

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Možnosti zapojení volejbalových průpravných cvičení pro  
zlepšení herních dovedností do výuky tělesné výchovy pro  
žáky II. stupně základní školy**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Johanka Jelínková**

*Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání*

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

**Plzeň 2021**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 10. 4. 2021

.....

Ráda bych touto formou chtěla poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Lubošovi Charvátovi za odborné konzultace, rady, připomínky a pomoc při výběru jednotlivých průpravných cvičení.

## **Abstrakt**

Má bakalářská práce se zabývá zapojením průpravných cvičení do výuky za účelem zlepšení herních dovedností žáků druhého stupně základních škol. První část bakalářské práce je teoretickou částí, kde je čtenář seznámen s problematikou teorie volejbalu a motorickým vývojem žáků druhého stupně základní školy. Druhá část práce, je část praktická, která vychází také z poznatků, které byly obsaženy v části teoretické. V tomto úseku bakalářské práce je obsažen zásobník průpravných cvičení, která zlepšují herní dovednosti hráčů. U každého průpravného cviku pro zlepšení herních dovedností je uvedeno zaměření cvičení, pomůcky, organizace, průběh cvičení, důležité momenty, hodnocení, nejčastější chyby a také varianta cvičení.

## **Abstract**

My bachelor thesis deals with the involvement of training exercises in teaching to improve the gaming skills of pupils in the second grade of primary schools. The first part of the bachelor thesis is the theoretical part, where the teacher is acquainted with the issue of volleyball theory and motor development of pupils of the second grade of primary school. The second part of the thesis is the practical part, which is also based on the knowledge that was contained in the theoretical part. This section of the bachelor thesis contains a stack of training exercises that improve the game skills of the players. For each training exercise for improving game skills the focus of exercises aids, organization, exercise course, important moments, evaluations, most common errors and also the exercise variant are listed.

# Obsah

1	ÚVOD .....	9
2	CÍLE PRÁCE A DÍLČÍ ÚKOLY PRÁCE.....	10
2.1	Cíle práce.....	10
2.2	Úkoly práce.....	10
3	Metodika.....	11
4	VZNIK A VÝVOJ VOLEJBALU .....	12
4.1	Vznik a vývoj volejbalu ve světě.....	12
4.2	Vývoj volejbalu v Čechách.....	12
5	FORMY VOLEJBALU.....	13
5.1	Rekreační volejbal .....	13
5.2	Výkonnostní volejbal.....	13
5.3	Vrcholový volejbal .....	13
6	PRAVIDLA VOLEJBALU.....	14
6.1	Druhy volejbalu .....	15
6.1.1	Plážový volejbal .....	15
6.1.2	Volejbalové debly .....	15
6.1.3	Minivolejbal .....	15
7	VOLEJBALOVÉ POSTY .....	17
7.1	Smečář .....	17
7.2	Blokař .....	17
7.3	Nahrávač.....	17
7.4	Univerzál .....	18
7.5	Libero.....	18
8	SEZNÁMENÍ S VĚKEM CÍLOVÉ SKUPINY .....	19
9	MOTORICKÉ UČENÍ A JEHO FÁZE .....	20

9.1	První fáze motorického učení .....	20
9.2	Druhá fáze motorického učení.....	20
9.3	Třetí fáze motorického učení .....	21
9.4	Čtvrtá fáze motorického učení.....	21
10	ORGANIZAČNÍ FORMY A METODY .....	22
10.1	Didaktické formy nácviku volejbalu .....	22
10.1.1	Metodicko-organizační formy nácviku .....	22
10.1.2	Organizační formy nácviku .....	23
10.1.3	Sociálně interakční formy nácviku.....	23
10.2	Metody nácviku volejbalu.....	24
10.2.1	Metoda celostní (komplexní) .....	24
10.2.2	Metoda syntetická .....	24
10.2.3	Metoda analyticko-syntetická .....	25
11	HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE .....	26
11.1	Podání .....	26
11.2	Přihrávka .....	27
11.2.1	Odbití obouruč spodem .....	27
11.3	Nahrávka .....	28
11.4	Útočný úder.....	28
11.5	Blokování.....	29
11.6	Vybírání .....	30
12	PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ .....	31
12.1	Průpravná cvičení - Podání .....	32
12.1.1	Nácvik spodního podání ve dvojici.....	32
12.1.2	Podání do zdi .....	33
12.1.3	Nácvik vrchního podání ve dvojici .....	35
12.1.4	Podej a ustup .....	36

12.1.5	Zasáhni zónu .....	38
12.1.6	Podání a příjem.....	39
12.2	Průpravná cvičení - Příhrávka.....	41
12.2.1	Odbití obouruč vrchem ve dvojici.....	41
12.2.2	Odbití obouruč spodem ve dvojici .....	42
12.2.3	Reaguj na letící míč a zpřesni příhrávku .....	44
12.2.4	Bagrovaná.....	46
12.2.5	Odbij po přesunu vpravo / vlevo .....	47
12.2.6	Odbij a oběhni kužel .....	49
12.3	Průpravná cvičení - Nahrávka.....	50
12.3.1	Trefuj bod na zdi .....	50
12.3.2	Basketbalové koše .....	52
12.3.3	Přes síť s meziodbitím po pohybu .....	54
12.3.4	Nahrávačský trojúhelník .....	55
12.3.5	Odbij míč nad sebe a posléze za hlavu.....	57
12.3.6	Rozhodování nahrávače .....	58
12.4	Průpravná cvičení – Útočný úder.....	60
12.4.1	Nabíhej na smeč .....	60
12.4.2	Oběhni kužel / přeskoč překážku a útoč s tenisovým míčem .....	61
12.4.3	Přijmi, nahraj, útoč .....	63
12.4.4	Smečování na lajny .....	65
12.4.5	Udělej kotoul a útoč .....	67
12.4.6	Překonej soupeřovu obranu tvrdým úderem či ulitím.....	68
12.5	Průpravná cvičení - Blokování.....	70
12.5.1	Blokování proti zdi.....	70
12.5.2	Vyskoč na blok z místa .....	71
12.5.3	Přesuň se a vyskoč.....	73

12.5.4	Pohyb blokaře podle nahrávek .....	74
12.5.5	Blokuj útočný úder soupeře.....	76
12.5.6	Dvojblok proti útočnému úderu .....	77
13	DISKUZE.....	79
14	ZÁVĚR.....	80
	SEZNAM LITERATURY .....	81
	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	83
	SEZNAM TABULEK.....	84



# 1 ÚVOD

Pro tuto bakalářskou práci jsem si vybrala téma, které je mi velmi blízké. Hraji volejbal přes osm let. K pohybu jsem vedena od malička mými rodiči, převážně otcem, který mě dovedl k samotnému volejbalu. Jsem toho názoru, že pohyb je pro náš život velmi důležitý a neměli bychom se mu vyhýbat, protože utváří nás jako lidi, pracuje s naším sebevědomím, dokáže prodloužit a zkvalitnit život, zmenšuje stres a zlepšuje naši fyzickou kondici.

Volejbal je jedna z nejoblíbenějších a nejrozšířenějších sportovních her u nás, ale i ve světě. Volejbal, jakožto kolektivní sport, řadíme mezi nekontaktní síťové sporty podobně jako tenis, během kterých často dochází k rozvíjení sociálních a mezilidských vztahů. Vrcholový volejbal je pokládán za fyzicky velmi náročnou aktivitu. Je požadována kolektivita, obratnost, síla, rychlost, ale i bystrost. Ovšem, jak se později dočtete, je zde i mimo vrcholový volejbal též volejbal rekreační. Tento druh volejbalu není sice fyzicky náročný tak jako volejbal vrcholový, na druhou stranu ho může hrát větší procento populace, které ale musí zvládnout minimálně základní volejbalové údery, o kterých se dozvíte více informací v samostatné kapitole. Volejbal jako takový se stává populárnějším sportem napříč generacemi a do tohoto sportu proudí stále větší a větší množství lidí.

Hlavním cílem mé bakalářské práce je především vytvořit zásobník volejbalových průpravných cvičení, která by po zapojení do výuky tělesné výchovy na druhém stupni základních škol měl zlepšit herní činnost žáků. Záměrem není pouze snaha dostat do povědomí žáků a učitelů teoretické znalosti, ale také praktické dovednosti, které lze načerpat jak z textu této práce, ale také zároveň z internetových stránek, které by měly být nápomocny k lepší představivosti jednotlivých cvičení a prohlubovat znalosti načerpané z teoretické části a dále zároveň poukazovat na možné chyby, které by se při tréninku a nácviku mohly naskytnout.

Hlavní cílovou skupinou, které bych touto bakalářskou prací ráda pomohla, rozumím především učitele druhých stupňů základních škol. Ale nerada bych se soustředila pouze na tuto skupinu. Doufám, že tato práce bude nápomocna i pedagogům ze středních škol, trenérům či lektorům zájmových kroužků. V neposlední řadě si myslím, že by tato práce mohla být nápomocna i široké veřejnosti, kterou by toto téma mohlo zajímat, a i kdyby měla přivést k volejbalu jen jednoho člověka, tak by to pro mě byl velký úspěch. V neposlední řadě si myslím, že zásobník testů a nějaké teoretické znalosti by mohly posloužit i hráčům rekreačního volejbalu, ať už při učení techniky či k jejímu zdokonalení, protože na učení i zdokonalování není nikdy pozdě.

## 2 CÍLE PRÁCE A DÍLČÍ ÚKOLY PRÁCE

### 2.1 Cíle práce

Cílem mé bakalářské práce je zpracovat a vytvořit zásobník volejbalových průpravných cvičení pro žáky druhého stupně základních škol za účelem zlepšení jejich herních dovedností. Nemám ovšem pouze tento cíl, ale také další cíle, a to přivést k volejbalu nové zájemce, dostat do povědomí lidí více informací o volejbale a pomoci trenérům či pedagogům oživit jejich tréninky či vyučovací hodiny.

### 2.2 Úkoly práce

Na základě hlavního cíle mé bakalářské práce, samozřejmě i dalších jednotlivých menších cílů, jsem si sestavila tyto dílčí úkoly:

- a) Výběr a sepsání základních teoretických znalostí, též i znalostí praktických
- b) Seznámení čtenáře s technikou a upozornění na možné chyby, které by se mohly vyskytnout
- c) Analyzování pramenných zdrojů, vybrání a zpracování jednotlivých průpravných cvičení
- d) Tvorba nákrešů jednotlivých průpravných cvičení
- e) Tvorba webového rozhraní

### 3 Metodika

Nejprve pro mě bylo nejdůležitější vybrat veškerou literaturu, ze které jsem čerpala během mé bakalářské práce. Po tomto výběru jsem všechnu literaturu důkladněji prostudovala tak, abych práci mohla začít psát.

Věkovou skupinu, na kterou jsem svou práci cílila, jsem měla vybranou během pár minut. Jedním z hlavních důvodů bylo, že po ukončení studia, bych se ráda stala učitelkou právě na druhém stupni základních škol a také proto, že během mého studia na druhém stupni základní školy jsme se volejbalu, bohužel, moc nevěnovali.

Zásobník průpravných cvičení jsem naplnila z většiny cvičeními, které jsme dělali na volnočasovém kroužku volejbalu a doplnila ho o průpravná cvičení, která jsem převzala a upravila z uvedené literatury.

Ke své bakalářské práci jsem vytvářela webové stránky přes [www.webnode.cz](http://www.webnode.cz). Díky tomuto přehlednému a velmi jednoduchému webu, se kterým vytvoří své stránky i úplný začátečník, jsem svůj web dokončila i já. Tyto stránky vám umožní koupit si vlastní doménu, kdy budete mít i více možností, jak tyto stránky vylepšit, ale můžete si je vytvořit i zcela zdarma.

Jako první krok jsem zvolila vytvoření domény <https://prupravna-cviceni-ve-volejbale.webnode.cz/>. Poté jsem si své stránky rozvrhla do několika hlavních záložek. Úvodní stránka je první z nich, která tedy slouží k seznámení návštěvníka s volejbalem, se stránkami, a co na stránkách může najít. V neposlední řadě v této záložce návštěvník najde informace, proč tyto webové stránky vznikly.

Poté zde najdeme odkazy na dalších pět záložek – Podání, Příhrávka, Nahrávka, Útok a Blokování. V každé z těchto záložek poté najdeme odkazy na šest průpravných cvičení, která by měla pomoci při zlepšení či nácviku dané herní činnosti jednotlivce. U každého cvičení je vždy uvedeno zaměření cvičení, pomůcky, organizace, průběh cvičení, důležité momenty, hodnocení, nejčastější chyby, odstranění chyb a varianta cvičení. Vždy je také cvičení doplněné o nákres, jak cvičení probíhá.

Následně jsem přidala na konec záložku O mně a Použité zdroje, kde jsou uvedeny zdroje, ze kterých jsem pro tuto práci čerpala a je zde i ke stažení má bakalářská práce.

## 4 VZNIK A VÝVOJ VOLEJBALU

### 4.1 Vznik a vývoj volejbalu ve světě

Počátky volejbalu jsou datovány, dle velkého počtu shodujících se písemných pramenů, na rok 1895 v USA. William G. Morgan, ředitel holyokské koleje, profesor tělesné výchovy, je označován za zakladatele volejbalu. Morganovým cílem, proč založit volejbal, bylo, že chtěl žákům zpestřit výuku v zimních měsících nějakou méně náročnou aktivitou, a proto k již vzniklé košíkové zařadil volejbal, který dostal název Minonette. Tato hra byla poprvé představena již o rok později od jejího vzniku, a to roku 1896 ředitelům YMCA (Young Mens Christian Association), kde byla přejmenována na „to volley the ball“. Původně byl volejbal hrán s basketbalovým míčem, který se ukázal jako moc těžký a později se neosvědčila ani gumová duše. První volejbalový míč nechal dle svých parametrů zhotovit již zmíněný W. G. Morgan. Volejbal se od svého vzniku nehrál pouze v tělocvičnách, ale již brzy se začal přesouvat i ven do přírody, kde se dodnes těší velké oblibě. Roku 1896 vznikla pro volejbal nová pravidla, na kterých měl velký podíl J. J. Cameron. [5]

Svou nenáročností se stal volejbal již brzy po svém vzniku velmi oblíbenou hrou po všech amerických školách a jako rekreační hra se ujal na koupalištích a letních táborech. Volejbal se za hranice USA dostává roku 1900, a to do Kanady a Indie. O volejbalu na území Evropy jsou zmínky z roku 1917, dostal se sem též díky první světové válce. [4]

### 4.2 Vývoj volejbalu v Čechách

Volejbal se do Evropy dostává kolem roku 1917, jak již bylo zmíněno. Na našem území se začíná objevovat až po první světové válce, to jest roku 1919. O rozvoj volejbalu na našem území se nejvíce zasloužil J. A. Pipal, který v Praze zastával úřad ředitele YMCA. V roce 1921 asociace YMCA založila na našem území Volejbalový svaz. Volejbal si zde rychle prorazil cestu a našel příznivce na vysokých školách, středních školách, v řadách dělnických tělovýchovných organizací, Orla a Sokola. Ženský volejbal se začal rozvíjet po boku volejbalu mužského, od kterého se lišil jen výškou sítě. [5]

Český volejbal mužů zazářil na olympijských hrách několikrát. Na olympijských hrách v Tokiu, které se konaly roku 1964, se družstvo mužů umístilo na druhém místě. O čtyři roky později muži obsadili třetí místo roku 1968 na olympijských hrách v Ciudad de México. [5]

## 5 FORMY VOLEJBALU

Volejbal můžeme rozdělit dle výkonnostního měřítka na tři skupiny – rekreační volejbal, výkonnostní volejbal a vrcholový volejbal. O každém z nich je zmíněno pár informací níže.

