vrchem na svého spoluhráče (hráč B). Hráč B jej odbije lehce před sebe obouruč vrchem do dostatečné výšky. Hráč A se snaží dostat pod míč a odbíjí míč přes síť na hráče C. Hráč C vybírá míč obouruč vrchem a odbíjí jej na hráče D, stojícího u sítě. Hráč D míč nahraje lehce před sebe obouruč vrchem do dostatečné výšky a hráč C jej opět odbíjí hráči A. Cvičení se několikrát opakuje.

**Metodická poznámka:** Pokud míč spadne na zem, začíná odbíjet míč jeden z hráčů A nebo C (v tomto postavení) na svého spoluhráče u sítě obouruč vrchem. Hráči u sítě stojí k síti kolmo.

### **Cv.32. Cvičení u sítě I**

**Cíl:** Pochopení hráčů jednotlivých pozic u sítě a jejich úkoly.

**Popis:** Tři hráči stojí u sítě. Jeden hráč na jedné straně, dva hráči na druhé straně volejbalového hřiště přes síť. Hráč A (je sám na jedné straně hřiště) nadhazuje míč na hráče B, který je přijímacím hráčem. Hráč C stojí u sítě, jakožto nahrávač. Po nadhozu míče hráčem A, hráč B odbíjí míč obouruč vrchem na hráče C. Hráč C míč chytá do volejbalového košíčku a posílá po zemi míč hráči C. Vše se opakuje 10x, poté se hráči vystřídají.

### **Cv.33. Cvičení u sítě II**

**Cíl:** Pochopení jednotlivých pozic u sítě a jejich úkoly. Nácvik spolupráce dvou hráčů na jedné straně volejbalového hřiště.

**Popis:** Tři hráči stojí u sítě. Jeden hráč na jedné straně, dva hráči na druhé straně volejbalového hřiště přes síť. Hráč A (je sám na jedné straně hřiště) nadhazuje míč na hráče B, který je přijímacím hráčem. Hráč C stojí u sítě, jakožto nahrávač. Po nadhozu míče hráčem A, hráč B odbíjí míč obouruč vrchem na hráče C, který jej nahrává obouruč vrchem zpět na hráče B a ten jej odbíjí přes síť na hráče A. Hráč A míč chytá a opět nadhazuje na hráče B. Vše se opakuje 10x, poté se hráči vystřídají.

## 5.1.2 Cvičení na odbití obouruč spodem

### 1. Cvičení pro jednotlivce

#### Cv.34. Trénuj rovnováhu s míčem

**Cíl:** Nácvik správného držení těla a udržení míče na napnutých rukou.

**Popis:** Hráč zaujme základní postavení odbití obouruč spodem a snaží se míč udržet v rovnováze na napnutých pažích.

**Metodická poznámka:** Při tomto cvičení se soustředíme na správné držení paží, tzn. zda jsou napnuté a nepovolené.

#### Cv.35. Ukaž bagr

**Cíl:** Nácvik správného postavení při odbití obouruč spodem.

**Popis:** Žáci stojí na začátku cvičení na koncové čáře volejbalového hřiště. Na písknutí vybíhají a při dalším písknutí se snaží zaujmout základní postavení při odbití obouruč spodem.

**Metodická poznámka:** Dbáme na správné držení těla – správné držení paží, pokrčená kolena a mírně shrbená záda.



**Obrázek 6.** Ukázka cv.35. základní postavení při odbití obouruč spodem

### **Cv.36. Nenech ho spadnout**

**Cíl:** Udržet základní postoj a zároveň míč na napnutých pažích.

**Popis:** Hráč stojí v základním postavení. Míč nechá jemně kutálet po spojených pažích jejich mírným zvedáním.

### **Cv.37. Tlumení míče**

**Cíl:** Souhra noh, paží a míče po dopadu na ruce.

**Popis:** Hráč má v ruce míč. Vyhodí ho do výše nad sebe, ihned zaujme základní postoj a snaží se ztlumit míč při dopadu na napnuté paže. Ze začátku může nechat hráč dopadnout míč na zem po nadhozu nad sebe a poté míč tlumit.

**Metodická poznámka:** Míč dopadá na horní polovinu předloktí. Důležitá je práce dolních končetin – ve chvíli, kdy míč dopadá na napnuté paže, je potřeba se lehce snížit v kolenou.

### **Cv.38. Imitace pohybu**

**Cíl:** Návuk imitace správného pohybu při odbíjení obouruč spodem.

**Popis:** Hráč zaujme základní postavení. Imituje celý pohyb odbití obouruč spodem (bez míče). Učitel/trenér nebo hráč samostatně si kontroluje správné provedení pohybu.

**Metodická poznámka:** Důležitá je práce nohou.

### **Cv.39. Imitace pohybu po přesunu**

**Cíl:** Procvičit správné držení těla po přesunu do jednotlivých stran.

**Popis:** Hráč zaujme základní postavení. Co nejrychleji se snaží přemísťovat dopředu, vzad, vlevo, vpravo (cca 2-3 m). Vždy po jednom přemístění zaujme základní postoj a provádí pohyb odbití obouruč spodem (bez míče).

**Metodická poznámka:** Hráč se soustředí na práci nohou a správné držení těla.

### **Cv.40. Sevři a nepusť**

**Cíl:** Cílem je, aby si hráči uvědomili, že pro odbití bagrem je nezbytné mít natažené a propnuté paže.

**Popis:** Hráč vyhodí míč nad sebe, nechá jej dopadnout na zem a po odražení od země jej sevře předloktími napnutých paží.

