

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

MINIVOLEJBAL JAKO SOUČÁST ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Martin Pleva

Tělesná výchova a sport: Rekreatologie

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

Olomouc 2019

## **Bibliografická identifikace v českém jazyce**

**Jméno a příjmení autora:** Martin Pleva

**Název diplomové práce:** Minivolejbal jako součást školní tělesné výchovy

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2019

**Abstrakt:** Bakalářská práce se věnuje nácviku minivolejbalu. Jsou zde popsány základní techniky odbití. Hlavním cílem bylo vytvořit baterii cviků na horní odbití obouruč. Pro ilustraci jsou z některých cviků sestaveny vyučovací jednotky. Bakalářská práce by měla sloužit jako vodítko pro nácvik minivolejbalu v hodinách tělesné výchovy.

**Klíčová slova:** mladší školní věk, minivolejbal, sportovní trénink, volejbalová cvičení, horní odbití obouruč, pravidla minivolejbalu

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Martin Pleva

**Title of the masters thesis:** Mini-volleyball in school Physical Education

**Department:** Department of sport

**Supervisor:** Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

**The year of presentation:** 2019

**Abstract:** This bachelor thesis is dedicated to practising mini-volleyball. Description of basic hit techniques is included. Main goal was to make a set of exercises for upper two-handed hit. For better imagination there are some classes made using some of these exercises. The thesis is intended to serve as help for teachers teaching mini-volleyball in physical education.

**Key words:** younger school age, minivolleyball, volleyball exercises, sport training, upper two-handed hit, rules of mini-volleyball

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

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

V Olomouci dne

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Pavlu Hápovi, Ph.D., za užitečné rady a ochotnou pomoc při tvoření tohoto dokumentu. Dále bych chtěl poděkovat rodině a přátelům za morální podporu.

1	ÚVOD.....	6
2	SYNTÉZA POZNATKŮ.....	7
2.1	Sportovní trénink.....	7
2.1.1	Sportovní výkon.....	7
2.1.2	Složky sportovního tréninku.....	7
2.1.2.1	Kondiční příprava.....	8
2.1.2.1.1	Pohybové schopnosti.....	8
2.1.2.2	Technická příprava.....	9
2.1.2.2.1	Pohybové dovednosti.....	9
2.1.2.3	Taktická příprava.....	10
2.1.2.4	Psychologická příprava.....	10
2.2	Sportovní trénink dětí.....	10
2.2.1	Senzitivní období.....	12
2.3	Periodizace lidského věku.....	12
2.3.1	Kalendární, biologický a sportovní věk.....	13
2.3.2	Mladší školní věk.....	13
2.3.2.1	Tělesný vývoj.....	14
2.3.2.2	Psychický vývoj.....	14
2.3.2.3	Sociální vývoj.....	14
2.3.2.4	Pohybový vývoj.....	15
2.4	Tělesná výchova.....	15
2.4.1	Tělesná výchova dle rámcového vzdělávacího programu.....	15
2.4.2	Struktura vyučovací jednotky.....	17
2.5	Volejbal.....	17
2.5.1	Minivolejbal.....	17
2.5.1.1	Pravidla minivolejbalu.....	18
2.5.1.1.1	Žlutý minivolejbal.....	18
2.5.1.1.2	Oranžový minivolejbal.....	19
2.5.1.1.3	Červený minivolejbal.....	19
2.5.1.1.4	Zelený minivolejbal.....	20
2.5.1.1.5	Modrý minivolejbal.....	20
2.5.2	Základní způsoby odbití.....	21
2.5.2.1	Technika odbití obouruč vrchem.....	21

2.5.2.2	Technika odbití obouruč spodem .....	21
2.5.2.3	Technika spodního podání .....	21
3	CÍL PRÁCE .....	23
3.1	Hlavní cíl .....	23
3.2	Dílčí cíle.....	23
3.3	Úkoly práce.....	23
4	METODIKA PRÁCE.....	24
5	VÝSLEDKY .....	25
5.1	Zásobník cvičení na odbití obouruč vrchem.....	25
5.2	Návrh písemných příprav vyučovacích jednotek.....	31
5.2.1	Písemná příprava vyučovací jednotky 1 .....	31
5.2.2	Písemná příprava vyučovací jednotky 2.....	33
5.2.3	Písemná příprava vyučovací jednotky 3.....	35
5.2.4	Písemná příprava vyučovací jednotky 4.....	36
5.2.5	Písemná příprava vyučovací jednotky 5.....	38
5.2.6	Písemná příprava vyučovací jednotky 6.....	40
5.2.7	Písemná příprava vyučovací jednotky 7.....	42
6	ZÁVĚRY .....	43
7	SOUHRN.....	44
8	SUMMARY .....	45
9	REFERENČNÍ SEZNAM .....	46

## 1 ÚVOD

V naší době je čím dál tím více obézních dětí a Česká republika není výjimkou. Děti místo aby si šli v létě hrát ven, či v zimě zabruslit, tak se „lepí“ na různé multimediální přehrávače a herní konzole. Mobilní telefon, dnes většinou již ten „chytrý“, nesmí chybět ve výbavě snad žádného školáka a tak mají k obrazovce ještě blíž a mnohdy už se neumí nijak jinak zabavit. O nezdravé stravě a rychlých občerstveních ani nemluvě.

A právě výuka tělesné výchovy v rámci povinné školní docházky je jedna z posledních záchrán, jak dětem představit a přiblížit sport a vůbec celý koncept aktivního životního stylu. Ukázat jim že radost z pohybu je jedna z nejkrásnějších a snažit se jim vštípit, že pohyb patří do každodenního života.

Z toho důvodu je potřeba hledat nové zábavné způsoby pohybu a pohybových aktivit pro děti, které je budou bavit a navrátí sport do jejich srdcí. Právě takovou aktivitou je podle mého názoru volejbal, který mě provází snad už dvanáct let. Ten je však pro děti příliš složitý jak motoricky, tak takticky a proto vznikl minivolejbal, jakási zjednodušená verze pro malé žáčky a žákyně. A právě o něm a o celém konceptu sportovního tréninku dětí pojednává tato práce.



## **2 SYNTÉZA POZNATKŮ**

### **2.1 Sportovní trénink**

Sportovní trénink je podle Periče (2012) proces přizpůsobení se. S tím souhlasí i Haník (2004), který říká, že hlavním smyslem tréninku je způsobit nějakou změnu. Přizpůsobení, čili adaptace je schopnost organismu reagovat na prostředí kolem něj. Lidské tělo má tendenci vracet se do původních „kolejí“ na které je zvyklé (co nejméně měnit vnitřní stav organismu). Když však budeme dostatečně dlouho působit na organismus vnějšími podněty, tak se tělo přestane chtít vracet do původního stavu vnitřního prostředí (tzv. homeostázy) a adaptuje se na nové hodnoty (např. tělesná teplota, pH krve, vnitřní tlak ve tkáních apod.) (Perič, 2012).

Haník (2004) tyto změny dělí na tři odvětví. Proces morfologicko-funkční adaptace, čímž se rozumí budování stavby těla jeho funkční připravenosti, druhá s adaptací je proces motorického učení a poslední zmíněná je proces psychosociální interakce, kdy se člověk učí reagovat na lidský faktor hry (např. jak se chovat ke spoluhráčům nebo soupeřům).

#### **2.1.1 Sportovní výkon**

Sportovní výkon je jedna ze základních kategorií sportu i tréninku. Hlavním charakteristickým rysem je snaha o dosažení maximálního výkonu. Je to průběh i výsledek dané činnosti ve sportu (Dovalil, 2008). Směřuje k němu pozornost trenérů i sportovců a jeho poznání má pro trénink zásadní význam. Sportovní výkon je provádění určitých úkolů ve specifických podmínkách, které jsou dány pravidly daného sportu a ve kterých sportovec usiluje o svůj maximální výkon (Dovalil, 2002).

Dovalil (2008) rozděluje výkon podle dvou kritérií. Podle prvního je to na relativně maximální a absolutně maximální. Relativně maximální výkonem rozumíme maximální výkon jedince a za absolutně maximální jsou považovány rekordy (oddílové, krajské světové, olympijské apod.). Druhé kritérium zohledňuje, jestli je to individuální anebo týmový výkon. U týmu je mimo výkonů jednotlivých hráčů mnoho další zásadních faktorů, jako např. vztahy mezi hráči, schopnost spolupráce nebo jak je jednotlivec schopen podřídit svůj výkon výkonu celku.