### 5.1 Rekreační volejbal

Rekreační volejbal je hrán širokou škálou populace, která není registrována v Českém volejbalovém svazu. Zejména by mělo jít o radost z pohybové aktivity a udržování fyzické kondice. Nehraje se tedy na výkon. Jsou zde zastoupeny aspekty zdravotní za účelem udržování kondice, dále společenské za účelem potkávání nových lidí, přátel a utužování přátelských vztahů. Pro rekreační volejbal je typické krátké rozcvičení a následná hra. Pro rekreační volejbal není typický tréninkový proces, pouze hra. Družstva rekreačního volejbalu nehrají žádné mistrovské soutěže, ale mohou se účastnit soutěží neregistrovaných hráčů. [1]

### 5.2 Výkonnostní volejbal

Výkonnostní volejbal je provozován lidmi, kteří jsou registrovaní u Českého volejbalového svazu. U této skupiny jde stále o pocit radosti z pohybu, ale již se připojuje stránka motivační díky konaným utkáním. Výkony skupin těchto hráčů nejsou na profesionální ani vysoké úrovni, jelikož k tomu nemají požadované předpoklady. Tréninky probíhají dvakrát až třikrát týdně a družstva jsou povětšinou složena z mladších lidí, kteří by se stále mohli dostat do vrcholového volejbalu a také z lidí starších, kteří již ukončili svou kariéru ve vrcholovém volejbalu. [1]

### 5.3 Vrcholový volejbal

Vrcholový volejbal je určen pouze pro talentované hráče a volejbal je tak jejich zaměstnáním. Tréninkové jednotky jsou pětikrát do týdne, často dvoufázově, kdy je poté důležitá následná regenerace. Vrcholová družstva jsou složena z hráčů, trenérů, lékařů, asistentů a manažerů. Mezi soutěžní disciplíny řadíme šestkový volejbal, plážový volejbal, debly a minivolejbal. [1]

## 6 PRAVIDLA VOLEJBALU

Volejbal je hrán na obdélníkovém hřišti o rozměrech 18x9 metrů, které je rozděleno střední čarou na dva čtverce. Každá polovina volejbalového hřiště je rozdělena na 6 zón. V přední části jedné poloviny hřiště při pohledu na síť v pořadí zleva doprava se nacházejí zóny IV, III a II. V zadní části poloviny toho samého hřiště se nacházejí zóny v témž pořadí následovně, V, VI a I. Volejbal se hraje s kulatým míčem z materiálů kůže či syntetická kůže. Nad střední čarou nalezneme jeden metr vysokou síť. Nad postranními čarami jsou na síť připnuty anténky, které omezují místo přeletu míče nad sítí. [13]

**Tabulka 1: Výška sítě v centimetrech pro soutěžní kategorie mužů [13]**

Kategorie	Muži, starší dorostenci	Mladší dorostenci	Starší žáci	Mladší žáci
Výška sítě	243	239	235	220

**Tabulka 2: Výška sítě v centimetrech pro soutěžní kategorie žen [13]**

Kategorie	Ženy, starší dorostenky	Mladší dorostenky	Starší žákyně	Mladší žákyně
Výška sítě	224	220	215	210

Na každé straně hřiště je jedno družstvo o šesti hráčích. Hra je zahájena podáním, druhé družstvo se snaží o vybrání míče, aniž by se jakýmkoliv způsobem dotkl země. Cílem rozechry je míč vymezeným prostorem nad sítí mezi anténkami dostat do soupeřova pole. Každé družstvo má nárok na tři odbití, než ho opět vrátí soupeři. Družstvo, které dokáže míč dostat na zem soupeře jako první, získává bod. Bodu je dále dosaženo v případech, že míč spadne do zámezí či se jedno z družstev dopustí chyby. Jeden set se hraje do 25 bodů o dva vítězné body. Není-li tomu tak, pokračuje set, dokud skóre nebude rozdílné minimálně o dva body. Vítězem utkání se stává družstvo, které vyhrálo 3 sety. V případě, že je stav setů roven 2:2, hraje se pátý set do 15 bodů. [13]

## 6.1 Druhy volejbalu

Kromě klasického šestkového volejbalu existují i různé druhy tohoto sportu. Mezi ně řadíme plážový volejbal, volejbalové debly a minivolejbal.

### 6.1.1 Plážový volejbal

Plážový volejbal se objevuje okolo 20. let 20. století. Velmi rychle se rozšířil a zpopularizoval v rekreační, výkonnostní, ale i vrcholové formě. Plážový volejbal je dostupný velkému množství lidí. Tato forma volejbalu se hraje především ve dvou hlavních formách – ve dvojicích a ve trojicích, od kterých se v současnosti upouští. Technika vychází z klasického volejbalu, až na pár odlišností v pravidlech hry. Hra probíhá na měkkém a pohyblivém písku se speciálním míčem, který se od klasického volejbalového míče liší povrchem a nižším vnitřním tlakem. [5]

### 6.1.2 Volejbalové debly

Volejbalové debly jsou hrány na polovičním hřišti než klasický volejbal. Hrají se skupiny mužů, skupiny žen a velmi oblíbené jsou mixy. Pravidla deblů jsou téměř identická jako pravidla šestkového volejbalu, až na pár výjimek – hraje se bez antének, dotek bloků je považován za dotek míče a jsou povoleny tahané míče při útoku. Dále najdeme rozdíly ve velikosti hřiště a počtu hráčů. [1]

### 6.1.3 Minivolejbal

Minivolejbal je volejbal, který se ujal především v žákovských kategoriích. Tato forma volejbalu je zjednodušená tak, aby mohli hrát i žáci mladšího věku. Minivolejbal se stal tak populárním, že se pořádá velké množství soutěžních utkání a je školám vřele doporučován. [1]

Družstvo není na rozdíl od klasického volejbalu tvořeno šesti hráči, nýbrž třemi hráči a dvěma náhradníky. Na hřišti je tomu rozvrženo tak, aby v přední polovině hřiště stáli dva hráči a v zadní polovině hráč jeden. [3]

**Tabulka 3: Výška sítě v centimetrech v minivolejbale [3]**

<b>Věk</b>	9 – 10 let	11 – 12 let
<b>Výška sítě</b>	190	210

Vždy se před prvním a třetím setem pořádá los, ve kterém se rozhoduje, zda družstvo bude volit stranu či bude zahajovat hru podáním. Opět se hraje do 25 bodů s dvou bodovým rozdílem. Utkání vyhrává to družstvo, které vyhraje dva sety ze tří. [3]



## 7 VOLEJBALOVÉ POSTY

Během rekreačního volejbalu se s volejbalovými posty často nesetkáváme, naopak u výkonnostního a vrcholového volejbalu se s volejbalovými posty setkáváme velmi často. V krátkosti vás s těmito posty seznámím v této kapitole.

### **Mezi volejbalové posty patří:**

- Smečář
- Blokař
- Nahrávač
- Univerzál
- Libero

#### 7.1 Smečář

Smečář je často mylně pokládán za nejvyššího hráče družstva, oproti tomu je velmi dynamický. Smečář se nejvíce pohybuje v zóně IV a jeho funkcí je zakončování útoku z vysokých nahrávek. Dále blokuje útoky soupeře v zóně II a další herní signály v zóně II a III. Obvykle kvalita soupeřovy přihrávky je závislá na útoku smečáře. [14]

#### 7.2 Blokař

Blokař bývá z pravidla nejvyšším hráčem družstva. V základní šestici bývají dva blokaři. Blokař je specializován na obranu na síti - bloky, kdy se snaží zabránit útočným úderům soupeře či je alespoň zmírnit. Pověštinou ovládá perfektně útočný úder z rychlých nahrávek středem sítě, což mu umožňuje jeho výška. V zadních zónách hřiště se blokař nejvíce často pohybuje v zóně VI. [14]

#### 7.3 Nahrávač

Hráči na postu nahrávače by měli dosahovat výšky nejméně 190 cm a disponovat vysokým výskokem. Často též blokuje hlavního smečáře protihráčova družstva v zóně II. Je

pokládán za mozek hry družstva a často stanovuje druhy signálů. Dále se u nahrávačů velmi cení dynamika a rychlý pohyb po hřišti. [14]

#### 7.4 Univerzál

Univerzál je specializován, stejně jako nahrávač, též v zóně II. Jeho hlavním úkolem je blokování soupeřových útoků v zónách II a III. Dále je specializován na zakončování herních kombinací v těchto zónách. Pokud výjimečně nemůže provést nahrávku nahrávač, vykoná nahrávku univerzál. [14]

#### 7.5 Libero

Libero je poměrně novou obrannou volejbalovou pozicí, často nízkého vzrůstu. Specializací libera je chytání příjmu. Libero má možnost záměny jakéhokoliv hráče zadní řady, ale nemá možnost dokončit útočný úder, pokud je míč nad linií horního okraje sítě, dále libero nepodává, neblokuje a ani se o blok nepokouší. Liberu je též zakázáno nahrávat na útočný úder z přední části hřiště obouruč vrchem. Je barevně odlišen od ostatních hráčů svého týmu. [14]

## 8 SEZNÁMENÍ S VĚKEM CÍLOVÉ SKUPINY

Každý pedagog, trenér i lektor, který chce učit jakoukoliv skupinu lidí, by měl danou věkovou skupinu znát a neustále poznávat. Kdokoliv, kdo již s učením a trénováním zkušenosti má, vám potvrdí, že je jiné pracovat s dětmi předškolního věku, staršího školního věku či s dospělými jedinci. Ke každé věkové skupině je zapotřebí přistupovat individuálně a něco o tomto věku vědět. Jakmile si trenér či učitel načtou a zjistí informace o tom, jak s danou skupinou pracovat a bude tak opravdu postupovat, má polovinu práce hotovou. Povědomí o věkové skupině a jejím vývoji je velmi důležité, abychom nikomu nezpůsobili nějaká zranění a podobně.

Celý život se naše tělesná, ale i psychická, stránka vyvíjí. Změny bývají často pomalejšího rázu, ale zrovna v období dětství a dospívání jsou změny vcelku rychlé. Dětské tělo se mění neuvěřitelnou rychlostí, stejně tak i psychická stránka člověka. Pro pedagoga, ale i trenéra, je velmi důležité všechny tyto změny pochopit, načíst si o nich informace a těm také přizpůsobovat hodiny tělesné výchovy a tréninkové jednotky. Člověk, který o fyziologických a psychických změnách bude mít patřičné informace, bude vědět, které dovednosti může u dětí zlepšovat, a na které je naopak příliš brzy. [12]

Období pubescence je období, ve kterém přichází celá řada, poměrně rychlých, změn. V tomto období vyroste jedinec přibližně o 20 % své výšky, tj. zhruba 9 až 14 centimetrů za rok. Vzhledem k rychlému růstu je možná horší koordinace pohybů. Růst v období puberty je zapříčiněn růstovým hormonem IGF. Horní i dolní končetiny bývají velmi často delší a slabší, trup menší. Charakteristické pro toto období je též fakt, že svalstvo roste rychleji ve své šířce než ve své délce. [12]

Dále je toto období charakteristické nerovnoměrným vývojem obou pohlaví. Tyto znaky nerovnoměrného vývoje mezi dívkami a chlapci můžeme pozorovat zejména ve druhé fázi pubescence. Růst končí nejčastěji u dívek během 15. roku života, u chlapců je tomu déle, zhruba mezi 17. a 18. rokem života. Mimo vysoký podíl růstového hormonu se začínají objevovat již i hormony pohlavní, které mají za důsledek též nerovnoměrné změny vývoje. Velmi často, vzhledem k tělesným změnám, se dívky začínají vyhýbat pohybu. Na konci druhé fáze pubescence je zřetelná typická motorika u dívek a chlapců. Chlapecký pohyb bývá charakteristický větší silou, ale za to menší plynulostí pohybů. [11]

## 9 MOTORICKÉ UČENÍ A JEHO FÁZE

Každý člověk, který někdy začínal s jakýmkoliv sportem nebo se o počátky alespoň snažil, procházel tzv. motorickým učením. Proč? Myslím, že většina všech lidí, kteří kdy dělali, dělají nebo teprve začnou dělat nějaký sport, mi dá za pravdu, že se pouze výjimečně stává to, že by někdo přišel ke sportovním dovednostem jako slepý k houslím. Na počátku každého sportu člověk musí projít motorickým učením, osvojováním dovedností a nácvikem dané pohybové činnosti, bez které bychom výslednou sportovní aktivitu nemohli provozovat. Někdy je to těžší, jindy je to jednodušší, ale bez nácviku oblouků bychom nelyžovali, bez nácviku pohybu horních a dolních končetin bychom neplavali a bez nácviku odbití míče, podání či útočného úderu bychom si volejbal nezahráli.

Tréninkový proces je dlouhodobá aktivita, kdy procházíme nácvikem. Nácvik nám slouží k osvojení nových herních dovedností, bez kterých bychom daný sport nemohli provozovat. Velmi důležitou funkci zde má již zmiňované motorické učení, které rozdělujeme na čtyři fáze. [15]

### 9.1 První fáze motorického učení

První fáze motorického učení je pro hráče či sportovce velmi důležitá. Hráč se zde seznamuje s danou pohybovou činností. Žák se s pohybovou činností seznamuje pomocí zraku a sluchu. Zrakem, když mu vyučující/trenér ukazuje danou činnost na sobě či pomocí videozáznamu. Sluchem, když vyučující/trenér doprovází vizuální stránku stránkou mluvenou. V této fázi si žák sám utváří jakousi představu a pohybové aktivitě. Tato fáze motorického učení je charakteristická nekoordinovaností pohybů, především nekoordinovanost paží a dolních končetin. Vzhledem k neznalosti žáka, může také docházet k aktivaci nevhodných svalových skupin, a ty mohou mít za následek též chybné provádění pohybu. [15]

### 9.2 Druhá fáze motorického učení

Druhá fáze motorického učení je vcelku podstatnou fází. V této fázi dochází k tzv. zpevňování, kdy se vzruchy dostávají do oblasti mozkové kůry, přesněji jejich motorickým oblastem, kdy jejich dráždění si buduje vztah s daným pohybem. Představa žáka z první fáze se začíná hrubě zpřesňovat a zpevňovat dvěma způsoby. První způsobem je způsob pokus a omyl, ve kterých dochází ke zpřesňování reakcí, které vyvolávají pouze správné provádění

pohybu. Druhým způsobem je způsob, kdy se žák snaží chápat nové pohybové struktury. Pohybová činnost se v této fázi může pokládat za zvládnutou z vnitřního hlediska. Z hlediska vnějšího není pohyb úplně dokonale nacvičený. [15]

### 9.3 Třetí fáze motorického učení

Třetí fáze motorického učení je brána za fázi, kde dochází ke zdokonalování již nabraných zkušeností a dovedností. Pohyb již není pouze vnitřní záležitostí žáka. Žák nad danou aktivitou již nemusí přemýšlet v takové míře jako doposud a může se začít soustředit na taktickou stránku pohybu. Ve třetí fázi je pohyb brán jako koordinovaný a mnohdy již jako automatický, kdy nad ním žák nemusí tolik přemýšlet. [15]

### 9.4 Čtvrtá fáze motorického učení

Čtvrtá fáze motorického učení je závěrečnou fází učení pohybu. Je součástí motorického učení, a i když se pohyb může již zdát naučený, je tato fáze velmi důležitá. V této fázi se žák učí propojovat veškeré dovednosti, které si během motorického učení osvojil, zkouší je užívat v rozmanitých podmínkách a upravovat je dle nových podmínek. Žák již nad pohybem nemusí přemýšlet, pohyb je plně automatizovaný. Ve spojitosti se všemi zkušenostmi načerpanými během nácviku, žák dokáže předvídat průběh různých herních situací. [15]

Všechny tyto čtyři fáze motorického učení a nácvik, který během nich probíhá, směřují ke správnému a účinnému provádění herních činností jednotlivce, herních kombinací a systémů. Při všech fázích motorického učení je užíváno didaktických forem a metod, o kterých je více informací v samostatné kapitole. [15]

## 10 ORGANIZAČNÍ FORMY A METODY

### 10.1 Didaktické formy nácviku volejbalu

- 1) Metodicko-organizační formy
- 2) Organizační formy
- 3) Sociálně interakční formy

#### 10.1.1 Metodicko-organizační formy nácviku

a) Speciální průpravná cvičení, která se zaměřují především na procvičení techniky herních činností jednotlivce, můžeme nalézt během všech fází nácviku. Často tato speciální průpravná cvičení nejsou shodná se situacemi během utkání. Tato speciální průpravná cvičení jsou žáky realizována samostatně, dvojicemi, trojicemi i většími skupinami, dále také v řadě, kruhu a dalších uskupeních. [1] [4]

b) Herní cvičení s neměnnými podmínkami jsou zaměřena na vylepšování herních činností, kde byla žáky plně zvládnuta technická stránka hry. Pro tyto herní cvičení je význačné, že žáci znají dopředu herní situaci, která bude následovat. [1] [4]

c) Herní cvičení s proměnlivými podmínkami jsou více náročná, než předešle dvě skupiny. Herní situace, které se často mění sledují zlepšování reakcí žáka na tyto změny, který se snaží vyhodnotit, jakým nejlepším způsobem tyto situace zvládnout. [1] [4]

d) Průpravná řízená hra vyvolává herní situace při utkáních. V této skupině sledujeme řešení problémů v kolektivu. [1] [4]

### 10.1.2 Organizační formy nácviku

a) vyučovací hodiny zasvěceny výcviku a zlepšování pohybových dovedností, dále také kondičnímu a hernímu tréninku

b) různé druhy utkání

c) jednou z nejvíce používaných forem ve volejbale je tréninková jednotka skupinová

d) tréninková jednotka individuální se používá spíše za účely plnění kondičního tréninku, slouží též ke zlepšování technické stránky. Jak již z názvu tréninkové jednotky vyplývá, tzn. není kolektivní, ale individuální, zaměřuje se na samostatnou aktivitu žáka. Tato organizační forma není ve volejbale plně užívána.

d) výcvikové tábory a soustředění jsou užívány během tréninkového procesu za účelem stoprocentní soustředěnosti při tréninku. Tyto tábory či soustředění se uskutečňují především před důležitými akcemi a utkáními. Vzhledem k tématu této práce, kdy se zabýváme vyučováním volejbalu na základních školách, se tyto formy vyskytují v minimálním množství. [1] [4]

### 10.1.3 Sociálně interakční formy nácviku

V této formě nácviku jde především o kontakt mezi vyučujícím a žákem. Tímto kontaktem rozumíme hlavně komunikaci se skupinou, menšími skupinami či jednotlivci celé skupiny. Tato komunikace je velmi důležitá jak pro pedagoga, pro žáka, tak také pro výsledné produkty ve školách při hodinách tělesné výchovy, ale i při vrcholovém a výkonnostním volejbale. Komunikace je pro žáky velmi důležitá, vzhledem k tomu, že pedagog zde plní funkci motivační a autoritativní. [1] [4]

## 10.2 Metody nácviiku volejbalu

- 1) Metoda celostní (komplexní)
- 2) Metoda syntetická
- 3) Metoda analyticko-syntetická