**Metodická poznámka:** Důležité je kontrolovat postavení, ve kterém hráč skončí – pokrčené nohy v kolenou, napnuté paže a mírně shrbená záda

### **Cv.41. Cvičení u stěny I**

**Cíl:** Odbítí míče tak, abych jej byl hráč schopen chytit, přesné odbíjení míče do daného místa.

**Popis:** Hráč stojí u stěny s míčem. Odbije míč od země a po odrazu míč odbíjí v základním postavení obouruč spodem na stěnu. Po odrazu od stěny míč chytne a cvičení opakuje.

**Metodická poznámka:** Pokud hráč toto cvičení zvládá, můžeme na stěnu přidat značku, do které se snaží míč bagrem odbít.

### **Cv.42. Cvičení u stěny II**

**Cíl:** Zvládnutí správného a přesného odbítí míče nad sebe po odrazu od stěny. Odbíjení míče tak, aby jej byl schopen hráč opět odbít.

**Popis:** Hráč stojí u stěny s míčem. Míč hodí o stěnu, nechá jej dopadnout na zem a po odrazu ze země zaujímá základní postoj odbítí obouruč spodem. Snaží se míč vybrat bagrem a odbíjí nad sebe. Cvičení několikrát opakujeme.

**Metodická poznámka:** Důležité je, aby hráč stál dál od stěny. Po odbítí od stěny musí rychle reagovat a co nejrychleji se pod míč dostat. Pro hráče je lepší, aby od stěny stál dál a popř. jej doběhnul vpřed, než aby musel couvat vzad.

### **Cv.43. Cvičení u stěny III**

**Cíl:** Zvládnutí správného a přesného odbítí míče nad sebe po odrazu od stěny. Odbíjení míče tak, aby jej byl schopen hráč opět odbít.

**Popis:** Hráč stojí u stěny s míčem. Míč hodí o stěnu a snaží se jej vybrat přímo po odrazu od stěny bagrem nad sebe, aniž by se míč odrazil od země.

**Metodická poznámka:** Důležité je, aby hráč stál dál od stěny. Po odbítí od stěny musí rychle reagovat a co nejrychleji se pod míč dostat. Pro hráče je lepší, aby od stěny stál dál a popř. jej doběhnul vpřed, než aby musel couvat vzad.

### **Cv.44. Král bagrů**

**Cíl:** Udržení správného postoje těla pod míčem při odbítí.

**Popis:** Hráč drží míč. Vyhodí jej do výše nad sebe, zaujme základní postavení odbítí obouruč spodem a odbíjí jej nepřetržitě nad sebe.

**Metodická poznámka:** Hráč se snaží odbíjet míč nad sebe s co největší přesností. Důležité je, aby sledoval míč a snažil se dostat pod něj co nejrychleji.

## 2. Cvičení ve dvojících

### **Cv.45. Imitace bagru**

**Cíl:** Cílem je, aby hráč pochopil a uvědomil si celou souhru těla při odbití obouruč spodem.

**Popis:** Hráč A stojí ve volejbalovém střehu, ruce má spojené, paže natažené. Spoluhráč B mu přikládá míč na předloktí. Hráč A imituje celý pohyb jako při odbití obouruč spodem.

**Metodická poznámka:** Celý pohyb odbití obouruč spodem vychází především z nohou, nikoli pouze z paží.

### **Cv.46. Odbití obouruč spodem po nadhozu**

**Cíl:** Nácvik správného odbití po pohybu.

**Popis:** Dva hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti 4-5 m. Hráč A stojí ve volejbalovém střehu. Hráč B drží míč a nadhazuje ho hráči A, který se jej snaží odbít obouruč spodem.

**Metodická poznámka:** Po každém úderu do míče, se hráč vrací zpět na výchozí místo. Hráč nadhazuje míč do poloviční vzdálenosti mezi oběma hráči.

### **Cv.47. Odbíjení s jedním dopadem**

**Cíl:** Rychlý přesun pod míč a nácvik přesného odbití na spoluhráče.

**Popis:** Dva hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti 7-8 m. První odbití začíná hráčem A odbitím obouruč vrchem zhruba do poloviční vzdálenosti hráčů. Hráč B (spoluhráč) jej nechá dopadnout na zem a poté se jej snaží odbít obouruč spodem. Hráč A míč opět nechá dopadnout na zem a po odrazu jej opět odbíjí na hráče B obouruč spodem.

**Metodická poznámka:** Po každém odbití se hráči vrací na své výchozí místo. Důležité je, aby hráči odbíjeli míč dostatečně vysoko.

### **Cv.48. Odbíjení bagrem po prstech**

**Cíl:** Přesné odbití po nadhozu.

**Popis:** Dva hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti 7-8 m. První odbití začíná hráčem A odbitím obouruč vrchem zhruba do poloviční vzdálenosti hráčů. Hráč B se jej snaží odbít ihned obouruč spodem na hráče A. Ten jej chytá a opět odbíjí obouruč vrchem na hráče B. Po vystřídání deseti míčů, se hráči vystřídají.

**Metodická poznámka:** Po každém odbití se hráč B vrací na své výchozí místo. Cvičení je zaměřeno na rychlost a přesnost odbití obouruč spodem.