#### **2.1.2 Složky sportovního tréninku**

U sportovního výkonu zaznamenáváme působení více faktorů a tak i sportovní trénink je rozdělen na několik složek. Jsou to: kondiční, technická, taktická, psychologická a teoretická

příprava (prolíná se všemi ostatními složkami sportovního tréninku) (Lehnert, Novosad & Nelus, 2001). Jansa a Dovalil (2009) říkají, že se obvykle jako složky sportovního tréninku rozlišují pouze na kondiční, technickou, taktickou a psychologickou přípravu.

Musíme však dbát na všechny tyto složky. Někteří sportovci se mohou zaměřit pouze na některé složky. Je potřeba respektovat komplexnost chování lidského organismu a proto je potřeba vhodně vybírat a kombinovat tréninkové metody tak, abychom mohli efektivně trénovat více složek sportovního tréninku (Lehnert, Novosad & Nelus, 2001).

### **2.1.2.1 Kondiční příprava**

Kondiční příprava v mladších kategoriích tvoří základ pro výkon a bývá rozdělena, podle Dovalila (2008), na čtyři kondiční schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost a pohyblivost) a schopnost koordinační. Hlavním úkolem kondiční přípravy je vytvořit rozsáhlý pohybový fond, na které se pak budou nabalovat speciální dovednosti k dané sportovní aktivitě (Perič, 2012).

#### *2.1.2.1.1 Pohybové schopnosti*

„Pohybové schopnosti jsou definovány jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností“ (Perič, 2004, 13). Jsou považovány jako kondiční faktory sportovních výkonů. Ve všech pohybových činnostech lze identifikovat projevy pohybových schopností, v každém pohybovém úkolu se však jejich poměr liší (Dovalil, 2008).

Podle Periče (2004) jsou základní pohybové schopnosti: vytrvalost (schopnost překonávat únavu, dlouhodobě vykonávat pohybovou aktivitu nízké intenzity), síla (schopnost překonat vnější odpor pomocí svalové kontrakce), rychlost (překonat krátký úsek co nejrychleji), a kloubní pohyblivost (provádět pohyby v maximálním rozsahu kloubního aparátu).

Kromě kondičních schopností jsou ještě schopnosti koordinační. Koordinovat své pohyby znamená přizpůsobovat je měnícím se podmínkám (rychle a přesně provádět složité pohyby a učit se pohybům novým). Dají se dělit na diferenciací schopnosti, orientační schopnosti, schopnost rovnováhy, schopnost reakce, schopnost rytmu, schopnost spojovací, schopnost přizpůsobování, schopnost diferenciací, učení a regulace svalového napětí a relaxace (Dovalil, 2008).

### 2.1.2.2 *Technická příprava*

Technickou přípravou se rozumí složka sportovního tréninku, která se zaměřuje na osvojování sportovních dovedností (Jansa & Dovalil, 2009). „Jedná se především o proces motorického (pohybového) učení, jehož výsledkem je různá úroveň sportovních dovedností zahrnujících schopnost efektivně a účinně vybírat, organizovat a realizovat techniku“ (Lehnert, Novosad & Nelus, 2001, 17).

Pro děti je to zásadní složka sportovního tréninku. Nedostatečným zvládnutím techniky může být sportovec limitován v motorickém učení následujících let. Optimální učení je učení názornou ukázkou, kdy dítě vidí správnou techniku a snaží se jí napodobit. Dobré je taky učit dovednosti jako celku a nerozkládat je na detaily (Dovalil 2002).

Lehnert, Novosad a Nelus (2001) řadí mezi hlavní úkoly technické přípravy:

- osvojení a zdokonalení širokého spektra pohybových dovedností v souvislosti s rozvojem koordinačních schopností
- osvojení sportovní techniky
- vytvoření optimálního stylu sportovce
- vytvoření předpokladů pro optimální realizaci sportovních dovedností v podmínkách soutěží

Podle Lehnerta, Novosada a Neluse (2001) by měl trenér mít znalosti v následujících okruzích technické přípravy:

- motorické učení
- sportovní dovednosti
- struktura sportovních pohybů
- mechanika
- technika a věk sportovců (zaměření na odlišnosti dětské techniky)
- optimalizace zatížení a zatěžování v technické přípravě
- hodnocení kvality osvojované techniky

#### 2.1.2.2.1 *Pohybové dovednosti*

Pohybové dovednosti „jsou to učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost“ (Perič, 2012, 11). Jak tvrdí Dovalil (2008), komplex dovedností se týká jak pohybové činnosti, tak se v něm projevují i psychické aspekty

sportu a fyziologické funkce člověka. Každý sport má své speciální dovednosti. Učení dovedností probíhá snímáním vnějšího prostředí pomocí smyslových orgánů. Opakováním situací se soubory informací přenáší do CNS a následně se pomocí dalších procesů ukládají do motorické paměti.

### **2.1.2.3 Taktická příprava**

Taktická příprava představuje zaměření se na zvládnutí možných způsobů řešení pohybových úkolů, zdokonalování schopností jejich výběru v dané soutěžní situaci (Lehnert, Novosad & Nelus, 2001). U mladších dětí nemá moc význam (Dovalil, 2002).

Taktika se užívá v konfliktních situacích, což je v podstatě jakýkoli úsek sportovního boje, kdy dochází ke střetu zájmů soupeřů. Konfliktní situace mají danou posloupnost děje. První je uvědomění si situace a její rozpoznání, jako druhé je myšlenkové řešení (rozbor situace, návrh a výběr řešení) a za třetí je to pohybové řešení situace (realizace řešení a zpětná vazba) (Jansa & Dovalil, 2009).

### **2.1.2.4 Psychologická příprava**

Lehnert, Novosad a Nelus (2001) uvádí, že psychologickou přípravu můžeme chápat jako proces zaměřený na rozvoj psychiky na základě nároků sportovního výkonu. „Především jde o adaptaci a regulaci psychických funkcí sportovce na podmínky tréninku a soutěže a o hledání nových efektivnějších principů, metod i prostředků k rozvíjení psychické odolnosti“ (Jansa & Dovalil, 2009, 178).

Podle Lehnerta, Novosada a Neluse (2001) může být krátkodobá a dlouhodobá a hlavními úkoly psychologické přípravy jsou:

- rozvoj osobnosti sportovce vzhledem k sportovnímu výkonu
- regulace aktuálních psychických stavů

U dětí, podle Dovalila (2002), je pak hlavním cílem zdravé sebevědomí dítěte a přiměřená touha po měření výkonu v soutěžích.

## **2.2 Sportovní trénink dětí**

Krátkodobá příprava už v dnešní konkurenceschopné společnosti není dostačující pro maximální sportovní výkon, a proto se ze sportovního tréninku stává dlouhodobý proces mnohdy začínající již ve velmi útlém věku. To dalo vzniku speciální oblasti sportovního tréninku zvané sportovní příprava dětí (Perič 2004). Hlavním rysem, jak tvrdí Perič (2004) je

přípravný charakter, a budování základů pro sportovní dovednosti do budoucna, jakési „stavění základních kamenů“. Primární motivací dětí je prožívání radosti z pohybu, provádění společných aktivit s kamarády a celková zábava (Lehnert, Novosad & Nelus, 2001).

Specializace sportovního tréninku na mládežnické kategorie začala až v 90. letech 20. století, což je poměrně pozdě. Do té doby byla snaha přenášet a aplikovat na děti výkonnostně-sportovní tréninkovou koncepci pro dospělé (Hohmann, Lames & Letzelter, 2010). „Od tréninku dospělých se 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“ (Lehnert, Novosad & Nelus, 2001, 82).

Je potřeba si uvědomit že děti nejsou „malí dospělí“, protože se liší v mnoha ohledech (práce srdce, stavba kostí, sociální vazby, myšlení, vnímání atd.) a proto potřebují odlišný tréninkový proces (Perič, 2004). Na začátku by měl být trénink dětí zaměřen na to, aby si děti vytvořili kladný vztah ke sportu, zvýšili svou tělesnou zdatnost a osvojili si potřebné množství dovedností, které by měly v pozdějších etapách vytvořit optimální podmínky pro efektivní trénink a relativně maximální výkon. Děti se první učí základům techniky a pak ji zlepšují (Lehnert, Novosad & Nelus, 2001).