### 10.2.1 Metoda celostní (komplexní)

Metoda komplexní je patřičná především při nácviiku herních činností jednotlivce a herních kombinací. Typické pro tuto metodu nácviiku je fakt, že herní činnost již od počátku děláme vcelku. Tato metoda je nejvíce vhodná právě pro skupinu, které se tato práce týká, a to pro skupinu žáků II. stupně základních škol. Metoda komplexní je baví z jednoho prostého důvodu, a to, že je žákům tento způsob nejvíce podobný hře, o kterou tato skupina nejvíce stojí. Žáci od šesté do deváté třídy chtějí mít pocit celistvosti hry, nemají rádi a je prokázáno, že spolupracují méně s pedagogem, je-li pohybová činnost rozdělena do menších celků a cvičení. Nejvíce vhodné mi přijde k této skupině nejdříve přistupovat právě celostní metodou a jednotlivá cvičení různých prvků herních činností zařazovat průběžně či pouze pro žáky, které daná aktivita baví a jeví o ní zvýšený zájem. [1] [4]

### 10.2.2 Metoda syntetická

Metoda syntetická postupuje způsobem od části k celku. Tuto metodu může pedagog využívat při nácviiku těžších herních činností jednotlivce a herních kombinací. Celá herní činnost jednotlivce se nejprve rozdělí na úseky, jednotlivé části se poté nacvičují samostatně, a až po zvládnutí právě těchto jednotlivých částí se vše spojí v celek – herní činnost jednotlivce. Vzhledem k pohybovým dovednostem žáků můžeme nejdříve pospojovat pouze dvě části a poté přidávat postupně další. Metoda syntetická je nejvíce užívána při nácviiku útočného úderu. Jak jsem již zmiňovala v metodě celostní, žáci tuto metodu nemají v oblibě a často se cvičením nevěnují tak, jak by měli. [1] [4]



### 10.2.3 Metoda analyticko-syntetická

Metoda analyticko-syntetická postupuje způsobem od celku k části a k celku. Tuto metodu zařazujeme při nácviku herních kombinací a systémů. K této metodě se uchylují učitelé a trenéři v okamžiku, kdy zjišťují, že metoda celostní je pomalá či neúspěšná. Herní činnost se rozvrhne na menší úseky, které se naučí žáci jednotlivě a po tomto nácviku se vše opět spojí do jedné herní činnosti jednotlivce. [1] [4]

## 11 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Herní činnosti jednotlivce se skládají ze dvou důležitých složek, a to technické a taktické. Technická složka se zaměřuje na to, jaký bude způsob provedení. Taktická složka se zaměřuje na to, zda volíme vhodný druh činnosti vzhledem k situaci. Volejbal se skládá ze tří skupin herních činností jednotlivce. [1]

Tyto herní činnosti rozřazujeme následovně. Pod přehledem herních činností jednotlivce nalezneme jejich krátkou charakteristiku.

1. Herní činnosti jednotlivce převážně útočné – podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder
2. Herní činnosti jednotlivce obranné i útočné – blokování
3. Herní činnosti jednotlivce obranné – vybírání

### 11.1 Podání

Podání neboli servis je pokládán za základní dovednost, chceme-li hrát volejbal, jelikož se jím zahajuje každá rozehra. Dříve podání plnilo pouze úkol, kdy se hráči snažili dostat míč na druhou polovinu hřiště. S vývojem volejbalu se funkcí servisu stal i útok, díky němuž lze též získat body. Kvalita servisu je dána rychlostí letu míče, jeho rotací a umístěním. Servis bývá nejvíce často umístěn do zadních zón hřiště, i přes fakt, že podání do předních zón hřiště bývá častěji úspěšnější. [5]

Pravidla určují: „*Míč musí být udeřen jednou rukou nebo kteroukoliv částí paže poté, co byl nadhozen nebo puštěn z ruky(ou).*“ [13]

#### **Rozlišujeme několik druhů servisů:**

1. Spodní podání v čelném stoji
2. Spodní podání v bočném stoji
3. Vrchní podání čelné (z místa nebo výskoku)
4. Vrchní podání čelné plachtící
5. Vrchní podání bočné plachtící
6. Vrchní podání bočné – estonské

Mezi nejčastější chyby patří nestabilní postoj, špatný nadhoz míče (vysoko, nízko, mimo osu), uvolněné zápěstí. Dále je důležité brát zřetel, jestli hráč nemá moc pokrčenou či křečovitě nataženou paži. U podání s rozběhem je velmi častou chybou nekoordinovanost pohybu a příliš pomalý rozběh. [5]

## 11.2 Přihrávka

*„Přihrávkou rozumíme odbití míče letícího od soupeře usměrněné na spoluhráče (nebo do prostoru, kam spoluhráč vběhne) tak, aby mohl provést nahrávku nebo jinou herní činnost jednotlivce.“ [1]*

Správné provedení přihrávky má vliv na výběr útočných herních činností, je to tedy jedna z nejdůležitějších herních činností jednotlivce. Při příjmu podání se nejčastěji využívá přihrávka odbití obouruč spodem. [1]

### **Přihrávky jsou prováděny dvěma způsoby:**

1. Odbití obouruč spodem – bagr
2. Odbití obouruč vrchem

U přihrávek můžeme nalézt následující chyby, jako je špatné postavení či dokonce křečovitě držení těla. U odbití obouruč spodem se velmi nacházejí chyby typu, že pohyb nevychází z kolen, příliš pokrčené paže v lokti či naopak křečovitě natažené paže v lokti. [1]

#### 11.2.1 Odbití obouruč spodem

Při používání přihrávky odbití obouruč spodem stojí hráč ve volejbalovém střehu, tedy v mírném stoji rozkročném, kdy je jedna noha lehce vysunuta směrem vpřed. Při tomto odbití se ruce, natažené v loktech, spojují před tělem tím způsobem, že jedna dlaň je svým hřbetem vložena do druhé dlaně. Palce svírají prsty. [1]

### 11.3 Nahrávka

*„Nahrávka je odbití míče, letícího od spoluhráče k následnému útočnému úderu.“ [1]*

Za nahrávku považujeme obvykle druhé odbití míče. Nahrávka bývá z pravidla hrána nahrávačem. Nejvíce jde nahrávka rovnoběžně se sítí s různým typem oblouku (dlouhý, krátký, vysoký, nízký) a rychlostí. Jakmile je nahrávka kvalitní, bývá často stejně kvalitní i útočný úder. [1]

#### **Druhy nahrávek**

1. Nahrávka obouruč vrchem před sebe
2. Nahrávka obouruč vrchem za sebe
3. Nahrávka ve výskoku – čelně, bočně
4. Nahrávka jednou rukou ve výskoku
5. Nahrávka z nízkého střehu čelně
6. Nahrávka z podřepu stranou
7. Nahrávka v pádu vzad
8. Nahrávka v pádu stranou

Nejčastějšími chybami během nahrávek jsou postavení nahrávače příliš blízko sítě, natažené dolní končetiny v kolenou, malá stabilita, křečovitě zápěstí, odbití vychází z dlaní a velmi často chybou bývá, že je míč odbíjen až pod úroveň obličej. [1]

### 11.4 Útočný úder

*„Útočný úder je odbití míče do pole soupeře během rozehry.“ [1]*

Hlavním cílem útočného úderu je znemožnění soupeři udržet míč ve hře. Je prováděn jednou paží ve výskoku. [1]

Útočný úder je složen z více částí, které jsou napojeny přímo na sebe. První fází je pochopitelně rozběh, který většinou počíná jedním až dvěma kroky, v návaznosti na ně přichází tzv. brzdící krok. Za druhou fází pokládáme odraz, který přichází bezprostředně po rozběhu a vyžaduje sílu kotníků, kolenních a kyčelních kloubů. Třetí fáze útočného úderu je fáze letová, kdy se nohy krčí v kolenou a probíhá příprava paže. Předposlední a velmi důležitou fází je úder

do míče, který se vykonává špetkou, ta udává míči rotaci a rychlost. Poslední fází je dopad, kdy by se smečar měl snažit o převážně lehký a tlumený dopad na obě dolní končetiny zároveň. Není výjimkou, že by dopad byl proveden pouze na jednu končetinu. [1] [5]

### **Druhy útočného úderu:**

1. Smeč provedená čelně
2. Smeč s otočkou
3. Ulití
4. Rychlík
5. Útočný úder ze zadní řady
6. Smeč po odrazu z jedné nohy

Častými chybami, se kterými se můžeme setkat u útočného úderu, mohou být např. špatná koordinace pohybů, příliš pomalý rozběh, uvolněné zápěstí, pokrčená paže, nízký odraz či odraz provedený příliš brzy. [1] [5]

### **11.5 Blokování**

*Blokování je řazeno mezi herní činnosti jednotlivce obranné i útočné. „Blokování je herní činností jednotlivce, při níž se brání určitý prostor nad sítí.“ [1]*

Blokovat míč mohou pouze hráči předních řad, nikoliv řad zadních. Bloky se formují samostatně, dvěma hráči či dokonce třemi hráči. [1]

### **Účely blokování**

- Zabránění míči v přeletu do vlastního pole
- Sražení míče do pole soupeře
- Odražení míče vzhůru a vzad do vlastního pole
- Jištění daného místa vlastního pole ve směru útočného úderu soupeře

I u této herní činnosti se můžeme setkat s chybami. Blokující hráč je daleko od sítě, nesleduje míč, zavírá oči, pomalý přesun k místo blokování, paže daleko od sebe, nízký výskok (paže nejsou nad sítí) či příliš vysoký výskok (míč může prolétnou mezi předloktím blokujícího hráče). [1] [5]

## 11.6 Vybírání

Vybírání je řazeno do herních činností jednotlivce převážně obranných. Po útočném úderu, kdy již víme, že se hráč provádějící útočný úder snaží o složení míče na zem spoluhráče, mají hráči druhého týmu povinnost bránit svou polovinu hřiště pomocí obranných herních činností. [1] [5]

### **Obranné herní činnosti jednotlivce:**

1. Odbití jednoruč spodem v pádu vpřed
2. Odbití jednoruč spodem v pádu stranou
3. Odbití obouruč vrchem v pádu vzad
4. Odbití rychlík míčů nad hlavou

















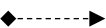
## 12 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

Průpravná cvičení slouží především jako průpravná složka pohybu při učení nových pohybových dovedností, někdy se ovšem můžeme setkat i s průpravnými cvičeními jako prvky při zahřátí. Cílem průpravných cvičení bývá zlepšení herních dovedností hráčů. [2]

Nyní se ovšem zaměříme na volejbalová průpravná cvičení. V této kapitole jsem se snažila o vytvoření zásobníku průpravných cvičení, která by měla být zábavná, navozovat u žáků pocit, že přímo hrají. Cílovou skupinou budou žáci druhých stupňů základních škol, ale cvičení jsou tvárná a dají se nasadit i na starší věkové skupiny.

Zásobník průpravných cvičení je rozdělen do skupin podle jednotlivých herních činností jednotlivce. U každého cvičení je nejdříve vysvětleno jeho zaměření, tedy k čemu je dobré. Poté je uvedeno, jaké pomůcky a organizaci cvičení vyžaduje. Následně je popsán průběh cvičení a důležité momenty. Poté je následně připojeno i hodnocení a na jaké nejčastější chyby by se pedagog či trenér měli zaměřit a vyvarovat se jim. Na závěr jednotlivých cvičení jsem zařadila i variantu, která by měla cvičení žákům oživit, aby je cvičení nepřestalo po chvíli bavit a v důsledku toho by se mohlo u žáků začít usazovat špatné provádění pohybu.

### Grafické značení použité u průpravných cvičení

	hráč		míč
	hráč A		žíněnka
	hráč B		kužel
	hráč C		basketbalový koš
	hráč D		nahrávka nad sebe
	pohyb hráče		otočka
	let míče		vyučující
	nadhoz míče		kotoul vpřed
	nahrávka za hlavu		

## 12.1 Průpravná cvičení - Podání

### 12.1.1 Nácvik spodního podání ve dvojici

**Zaměření cvičení:** Toto cvičení je zaměřeno na nácvik pohybu a švihů paže při spodním podání. Dále také na pohyb celého těla během podání.

**Pomůcky:** Volejbalový míč do dvojice, hřiště.

**Organizace:** Dvojice.

**Průběh cvičení:** Dvojice žáků se postaví proti sobě na vzdálenost 2 metrů. Levé rameno žáka, který drží míč, je mírně natočeno vpřed a levá paže drží míč před tělem. Následně levá paže provádí mírný nadhoz, nikoliv do výšky, spíše se jedná o vypuštění míče z ruky. Pravá paže provádí úder. Úder neprovádíme pouze pravou paží, ale pohyb vychází z celého těla a koordinace dolních a horních končetin. Druhý žák zachytí míč a provádí ten samý pohyb, co předešlý žák. Ve cvičení nejde o co nejsilnější a nejvyšší úder, naopak by se žák měl soustředit na takový úder, aby jeho spoluhráč byl schopen míč zachytit a letěl tedy na něj. V případě, že je úderová rukou levá paže, se provádí pohyb opačně, než je uvedeno.

**Důležité momenty:** Vytočení těla, koordinace horních a dolních končetin, nadhoz, úder paže.

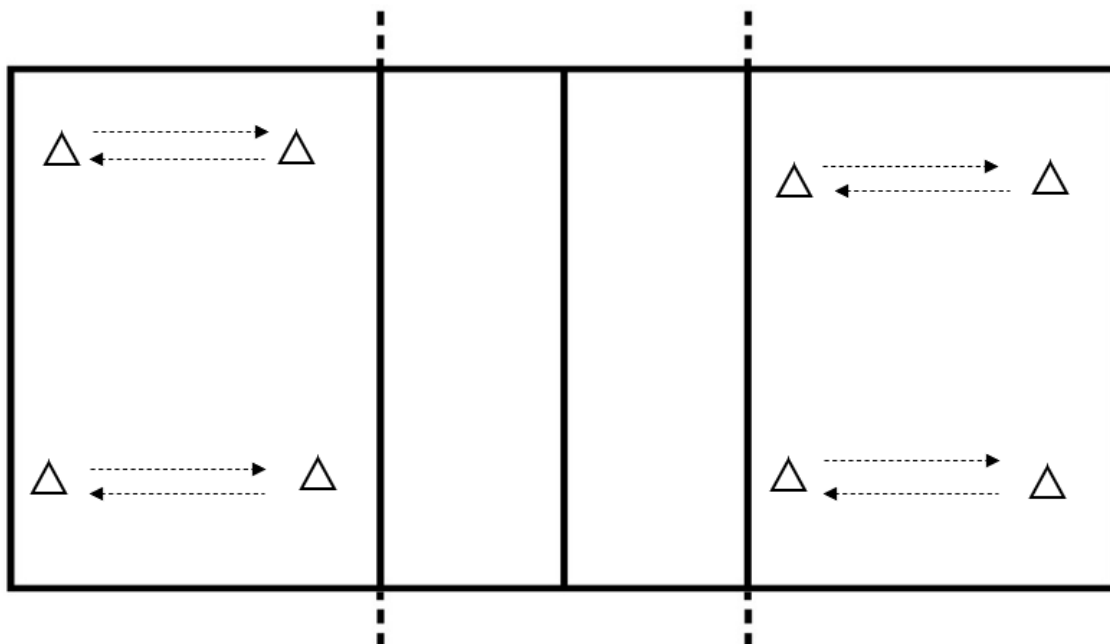
**Hodnocení:** Pedagog hodnotí celé, správné, provedení pohybu, koordinaci pohybu. Nikoliv pouze úder paže. Žáky kontroluje a upozorňuje na možný výskyt chyb.

**Nejčastější chyby:** Špatné vytočení či chybějící vytočení, vysoký nadhoz, silný a prudký úder paže, žák stojí a pohyb provádí pouze paží.

**Odstranění chyb:** Při detekci chyb přerušíme cvičení. Špatné či chybějící vytočení můžeme napravit tak, že žáky rozestavíme podél koncové čáry a nacvičujeme správné vytočení. Pro nácvik či zlepšení nadhozu si každý žák vezme míč, postaví se volně do prostoru tak, aby měl okolo sebe místo a po názorné ukázce vyučujícího se soustředí pouze na daný nadhoz. Pokud žák vykonává pohyb pouze paží a nezačleňuje práci celého těla, můžeme ho postavit opět na čáru s míčem i bez a práci celého těla upevnit.



**Varianta:** Pokud průpravné cvičení budou žáci zvládat bez výrazných chyb, můžeme dvojice postavit tak, aby mezi sebou měla každá dvojice nataženou síť a žáci se tedy snaží tím samým způsobem podat míč přes síť.



Obrázek 1: Návčik spodního podání ve dvojici

### 12.1.2 Podání do zdi

**Zaměření cvičení:** Osvojení pohybů při vrchním podání, návčik koordinace pohybů, nadhoz míče pro horní podání.

**Pomůcky:** Volejbalový míč, zeď, páska/provázek/lepenka.

**Organizace:** Jednotlivci.

**Průběh cvičení:** Každý žák si vezme míč a postaví se proti zdi, ve vzdálenosti 4 metry. Dbáme na rozestupy mezi žáky. Žák stojí s mírně natočeným ramenem vpřed. Levá paže provádí nadhoz přibližně 60 centimetrů nad hlavu, váha těla je přesunuta na přední, levou, nohu, zpevněná pravá paže provádí úder vrchního podání. Žák se snaží míč umístit nad vyznačenou linii páskou tak, aby se míč odrazil zpět ode zdi. Opět nejde o silný a rychlý úder, ale o správně technicky provedený úder. Pokud je dominantní paží žáka levá paže, provádíme pohyb opačně, než je uvedeno.