#### **Cv.49. Střídání prstů a bagrů**

**Cíl:** Zdokonalení obou odbití.

**Popis:** Dva hráči stojí naproti sobě, jeden na koncové čáře volejbalového hřiště, druhý u sítě. Hráč A začíná prvním odbitím obouruč vrchem na hráče B. Hráč B odbíjí obouruč spodem nad sebe a poté na hráče A, který taktéž odbíjí míč obouruč spodem nad sebe a zpět na hráče B. Cvičení se několikrát opakuje.

**Metodická poznámka:** Důležité je, aby pohyb vycházel z nohou. Hráči se snaží o přesnost odbití míče na druhého hráče. Odbití nad sebe musí být přesné, aby dále nahrávka na spoluhráče byla taktéž přesná.

#### **Cv.50. Čím níž, tím líp**

**Cíl:** Nácvik odbití nízkého míče.

**Popis:** Dva hráči stojí naproti sobě, ze začátku ve vzdálenosti 2 m, později 4 m. Hráč A nahazuje míč hráči B do výše kolen či mírně pod ně, ten jej odbíjí zpět obouruč spodem na hráče A. Míč je nadhazován volně oběma rukama spodem.

**Metodická poznámka:** Pohyb při odbíjení míče vychází především z pokrčených nohou. Nelze je mít napnuté a odbíjet rukama. Čím níž míč letí, tím víc hráč musí snížit své těžiště a pokrčit se v kolenou. Cvičení je opět zaměřené na přesnost odbití a správného držení těla pod míčem.

#### **Cv.51. Králové bagrů**

**Cíl:** Spolupráce ve dvojici a přesné odbití na spoluhráče.

**Popis:** Hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti 4-5 m. Odbíjejí nepřetržitě ve dvojici. Pokud míč spadne na zem, začínají od začátku. První odbití jednoho z hráčů začíná odbitím obouruč vrchem na spoluhráče.

**Metodická poznámka:** Není důležitý počet odbití, ale přesnost odbíjení a správné postavení těla pod míčem. Motivující pro děti může být také udělat toto cvičení formou hry na počet a přesnost mezi dvojicemi.

#### **Cv.52. Prsty nebo bagr**

**Cíl:** Spolupráce ve dvojici a přesné odbití na spoluhráče.



**Popis:** Dva hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti 4–5 m a odbíjí si míč. Hráč A po celou dobu odbíjí obouruč vrchem a hráč B obouruč spodem, bez dopadnu na zem. Po cca 10 odbití se hráči vymění.

### **Cv.53. Bagrem za hlavu**

**Cíl:** Vylepšení stability pod míčem a nácvik přesného odbití na spoluhráče.

**Popis:** Dvojice hráčů si odbíjí míč odbitím obouruč vrchem nad sebe a následně obouruč spodem na spoluhráče. Možná je obměna, kdy hráč odbije míč obouruč vrchem nad sebe, provede obrat a odbíjí míč obouruč spodem přes hlavu.

### **Cv.54. Vpravo či vlevo**

**Cíl:** Nácvik rychlosti přesunu pod míč a zároveň přesného odbití míče na spoluhráče.

**Popis:** Dva hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti 5 m. Hráč A drží míč a nahazuje ho střídavě 1,5-2 m doprava a doleva. Hráč B se přesouvá pod míč a odbíjí ho zpět, co nejpřesněji.

**Metodická poznámka:** Důležité je, aby hráč míč neprobíhal. Snaží se míč odbít v ose těla. Kontrolujeme správnou techniku odbíjení.

### **Cv.55. Prudké prsty**

**Cíl:** Zvládnutí přesného odbití míče na spoluhráče.

**Popis:** Dva hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti 5 m. Hráč A, který drží míč, odbíjí prudkými prsty na hráče B, který jej odbíjí zpět na hráče A obouruč spodem. Po 10 odbitích se hráči vystřídají.

### **Cv.56. Cvičení u sítě**

**Cíl:** Pochopení jednotlivých pozic u sítě a jejich úkoly. Nácvik spolupráce dvou hráčů na jedné straně volejbalového hřiště.

**Popis:** Dva hráči stojí u sítě, každý na jedné straně volejbalového hřiště přes síť. Hřiště je zmenšeno na třetinu. Hráč A odbíjí nebo nadhazuje míč na hráče B. Hráč B jej odbíjí obouruč spodem zpět na hráče A. Hráč A buď míč chytá do rukou a poté odbíjí nebo ihned odbíjí.

**Metodická poznámka:** Pokud hráč A vidí, že míč odbitý od hráče B je těžko hratelný, chytá jej a poté odbíjí.

### **Cv.57. Cvičení u stěny IV**

**Cíl:** Zvládnutí správného a přesného odbití míče nad sebe po odrazu od stěny.

**Popis:** Dva hráči stojí čelem ke stěně. Hráč A hází míč jednou rukou či oběma rukama spodem o stěnu a hráč B se odražený míč snaží vybírat obouruč spodem. Hráč B může odbít míč nad sebe a poté na stěnu. Po deseti odbitích míče na stěnu se hráči vystřídají.

**Metodická poznámka:** U začátečníků se doporučuje házet míč o stěnu oběma rukama spodem, pokročilejší hráči mohou házet jen jednou rukou, a tak využít i prudší hody. Trénujeme zde rychlost reakce na odražený míč od stěny.