Podle Lehnerta et al. je nutné se zaměřit na optimální poměr všestranné a speciální přípravy a dodržovat zásady sportovního tréninku (přiměřenost, postupnost, perspektivnost, bezpečnost všestrannost aj.). U dětí se více zaměřujeme na to, aby zvládly co nejvíce dovedností v co nejlepší kvalitě provedení (Perič, 2004), i když pohybový obsah neodpovídá jejich budoucí specializaci. Měl by převládat herní princip. (Lehnert, Novosad & Nelus, 2001).

Trenér by měl mít jak odbornost, tak i vztah k dětem jakožto jejich vzor, rádce, ale i spojenec rodičů usilujících o nejlepší podmínky pro zdravý vývoj dítěte. Měl by brát v potaz jednotlivá senzitivní období a vyhýbat se nevhodným cvikům (Lehnert, Novosad & Nelus, 2001). Perič (2004) udává tři základní priority trenéra: Nepoškodit děti (ani fyzicky ani psychicky), vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě a vytvořit základy pro pozdější trénink.

### 2.2.1 Senzitivní období

Podle Dovalila (2008) označujeme senzitivním obdobím věkové úseky ve vývoji jedince, ve kterých jsou dobré predispozice pro rozvoj určitých pohybových schopností. Mladší školní věk je senzitivním obdobím pro koordinační schopnosti a rychlost (lokomoční i reakční). Perič (2005) říká, že by se nemělo vázat na kalendární věk dítěte. Je to z důvodu, že chlapci a děvčata dozrávají jinou rychlostí (děvčata dříve než chlapci) a tudíž by se měla brát zřetel na věk biologický a jejich reálný stupeň vývoje.

### 2.3 Periodizace lidského věku

Lidské tělo a organismus prochází v průběhu života různými změnami (věkové zvláštnosti), podle kterých Dovalil (2008) rozděluje lidský věk na integrační (mládí, do 20 let), kulminační (dospělost 20-60 let) a involuční (stáří, 60+ let). V další publikaci to Dovalil spolu s Jansou (2009) jednotlivé oblasti ještě rozdělil:

- integrační
  - dětství - předškolní věk 0-6, mladší školní věk 6-11
  - dorostové - puberta 11-15, adolescence 15-20
- kulminační
  - 1. období 20-30
  - 2. období 30-45
  - 3. období 45-60
- involuční 60+

A asi nejpodrobněji to má rozdělené Riegrová et al. (2006):

- První dětství (Infans 1)
  - novorozenec; do 28 dní
  - kojeneček; do 12 měsíců
  - batole; 1-3 roky
  - předškolní věk; 4-6(7) let
- Druhé dětství (Infans 2)
  - mladší školní věk; 6(7)-11 let
  - starší školní věk; 11-15 let
- Dospělost
  - dorostenecký věk; 15-18 let

- plná dospělost; do 30 let
- zralost; do 45 let
- střední věk; do 60 let
- stárnutí; do 75 let
- stáří; do 90 let
- kmetský věk; nad 90 let

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

Všichni známe kalendární věk, ale dále je třeba pohlížet na věk biologický. Rozlišujeme biologickou akceleraci (jedinec je biologicky vyspělý) a biologickou retardaci (biologický vývoj jedince je opožděný vzhledem ke kalendárnímu věku). Obyčejně se vývoj srovná okolo 18.-20. roku (Perič, 2012). Biologický věk představuje dosažený stupeň vývoje jedince (somatické a psychické parametry) (Dovalil, 2008). Je důležitý pro trenéry, aby nepoškodili jedince, kteří ještě nedosáhli vyzrálosti tím, že je přetížili v tréninkovém procesu (Perič, 2012).

Biologický věk, jak říká Perič (2012), lze zjistit hned několika způsoby. Prvním je porovnání výšky a hmotnosti s normalizovanými vývojovými křivkami. Hmotnost však porovnáваме s výškou a ne s věkem. Tato metoda se však používá pouze orientačně. Také můžeme sledovat stupeň osifikace kostí pomocí rentgenových snímků. Tato metoda je poměrně přesná, ale je zde negativní faktor rentgenového záření, proto se používá jen málo kdy. I na základě stupně rozvoje sekundárních pohlavních znaků můžeme pozorovat biologickou zralost. Jedná se o tzv. pohlavní věk. U chlapců je to vývoj penisu a ochlupení a u děvčat stupeň rozvoje prsou, ochlupení a věk první menstruace. Dalším ukazatelem je zubní věk, tedy prořezávání druhých zubů. Je to poměr zubů prořezaných a těch, které se ještě neprořezaly v plném počtu. Dovalil (2008) hodnotí i proporcionalitu těla a mentální věk.

Dále ještě rozlišujeme věk sportovní, který určuje, jak dlouho se dítě již sportovní přípravě věnuje. Díky tomu se ve stejné věkové kategorii můžeme setkat s různými výkonnostními skupinami (Perič, 2012).

### **2.3.2 Mladší školní věk**

Je podle Dovalila (2002) obdobím plynulého růstu všech orgánů, kdy vnitřní orgány rostou úměrně s celým tělem. Také se zvyšuje se celková odolnost organismu, ale kostra ještě není vyvinutá, proto je potřeba dbát správného držení těla. „Dochází k výraznému rozvoji

centrálního nervového systému a vegetativních funkcí“ (Riegerová, Přidalová & Ulbrichová, 2006, 91).

Jansa a Dovalil (2009) jej dělí na dvě další. Prvním je období pohybového neklidu (6-7 let), kdy jsou děti „neposedné“ a mají potřebu stále něco dělat a stále se hýbat. Druhým obdobím je období zvané „zlatý věk motoriky“ a to proto, že se děti nejlépe učí pohybovým dovednostem, ideálně na základě správné ukázky.

### **2.3.2.1 Tělesný vývoj**

„V prvních školních letech se dítě po fyzické stránce vyvíjí klidně a stejnoměrně, plynule se zvyšuje výška (každoročně vyroste o 6 až 8 cm), hmotnost, kapacita plic i celková odolnost“ (Dovalil, 2008, 128). Dovalil (2008) dále uvádí, že by si měli trenéři dávat pozor na množství zátěže při posilování dětí, protože jejich kosti ještě nejsou zcela osifikované. Dítě je oproti batoleti vyšší a štíhlejší a všechny čtyři končetiny se prodlužují. Pokud již dítě prošlo proměnou, je schopno si přes temeno hlavy dosáhnout na protilehlý ušní boltec (Riegerová, Přidalová & Ulbrichová, 2006).

### **2.3.2.2 Psychický vývoj**

Dítě začíná být vnímavější okolnímu prostředí. Je schopno se soustředit na nějakou konkrétní věc a následnou identifikaci jejich hlavních parametrů (Teyschl & Brunecký, 1964). Podle Periče (2005) mu ale na úkor toho unikají souvislosti. Dítě má ještě velmi slabé abstraktní vnímání, které začíná nabývat až na konci tohoto období. Mozek a nervový systém se vyvíjí a okolo šestého roku je zralý pro výuku koordinačně náročnějších pohybů.

### **2.3.2.3 Sociální vývoj**

Vstup dítěte do školy představuje důležitý okamžik v jeho vývoji, přestává být středem pozornosti rodičů a musí se vyrovnat se skutečností, že je jedním z mnoha členů skupin – školní třídy (Dovalil, 2008, 128).

Chlapci a dívky se mezi sebou pošťuchují, ale nejvíce se baví dívky mezi sebou a chlapci mezi sebou. Dívky v první třídě mezi sebou tvoří malé skupinky, ty jsou však nestálé a často se přeskupují (nebo vznikají a zanikají). Ve druhé třídě se lépe poznávají a ve třetí už začínají mít jasno, kdo se s kým spojí a s kým ne, což se pak většinou už jen prohlubuje (Pražská skupina školní etnografie, 2005).