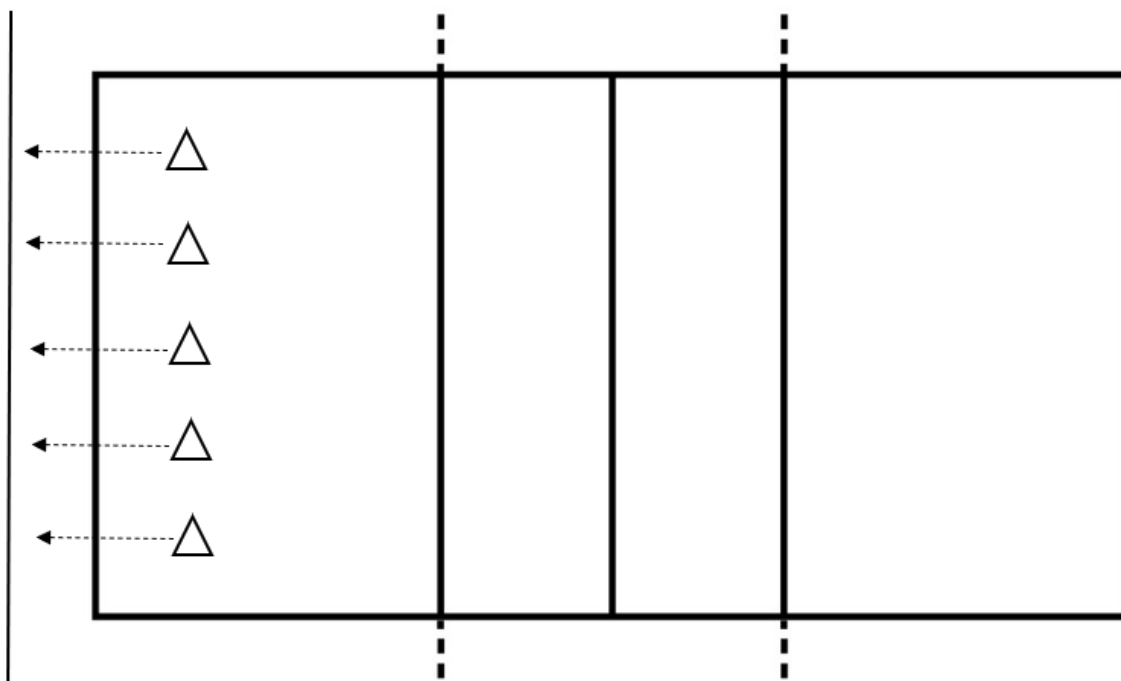
**Důležité momenty:** Mírné vytočení těla, nadhoz, koordinace horních a dolních končetin, přesunutí váhy těla, zpevnění paže, která udeří míč, úder.

**Hodnocení:** Hodnotíme techniku provedení pohybu, koordinaci pohybů, nikoliv sílu a rychlost podání. Dále hodnotíme správný úder paží a zda míč udeřil do zdi nad páskou.

**Nejčastější chyby:** Malé či velké vytočení těla, váha zůstává na zadní noze, nízký či vysoký nadhoz, špatná koordinace pohybů, úder pokrčenou a povolenou paží, uvolněné zápěstí, úder je prováděn příliš brzy a nízko, míč neudeří do zdi nad vytyčenou linií.

**Odstranění chyb:** Vytočení těla napravujeme podobným způsobem jako u předešlého cvičení, taktéž i nadhoz. Pokud se jedná o špatnou koordinaci pohybů, žák odloží míč a pohyb trénuje nejdříve bez míče. Pro práci paže a uvolnění zápěstí může žák nejdříve také odložit míč, vhodná spolupráce s vyučujícím, který žáka opravuje v jeho postavení dlaně.

**Varianta:** Pokud žákům dané průpravné cvičení jde bez problémů, můžeme zvětšit vzdálenost mezi žákem a zdí. Pokud je i dále cvičení v pořádku a správně technicky prováděno, můžeme nad linii vytvořenou páskou umístit další čáru, vzdálenou 50 centimetrů od té spodní. Následně se žáci snaží své podání umístit do nově vniklého prostoru mezi oběma pásky. (upraveno dle O. Kaplana, 1999)



Obrázek 2: Podání do zdi

### 12.1.3 Nácvik vrchního podání ve dvojici

**Zaměření cvičení:** Toto cvičení je zaměřeno na nácvik pohybu a švihů paže při vrchním podání. Dále také na pohyb celého těla během podání, koordinaci pohybů.

**Pomůcky:** Volejbalový míč do dvojice, hřiště.

**Organizace:** Dvojice.

**Průběh cvičení:** Uspořádané dvojice žáků stojí proti sobě na vzdálenost 2 metrů (závisí na pedagogovi). Pohyb je prováděn obdobně jako u předešlého cvičení. Opět se žák nesnaží o silný a rychlý úder, ale o přesnost úderu tak, aby druhý z dvojice byl schopný letící míč zachytit. Po chycení míče provádí cvičení druhý žák.

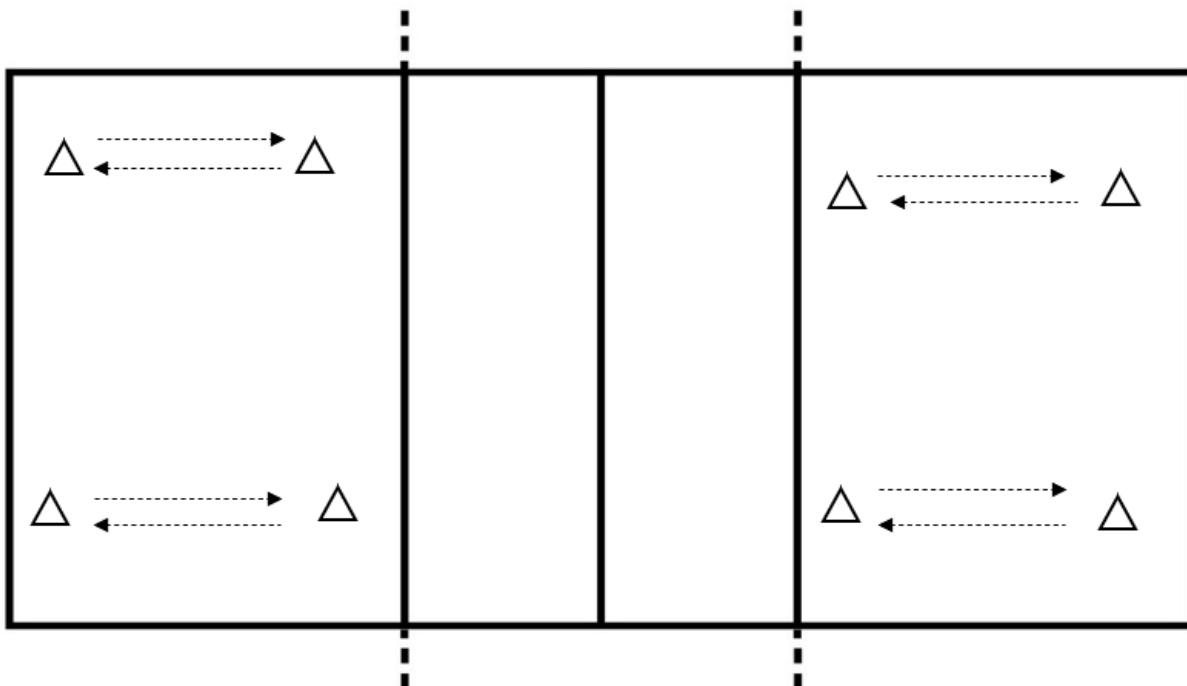
**Důležité momenty:** Vytočení těla, nadhoz míče, přenesení váhy těla na přední nohu, úder zpevněné paže.

**Hodnocení:** Učitel hodnotí techniku provedení pohybu, můžeme hodnotit i přesnost letu míče, hodnotíme koordinaci horní a spodní části těla.

**Nejčastější chyby:** Velké či naopak malé vytočení těla, váha zůstává na zadní noze, nízký či příliš vysoký nadhoz, úder je proveden nezpevněnou paží a uvolněným zápěstím, úder je příliš silný, špatná koordinace pohybů horních a dolních končetin.

**Odstranění chyb:** Vytočení těla korigujeme jako v předchozích cvičeních. Nadhoz napravujeme podobně jako v prvním cvičení, tedy seřadíme žáky na čáru, na povel si žák míč nadhodí a nechá ho dopadnout. Poté můžeme přidat postupně i odbití míče paží. Špatnou koordinaci práce celého těla je nutno včas zastavit, cvičení pozastavit a bez míče nacvičit práci celého těla tak, aby se žák soustředil na vykonávaný pohyb, a ne na odbití míče.

**Varianta:** Po správně provedeném cvičení Nácvik vrchního podání ve dvojici můžeme přidat variantu se sítí, obdobně jako u cvičení 1 – Nácvik spodního podání ve dvojici. Dvojice žáků se postaví naproti sobě tak, aby mezi nimi byla síť a zkouší vrchní podání přes síť.



Obrázek 3: Návčik vrchního podání ve dvojici

#### 12.1.4 Podej a ustup

**Zaměření cvičení:** Cvičení je zaměřeno na zdokonalování podání, osvojení pohybu švihové paže a získání schopnosti měnit švih paže na základě vzdálenosti podání.

**Pomůcky:** Volejbalový míč do dvojice žáků, hřiště, síť.

**Organizace:** Dvojice.

**Průběh cvičení:** Dvojice žáků se postaví naproti sobě tak, aby mezi nimi byla natažená síť, každý z žáků stojí na třímetrové čáře. Žák A se postaví na třímetrovou čáru a provádí již naučený pohyb spodního podání na žáka B přes síť. Žák B zachytí míč, též se postaví na třímetrovou čáru své poloviny hřiště a technicky správně provádí spodní podání na hráče A. Jakmile se žáku podaří třikrát úspěšné spodní podání z třímetrové čáry, může postoupit o metr vzad. Pokud by se podání z větší vzdálenosti žákům nepodařilo, jsou nuceni postoupit o metr vpřed a znovu třikrát obhájit své spodní podání. Ten žák, který jako první dosáhne úrovně koncové čáry hřiště, vyhrává.

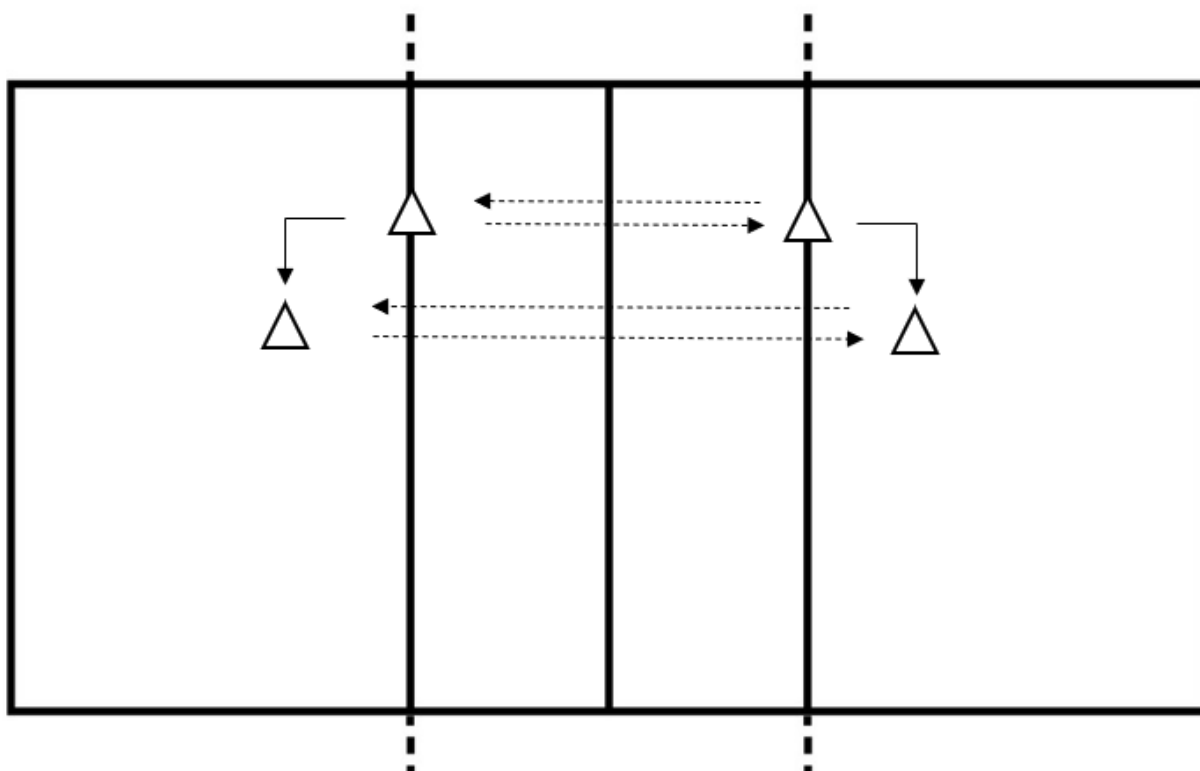
**Důležité momenty:** Správné postavení těla, nadhoz, přenesení váhy těla, úder paže, přesnost.

**Hodnocení:** Pedagog hodnotí opět správně technické provedení, kontroluje a opravuje chyby, které se mohou naskytnout díky touze vyhrát. Hodnotíme přesnost letu míče a švih paže.

**Nejčastější chyby:** Špatné postavení těla, vysoký či příliš nízký nadhoz, úderová paže není zpevněná, špatná koordinace pohybů, pohyb nevychází z celého těla, malý či příliš veliký švih paže.

**Odstranění chyb:** Odstranění chyb u nadhozu můžeme zvolit tak, že žáky postavíme do jedné řady a na pokyn učitele žáci vyhodí míč a nechají ho dopadnout na zem, poté znovu opakují opět na pokyn vyučujícího. Švih paže nacvičujeme bez míče, poté možné přidat míč.

**Varianta:** Pokud žákům cvičení na spodní podání nedělalo větší problémy, může pedagog provést to samé cvičení, ale s vrchním podáním. (upraveno dle O. Kaplana, 1999)



Obrázek 4: Poděj a ustup

### 12.1.5 Zasáhni zónu

**Zaměření cvičení:** Cvičení je zaměřeno na zlepšování vrchního podání, umístění podání do určité zóny a zlepšování práce s míčem.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalové míče, žíněnka/kužely.

**Organizace:** Jednotlivci.

**Průběh cvičení:** Třidu rozdělíme na dvě skupiny. Jedna část stojí v řadě na koncové čáře hřiště, druhá část stojí na tom samém místě, ale na druhé polovině hřiště. Každý žák má svůj míč. Učitel připraví žíněnku či obdélník z kuželů do zóny, kam se budou žáci snažit umístit svá podání. Začíná krajní hráč na pravé straně. Provádí již naučený pohyb vrchního podání do vyznačené zóny hřiště. Jakmile žák provede podání, jde po straně hřiště na druhou polovinu. Po posledním provedeném podání posledního žáka si každý vezme míč a cvičení opakuje na druhé straně hřiště.

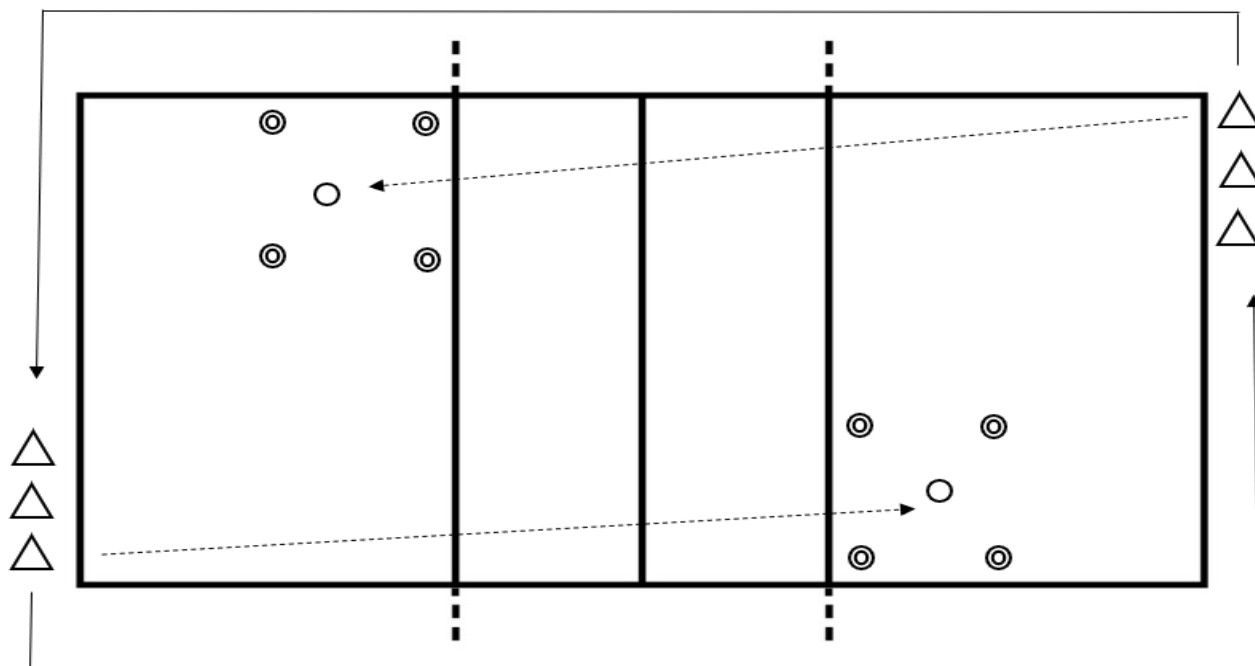
**Důležité momenty:** Správné postavení těla, nadhoz, přenesení váhy těla, zpevněná úderová paže, úder prováděn švihem nikoliv silou.