### **3. Cvičení ve skupinách**

#### **Cv.58. Bagrový čaj, rum, bum**

**Cíl:** Postřeh, rychlost, přesnost, schopnost se automaticky, bez přemýšlení, postavit do dané pozice (bagr).

**Popis:** Všichni hráči se postaví do řady na koncovou čáru volejbalového hřiště. Každý z hráčů drží míč. Učitel/trenér stojí na druhé koncové čáře volejbalového hřiště. V momentě, kdy se učitel/trenér otočí zády k hráčům, mohou vyběhnout. Učitel/trenér zároveň počítá nahlas (např. do tří), a potom se otočí čelem k hráčům. V této chvíli se musí všichni hráči zastavit a zaujmout pozici na bagr i s míčem. Učitel/trenér kontroluje správné postavení. Vyhrává ten hráč, který nejrychleji doběhne za koncovou čáru.

#### **Cv.59. Dva na jednoho I**

**Cíl:** Přesnost, procvičení techniky odbíjení obouruč vrchem.

**Popis:** Hráč A a hráč B stojí ve vzdálenosti 2 m vedle sebe, hráč C stojí naproti nim ve vzdálenosti 7-8 m. Oba hráči A a B drží míč (každý svůj) a odbíjejí je střídavě obouruč vrchem na hráče C. Ten jim míče odbíjí zpět obouruč spodem.

**Metodická poznámka:** Důležité je, aby míče byly odbíjeny s přesností zpět na hráče A a B.

### **Cv.60. Dva na jednoho II**

**Cíl:** Postřeh, orientace v prostoru.

**Popis:** Tři hráči stojí v jedné rovině. Hráč A na střední čáře volejbalového hřiště (u sítě), hráč B na koncové čáře volejbalového hřiště a hráč C stojí ve střední vzdálenosti obou hráčů. Hráči A a B mají míč a střídavě je odbíjejí obouruč vrchem na hráče C. Ten odbíjí míč obouruč spodem na jednoho z hráčů. Poté se co nejrychleji obrací na druhého hráče a opět odbíjí míč na něho. Po 10 opakování se hráči střídají.

## 5.2 Návrh písemných příprav vyučovacích jednotek

### 5.2.1 Písemná příprava vyučovací jednotky 1

Čas (min)	Obsah Materiální zajištění: míče, švihadla, kloboučky, kruhy	Poznámky
5-10	<b>Úvodní a průpravná část</b>  Zahřátí – na úvod zvolit jednoduchou honičku Dynamické protažení, rozcvičení – vede učitel Rozcvičení s míčem – děti jsou rozděleny do dvojic, jeden míč do každé dvojice, ve dvojici si navzájem hází oběma rukama, jednou rukou (levou i pravou), odbíjení o zem a následné chytání do rukou (vše 10x)	
10-15	<b>Hlavní část</b>  Využijeme cvičení ze zásobníku cvičení: <b>Cv.1.</b> Nácvik volejbalového košíčku – Míč nejprve položíme na zem. Hráč položí obě ruce na míč tak, aby se všechny konečky prstů dotýkaly míče. Následně hráč uchopí míč do volejbalového košíčku a zvedne jej nad čelo. Hráč zaujme základní postoj odbití obouruč vrchem. <b>Cv.2.</b> Imitace správného pohybu odbití – hráč provádí opakovaně pohyb jako by chtěl odbít míč, ale bez míče. <b>Cv.3.</b> Prstové driblování – hráč odráží míč obouruč od země, jako při driblování. <b>Cv.4.</b> Vyfoť míč – Hráč vyhazuje míč do výše nad sebe, přičemž si hlídá správné držení těla. Místo chycení do volejbalového košíčku jej odbije čelem. <b>Cv.5.</b> Vyhod' a chyt' – hráč ze základního postavení vyhazuje míč nad sebe a chytá jej do volejbalového košíčku.	
5	<b>Závěrečná část</b>  Protahovací cviky, uvolnění v leže V sedě v kroužku – hodnocení, co se jim líbilo.	

### 5.2.1.1 *Poznámky k písemné přípravě vyučovací jednotky 1*

#### **Úvodní a průpravná část**

- Zvolení honičky je vhodné pro zahřátí organismu a přípravu na další zátěž.
- **Tip na honičku:** dva zvolení žáci jsou chytači, pro lepší přehlednost si oblečou rozlišovák. Mají za úkol pochyvat ostatní žáky, s tím, že pokud někoho chytí (plácnou ho), daný člověk provede dřep. Ostatní žáci ho mohou zachránit tak, že ho přeskochí. Je také vhodné vyznačit pole kloboučkama. Pokud některý z žáků vyběhne z pole, je automaticky chycen, provádí dřep a čeká na záchranu.
- Rozcvičení s míčem je přípravou pro žáky k hlavní části tv.

#### **Hlavní část**

- Úkolem učitele je kontrolovat děti, zda cvičení provádějí správně. Při větším množství žáků to není vždy možné.
- Pokud některý z žáků provádí cvik špatně, je potřeba, aby učitel zastavil všechny žáky a na chybu kolektivně upozornil.
- Cv.1. A cv.3.– je vhodné se s žáky posadit do kruhu, aby všichni žáci dobře viděli na učitele a učitel na žáky.