Pro chlapce je na rozdíl od děvčat rozhodující, kdo s kým ve třídě sedí a podle toho vynikají skupinky. Vnímáme však dvě hlavní rozdělení. Chlapci, kteří mají tendenci pobíhat



o přestávce po třídě a chlapci, kteří sedí v lavici (kreslí si apod.). V páté třídě začíná puberta a někteří z chlapců, kteří sedávali v lavicích, se přidávají k těm neposedným (Pražská skupina školní etnografie, 2005).

#### **2.3.2.4 Pohybový vývoj**

V předškolním věku děti neumí šetřit svou energii, což se projevuje nadbytečnými pohyby. V mladším školním věku však dítě své pohyby umírňuje a jeho pohyb se stává více účelný a přesný (Teyschl & Brunecký, 1964). Dovalil (2008) uvádí, že takto staré děti mají nejradši spontánní a přirozené činnosti (běh, šplh, skákání apod.). Pohyb je pro ně přirozeností a potěšením a proto není potřeba je do něj nutit. „Velmi rychle se zde rozvíjí některé pohybové schopnosti, zejména rychlostní a koordinační, různou úroveň rozvoje mají schopnosti silové a vytrvalostní“ (Dovalil, 2008, 128).

## **2.4 Tělesná výchova**

Tělesná výchova je součástí komplexnějšího vzdělávání. Řeší problematiku zdraví, poznání vlastních pohybových možností a zájmů a efekt konkrétních pohybových činností na žákovu tělesnou zdatnou a duševní pohodu. Začínáme s pohybovou činností spontánní a od té plynule navážeme na činnost řízenou a výběrovou. Tady se dostáváme k hlavnímu smyslu tělesné výchovy, kterým je schopnost žáka ohodnotit své výkony a zařadit do svého režimu pohybovou aktivitu na základě uspokojování svých pohybových potřeb. K tomu aby žák zařadil pohybovou aktivitu do svého denního režimu, je zásadní jeho prožitek z pohybu a komunikace. Zvládnutí dovednosti žáka povzbudí k další pohybové aktivitě. V TV je důležité žáky hodnotit individuálně podle jejich schopností a nejen podle tabulek, které neberou v úvahu zdravotní, somatické a jiné aspekty jedince (RVP ZV, 2017).

### **2.4.1 Tělesná výchova dle rámcového vzdělávacího programu**

Základní vzdělávání navazuje na vzdělávání předškolní a jako jedinou etapu vzdělávání ji jsou povinni plnit všichni žáci. Pomáhá žákům získat klíčové kompetence a dělí se na devět vzdělávacích oblastí, které jsou tvořeny jedním nebo více vzdělávacími obory. Tělesná výchova spolu s výchovou ke zdraví patří do vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“. Časová dotace TV musí být nejméně dvě hodiny týdně a to ze zdravotních a hygienických důvodů (RVP ZV, 2017).

Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání (2017) dělí učivo tělesné výchovy na:

#### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- význam pohybu pro zdraví
- příprava organismu
- zdravotně zaměřené činnosti
- rozvoj kondičních a koordinačních schopností
- hygiena při TV
- bezpečnost při pohybových činnostech

#### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- pohybové hry
- základy gymnastiky
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti
- průpravné úpoly
- základy atletiky
- základy sportovních her – zde (mimo jiné) řadíme minivolejbal (manipulace s míčem či jiným náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravné hry, soutěže v minisportech)
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání
- lyžování, bruslení (dle podmínek školy)
- další pohybové činnosti (dle podmínek školy)

#### ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- komunikace v TV
- organizace při TV
- zásady jednání a chování
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
- zdroje informací o pohybových činnostech

## **2.4.2 Struktura vyučovací jednotky**

Vyučovací jednotku a její stavbu ovlivňuje mnoho faktorů a tak není dobré lpět na jedné podobě. Často bývají části tři (Rychtecký & Fialová, 2002).

V úvodní části mají děti rády spontánní činnost, po té však přichází nástup a zklidnění. A potom dynamická činnost (Dvořáková, 2007).

Uvádí se, že na zahájení hlavní části jsou vhodné nové pohybové dovednosti. Návuk nové činnosti se doporučuje okolo deseti minut, neboť děti špatně drží pozornost. Ukázka učitele by měla být jasná (popř. se doptat jestli děti chápou), zrcadlově k dětem a mělo by na něj být vidět (Vilímová, 2009).

Na závěr hodiny zklidnění, relaxace a kompenzační cvičení (Dvořáková, 2007).

## **2.5 Volejbal**

„Volejbal patří k nejoblíbenějším a nejrozšířenějším sportovním hrám ve světě i u nás. V České republice se hraje na vrcholové, výkonnostní, základní (soutěžní a rekreační) a nesoutěžní úrovni“ (Buchtel, 2017, 7). Je to týmová, síťová sportovní hra. Hraje se s míčem a cílem hráčů je naučit se míč ovládat a spoluprací jej přepravit přes síť, tak aby jim ho soupeř nemohl zahrát zpět. Pokud družstvo dosáhne hodnoty 25 bodů, získá set. Počet setů se liší podle úrovně soutěže (Buchtel, 2005).

### **2.5.1 Minivolejbal**

Minivolejbal, dalšími názvy také Minivolejbal v barvách či Barevný minivolejbal, je zjednodušenou verzí šestkového volejbalu, které se mohou věnovat děti mladšího školního věku. Minivolejbal je rozdělen do pěti kategorií podle věku. Každá kategorie je označena vlastní barvou – žlutý, oranžový, červený, zelený a modrý (Minivolejbal, 2010 – 2018).

Tuto disciplínu zaštiťuje a podporuje světová volejbalová federace (FIVB). Pravidla si mohou jednotlivé federace daných států upravit podle vlastní úrovně volejbalu. Minivolejbal hrají chlapci i děvčata ve dvojicích až čtveřicích na hřišti o šířce 4,5 až 6 metrů a délce 9 až 12 metrů. Tak jak u šestkového volejbalu je i u minivolejbalu cíl hry dostat míč povoleným způsobem přes síť na soupeřovu polovinu tak, aby se dotkl země a zabránit soupeřům aby míč hráli zpět (FIVB, 2017).

Hra začíná podáním a druhý tým má tři doteky na to, aby míč poslal zpět na soupeřovu polovinu. Tým, který vyhraje rozehru, dostane bod a má servis. Při každém získání servisu se hráči na podání točí tak, aby podával každý (FIVB, 2017).

### **2.5.1.1 Pravidla minivolejbalu**

Podle pravidel minivolejbalu mohou hrát chlapci, děvčata i smíšená družstva. Hřiště je vyznačeno lepicí páskou (na síti jsou anténky) nebo alespoň stuhou či kužely. Družstvo vede osoba starší osmnácti let. Společná základní pravidla pro všechny kategorie jsou:

- před utkáním probíhá losování, výherce losování si vybere podání, příjem nebo stranu, proherce si může vybrat ze zbylých dvou možností,
- za umístění míče do soupeřova hřiště družstvo získá bod,
- za soupeřovu chybu družstvo získá bod
- nelze hrát první míč přes síť
- jeden hráč může podávat pouze dvakrát za sebou v jednom postavení

#### *2.5.1.1.1 Žlutý minivolejbal*

Žlutý minivolejbal je určen pro nejmladší kategorii 6-8 let, což odpovídá dětem 1. - 3. třídy ZŠ. Hraje se ve dvojicích nebo jednotlivcích. Je povolen jeden náhradník pro klubové soutěže a náhradníci dva pro soutěže školní. Není rozdělen na chlapecký a dívčí, hraje se v libovolně smíšených družstvech. Hřiště pro dvojice je velké 4,5x9m, pro jednotlivce 3x9m a je rozděleno sítí vysokou 195cm. Hraje se s odlehčeným volejbalovým míčem (180-210g). Utkání na jeden nebo dva hrané sety trvá 5-10 minut.