**Hodnocení:** Pedagog opět hodnotí správné provedení pohybu, kouká, zda je úder prováděn švihem nikoliv silou, hodnotíme přesnost podání, tzn. zda bylo podání umístěno na žíněnku či do obdélníku tvořeného kužely.

**Nejčastější chyby:** Špatné postavení těla, váha na zadní noze, nepřenesení váhy těla vpřed, úderová paže a zápěstí je uvolněno, špatný nadhoz, úder do míče je proveden příliš pozdě.

**Odstranění chyb:** V tomto cvičení se vyskytují stejné chyby jako u předešlých průpravných cvičení. Chyby odstraňujeme stejným způsobem. Přerušením průpravného cvičení, nácviku práce těla a paží bez míče, následně přidáme míč.

**Varianta:** Pro motivaci žáků může pedagog zavést systém nepovedeného podání. Pokud se žáku nepodaří své podání umístit do vybrané zóny hřiště, musí udělat například 5 dřepů.



Obrázek 5: Zasáhni zónu

#### 12.1.6 Podání a příjem

**Zaměření cvičení:** Cvičení je zaměřeno na zdokonalování spodního či horního podání a práci švihové paže. Žáci se v tomto cvičení setkají s příjmem podání od protihráče.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalové míče.

**Organizace:** Jednotlivci.

**Průběh cvičení:** Třída je opět rozdělena na dvě poloviny. Jedna polovina třídy stojí v řadě na koncové čáře hřiště, každý žák má svůj míč. Druhá polovina třídy stojí na opačné straně hřiště, rozestavení jako při hře. Žáci provádějí nejdříve spodní podání postupně od pravého kraje, po jednom žáku. Žák, který zvládl spodní podání se zařadí na konec zástupu. Přijímající hráč se snaží míč přihrát na nahrávače. Po každém provedeném podání se přijímající hráči otočí o jedno místo po směru hodinových ručiček. Po skončení řady spodního podání si žáci berou opět míč a cvičení se provádí s vrchním podáním. Jakmile provede vrchní podání poslední žák, skupiny se vymění. To znamená, že podávající hráči se stávají přijímajícími hráči a naopak.





## 12.2 Průpravná cvičení - Příhrávka

### 12.2.1 Odbití obouruč vrchem ve dvojici

**Zaměření cvičení:** Cvičení je zaměřeno především na zlepšení odbití obouruč vrchem, kdy se snažíme nejen o zlepšení, ale také o zpřesnění odbití obouruč vrchem, za účelem zpřesnění příhrávky. Zaměřujeme se na práci celého těla.

**Pomůcky:** Hřiště, volejbalový míč do dvojice.

**Organizace:** Dvojice.

**Průběh cvičení:** Dvojice si stoupnou naproti sobě na vzdálenost 2 metry. Žák A přesně nadhodí lehkým obloukem míč na žáka B, který míč odbíjí odbitím obouruč vrchem na žáka A. Po odbití se žák vždy vrací do střehového postoje. Odbití provádí žák v následující poloze těla. Jedna noha mírně vpředu, stoj na lehce pokrčených končetinách, žák před odbitím mírně do podřepu, míč směřuje do prsty připraveného volejbalového košíčku žáka, žák se vytahuje společně s míčem a odbíjí na svého spoluhráče. Žáci se snaží o co nejpřesnější příhrávky na svého spolužáka. Příhrávka by měla mít formu oblouku, tedy jeho dráha by neměla být přímá.

**Důležité momenty:** Střehový postoj, správné postavení těla, práce celého těla, tedy i dolních končetin, nikoliv jen horních končetin, správně postavený volejbalový košíček, pohyb a vytažení žáka společně s míčem.

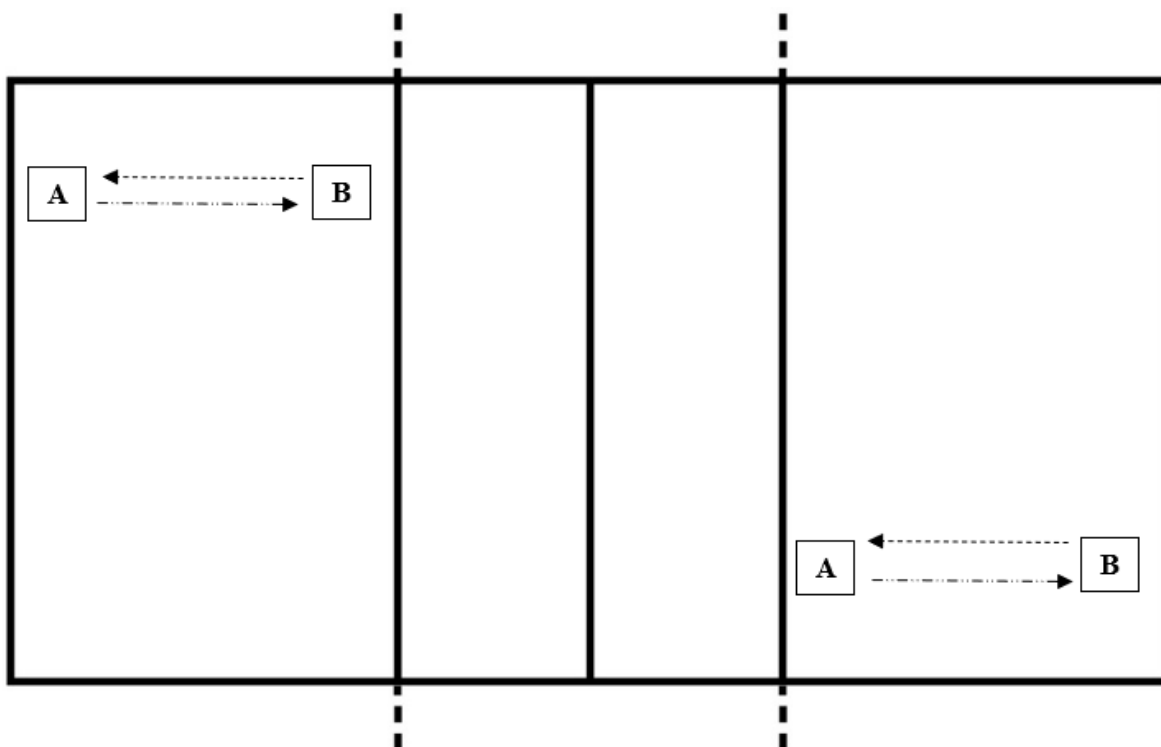
**Hodnocení:** Pedagog hodnotí provedení celého pohybu, správné držení těla, opravuje chyby. Dále dbá a pečlivě pozoruje postavení volejbalových košíčků žáků, zda jsou prováděny správně. Učitel také hodnotí přesnost a dráhu letu míče.

**Nejčastější chyby:** Žák není ve střehovém postoji, stojí na natažených dolních končetinách, nepracuje celým tělem, odbíjí míč příliš nízko (v oblasti obličeje, nikoliv nad hlavou), špatně postavený volejbalový košíček, uvolněné nezpevněné prsty, žák se nepohybuje současně s míčem, příhrávka je vedena přímo nikoliv obloukem na druhého žáka či není přesná.

**Odstranění chyby:** Při zachycení špatného postavení volejbalového košíčku zastavujeme cvičení. Každý žák si vezme svůj míč a po názorné ukázce vyučujícího pokládá prsty tak, aby se okolo míče vytvořil již zmíněný košíček. Pro odstranění příhrávky přímou dráhou letu míče,

můžeme cvičení pozastavit a nechat žáky vyzkoušet si odbít míč mírně před sebe směrem vzhůru, aby se jim nefixovala dráha letu míče přímo bez oblouku.

**Varianta:** Pokud žákům nedělá cvičení problém a zvládají vše technicky správně, může pedagog změnit rozestupy mezi žáky například o jeden metr. Pokud je i toto nadále v pořádku, může učitel dvojice žáků přesunout tak, aby mezi nimi byla natažená volejbalová síť.



Obrázek 7: Odbítí obouruč vrchem ve dvojici

### 12.2.2 Odbítí obouruč spodem ve dvojici

**Zaměření cvičení:** Toto průpravné cvičení je zaměřeno na procvičování a zlepšování odbítí obouruč spodem za účelem zlepšení přihrávky žáků. V tomto cvičení jde o snahu, co nejlépe zpřesnit přihrávku pomocí odbítí obouruč spodem.

**Pomůcky:** Hřiště, volejbalový míč do dvojice.

**Organizace:** Dvojice.

**Průběh cvičení:** Žáci se rozdělí do dvojic a tyto utvořené dvojice se postaví na šířku 2 metry od sebe, naproti sobě. Žák A drží míč a desetkrát nadhodí lehkým obloukem na žáka B, který správně technicky provádí odbití obouruč spodem. Po deseti odbitích se žáci vystřídají. Žák B nadhazuje lehkými oblouky hráči A, který provádí odbití obouruč spodem, též desetkrát. Pohyb vychází z celého těla, jedna noha opět mírně vysunuta vpřed. Dlaně jsou spojeny, paže vytočeny tak, aby míč dopadal na předloktí. Žák jde s dopadem míče na paže do mírného podřepu a vytahuje se spolu s míčem.

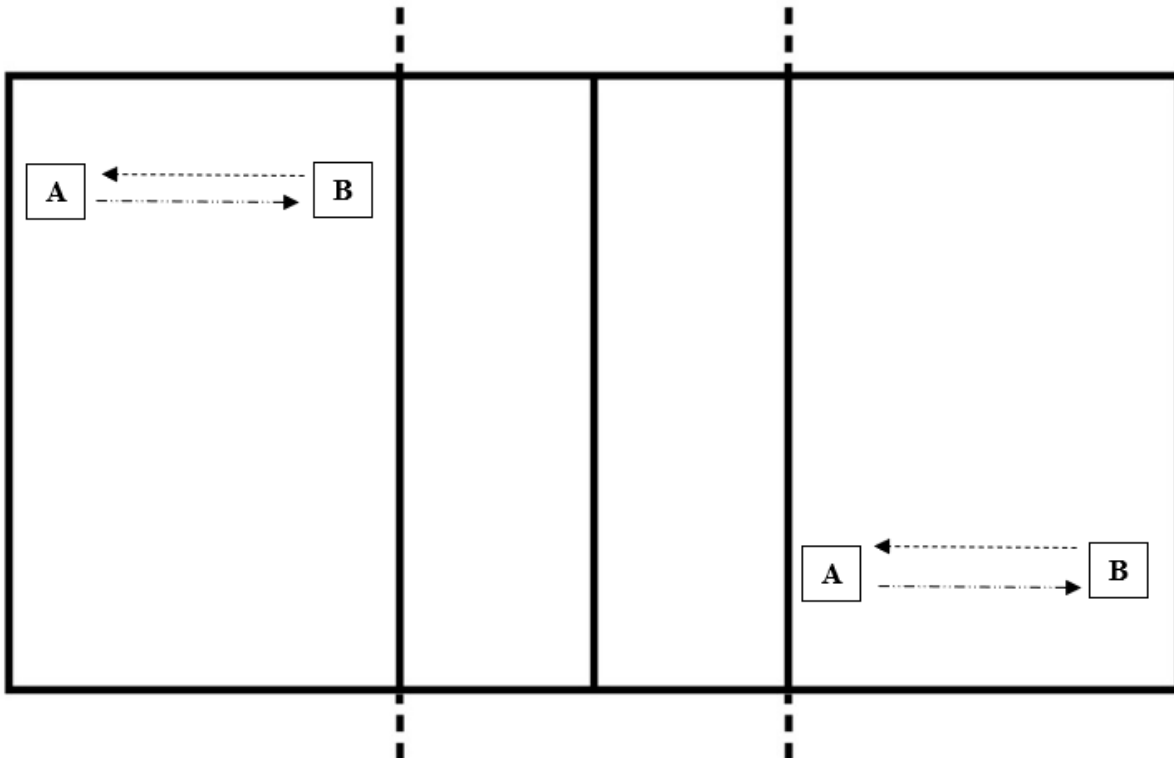
**Důležité momenty:** Správné držení těla, stoj na mírně pokrčených dolních končetinách, pohyb těla s míčem, spojení dlaní, vytočení paží.

**Hodnocení:** Učitel žáka kontroluje, zda pohyb provádí technicky správně, upozorňuje a opravuje jeho chyby. Dbá na správné držení a práci těla. V neposlední řadě pedagog také hodnotí přesnost odbití a dráhu letu míče.

**Nejčastější chyby:** Žák stojí na natažených dolních končetinách, váha na patách, pokrčené paže, špatné spojení dlaní, malé či žádné vytočení paží, pouze pohyb paží, nezapojení dolních končetin do pohybu. Dráha letu míče je přímá, nikoliv obloukem a míč neletí na spoluhráče.

**Odstranění chyb:** Odstraňujeme postavení žáka na patách, nacvičujeme postavení bez míče, též i práci těla. Nedostačující vytočení paží trénujeme opět bez míče, poté můžeme žákovi na natažené paže položit míč, kdy se s ním žák snaží balancovat. Pokud bude vytočení malé, míč bude mít tendenci padat a více se kutálet. Pokud bude vytočení dostatečné, míč bude jednoduší udržet na vytočeném předloktí.

**Varianta:** V případě správně prováděného cvičení může učitel zvětšit vzdálenost mezi dvojicemi. Další variantou může být soustavné odbíjení míče obouruč spodem ve dvojici bez nadhazování spoluhráče. Jako třetí variantu může pedagog začlenit opět nadhoz hráče A na druhého a deset odbití hráče B zpět na žáka A, tím způsobem, že mezi žáky bude natažená volejbalová síť.



Obrázek 8: Odbití obouřuč spodem ve dvojici

### 12.2.3 Reaguj na letící míč a zpřesni přihrávku

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení je zaměřeno na včasné zareagování přihrávajícího hráče, zaujmutí správného postoje, vyhodnocení, jakým způsobem bude přihrávku realizovat a důležitým cílem cvičení je přesnost přihrávky na nahrávače.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, čtyři volejbalové míče.

**Organizace:** Dvě skupiny hráčů, nahrávač.

**Průběh cvičení:** Rozdělíme žáky na dvě skupiny a vybereme jednoho hráče jako nahrávače. Jedna skupina o čtyřech žácích se postaví na útočnou čáru, každý z nich má míč. Druhá skupina se postaví do zástupu mezi zóny II a III. Žák A z útočné čáry nahazuje míč na žáka B na rozhraní zón II a III, ten reaguje, zaujímá postoj a přihrává na nahrávače k síti. Nahrávač míč chytá a hodnotí na stupni od jedné do pěti přesnost přihrávky žáka B. Poté nahrávač posílá po zemi míč ke skupině čtyř žáků. Další žák z této skupiny nahazuje míč na následujícího připraveného žáka ze zástupu. Po vystřídání všech žáků ze zástupu, vyměníme tyto čtyři žáky na útočné čáře a nahrávače za tyto žáky.

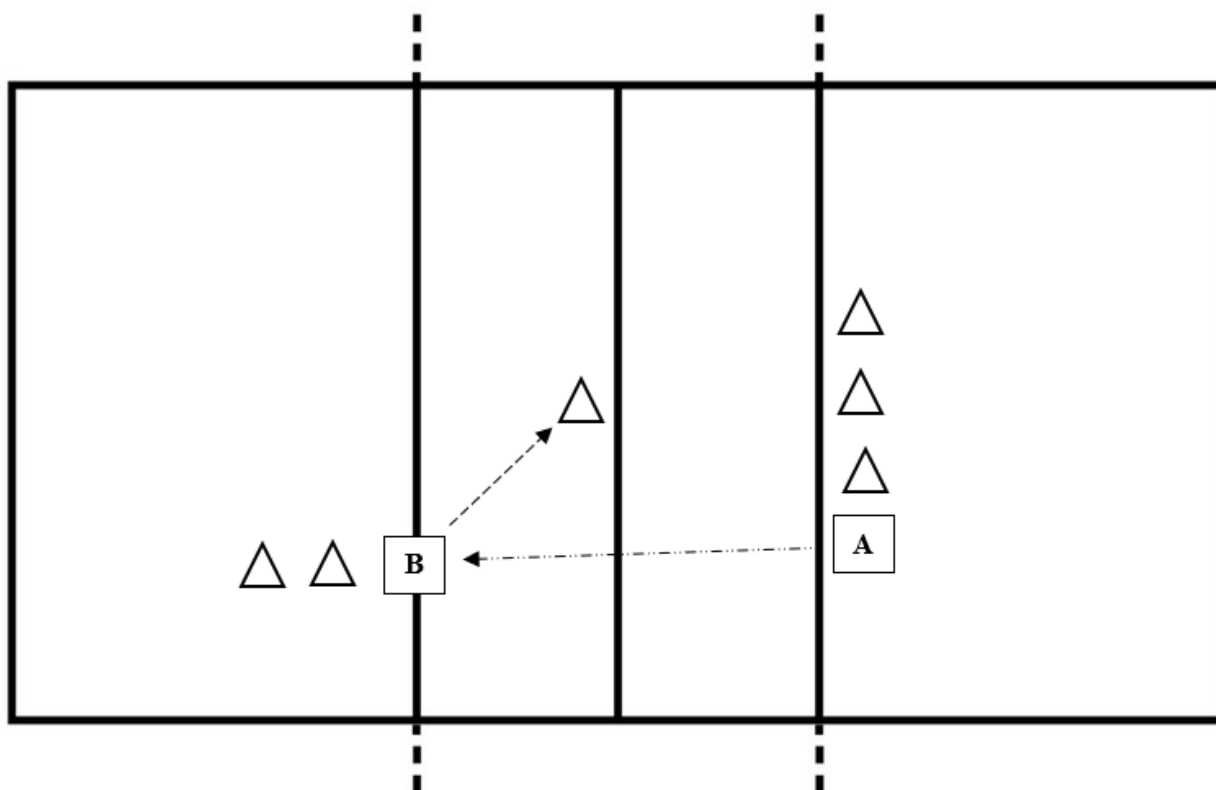
**Důležité momenty:** Nadhoz hráče z útočné čáry, reakce hráče mezi zónami II a III, zaujmutí postoje, přesnost přihrávky na nahrávače, správně technicky provedená přihrávka.