## 5.2.2 Písemná příprava vyučovací jednotky 2

Čas (min)	Obsah Materiální zajištění: míče, švihadla, kloboučky, kruhy	Poznámky
5-10	<p><b>Úvodní a průpravná část</b></p> <p>Zahřátí – proběhnutí v tělocvičně (dvě kolečka)            Protahování, rozcvičení            Skákání přes švihadlo – snožmo, střídavě (50-100 skoků), pro lepší motivaci můžeme aktivitu uvést jako soutěž „kdo skočí víc“</p>	
10-15	<p><b>Hlavní část</b></p> <p>Cvičení na manipulaci s míčem např. Vyhození míče nad sebe + tlesknutí 2x, vyhození míče nad sebe + sednout (lehnout, kleknout) na zem a chytit míč</p> <p><b>Cv.6.</b> Opakované odbíjení nad sebe – Hráč odbíjí míč na sebe do určité výšky. Nechá jej dopadnout na zem a po odrazu míče ze země jej opět odbíjí nad sebe. Důležité je si pohlídat správné držení těla pod míčem.</p> <p><b>Cv.7.</b> Odbíjení s dopadem na zem – Hráč nahazuje míč obouruč spodem nad sebe a zároveň mírně před sebe. Nechá jej dopadnout za zem a snaží se jej chytit do volejbalového košíčku.</p> <p><b>Cv.8.</b> Vyhod', odbij, chyt' – Hráč si nadhodí míč přibližně 2 m obouruč spodem nad sebe, odbije nad sebe a pak míč chytá do volejbalového košíčku.</p> <p>Štafetové hry, 3-4 týmy. Zařadit manipulaci s míčem např. k prvnímu kuželu kutálí (driblují), chytí míč, přeběhnout lavičku, skočí do kruhu + ven z kruhu, driblují s míčem k zástupu, předají míč.</p>	
5	<p><b>Závěrečná část</b></p> <p>Protahovací cviky</p>	

### 5.2.2.1 Poznámky k písemné přípravě vyučovací jednotky 2

#### Úvodní a průpravná část

- Při rozběhání „kolem tělocvičny“ mají žáci tendenci si kolečka zkracovat. Proto je dobré žákům zdůraznit a vyznačit „pole běhu“ např.: běží za čárami volejbalového hřiště.
- Skákání přes švihadlo zlepšuje koordinaci celého těla, navíc učitel může zjistit, jak jsou na tom žáci s koordinací těla. U dětí je velmi důležitá motivace, čím více učitel žáky dokáže namotivovat, tím lépe se s nimi pracuje.

#### Hlavní část

- Cvičení na manipulaci s míčem: cvičení tohoto typu jsou pro děti velmi důležitá. Žáci sice dokáží často míč vyhodit, ale už jej nedokáží chytit, jelikož nadhoz nad sebe nebyl přesný (zvláště u mladších dětí – 1. až 3. třída). Také u starších dětí (5. třída) dochází často k nepřesnosti nadhozu nad sebe. Cvičení na manipulaci s míčem mají za úkol tyto dovednosti zlepšit.
- U soutěžních her týmů typu štafetové hry je vhodné pro lepší přehlednost vyhlášovat umístění týmů jen na 1. a 2. místě (3. a 4. místo už nevyhlášovat ani nepřidávat žádné body). Při vyhlásování umístění dalších týmů mají žáci tendenci se hádat a nebýt vůči sobě navzájem fěr, tím pádem se může navodit špatná atmosféra a žáci odchází negativně naladěni.

### 5.2.3 Písemná příprava vyučovací jednotky 3

Čas (min)	Obsah Materiální zajištění: míče, síť	Poznámky
5-10	<p><b>Úvodní a průpravná část</b></p> <p>Zahřátí: žáci stojí na dané čáře, na domluvený signál vykonávají určitou činnost na určenou čáru a opět se vracejí zpět na výchozí místo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ běží,</li> <li>▪ zakopávají,</li> <li>▪ předkopávají,</li> <li>▪ běží v bok na druhou stranu,</li> <li>▪ plazí se,</li> <li>▪ skáčou jako žabáci dopředu nebo dozadu, ...</li> </ul> <p>Dynamické rozcvičení, protažení – vede učitel.</p>	
20-30	<p><b>Hlavní část</b></p> <p>Hry s míčem např.: Děti rozdělíme do 4 či 5 týmů. Stojí v zástupech. Na daný signál: si míč předávají vrchem, spodem. s míčem podlézají a staví se do zástupu</p> <p>Hlavní náplň této hodiny:  <b>Přehazovaná</b> – děti rozdělíme do 4 týmů. Síť ideálně natáhneme na délku tělocvičny, aby mohli hrát všichni žáci najednou. Jestliže to není možné, týmy se střídají. Týmy si samy počítají, kolikrát vyhráli.</p>	
3-5	<p><b>Závěrečná část</b></p> <p>Na konci hodiny je vyhlášeno umístění jednotlivých týmů.</p>	



### 5.2.3.1 Poznámky k písemné přípravě vyučovací jednotky 3

#### Úvodní a průpravná část

- Nedoporučuje se vyžadovat po zácích běh dozadu, žáci mají tendenci běžet rychle a nekontrolovaně, mohlo by dojít ke zranění.
- U zahřátí můžeme děti rozdělit také do dvojic, kdy stojí na čáře a na daný signál vykonávají určitou činnost na určenou čáru a vrací se během zpět na výchozí místo.

Ve dvojicích provádějí:

- trakaře,
- jeden druhého nesou na zádech,
- navzájem se přeskakují: žák A leží, žák B ho přeskočí a poté si lehne, žák A vstává v okamžiku, kdy je přeskočen a přeskakuje ležícího žáka B, žáci se střídají do té doby, než se dostanou na určenou čáru.