Hra začíná podáním, které je provedeno přehozením míče přes síť a to jakýmkoli způsobem. Doporučuje se však obouruč nebo jednoruč vrchem. Dalším povoleným způsobem je odbití obouruč vrchem, při kterém je povoleno začátečníkům podávat ze třímetrové lajny. Pokud se hraje ve dvojicích, tak postavení na podání vypadá tak, že přijímající tým stojí vedle sebe a v podávajícím týmu hráč, který nepodává, stojí vpravo nebo vlevo a druhý hráč se po podání přesune na neobsazenou stranu. Po podání zákonitě přichází rozehra. Pokud se hraje v jednotlivcích, hráč pouze chytí míč a hodí jej na druhou stranu přes síť. Při hře ve dvojicích hráč, který chytí míč, jej musí jednoruč nebo obouruč vrchem hodit spoluhráči a ten jej následně jednoruč nebo obouruč hází na soupeřovu polovinu hřiště. Tento postup je nutný, okamžité přehození míče přes síť (bez nahrávky na spoluhráče) je považován za chybu. Jediná výjimka je, když hráči chytí míč zároveň, to si pak jeden z hráčů může vybrat, jestli nahraje spoluhráči nebo hodí míč přes síť.

Tato forma minivolebalu je vlastně upravená verze přehazované, kdy se děti učí hlavně házet, chytat a spolupracovat mezi sebou.

#### *2.5.1.1.2 Oranžový minivolejbal*

Oranžový minivolejbal je dalším stupněm, který je určen těm nejmladším. Je určen pro děti ve věku 7-9 let, což odpovídá 2. - 4. třídě ZŠ. Hraje se ve dvojnicích a jednotlivcích. Družstvo tvoří maximálně tři hráči (2+1 náhradník), u školních kol jsou opět povoleni náhradníci dva. Rozměry hřiště pro jednotlivce jsou 3x9m a pro dvojice 4,5x9m. Výška sítě je 195 cm. Hraje se s odlehčeným volejbalovým míčem (180-210g) a utkání na jeden nebo dva hrané sety trvá 5-10 minut.

Podání je hodem jednoruč vrchem či odbitím obouruč vrchem (prsty), kdy se začátečníkům povoluje začít od třímetrové čáry. Zahajovací postavení rozehry je stejné jako u žlutého minivolejbalu. Při rozehře v kategorii jednotlivců hráč míč chytí a odbije jej na soupeřovu polovinu horním odbitím obouruč z vlastního nadhozu. Ve dvojicích hráč míč chytí a poté jej musí odehrát horním obitím obouruč odehrát na spoluhráče, který jej chytí a horním odbitím obouruč jej odehraje přes síť na soupeřovu polovinu hřiště. Je možné odbít obouruč vrchem přes síť bez chycení míče. Pokud hráči chytí míč zároveň, jeden z nich může prsty odbít míč na spoluhráče nebo přes síť.

Na rozdíl od žlutého minivolejbalu se v oranžovém používá odbití prsty vrchem a tak je dobré se zaměřit na cvičení pro tuto dovednost jako například nácviku volejbalového košíčku, či odbití z vlastního nadhozu nad sebe.

#### *2.5.1.1.3 Červený minivolejbal*

Tato kategorie je určena dětem od 8 do 10 let (3. - 5. třída). I zde hráči hrají v jednotlivcích nebo ve dvojicích a mají jednoho až dva náhradníky na tým. Hřiště taky zůstává stejně velké, ale síť už se zvyšuje a to na 220 cm. Balón je volejbalový odlehčený (210-230g). Utkání stále trvá 5-10 minut a hraje se na jeden nebo dva hrané sety.

Zahájení hry je podáním a to buď odbitím obouruč vrchem (začátečníci ze třímetrové čáry), jednoruč spodem nebo jednoruč vrchem (bez výskoku). Postavení při rozehře se od předešlých kategorií nemění. Při hře jeden na jednoho hráč míč nechytá jako při předešlých

kategoriích, ale odbije jej jednou nebo dvakrát nad sebe a poté přes síť na soupeřovu polovinu. Při hře dva na dva hráč první odbije nad sebe a poté musí míč odbít na spoluhráče, který jej buď odbije nad sebe a poté ještě jednou zpátky na spolu hráče nebo odbijí přes síť bez meziodbití. Pokud jej hraje zpět na spoluhráče, spoluhráč hraje přes síť bez meziodbití. Odbití přes síť je povoleno i jednoruč vrchem (u odbití na „druhou přes“ je však potřeba se domluvit před turnajem). Při této variantě minivolejbalu se už nehraje jen prsty ale i jednoruč vrchem a jednoruč spodem (pouze u podání). Odbití obouruč spodem (bagr) je zakázáno. Míč už nesmí být hozen ale odbit, avšak u začátečníků se nečisté odbití toleruje.

#### *2.5.1.1.4 Zelený minivolejbal*

Zelená kategorie je určena pro děti od 9 do 11 let (4. – 6. třída). Už se zvyšuje počet hráčů na dvojice nebo trojice (plus jeden náhradník). Rozměry hřiště pro dvojice jsou 4,5x9m nebo 4,5x12m. Pro trojice 4,5x12m nebo 6x12m. Výška sítě rozdělující hřiště je 220cm. Hraje se s normálním volejbalovým míčem (260-280g). Utkání trvá 7-12 minut na jeden nebo dva hrané sety.

Podává se jednoruč spodem nebo jednoruč vrchem, začátečníkům je povoleno začít odbitím obouruč vrchem ze 4,5m nebo 6m čáry od sítě. Postavení při rozebě ve dvojicích je stále stejné, při trojicích přijímající tým má dva hráče vzadu a jednoho u sítě, podávající tým má jednoho u sítě, druhého vpravo nebo vlevo a podávající hráč vbíhá na volnou stranu. Podle pravidel si hráči musí minimálně jednou a maximálně dvakrát mezi sebou nahrát. Smí se užívat odbití obouruč vrchem, obouruč spodem, jednoruč vrchem a jednoruč spodem. Platí však pravidlo, že odbití obouruč spodem může být pouze první odbití po servisu. Odbití prsty přes síť může být i s výskokem, odbití jednoruč vrchem bez výskoku. Může se blokovat, blok se počítá jako první úder.

#### *2.5.1.1.5 Modrý minivolejbal*

Je určený pro děti od 10 do 12 let (5. - 7. třída). Již se rozděluje na chlapecké, dívčí a smíšené týmy. Počet hráčů (dvojice a trojice), rozměry hřiště a hrací čas je stejný jako v zeleném minivolejbale. Liší se výška sítě, kdy pro dívky je 205cm vysoká a pro chlapce 215cm (u smíšených družstev určuje výšku pořadatel, doporučuje se 210cm).

Používá se všech herních činností. Odbití obouruč spodem je povoleno, navíc se může hrát jakoukoli částí těla a blokování není posuzováno jako první úder.

## **2.5.2 Základní způsoby odbití**

Na základě pravidel minivolejbalu máme tři základní odbití (a zároveň to jsou jediné způsoby, které jsou povoleny). Jsou to odbití obouruč vrchem, obouruč spodem a spodní podání.

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

Odbití obouruč vrchem začíná výchozím postojem, do kterého by se měl hráč postavit před posledním odbitím soupeře. Je to postoj s mírně pokrčenými nohami a trupem. Trup je lehce předkloněn, paže podél těla a váha na špičkách (Haník & Lehnert, 2004).

Další fází je střehový postoj. Nohy jsou rozkročeny, trup vzpřímený nebo trochu předkloněný a paže pokrčené ve výši pasu s lokty mírně od těla. Hlavu má hráč vzpřímenou a sleduje míč (Haník, 2014). V momentě odbití pohyb vychází z nohou přes trup a v momentě těsně před odbitím jsou ruce blízko obličeje, samotné odbití se odehrává nad čelem a míč padá do tzv. volejbalového košíčku a narovnáním paží je míč odehrán, pohyb paží pokračuje až do úplného napnutí (Haník, 2014).

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

Podle Buchtela (2005) začínáme v nízkém volejbalovém střehu. To znamená, že nohy jsou pokrčené a od sebe, trup v mírném předklonu s váhou na špičkách, paže pokrčeny a ruce před sebou v úrovni pasu.

Spojení rukou probíhá již s napnutými pažemi. Paže jsou vytočeny vnitřní stranou předloktí vzhůru. Prsty jedné ruky se zasunou do dlaně druhé ruky, lokty tlačíme k sobě, ruce v zápěstí tlačíme dolů a ramena tlačíme před tělo, což způsobí vyhrbení zad. Míč by měl dopadnout do poloviny předloktí (Haník, 2014). Odbití provádíme odrazem od napnutých paží, hlavní silou odbití jsou zde nohy, tedy napnutí kolen a kyčlí (Haník & Lehnert, 2004).