**Hodnocení:** Vyučující spolu s nahrávačem hodnotí přesnost přihrávky hráče ze zóny II a III. Těž hodnotí správné technické provedení přihrávky.

**Nejčastější chyby:** Špatný nadhoz, špatná reakce, špatné zaujmutí postoje pro přihrávku, čekání na přihrávku na místě, nedostatečný pohyb, přihrávka nesměřuje na nahrávače.

**Odstranění chyb:** Po povšimnutí špatného postoje by měl pedagog cvičení přerušit a žákům předvést správné postavení a následně apelovat na to, aby si každý žák správné postavení vyzkoušel mimo cvičení a takto si ho upevnil. Pro uvědomění si pohybu k míči můžeme nejdříve žáky rozdělit do dvojic, kdy jeden z dvojice nahazuje lehkými oblouky, ale nepřesnými na svého spoluhráče, který se k míči musí dostat.

**Varianta:** Pedagog může první kolo cvičení zařadit pouze s přihrávkou odbití obouruč vrchem, druhé kolo může zavést přihrávku odbití obouruč spodem a třetí kolo průpravného cvičení může nechat volně na žácích, který způsob odbití přihrávky zvolí jako ten správný. (upraveno dle O. Kaplana, 1999)



Obrázek 9: Reaguj na letící míč a zpřesni přihrávku

#### 12.2.4 Bagrovaná

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení je zaměřeno na zpřesnění odbití obouruč spodem. V tomto cvičení půjde o přesnost odbití obouruč spodem po pohybu k míči a o jeho přesnost.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalový míč.

**Organizace:** Dvě skupiny.

**Průběh cvičení:** Třída se rozdělí na dvě poloviny. Jedna polovina třídy zůstane na první straně hřiště, druhá polovina třídy se odebere na opačnou polovinu hřiště. Na obou stranách se žáci seřadí do zástupu metr za útočnou čáru do zóny VI. Žák A z první skupiny nadhazuje lehkým obloukem na hráče B z druhé skupiny, který odbíjí míč obouruč spodem na žáka C z první skupiny. Po každém odbití míče se odbíjející žák zařazuje na konec zástupu. Takto rozehra pokračuje, dokud jeden z žáků rozezru nepokazí.

**Důležité momenty:** Vhození míče, správné postavení těla hráčů, práce celého těla, nikoliv jen horních končetin, správné vytočení paží, odbití míče z předloktí, přesnost přihrávky na protihráče (cílem není získat bod, ale udržet míč v rozezře).

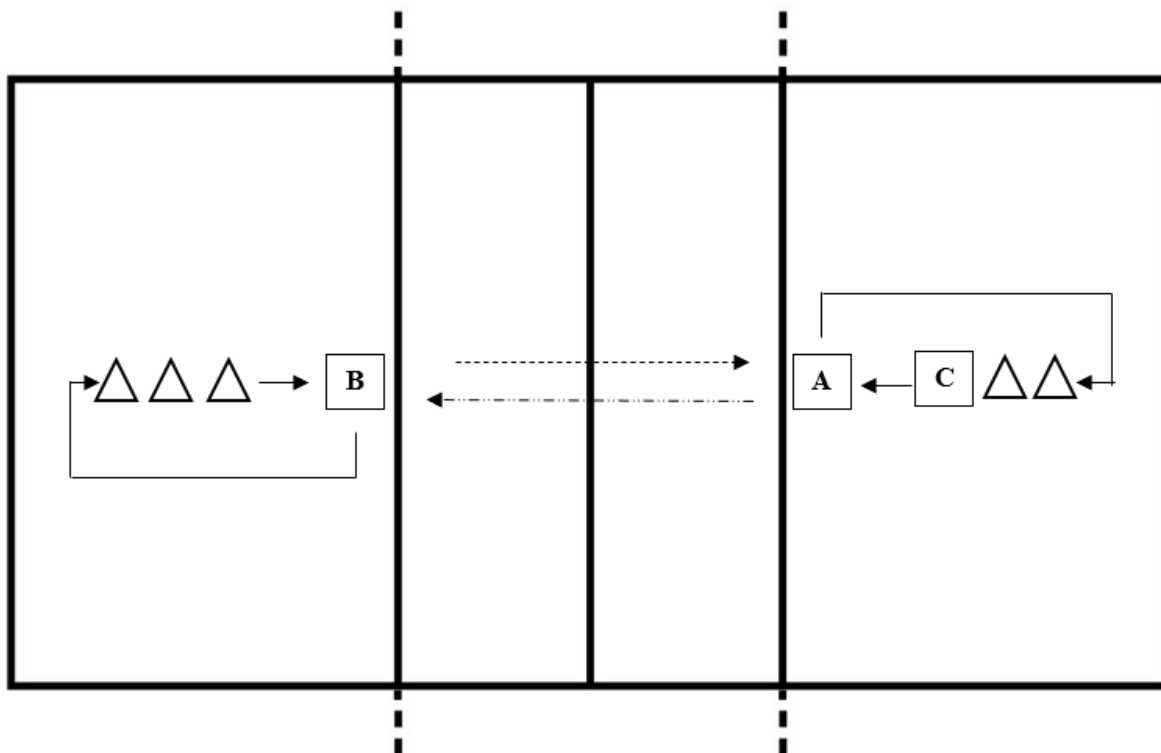
**Hodnocení:** Vyučující hodnotí správné technické provedení cvičení, správné technické odbití, postavení těla, práci celého těla, a především přesnost přihrávky. Upozorňuje žáky na chyby a opravuje je. Učitel dává pozor, aby žáci úmyslně nedělali přihrávku tak, aby ji protihráč nebyl schopný dále zahrát.

**Nejčastější chyby:** Špatné postavení těla, práce pouze horních končetin, pohyb nevychází z dolních končetin, žák čeká na míč na místě, nepohybuje se, špatné vytočení paží, přihrávka je vedena přímo a prudce, nikoliv obloukem, jak má být.

**Odstranění chyb:** Při nácviu a zlepšení práce celého těla žáci odloží nejdříve míč, aby si zafixovali práci těla, paží i toho, že pohyb také vychází z dolních končetin. Poté můžeme přidat míč.

**Varianta:** Pro zpestření může vyučující žáky motivovat tím, že:

- a) žák, který zkazí rozezru, musí udělat 5 dřepů / 5 kliků
- b) žák, který zkazí rozezru, je vyloučen ze hry
- c) skupina, která rychleji ztratí všechny žáky, musí udělat 10 dřepů / 10 kliků



Obrázek 10: Bagrovaná

### 12.2.5 Odbij po přesunu vpravo / vlevo

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení Odbij po přesunu vpravo / vlevo je zaměřené na procvičování přihrávky, její zpřesnění a nacvičení zlepšení přihrávky po přesunu a pohybu. Jde především o nácvik přesnosti přihrávky na nahrávače z jakékoliv pozice a po předchozím přesunu hráče k míči.

**Pomůcky:** Hřiště, volejbalový míč.

**Organizace:** Dvojice.

**Průběh cvičení:** Třída se rozdělí do dvojic, které si stoupnou na vzdálenost 2 metry naproti sobě na šířku hřiště. Žák A nahazuje desetkrát oblouky na hráče B, který desetkrát odbíjí míč obouřuč spodem přesnou přihrávkou na hráče A. Žák, který nahazuje míč, provádí nadhoz obloukem, ale ne přesně na hráče, který míč odbíjí, nýbrž vždy mírně vpravo či vlevo tak, aby přihrávající hráč musel vykonat pohyb vpravo či vlevo. Postavení odbíječícího hráče je v mírném podřepu, jedna noha mírně předsunuta, paže jsou vytočené tak, aby byl úder prováděn předloktím. Po odbití míče se přihrávající hráč vrací zpět do střehové pozice a čeká, kam bude

směřovat nadhoz spolužáka. Přesun vpravo či vlevo probíhá čelem k míči. Po deseti odbitích se žáci vystřídají. Žák B nahazuje lehkými oblouky na žáka A, který odbíjí míč obouruč spodem na žáka B.

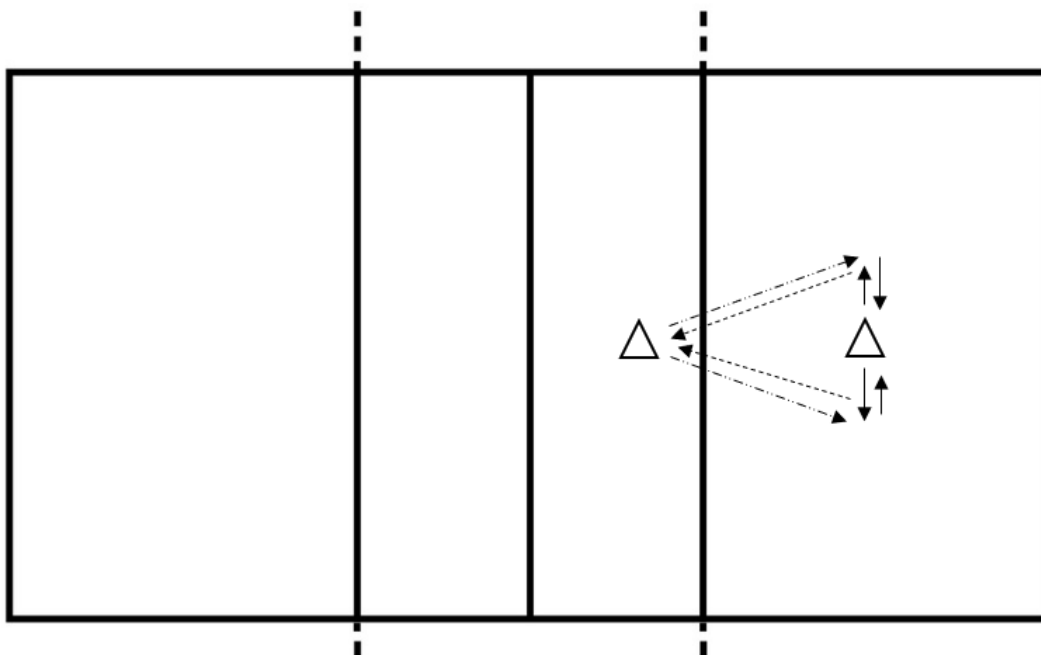
**Důležité momenty:** Střehový postoj, přesun k míči, správné postavení těla, vytočení paží, odbití předloktím, práce celého těla, přesnost přihrávky.

**Hodnocení:** Vyučující opravuje a poukazuje na vyskytující se chyby. Soustředí se a hodnotí zejména přesun k míči a přesnost přihrávky žáka na nadhazujícího žáka. Hodnotí se i správně technicky provedené odbití obouruč spodem.

**Nejčastější chyby:** Žák není ve střehovém postoji, čeká na míč na místě, neprobíhá pohyb k míči, pohyb k míči je veden bokem nikoliv čelem, špatné postavení těla, absence práce celého těla, míč je odbíjen v oblasti zápěstí nikoliv předloktím, přihrávka není vedena na nahrávajícího hráče – není tedy přesná.

**Odstraňování chyb:** Pro zlepšení pohybu můžeme žáky rozdělit do dvojic, kdy jeden z nich bude nadhazovat lehkými oblouky na svého spolužáka, ale nadhazování nebude přímé. Stejně tak se může odstranit chybný pohyb k míči, žák se bude k míči pohybovat čelem, nikoliv bokem.

**Varianta:** Vyučující cvičení Odbití po přesunu vpravo / vlevo odbitím obouruč spodem může zaměnit za to samé cvičení s odbitím obouruč vrchem. (upraveno dle Z. Haníka a M. Lehnerta, 2004)



Obrázek 11: Odbij po přesunu vpravo / vlevo



### 12.2.6 Odbij a oběhni kužel

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení Odbij a oběhni kužel je specializované na zdokonalování a zpřesňování přihrávky odbitím obouruč spodem. V tomto cvičení se zaměřujeme především na nahrávku provedenou po pohybu, správné načasování přihrávky, přesnost přihrávky a vydedukování pohybu k letícímu míči.

**Pomůcky:** Hřiště, volejbalový míč do dvojice, dva kužely do dvojice.

**Organizace:** Dvojice.

**Průběh cvičení:** Třída se rozdělí do dvojic. Každá dvojice si vezme jeden míč a dva kužely, které postaví 3 až 4 metry od sebe. Žák A se postaví mezi oba kužely, žák B se postaví dva metry naproti žáku A s míčem. Žák A vybíhá, obíhá kužel napravo od sebe (žák by měl kužel obíhat neustále čelem k míči a kontrolovat situaci), vrací se do středu mezi kužely, zaujímá střehový postoj a v tu chvíli žák B nahazuje lehkým obloukem na žáka A, který přihrává odbitím obouruč spodem na žáka B přesnou přihrávkou. Jakmile žák A odbije míč obíhá kužel nalevo od sebe, vrací se opět do středu mezi kužely, zaujímá střehový postoj a znovu odbíjí míč přihrávkou na žáka B. Takto opakujeme osmkrát, poté se žáci prostřídají. Žák A nadhazuje na žáka B, který odbíjí obouruč spodem na žáka A.

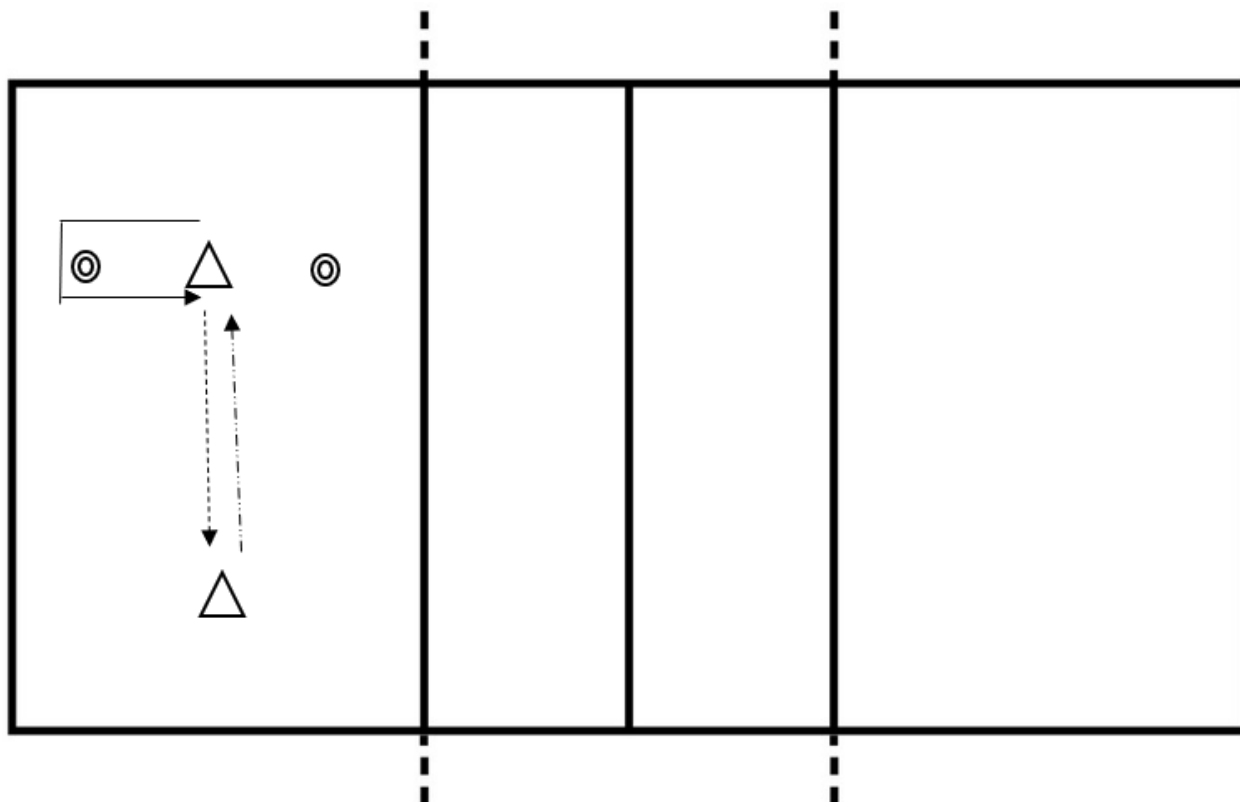
**Důležité momenty:** Správné oběhnutí kužele, tedy čelem k míči a neustálá kontrola nad míčem. Zaujmutí střehového postoje a včasná příprava na přihrávku, práce celého těla, vytočení paží, odbití míče předloktím, po odbití oběhnutí druhého kužele opět čelem k míči a kontrola situace.