#### Hlavní část

- Hry s míčem: stejně jako u štafetových her je opět vhodné vyhlašovat pouze 1. a 2. nejrychlejší tým.
- Přehazovaná slouží k lepší orientaci na hřišti, navyknutí si na nahrávku a pohybu v poli. Děti se učí vzájemné spolupráci. Podle zbývajících času učitel určí, do kolika bodů se bude hrát jeden set. Učitel může také určit někoho z žáků na pozici rozhodčího, sám ale kontroluje celé dění.

#### 5.2.4 Písemná příprava vyučovací jednotky 4

Čas (min)	Obsah Materiální zajištění: míče, síť	Poznámky
10	<p><b>Úvodní a průpravná část</b></p> <p>Rozběhání</p> <p>Dynamické rozcvičení s míči</p> <p>Posilování – kliky, dřepy – na jedné noze, na obou nohách, skákání přes švihadlo</p>	
20-25	<p><b>Hlavní část</b></p> <p><b>Cv.9.</b> Odbíjej od země – Hráč si odbíjí míč od země do dostatečné výšky. Po každém odbití ustupuje o 1 m vzad a opět nabíhá pod odražený míč a chytá jej do volejbalového košíčku.</p> <p><b>Cv.10.</b> Král odbíjení – Hráč si opakovaně odbíjí nad sebe do výšky 2 m, s co největším počtem opakování.</p> <p><b>Cv.11.</b> Střídání míčů – Hráč si odbíjí střídavě krátké a dlouhé míče nad sebe vysokým obloukem s jedním mezi odbitím nad sebe.</p> <p><b>Cv.16.</b> - Dvojice hráčů stojí od sebe ve vzdálenosti 3–4 m. První hráč hodí míč obouruč spodem spoluhráči naproti vysokým obloukem a ten jej chytá volejbalovým košíčkem.</p> <p><b>Cv.20.</b> - Dva hráči stojí ve vzdálenosti 6-7 m. Hráč A nahazuje míč pravidelně doleva a doprava, hráč B vybíhá do strany pod míč a přesně jej odbíjí zpět. Po odbití se vrací na své výchozí místo, odkud vybíhal.</p>	
5-10	<p><b>Závěrečná část</b></p> <p>Žáci utvoří 4 týmy. Každý tým má jeden míč, stojí v zástupech na koncové čáře volejbalového hřiště. Na písknutí se snaží každý tým dostat na koncovou čáru hřiště předáváním míče nad hlavou tak, že prvně začíná zadní hráč, podleze zástup svého týmu a stoupá si před prvního hráče a poté míč podává horem, až se míč dostane k poslednímu hráči v zástupu. Vyhrává ten tým, který se jako první dostane za koncovou čáru volejbalového hřiště.</p>	

#### 5.2.4.1 Poznámky k písemné přípravě vyučovací jednotky 4

##### Úvodní a průpravná část

- Při provádění kliků je úkolem učitele opravovat chyby, kterých se žáci dopouštějí. Hlavní chybou mohou být např. prohnutá záda. Žák by měl být zpevněný a tělo musí být v rovině.

##### Hlavní část

- Učitel si musí být vědom toho, že ne všechny žáky nácvik různých odbití zajímá. Proto se doporučuje v druhé polovině hlavní části měly zařadit takové hry, aby žáci měli z hodiny dobrý pocit např.: přehazovaná, vybíjená, štafetové hry apod. Učitel rozhodne o typu hry podle časových možností.
- **Tip na hru:** žáci se rozdělí do 2-4 týmů. Prostor je vymezen basketbalovým hřištěm. Tým A soutěží proti týmu B. Tým A má první míč a jejich úkolem je vybit za 1 minutu, co nejvíce hráčů z týmu B. Hráči z týmů B po vybití míčem zůstávají v hřišti, mohou být po sobě několikrát vybiti. Učitel počítá body. Do hry můžeme přidat další míč (max. dva míče, více se nedoporučuje).

### 5.2.5 Písemná příprava vyučovací jednotky 5

Čas (min)	Obsah Materiální zajištění: míče, kloboučky, lavičky	Poznámky
10	<b>Úvodní a průpravná část</b> Rozcvičení Rozházení ve dvojici	
20-25	<b>Hlavní část</b> <b>Cv.34.</b> - Hráč zaujme základní postavení odbití obouruč spodem. Úkolem je, aby hráč udržel míč v rovnováze na napnutých pažích. <b>Cv.35.</b> - Žáci stojí na začátku cvičení na koncové čáře volejbalového hřiště. Na písknutí vyběhají a při dalším písknutí se snaží zaujmout základní postavení při odbití obouruč spodem. <b>Cv.37.</b> – Tlumení míče – Hráč má v ruce míč. Vyhodí ho do výše nad sebe, ihned zaujme základní postoj a snaží se ztlumit míč při dopadu na napnuté paže. Ze začátku může nechat hráč dopadnout míč na zem po nadhozu nad sebe a poté míč tlumit. <b>Cv.41.</b> - Hráč stojí u stěny s míčem. Odbije míč od země a po odrazu míč odbíjí v základním postavení obouruč spodem na stěnu. Po odrazu od stěny míč chytne a cvičení opakuje.  Štafetové hry s míčem <b>a)</b> Žáci utvoří dva týmy, každý tým utvoří kruh. Žáci tvořící kruh stojí ve vzdálenosti na rozpažení od sebe. Na písknutí vyběhá hráč držící míč a obíhá svůj kruh slalomem, po doběhnutí na své místo předává míč žákovi po své pravici a ten provádí totéž. Vyhrává družstvo, ve kterém poslední hráč doběhne na své místo jako první. <b>b)</b> Žáci utvoří týmy podle počtu žáků. Do polovinu hřiště s míčem skáčí snožmo, driblují, kutálejí míč pomocí nosu, ...	
10	<b>Závěrečná část</b> Žáci utvoří 4 týmy, každý tým stojí na lavičce. Podle instrukcí se musí bez dotyku země na lavičce přemístit: <b>a)</b> vzestupně podle data narození; <b>b)</b> od nejvyššího po nejmenší; <b>c)</b> podle velikosti bot;	