### **2.5.2.3 *Technika spodního podání***

Postoj, podle Haníka a Lehnerta (2004), je s nohami na širší ramen, s tím že je (u praváka) levá noha a levé rameno blíže k síti. Míč je nahozen levou rukou u pravého boku (cca 30cm)

a současně zapažuje pravá ruka. Další její pohyb vpřed vzhůru, kterým zasáhne míč dlaní a prsty. Při úderu se přenáší váha ze zadní na přední nohu (Buchtel, 2005).



**Obrázek 1** volejbalový košíček



### **3 CÍL PRÁCE**

#### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavní cíl této práce je sestavení metodického materiálu pro výuku minivolejbalu v tělesné výchově základních škol.

#### **3.2 Dílčí cíle**

1. Vytvořit zásobník cvičení pro nácvik horního odbití obouruč v minivolejbalu.
2. Vytvořit přípravy vyučovacích jednotek.

#### **3.3 Úkoly práce**

Na základě vyhledávání v odborných literárních zdrojích a osobních zkušenostech vytvořit dokument obsahující zásobník cviků určený pro nácvik horního odbití obouruč v minivolejbalu.

#### **4 METODIKA PRÁCE**

Pro psaní mé bakalářské práce jsem použil metodu shromažďování a třídění literárních a jiných zdrojů, tzv. metodu heuristickou. Přehled poznatků byl vytvořen pomocí pramenů zabývajících se sportovním tréninkem a dalších, které pojednávají o duševním, psychickém i tělesném zdraví a vývoji dětí.

Na základě české volejbalové a minivolejbalové literatury s přihlédnutím ke světové volejbalové federaci byl vytvořen zásobník cviků. Zásobník je zaměřen na horní odbití obouruč, dohromady čítá 25 cvičení a je rozdělen na cvičení pro jednotlivce a pro více hráčů. Cviky byly zasazeny do návrhů na vyučovací jednotky pro lepší orientaci výuky minivolejbalu v tělesné výchově.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Zásobník cvičení na odbití obouruč vrchem

- a) pro jednotlivce
- b) pro více hráčů

#### a) Cvičení pro jednotlivce

##### **Cv.1. Uchopení míče do košíčku a zvednutí nad čelo**

**Cíl:** Uvědomění si polohy prstů na míči, nácvik volejbalového košíčku.

**Popis:** Míč je na zemi. Hráč vytvoří na míči volejbalový košíček (všechny konečky prstů se dotýkají míče, palce a ukazováčky vytvoří pomyslný trojúhelník, dlaně se nedotýkají míče) a pak míč zvedne nad hlavu do polohy pro odbití.

##### **Cv.2. Hlavička a chycení do košíku**

**Cíl:** Uvědomění si správné polohy rukou při odbití.

**Popis:** Hráč drží míč nad hlavou v košíčku a pak jej vyhodí několik cm do vzduchu a nechá jej spadnout na čelo. Po odrazu od čela jej opět chytí do volejbalového košíčku.

##### **Cv.3. Vyhození míče a chycení do košíčku**

**Cíl:** Správná poloha rukou při odbití.

**Popis:** Hráč vyhodí míč cca 1,5 až 2 m do vzduchu a chytne jej nad hlavou do volejbalového košíčku, v postoji s mírně pokrčenými nohama.

##### **Cv.4. Vyhození míče a chycení do košíčku se změnou polohy**

**Cíl:** Zlepšení koordinačních schopností hráče.

**Popis:** Hráč ve stoje nadhodí míč nad sebe a chytne jej do košíčku a při tom mění polohu. Nejprve do podřepu, potom dřep, sed, znovu vstane a opakuje cvičení.

#### **Cv.5. Driblování prsty nad hlavou**

**Cíl:** Zpevnění prstů a udržení volejbalového košíčku.

**Popis:** Hráč drží míč nad hlavou v košíčku a vyhazuje jej kousek nad sebe a ten padá zpět do košíčku. Hned jak dopadne, tak jej znovu lehce odbíjí nad sebe.

**Metodická poznámka:** Můžeme měnit výšku odbití.

#### **Cv.6. O stěnu do košíčku**

**Cíl:** Nácvik správné polohy míče v košíčku.

**Popis:** Hráč hodí míč o stěnu a chytne jej do košíčku nad hlavou.

#### **Cv.7. Vyhodí míč a odbij nad sebe**

**Cíl:** Nácvik správného postoje u odbití.

**Popis:** Hráč vyhodí míč 2 až 3 metry nad sebe, přesune se pod míč, odbije ho a chytí.

#### **Cv.8. Odbití míče po vlastním nadhozu s dopadem na zem a chycením do košíčku**

**Cíl:** Nácvik postoje u odbití a přesunu pod míč.

**Popis:** Hráč vyhodí míč 2 až 3 metry nad sebe, nechá jej dopadnout na zem, přesune se pod míč, odbije ho a chytí

#### **Cv.9. Odbíjení s dopadem na zem**

**Cíl:** Nácvik přesného odbití mírně před sebe a rychlého přesunu pod míč.

**Popis:** Hráč začne tím, že si vyhodí míč 2 až 3 metry nad sebe, nechá míč dopadnout na zem, odbije ho nad sebe, poté míč opět nechá odrazit od země, odbíjí a tak pokračuje.

#### **Cv.10. Odbíjení na stěnu bez dopadu**

**Cíl:** Nácvik odbíjení před sebe bez dopadu.

**Popis:** Hráč stojí proti stěně a opakovaně proti ní odbíjí míč.

**Metodická poznámka:** Hráč si to může ulehčit tím, že po každém odraze od stěny provede meziodbití. Nebo se může trefovat do vyznačeného místa.

#### **Cv.11. Kdo vydrží nejdéle odbíjet bez dopadu na zem**

**Cíl:** Přimět děti pomocí soutěživosti snažit se a soustředit na odbíjení, tak aby odbily míč s co možná největším počtem opakování. Zpestření výuky.

**Popis:** Hráči odbíjí nad sebe, dokud jim míč nespadne na zem.

**Metodická poznámka:** Dbát na správnou techniku odbíjení. Děti mají tendence si to ulehčovat.

### **b) Cvičení pro více hráčů**

#### **Cv.12. Napínání paží proti odporu**

**Cíl:** Nácvik pohybu odbití.

**Popis:** Jeden hráč drží míč v košíčku nad čelem a druhý hráč pokládá ruku seshora na míč. Hráč držící míč napíná paže proti odporu spoluhráče.

### **Cv.13. Chycení po cizím nadhozu**

**Cíl:** Nácvik postoje a košíčku.

**Popis:** Jeden hráč vyhodí míč asi 2 m do vzduchu směrem na hráče naproti a ten jej chytí do košíčku. Hráči si prohodí role. Toto cvičení lze dělat s dopadem na zem i bez dopadu.

### **Cv.14. Odbití nad sebe po úderu o zem od spoluhráče**

**Cíl:** Nácvik techniky odbití, pohyb pod míč.

**Popis:** Hráč udeří míčem o zem tak, aby se odrazil nad hráče stojícího naproti. Ten míč odehraje nad sebe a chytne. Poté hází míč o zem zpět stejným způsobem a cvičení se opakuje.

### **Cv.15. Odbití po vlastním nadhozu s dopadem na zem**

**Cíl:** Přesnost odbití

**Popis:** Hráč vyhodí míč 2 až 3 m do vzduchu, nechá spadnout na zem a odehrává na hráče stojícího naproti. Ten buď míč chytí, vyhodí a po dopadu na zem odbije nebo jej jen nechá spadnout na zem a odbije rovnou.

### **Cv.16. Odbití po vlastním nadhozu**

**Cíl:** Přesnost odbití

**Popis:** Hráč po vlastním nadhozu odbije míč na druhého hráče bez dopadu na zem. Ten jej buď chytí a hraje po vlastním nadhozu nebo jej hraje rovnou zpět.