**Hodnocení:** Vyučující hodnotí pohyb odbíjejícího hráče, zaujmutí střehového postoje, přípravu na přihrávku a samotnou přihrávku, která by měla být co nejvíce přesná na nadhazujícího žáka. Učitel poukazuje na možné chyby a opravuje žáky. Vyučující nekouká pouze na pohyb žáka, soustředí se též na technicky správné odbití míče.

**Nejčastější chyby:** Žák obíhá kužel zády či bokem k míči, nekontroluje pohyb míče, po oběhnutí kužele nezaujímá střehový postoj, nepřipravuje se na přihrávku, přihrávka není přesná na spolužáka. Žák se soustředí pouze na oběhnutí kužele nikoliv na přesnost a správné provedení přihrávky.

**Odstraňování chyb:** Při špatném obíhání kuželů zastavíme cvičení a započneme obíhání kuželů znovu, ale bez následného zaujmutí střehového postoje a odbíjení míče. Žák se soustředí pouze na vykonávaný pohyb okolo kužele.

**Varianta:** V případě, že žákům cvičení nedělá výraznější problémy, může pedagog zadat pokyn ke zvětšení vzdálenosti obou kuželů na 4 až 5 metry od sebe. Další variantou můžeme rozumět že žák, který je mezi kužely a čeká na přihrávku, obíhá oba kužely na jednou ve tvaru ležaté osmy a až poté zaujímá střehový postoj a připravuje se na přihrávku odbitím obouruč spodem.



Obrázek 12: Odbij a oběhni kužel

## 12.3 Průpravná cvičení - Nahrávka

### 12.3.1 Trefuj bod na zdi

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení Trefuj bod na zdi je zaměřeno na nácvik přesnosti nahrávky nahrávače. Cvičení slouží k osvojení techniky provedení nahrávky.

**Pomůcky:** Volejbalový míč, zeď, barevná páska/lepenka.

**Organizace:** Jednotlivci.

**Průběh cvičení:** Každý žák si vezme svůj míč a postaví se dva metry čelem ke zdi. Po vysvětlení a názorném předvedení vyučujícího si žák lehce nadhodí míč a provádí nahrávku obouruč vrchem směřující na zeď. První nahrávka nemusí být úplně přesná, ale tato i každá další nahrávka musí směřovat tak, aby když se míč odrazí od zdi zpět, mohl žák provést další nahrávku. Žák se soustředí na práci celého těla a na pohyb, který vychází též z dolních končetin. Těsně před odbitím musí žák už stát na místě, nebýt v pohybu, mít připravený volejbalový košíček a následně provést nahrávku obouruč vrchem tak, aby se míč odrazil v místě, kde je umístěna páska.

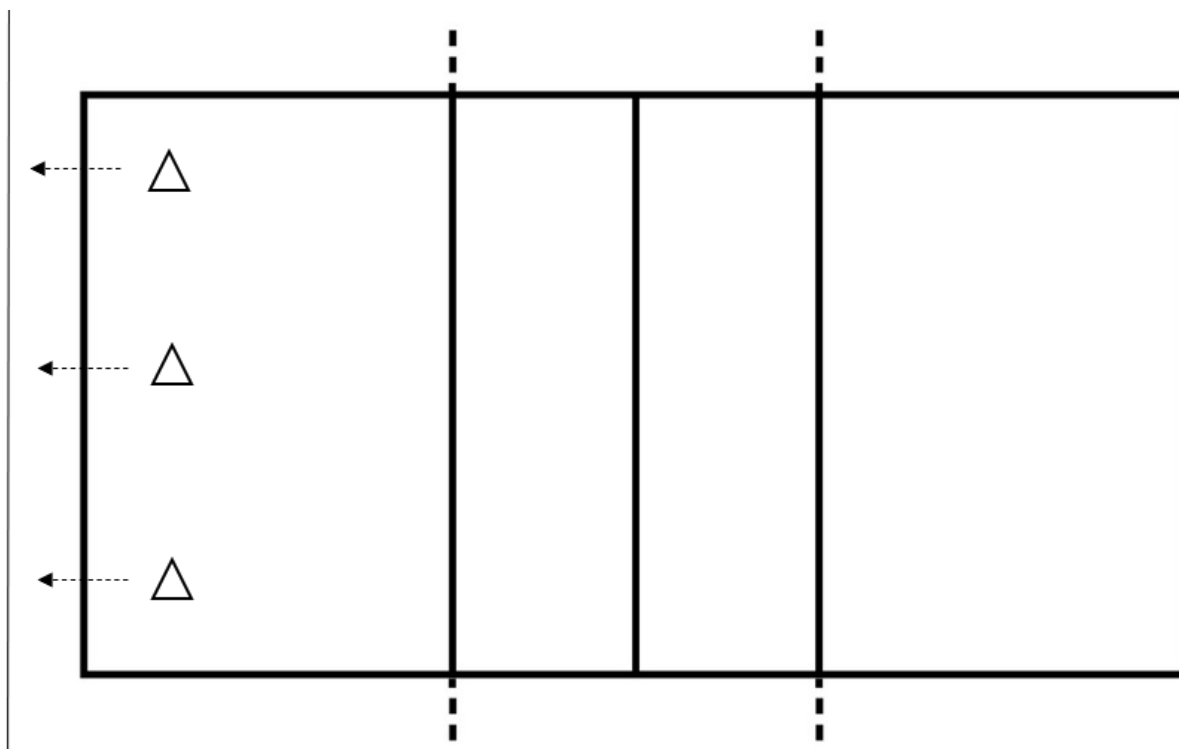
**Důležité momenty:** Postavení těla, práce dolních končetin, volejbalový košíček, nahrávka směřující na bod na zdi, kde se nachází páska, ve chvíli odbití není žák v pohybu.

**Hodnocení:** Vyučující kontroluje a opravuje chyby žáků, upozorňuje je na špatné provedení. Dále chválí správné technické provedení nahrávky obouruč vrchem. Hodnotí se celý průběh průpravného cvičení, nikoliv pouze zasažení pásky. Je důležité, aby žák prováděl nahrávku správně, ne špatně na úkor motivace zasáhnout pásku.

**Nejčastější chyby:** Žák stojí na místě, nepohybuje se, naopak se pohybuje během nahrávky, špatně postavené tělo, absence práce dolních končetin a vytažení těla za míčem, špatně postavený volejbalový košíček, dráha letu není před žáka do oblasti umístění pásky.

**Odstranění chyb:** Napravení špatného pohybu během cvičení můžeme provést tak, že se žáci rozdělí do dvojic, jeden ze žáků lehkými oblouky hází míč na svého spolužáka tak, aby byl nucen vykonat pohyb k míči. Tento žák má za úkol míč chytit, ale v době chytání míče už nesmí být v pohybu.

**Varianta:** V případě častého výskytu chyb může pedagog zavést variantu cvičení tak, že žáci neodbíjí míč v kuse, ale vždy po odrazu míče od zdi žáci míč chytí a nahrávku provádějí znovu.



Obrázek 13: Trefuj bod na zdi

### 12.3.2 Basketbalové koše

**Zaměření cvičení:** Cvičení Basketbalové koše se zaměřuje na zlepšení přihrávky žáků. Také je cvičení dobré v možnosti učení se nahrávkám z různých pozic, a ne pouze ze základní pozice u sítě. Během cvičení se zlepšuje též přesnost přihrávky obouruč vrchem.

**Pomůcky:** Basketbalové koše, volejbalové míče, kužely.

**Organizace:** Jednotlivci.

**Průběh cvičení:** Třídu rozdělíme na dvě poloviny, první skupina zůstane u jednoho basketbalového koše, druhá skupina se odebere ke druhému basketbalovému koši. Vyučující postaví první kužel naproti basketbalovému koši, to je první stanoviště. Poté postaví dva kužely tak, aby jeden byl v zóně I a druhý v zóně hřiště V, tímto získáme druhé stanoviště. A následně postavíme další dva kužely na úroveň linie umístění basketbalového koše a získáme tak stanoviště číslo tři. Žáci se seřadí do zástupu před stanovištěm jedna, každý žák má svůj míč. První žák si lehce nadhodí míč a provádí nahrávku obouruč vrchem co nejpresněji tak, aby míč spadl do basketbalového koše. Po odbití míče se žák přesouvá vpravo na stanoviště dvě, kde

provádí to samé, co na stanovišti jedna. Po provedení nahrávky prvního žáka a jeho přesunu provádí odbití druhý žák na stanovišti jedna, který se poté přesouvá vlevo na stanoviště dvě. Takto pokračuje cvičení obdobně, až každý žák projde všechna stanoviště. Totéž i doleva.

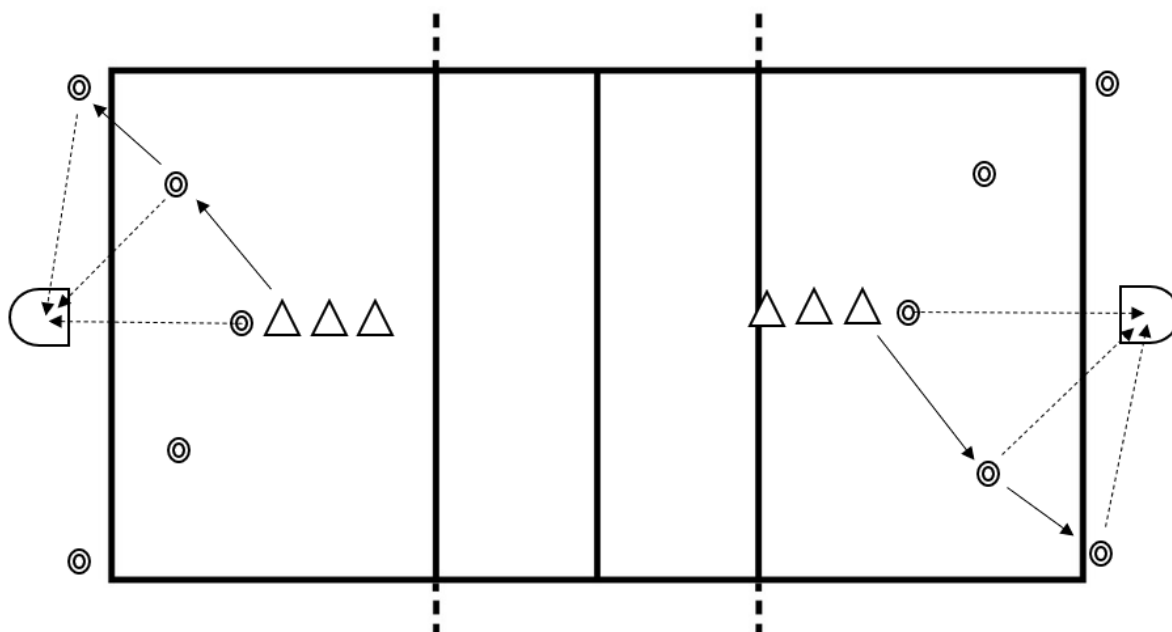
**Důležité momenty:** Postavení těla, práce dolních končetin, postavení volejbalového košíčku, přesnost nahrávky.

**Hodnocení:** Vyučující hodnotí techniku provedení, poukazuje na chyby žáků a opravuje je. Pedagog hodnotí také správné provedení nahrávky a přesnost. Kontroluje, zda žáci dodržují správné technické odbití a nesoustředí se pouze na zasažení cíle.

**Nejčastější chyby:** Žáci se soustředí pouze na zasažení koše, ne na technické provedení odbití. Špatné postavení žáka, špatné natočení dle stanoviště, chybějící práce dolních končetin a vytažení se s míčem, špatně postavený volejbalový košíček, nahrávka není přesná, dráha letu míče je přímá, nikoliv obloukem.

**Odstranění chyb:** Špatné postavení a natočení můžeme natrénovat a zlepšit pomocí stejného cvičení, ale bez míčů. Pokud chybí vytažení se za míčem, tak si každý žák vezme svůj míč do připraveného volejbalového košíčku a z mírného podřepu se vytahuje z dolních končetin do natažených paží, které svírají míč.

**Varianta:** Jako motivaci může vyučující zařadit bodovací systém, za každý trefený koš žák získá dva body, za to, že trefí desku basketbalového koše, získá bod jeden. (upraveno dle R. Hanzelky, 2012)



Obrázek 14: Basketbalové koše

### 12.3.3 Přes síť s meziodbitím po pohybu

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení Přes síť s meziodbitím po pohybu je zaměřeno především na zdokonalování nahrávky obouruč vrchem a také nácvik přesnosti nahrávky po pohybu vpřed.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalový míč do dvojice, kužely.

**Organizace:** Dvojice.

**Průběh cvičení:** Třída se rozdělí do dvojic, každá dvojice si vezme jeden volejbalový míč a dva kužely. Dvojice se postaví naproti sobě tak, aby mezi nimi byla natažená síť a metr za útočnou čáru si žák umístí svůj kužel. Žák A se postaví s míčem na útočnou čáru, žák B se postaví ke svému kuželu na své polovině hřiště. Žák A si nadhodí lehce míč nad sebe a provádí odbití obouruč vrchem, v tu chvíli vybíhá žák B od kužele směrem k útočné čáře, zaujímá postavení, připravuje si volejbalový košíček a provádí nahrávku odbitím obouruč vrchem. Pokaždé, jakmile žák odbije míč na svého spolužáka, tak se vrací zpět ke kuželu a vyčkává na nahrávku od druhého žáka.

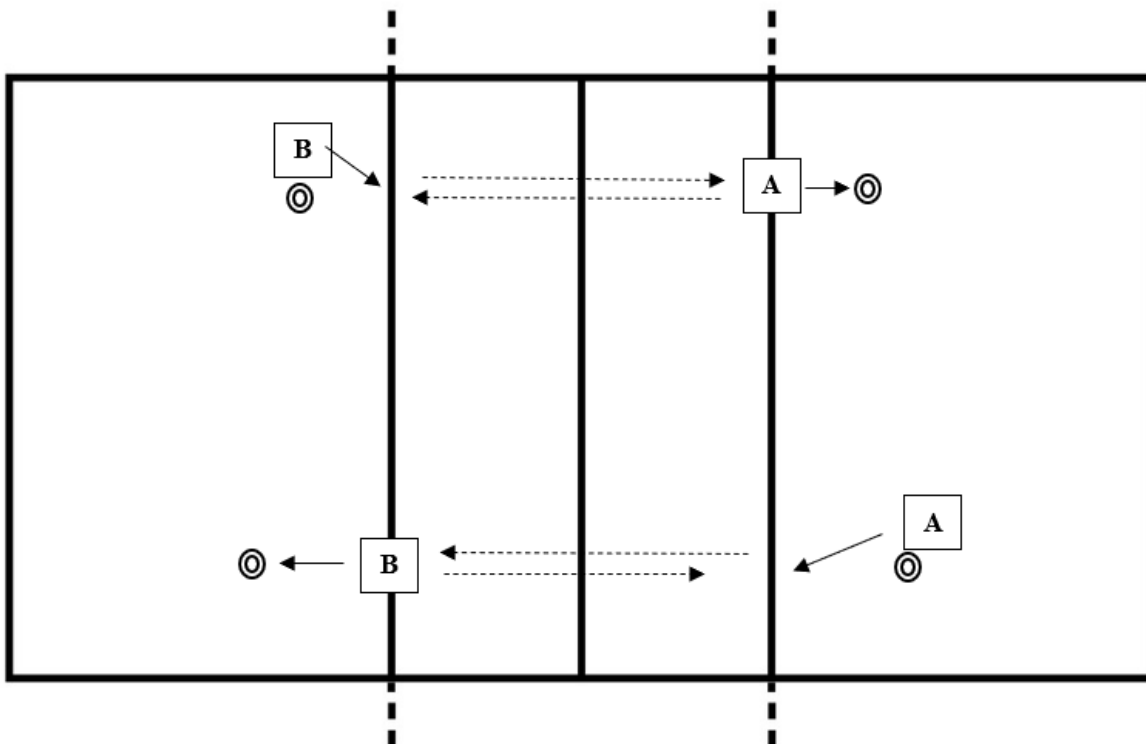
**Důležité momenty:** Vyčkání na letící míč od spolužáka, před provedením nahrávky ukončit pohyb, zaujmutí střežového postoje, příprava volejbalového košíčku, práce celého těla, přesnost nahrávky, dráha letu míče je obloukem, nikoliv rovně.

**Hodnocení:** Vyučující chodí okolo žáků, hodnotí techniku provedení nahrávky odbitím obouruč vrchem, poukazuje na chyby a opravuje je. Vyučující dbá na správně provedené odbití po bezprostředním pohybu k míči a zaujmutí postavení žáka.

**Nejčastější chyby:** Míč je odbíjen v pohybu, žák není připraven na nahrávku, špatně postavený volejbalový košíček, postavení těla, absence práce dolních končetin, nepřesnost nahrávky, žák není ve střehu.

**Odstranění chyb:** Pro zafixování odbíjení míče až po zastavení pohybu rozdělíme žáky do dvojic. Žáci si házejí míč vždy mírně mimo osu svého spolužáka tak, aby onen spolužák byl nucen vykonat pohyb. Žák se soustředí na zastavení pohybu a následně až poté chycení míče.