### 5.2.5.1 Poznámky k písemné přípravě vyučovací jednotky 5

#### Úvodní a průpravná část

- Při „rozházení ve dvojici“ je nutné, aby pedagog dal žákům přesné a jasné instrukce, co s míčem mohou dělat.
- Je také důležité, aby před jakýmkoli cvičením s míčem, pedagog ukázal, jak má „rozházení ve dvojici“ vypadat. Toto rozcvičení je vhodné použít, jelikož si žáci procvičí manipulaci s míčem.
- Jednotlivá rozcvičení (v každém cvičení – 10 opakování):
  - pravou/levou rukou oblouk,
  - pravou/levou rukou prudké hození míče,
  - oběma rukama oblouk,
  - pravou/levou rukou odbít od země,
  - oběma rukama odbít od země, ...

#### Hlavní část

- Před nácvikem cvičení na odbítí obouruč spodem, žáky seznámíme se základním postojem. Dále pokračujeme cvičeními.
- Pedagog se neustále snaží žáky opravovat, tak aby nedošlo k chybnému nácviku.
- Počet opakování jednotlivých cvičení by neměl být příliš velký, děti to po chvíli přestane bavit a začnou dělat něco jiného. Při větším počtu dětí (20 a víc) se doporučuje max. 5 opakování.
- Při štafetových hrách je vhodné vyznačit „polovinu hřiště“ kužely/kloboučky.
- Další hráč týmu může vybíhat po předání tzv. štafety např. plácnutím rukou na rameno.

## 5.2.6 Písemná příprava vyučovací jednotky 6

Čas (min)	Obsah Materiální zajištění: míče	Poznámky
5-10	<p><b>Úvodní a průpravná část</b> Rozběhání, rozcvičení Po rozcvičení – vybíjená: Všichni proti všem – potřebujeme: 1-2 míče; všichni hráči hrají proti sobě. Vybitý hráč si jde sednout na lavičku, další vybitý hráč ho na lavičce vystřídá. S míčem hráči nesmí dělat kroky, hráč může mít míč pouze 5 s v držení, nesmí se mířit míčem do hlavy. Doporučují se odlehčené míče (nikoli volejbalové).</p>	
30-35	<p><b>Hlavní část</b> Zopakování z minulé hodiny – správné postavení u odbití obouruč spodem. <b>Cv.46.</b> – Odbití obouruč spodem po nadhozu – Dva hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti 4-5 m. Hráč A stojí ve volejbalovém střehu. Hráč B drží míč a nadhazuje ho hráči A, který se jej snaží odbít obouruč spodem. <b>Cv.48.</b> – Odbíjení bagrem po prstech – První odbití začíná hráčem A odbitím obouruč vrchem zhruba do poloviční vzdálenosti hráčů. Hráč B se jej snaží odbít ihned obouruč spodem na hráče A. Ten jej chytá a opět odbíjí obouruč vrchem na hráče B. <b>Cv.62.</b> - Hráči utvoří kruh, jeden hráč je v jeho středu. Všichni hráči tvořící kruh mají míč a postupně jej nadhazují na středního hráče. Hráč stojící uprostřed jej odbíjí obouruč spodem každému z hráčů po jeho obvodu. Hráči stojící po obvodu z kruhu odbíjí míč chytanou a vyčkávají až na ně přijde řada. <b>Hlavní náplní této hodiny – vybíjená:</b> Hráči se rozdělí do 2 družstev. Zvolí si kapitána. Prostor: volejbalové hřiště. Tým A je na jedné polovině, tým B na druhé polovině volejbalového hřiště. Kapitán stojí za koncovou čarou volejbalového hřiště naproti svému týmu. Oba týmy si musí 3x nahrát („nabít“) a první bije kapitán. Poté už si 3x nahrávat nemusí. Po vybití všech hráčů v poli, jde do hřiště kapitán, který má tři životy. Vyhrává ten tým, který jako první vybijí kapitána soupeře.</p>	
5	<p><b>Závěrečná část</b> Protahovací cviky</p>	

### **5.2.6.1 Poznámky k písemné přípravě vyučovací jednotky 6**

#### **Úvodní a průpravná část**

- Před vybíjenou by mělo dojít k řádnému rozběhání, které slouží k zahřátí organismu a k přípravě na další zátěž, a protažení, aby nedošlo k úrazu (natáhnutí či natržení svalu).
- Hrou „vybíjená“ rozvíjíme prostorovou orientaci, dovednosti s míčem (chytání a házení, koordinaci, reakční schopnosti, ...

#### **Hlavní část**

- Je vhodné, se s žáky domluvit, že se může vybíjet pouze od ramen dolů, v žádném případě se nesmí mířit do hlavy.
- U týmových vybíjených dále rozvíjíme také spolupráci a odbourávání strachu z míče.