### **Cv.17. Odbíjení s meziodbitím**

**Cíl:** Přesnost odbití

**Popis:** Hráč po vlastním nadhozu odbije míč nejdřív nad sebe a poté na druhého hráče bez dopadu na zem. Ten jej buď chytí a hraje po vlastním nadhozu nebo jej hraje rovnou zpět (oboje s meziodbitím).

### **Cv.18. Odbití v sedu po vlastním nadhozu**

**Cíl:** Koordinace při odbití

**Popis:** Hráči sedí naproti sobě na zemi a ve dvojici na sebe odbíjí míč bez dopadu na zem. Mohou to hrát s meziodbitím nebo bez meziodbití.

### **Cv.19. Nahazování do strany a odbití**

**Cíl:** Nácvik pohybu pod míč a odbití pod úhlem.

**Popis:** Jeden hráč nahazuje míč vedle hráče naproti němu (střídavě na pravou a levou stranu) a ten pod něj doběhne a hraje ho pod úhlem zpět na hráče. Jeden hráč nahazuje a druhý odbíjí, po určitém počtu (určuje vyučující) si úkoly prohodí. Lze hrát i s dopadem na zem.

### **Cv.20. Odbití na čáře s dotykem vedlejší čáry**

**Cíl:** Pohyb bez míče a pro míč. Kondiční příprava.

**Popis:** Hráči stojí na třímetrové čáře a odbíjí na sebe míč s dopadem na zem rovnoběžně se sítí. Po odbití se hráč úkroky co nejrychleji dostane na středovou čáru, dotkne se jí a úkroky se dostane zpět, kde odehrává míč (který spoluhráč mezi tím odbitím vrátil) zpět na druhého hráče.

### **Cv.21. Odbití s otočkou**

**Cíl:** Orientace v prostoru a sledování míče.

**Popis:** Hráči odbíjí míč ve dvojici a po každém odbití se otočí kolem své osy (360°)

### **Cv.22. Najdi odbitím spoluhráče**

**Cíl:** Odbití pod úhlem, výběr správného řešení, vnímání měnících se podmínek.

**Popis:** Hráč po odbití změní svou polohu a druhý hráč musí hrát míč jeho směrem, poté se i on posune atd.

### **Cv.23. Odbití ve trojici s přebíháním**

**Cíl:** Přesun po odbití z jednoho postavení do jiného.

**Popis:** Dva hráči stojí za sebou a 3 m naproti nim stojí třetí hráč. První z dvojice má míč a odbíjí ho na protějšího hráče. Po odbití přebíhá za protějšího hráče. Ten obije a taky se přesouvá po směru letu míče. Hrajeme s dopadem míče na zem, u pokročilých můžeme zkusit bez dopadu.

### **Cv.24. Dva na jednoho se dvěma míči**

**Cíl:** Odbití pod úhlem.

**Popis:** Dva hráči stojí vedle sebe (cca 1,5 m) a každý z nich má jeden míč a třetí hráč stojí proti nim tak, že tvoří trojúhelník. Hráči s míči nahazují na třetího hráče na střídačku míč a ten jej odbíjí na toho, kdo mu ho nahodil. Pak se vystřídají, počet opakování určuje vyučující.

### **Cv.25. Odbíjení ve trojúhelníku**

**Cíl:** Odbití pod úhlem.

**Popis:** Tři hráči stojí tak, že tvoří trojúhelník. Mají jeden míč, který odbíjejí jeden na druhého po obvodu trojúhelníku.

**Metodická poznámka:** Lze hrát i na libovolného hráče. Toto cvičení je možné i ve více lidech (vznikne jiný geometrický útvar).



## 5.2 Návrh písemných příprav vyučovacích jednotek

### 5.2.1 Písemná příprava vyučovací jednotky 1

Čas min	Obsah	Poznámky
10	<p><b>Materiální zajištění:</b> míče, tělocvična s basketbal. košem</p> <p><b>Úvodní část:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rozběhání kolem tělocvičny o délce zhruba pět minut. První tři minuty volně, následující dvě minuty děti běhají dlouhé rovinky volně a krátké sprintem. Pak jedno kolečko volně na vyklusání.</li><li>• Protážení</li></ul>	
20-30	<p><b>Hlavní část</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cv.1.</b> Nácvič košíčku, uchopení míče do košíčku a zvednutí nad čelo.</li><li>• <b>Cv.2.</b> Hlavička a chycení do košíku – Hráč drží míč nad hlavou v košíčku a pak jej vyhodí několik cm do vzduchu a nechá jej spadnout na čelo. Po odrazu od čela jej opět chytí do volejbalového košíčku.</li><li>• <b>Cv.12.</b> Napínání paží proti odporu – Jeden hráč drží míč v košíčku nad čelem a druhý hráč pokládá ruku seshora na míč. Hráč držící míč napíná paže proti odporu spoluhráče.</li></ul>	
5	<p><b>Závěrečná část:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hody na basketbalový koš</li></ul>	



Obrázek 2 Cv.12. napínání paží proti odporu

## 5.2.2 Písemná příprava vyučovací jednotky 2

Čas min	Obsah	Poznámky
10	<p><b>Materiální zajištění:</b> míče</p> <p><b>Úvodní část:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Děti se postaví na základní lajnu a dělají prvky atletické abecedy jako např. předkopávání, zakopávání, cval stranou apod. vždy jeden cvik na jednu délku hřiště.</li> </ul>	
20-30	<p><b>Hlavní část</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cv.5.</b> Driblování prsty nad hlavou – Hráč drží míč nad hlavou v košíčku a vyhazuje jej kousek nad sebe a ten padá zpět do košíčku. Hned jak dopadne, tak jej znovu lehce odbíjí nad sebe.</li> <li>• <b>Cv.13.</b> Chycení po cizím nadhozu – Jeden hráč vyhodí míč asi 2 m do vzduchu směrem na hráče naproti a ten jej chytí do košíčku. Hráči si prohodí role.</li> <li>• <b>Cv.15.</b> Odbití po vlastním nadhozu s dopadem na zem – Hráč vyhodí míč 2 až 3 m do vzduchu, nechá spadnout na zem a odehrává na hráče stojícího naproti. Ten míč chytí, vyhodí a s dopadem na zem odbije.</li> </ul>	
5	<p><b>Závěrečná část:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protahovací cvičení</li> </ul>	



**Obrázek 3** Cv.13. chycení po cizím nadhozu

### 5.2.3 Písemná příprava vyučovací jednotky 3

Čas min	Obsah	Poznámky
10	<p><b>Materiální zajištění:</b> míče,</p> <p><b>Úvodní část:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozdělíme děti na dva, pokud možno, fyzicky vyrovnané týmy. Potom si oba týmy mezi sebou rozdělí čísla (podle počtu členů, např. 1-6). Umístíme míč do poloviny tělocvičny a vyvoláme vždy jedno číslo. Z každého družstva vyběhne jedno dítě, které má dané číslo. Kdo získá míč jako první, toho družstvo dostane bod. Vyhrává družstvo s nejvíce body.</li> </ul>	
20-30	<p><b>Hlavní část</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cv.6.</b> O stěnu do košíčku – Hráč hodí míč o stěnu a chytne jej do košíčku nad hlavou.</li> <li>• <b>Cv.4.</b> Vyhození míče a chycení do košíčku se změnou polohy – Hráč ve stoje nadhodí míč nad sebe a chytne jej do košíčku a při tom mění polohu. Nejprve do podřepu, potom dřep, sed, znovu vstane a opakuje cvičení.</li> <li>• <b>Cv.18.</b> Odbití v sedu po vlastním nadhozu – Hráči sedí naproti sobě na zemi a ve dvojici na sebe odbíjí míč bez dopadu na zem. Mohou to hrát s meziodbitím nebo bez meziodbití.</li> </ul>	
5	<p><b>Závěrečná část:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluace výuky</li> </ul>	

## 5.2.4 Písemná příprava vyučovací jednotky 4

Čas min	Obsah	Poznámky
10	<p><b>Materiální zajištění:</b> míče</p> <p><b>Úvodní část:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pyramidový běh: od základní lajny běžím ke třímetrové lajně, zpět k šestimetrové, pak běžím ke středové lajně, zpět ke třímetrové, atd. až do konce hřiště. Děti rozdělíme do skupin maximálně po pěti, které se rozprostřou do lajny. Jak je jedna skupina v půlce, vybíhá další. Pyramidový běh běžíme ještě zpět.</li> </ul>	
20-30	<p><b>Hlavní část</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Cv.8.</b> Odbití míče po vlastním nadhozu s dopadem na zem a chycením do košíčku – Hráč vyhodí míč 2 až 3 metry nad sebe, nechá jej dopadnout na zem, přesune se pod míč, odbije ho a chytí.</li> <li><b>Cv.16.</b> Odbití po vlastním nadhozu – Hráč po vlastním nadhozu odbije míč na druhého hráče bez dopadu na zem. Druhý hráč se snaží rovnou hrát míč zpět. Pokud to nejde, míč chytne a hraje z vlastního nadhozu.</li> <li><b>Cv.14.</b> Odbití nad sebe po úderu o zem od spoluhráče – Hráč udeří míčem o zem tak, aby se odrazil nad hráče stojícího naproti. Ten míč odehraje nad sebe a chytne. Poté hází míč o zem zpět stejným způsobem a cvičení se opakuje.</li> </ul>	
5	<p><b>Závěrečná část:</b> Protahovací cviky</p>	



**Obrázek 4** Cv.14. odbití nad sebe po úderu o zem

### 5.2.5 Písemná příprava vyučovací jednotky 5

Čas min	Obsah	Poznámky
10	<p><b>Materiální zajištění:</b> šátky, míče</p> <p><b>Úvodní část:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohoutí zápasy. Každý má zastrčený za pasem šátek (kohoutí ocas), který si chrání před ostatními a zároveň se snaží ukrást šátek ostatním. Komu je vzat šátek, vypadává</li> </ul>	
20-30	<p><b>Hlavní část</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cv.17.</b> Odbíjení s meziodbitím – Hráč po vlastním nadhozu odbije míč nejdřív nad sebe a poté na druhého hráče bez dopadu na zem. Ten hraje rovnou zpět.</li> <li>• <b>Cv.9.</b> Odbíjení s dopadem na zem – Hráč začne tím, že si vyhodí míč 2 až 3 metry nad sebe, nechá míč dopadnout na zem, odbije ho nad sebe, poté míč opět nechá odrazit od země, odbíjí a tak pokračuje.</li> <li>• <b>Cv.24.</b> Dva na jednoho se dvěma míči – Dva hráči stojí vedle sebe (cca 1,5 m) a každý z nich má jeden míč a třetí hráč stojí proti nim tak, že tvoří trojúhelník. Hráči s míči nahazují na třetího hráče na střídačku míč a ten jej odbíjí na toho, kdo mu ho nahodil. Pak se vystřídají, počet opakování určuje vyučující.</li> </ul>	
5	<p><b>Závěrečná část:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuba řekl</li> </ul>	





**Obrázek 5** Cv.24. dva na jednoho se dvěma míči

### 5.2.6 Písemná příprava vyučovací jednotky 6

Čas min	Obsah	Poznámky
10	<b>Materiální zajištění:</b> míče  <b>Úvodní část:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Štafetové hry</li></ul>	
20-30	<b>Hlavní část</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cv.25.</b> Odbíjení ve trojúhelníku – Tři hráči stojí tak, že tvoří trojúhelník. Mají jeden míč, který odbíjejí jeden na druhého po obvodu trojúhelníku.</li><li>• <b>Cv.23.</b> Odbití ve trojici s přebíháním – Dva hráči stojí za sebou a 3 m naproti nic stojí jeden hráč. První z dvojice má míč a odbíjí ho na protějšího hráče. Po odbití přebíhá za protějšího hráče. Ten obije a taky se přesouvá po směru letu míče. Hrajeme s dopadem míče na zem, u pokročilých můžeme zkusit bez dopadu.</li><li>• <b>Cv.22.</b> Najdi odbitím spoluhráče – Hráč po odbití změni svou polohu a druhý hráč musí hrát míč jeho směrem, poté se i on posune atd.</li></ul>	
5	<b>Závěrečná část:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Molekuly</li></ul>	



Obrázek 6 Cv.25. odbíjení v trojúhelníku



Obrázek 7 Cv.23. přebíhání ve trojici

### 5.2.7 Písemná příprava vyučovací jednotky 7

Čas min	Obsah	Poznámky
10	<b>Materiální zajištění:</b> míče  <b>Úvodní část:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• rozběhání</li><li>• rozházení</li></ul>	
20-30	<b>Hlavní část</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Turnaj minivolejbalu podle pravidel oranžového minivolejbalu</li></ul>	
5	<b>Závěrečná část:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vyhlášení vítězů</li></ul>	

## **6 ZÁVĚRY**

Hlavním cílem bakalářské práce bylo seskupit volejbalová cvičení a utvořit z nich zásobník zaměřený na horní odbití obouruč v minivolejbale. Každý cvik je popsán jak by měl vypadat a co je jeho cílem. U některých je zde pro doplnění i fotodokumentace. Mým největším zdrojem byla česká volejbalová literatura, kterou jsem podpořil vlastními zkušenostmi a dalšími literárními zdroji. Dále je zde popsán vývoj dětí a na co si při tréninku dávat pozor.

V poslední části práce jsou cviky navrženy do příprav vyučovacích jednotek. To by mělo sloužit jako pomoc při výuce minivolejbalu na základních školách.

## 7 SOUHRN

Práce je zaměřená na vytvoření zásobníku cvičení pro minivolejbal. V zásobníku jsou cvičení pouze na horní odbití obouruč. I když se práce týká především jednoho způsobu odbití, tak bylo potřeba popsat i druhý ze dvou nejdůležitějších způsobů, kterým není žádný jiný než obouruč spodem tzv. „bagr“. Pro užití ve minivolejbalu starších kategorií je zde popsáno i spodní podání.

Dalším důležitým aspektem práce byl obecně sportovní trénink dětí, který je v této práci rozebrán a popsán, tak jako celkový vývoj dětí, abychom věděli, jak k nim přistupovat jak v tréninku tak i mimo něj. A protože minivolejbal patří hlavně do období mladšího školního věku, je zde ono období popsáno. Práce dokonce pojednává o tělesné výchově ze strany rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.

A spolu s přípravami vyučovacích jednotek, kterých je sedm, tvoří tato práce komplexní pomoc při tréninku minivolejbalu.

## **8 SUMMARY**

The thesis is focused on creating exercise book for mini-volleyball. In the package there are upper two- handed hit exercises only. Even if this thesis is concentrated mostly on one technique, it is necessary to describe the other one, which is lower two-handed hit. For older categories there is also described lower serve.

Another crucial matter of the thesis was children sports training in general. It is described and so is the whole development of kids. So we could say how to treat them both in sports training and outside of it.

With the younger school age described and exercises fitted in class preparation, this is complex assistance for teaching mini-volleyball.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Buchtel, J. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Buchtel, J. (2017). *Trénink dětí a mládeže ve volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- FIVB (2017). FIVB Mini/School volleyball. Retrieved 10. 6. 2019 from the World Wide web: <https://www.fivb.org/EN/Programmes/minivolleyball.asp>
- Haník, Z. & Lenhart, 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.
- Hanzelka, R. (2006). *Průpravná a herní cvičení ve volejbalu*. Ústí nad Orlicí: OFTIS.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Prostějov: Sport a věda.
- Jansa, P., Dovalil, J. et al. (2009). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Nelus, F. (2001). *Základy sportovního tréninku 1*. Olomouc: Hanex.
- Minivolejbal (2010-2018). *Pravidla barevného volejbalu*. Retrieved 13. 5. 2019 from the World Wide web: <http://www.minivolejbal.cz/clanky/pravidla-minivolejbalu-2018-2019.html>
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing.
- Pražská skupina školní etnografie (2005). *Psychický vývoj dítěte od 1. do 5. Třídy*. Praha: Karolinum.



*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* (2017). Praha: MŠMT. Retrieved 15. 6. 2019 from the World Wide web: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

Riegrová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu.* Olomouc: Hanex.

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

Teyschl, O. & Brunecký, Z. (1964). *Duševní vývoj a výchova dítěte.* Praha: Orbis.

Tůma, M. & Tkadlec, J. (2010). *Hry s míčem pro děti.* Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada Publishing.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy.* (2. vydání) Brno: Masarykova Univerzita.