## 6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo sestavit zásobník cvičení pro nácvik minivolejbalu. Čerpala jsem především z vlastních zkušeností a odborné literatury týkající se volejbalu. Cvičení v zásobníku jsou rozdělena do dvou skupin, které se týkají cvičení na odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem. Správná technika těchto dvou základních odbití je nezbytná pro minivolejbal. Obě skupiny obsahují cvičení pro jednotlivce, dvojice a skupiny. Cvičení pro jednotlivce slouží k individuálnímu nácviku správné techniky odbití, ve cvičeních pro dvojice a skupiny se žáci učí vzájemné spolupráci a komunikaci, která jsou důležitá pro hru. U každého cvičení je vytyčen cíl, následně je provedení cvičení popsáno a následuje metodická poznámka. U některých cvičení je upozorňováno na chyby, kterých se žáci často dopouštějí, a kterých je nutno se vyvarovat pro správný nácvik techniky.

K výsledné části je také přiloženo 6 písemných příprav výchovné jednotky, které mají sloužit jako ukázka návrhů jednotlivých hodin tělesné výchovy pro nácvik minivolejbalu.



## 7 SOUHRN

Bakalářská práce je zaměřena na minivolejbal. V syntéze poznatků se autorka věnovala nejdříve sportovnímu tréninku a sportovnímu výkonu. Jelikož název mé bakalářské práce se zmiňuje o tělesné výchově na základních školách, další kapitoly pojednávají právě o tělesné výchově i z hlediska Rámcového vzdělávacího programu. Práce se orientuje na věkovou kategorii dětí mladšího školního věku, která je také v práci popsána. Před samotným zahájením cvičení bylo nezbytné sepsání kapitoly, která se zabývá důkladným popisováním techniky odbití obouruč vrchem, spodem a spodního podání.

Hlavním záměrem pro sepsání této práce bylo vytvoření metodického materiálu pro výuku minivolejbalu na základních školách.

Zásobník tvoří dohromady 62 cvičení. Návikem správné techniky odbití obouruč vrchem se věnuje 33 cvičení, zbylých 29 jsou zaměřena na návik odbití obouruč spodem. Obě skupiny jsou dále rozděleny do tří bloků, a to na cvičení pro jednotlivce, dvojice a skupiny.

Ve výsledcích práce je včetně zásobníků cvičení přiloženo také 6 písemných příprav na výchovné jednotky, které by měly sloužit jako ukázky hodin učitelům pro návik minivolejbalu.

## **8 SUMMARY**

This bachelor thesis is focused on volleyball. In the synthesis of knowledge, the author devoted herself to sport training and sport performance. Since the title of the thesis mentions physical education at elementary schools, the following chapters deal with physical education in terms of Framework Education Programme for Elementary Education. This thesis focuses on the category of younger school age children. This age category is described. A closer inspection of basic volleyball techniques - bumping, setting, and serving underhand was necessary before the exercises delineation itself.

The main intention for writing this thesis was to create methodical instruction material for mini-volleyball education at elementary schools.

The set is formed by 62 exercises. The first 33 focus on setting the volleyball, and the following 29 on bumping the volleyball. Both groups are then divided into three sections: exercises for individuals, exercises for pairs, and exercises for groups.

Six written preparations for educational units are attached to the work results. These preparations will serve as demonstrations for teachers leading mini-volleyball training.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Borová, B. (2001). *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál.
- Buchtel, J. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Croitoru., D., Grigore, G., Badea, D., & Hantau, C. (2013). *Training contributions at mini-volleyball level*. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 93, 724-726.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., ..., Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Dvořáková, H. & Engelthalrová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktika: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- FIVB (2017). FIVB Mini/School-Volleyball. Retrieved 27. 3. 2018 from the World Wide web: <https://www.fivb.org/EN/Programmes/minivolleyball.asp>
- Haník, Z. & Lehnert, M. (2004). *Volejbal 1: herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. Praha: Český volejbalový svaz.
- Haník, Z. (2014). *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Prostějov: Sdružení sport a věda.
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí: kondiční, koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada Publishing.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. (2., aktualizované vydání). Praha: Grada Publishing.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., ..., Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I*. Retrieved 20. 5. 2018 from the World Wide web: <https://publi.cz/books/148/01.html>
- Matušínová, S. (2010). *Metodika minivolejbalu na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce, Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta, Brno.

- Minivolejbal (2010–2018). *Pravidla barevného minivolejbalu*. Retrieved 27. 3. 2018 from the World Wide web: <http://www.minivolejbal.cz/clanky/pravidla-minivolejbalu-17-18.html>
- Mužík, V. & Vlček, P. et al. (2010). *Škola, pohyb a zdraví*. Brno: Masarykova univerzita.
- Nikolov, H. (2015). *Key competencies in volleyball training of students from the lower classes of secondary schools*. *Activities in Physical Education & Sport*, 5(2), 188-193.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. (2017). Praha: MŠMT. Retrieved 8. 5. 2018 from the World Wide web: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>
- Ripka W. L., Mascarenhas L. P. G., Hreczuck D. V., Luz T. G. R., & Afonso C. A. (2009). *Comparative study of the performance of children who practice and children who do not practice mini-volleyball*. *Fitness & Performance*, 8(6), 412-416.
- Rychtecký, A. & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Praha: Grada Publishing.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. (Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova Univerzita.