**Varianta:** Variantou tohoto průpravného cvičení může být například, že žák nejdříve míč přijímá odbitím obouruč spodem či vrchem (rozhodnutí vyučujícího či žáka) nad sebe a poté provádí nahrávku na druhého žáka ze dvojice, který čeká u kužele.



Obrázek 15: Přes síť s meziodbitím po pohybu

#### 12.3.4 Nahrávačský trojúhelník

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení Nahrávačský trojúhelník je komplexní cvičení, kdy žáci trénují a procvičují přihrávku, nahrávku a lobování. Ve cvičení jde především o souhru, dobré načasování a přesnost všech úderů.

**Pomůcky:** Hřiště, volejbalový míč do trojice.

**Organizace:** Trojice.

**Průběh cvičení:** Třídu rozdělíme do skupin po třech žácích, každá trojice si vezme jeden míč a najde si prostor, kde bude průpravné cvičení zkoušet. Hráči se postaví do tvaru trojúhelníku, žák A přihrává míč na nahrávače (žák B), který nahrávkou obouruč vrchem nahrává na žáka C, který lobuje zpět na žáka A. Žák A vybírá lob a přihrává opět na nahrávače. Takto cvičení proběhne třikrát dokola a poté si žáci vymění role po směru hodinových ručiček. Cvičení pokračuje do té doby, než se všichni žáci vystřídají na všech třech postech.

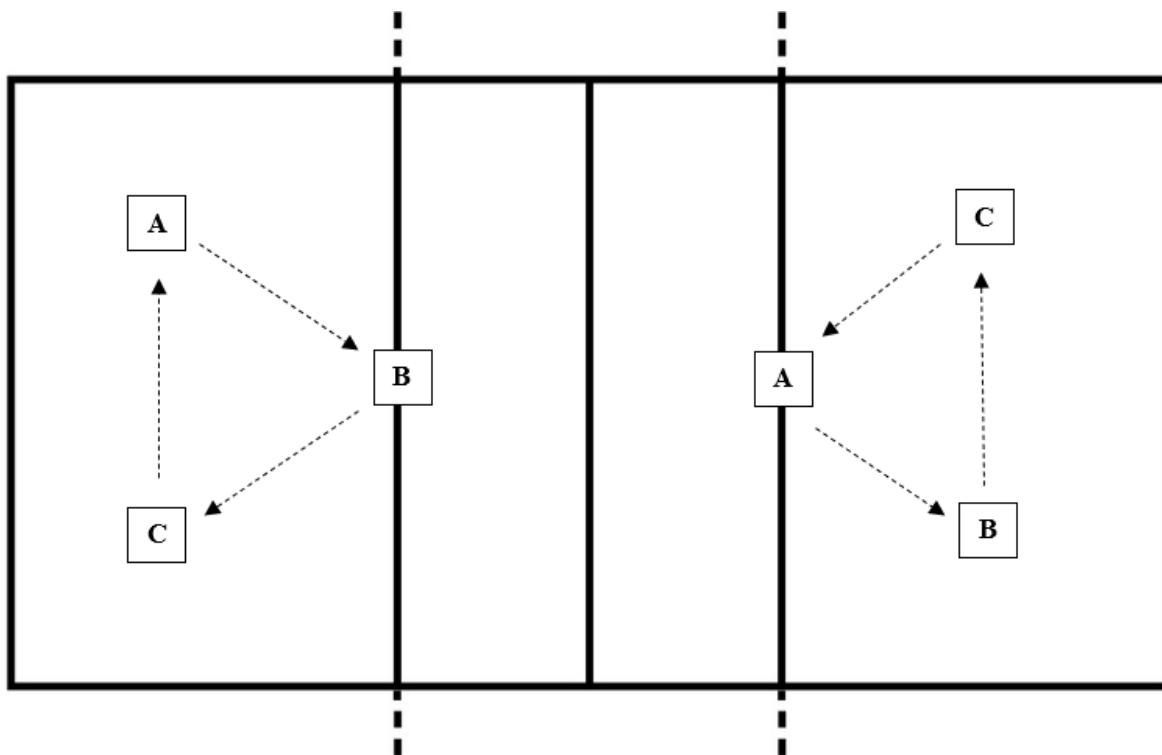
**Důležité momenty:** Přesnost přihrávky, vysoká nahrávka, lehký a přesný lob, postavení těla, technické provedení každého odbití.

**Hodnocení:** Vyučující kontroluje všechny skupiny, jestli každý žák plní svůj post technicky správně, zda se nevyskytnou chyby, které by si žáci mohli navyknout. Pedagog také chválí správné provedení cvičení a názorně ukazuje žákům chyby, které žáci dělají.

**Nejčastější chyby:** Odbití nejsou přesná, přihrávka není vedena na nahrávače, nahrávka není dostatečně vysoká a přesná na lobujícího hráče, lob je příliš rychlý a tvrdý, špatné postavení těla, snaha o tvrdé údery, ale špatnou technikou.

**Odstranění chyb:** Pro zlepšení přesnosti odbití můžeme využít zeď s páskou, kam se žáci svá odbití budou snažit směřovat. Náprava přesnosti a výšky nahrávky, též i lob můžeme opět napravovat ve dvojicích, kdy se žáci budou snažit o přesné a vyšší nahrávky, následně lehký lob, přesný na svého spolužáka.

**Varianta:** Obměnou cvičení můžeme chápat změnu směru, tedy žáci vždy odehrají dva nahrávačské trojúhelníky a poté v tom samém postavení udělají dva nahrávačské trojúhelníky se změnou směru. Až poté si vymění posty. Druhou variantou cvičení může být trojúhelník postaven u sítě tak, aby lobující hráč loboval pře síť na přijímajícího a přihrávajícího hráče. Obě poloviny hřiště můžeme rozdělit tedy na dvě poloviny a cvičení bude prováděno v šestcích (tři žáci na jedné straně, tři žáci na straně druhé).



Obrázek 16: Nahrávačský trojúhelník



### 12.3.5 Odbij míč nad sebe a posléze za hlavu

**Zaměření cvičení:** Cvičení Odbij míč nad sebe a posléze za hlavu sleduje nácvik nahrávky za hlavu. Cvičení je uzpůsobeno nahrávce za hlavu a její přesnosti.

**Pomůcky:** Hřiště, volejbalový míč do dvojice.

**Organizace:** Dvojice.

**Průběh cvičení:** Třída se rozdělí do dvojic a každá dvojice si vezme míč. Páry se rozestaví naproti sobě po celé šířce hřiště. Žák A drží míč a nahrává lehkým obloukem na žáka B, který odbíjí míč obouruč vrchem nad sebe tak vysoko, aby se stihl otočit půl otočky, tedy zády k žákovi A, a odehrává míč nahrávkou obouruč vrchem za hlavu. Žák A přijímá míč, nahrává opět nad sebe, otáčí se a nahrává odbitím obouruč vrchem za hlavu na žáka B. Takto žáci pokračují, až odbije každý žák míč desetkrát. V případě, že žákům cvičení jde, může vyučující zvětšit rozestupy mezi žáky. Žáci se snaží o nahrávku odbitím obouruč vrchem za hlavu tak, aby nahrávka byla vedena obloukem vzhůru, nikoliv aby směřovala k zemi.

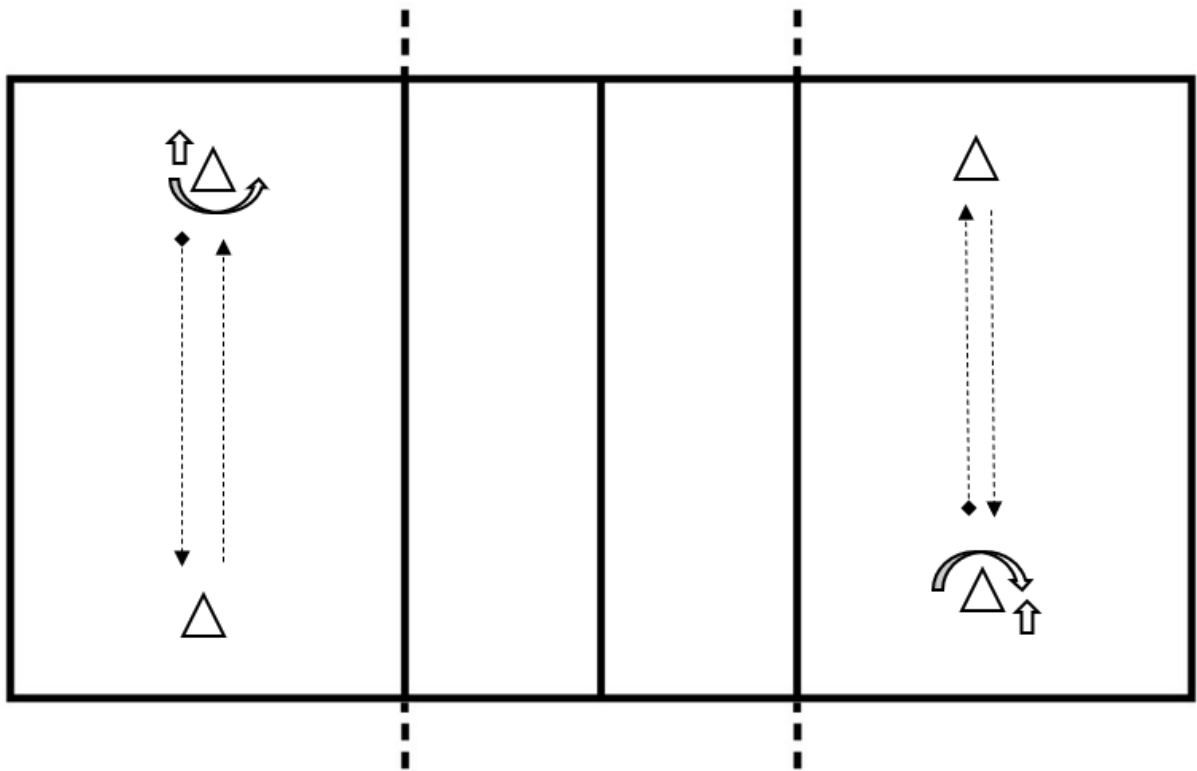
**Důležité momenty:** Přijmutí míče, nahrávka nad hlavu, otočka, zaujmutí postoje, nahrávka obouruč vrchem za hlavu, vytažení za míčem, přesnost nahrávky.

**Hodnocení:** Vyučující kontroluje, opravuje a názorně předvádí žákům chyby, kterých si u nich všímá. Kontroluje správně technicky provedené cvičení i odbití míče a volejbalový košíček. Chválí žáky za správně provedené cvičení.

**Nejčastější chyby:** Žák si nenahraje míč dostatečně vysoko tak, aby se stihl otočit, špatně postavený volejbalový košíček, nezpevněné prsty a zápěstí, nahrávka není vedena obloukem, ale přímo, nahrávka není přesná na spoluhráče.

**Odstranění chyb:** Pro nápravu volejbalového košíčku si každý žák vezme svůj míč, po názorné ukázce postaví svůj volejbalový košíček, kam si umístí míč. Následně poté může lehce, ne vysoko, vytlačit míč nad hlavu do vzduchu a do stále připraveného košíčku zachytit míč zpět.

**Varianta:** Obměnou tohoto cvičení může být například rozdělení třídy na dvě poloviny, obě poloviny si stoupnou za sebe do zástupů s rozestupy, které určí vyučující a první žák v řadě nahrává na žáka za sebou nahrávkou odbitím obouruč vrchem za hlavu, následující žák přijme míč, nahraje si nad sebe a poté provádí nahrávku obouruč vrchem za hlavu na dalšího žáka v zástupu. Druhou variantou by mohlo být to samé cvičení, ale bylo by prováděno bez meziodbití.



Obrázek 17: Odbij míč nad sebe a posléze za hlavu

### 12.3.6 Rozhodování nahrávače

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení Rozhodování nahrávače je zaměřeno na zlepšení nahrávky nahrávače, zpřesnění a také samostatné uvažování nahrávače, kam nahrávku umístí.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalový míč do čtveřice.

**Organizace:** Čtveřice.

**Průběh cvičení:** Třídu rozdělíme do skupin po čtyřech žácích. Každá čtveřice si vezme míč a vždy jeden ze čtveřice se odebere na druhou stranu hřiště (tyto žáky budeme označovat jako hráče D). Zbývají tři žáci, tedy žáci A, B a C se postaví na svou polovinu hřiště. Vzniknou tedy tři zástupy, a to zástup hráčů A, zástup hráčů B a zástup hráčů C. První trojice se postaví k síti tak, aby hráč A stál v zóně IV, hráč B stál v zóně III a hráč C v zóně II. Hráč D z první skupiny se též postaví do zóny III k síti na druhé straně hřiště. Vyučující nahazuje z útočné čáry míč na nahrávače (žáka B), který periferně sleduje pohyb žáka D, který naznačuje naskočení na blok vpravo/vlevo (dle vlastního úsudku) a následně se nahrávač pokusí nahrát míč na tu stranu, kde

není postaven blok žáka D. Nahrávka může být lobována či odehrána jako útočný úder žákem A nebo C, podle směru nahrávky. Po každé odehrané variaci se žák D stane žákem A, žák A se stane žákem B, žák B se stane žákem C a žák C se přesouvá na druhou polovinu hřiště na konec zástupu hráčů D.

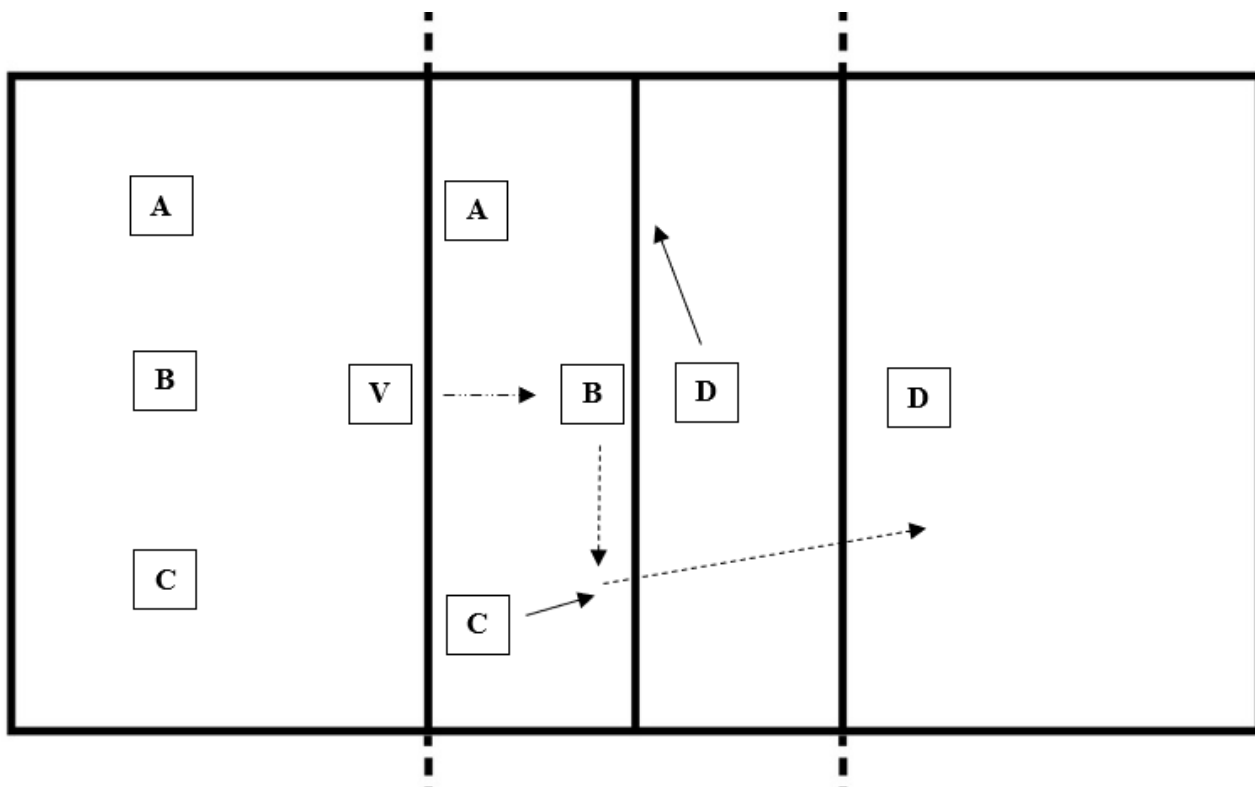
**Důležité momenty:** Naběhnutí hráče D na jednu ze stran hřiště s náznakem blokování, rozhodnutí nahrávače, kam bude směřovat nahrávka, přesnost a výška nahrávky.

**Hodnocení:** Vyučující hodnotí výšku a přesnost nahrávky nahrávače, hodnotí také, kam se nahrávač rozhodl zamířit svou nahrávkou, dle pohybu hráče D.

**Nejčastější chyby:** Nahrávač nesleduje pohyb hráče D, nahrávka není přesná, špatné postavení těla, technicky špatně provedené odbití, nahrávka je příliš nízká. Nahrávka není namířena na jednoho z hráčů po boku nahrávače.

**Odstranění chyb:** Při špatném postavení těla či volejbalového košíčku pedagog zastaví cvičení a se svěřenci trénuje pohyb těla bez míče.

**Varianta:** Obměnou cvičení může být například změna nahrávky odbitím obouruč vrchem za nahrávku odbitím obouruč vrchem za hlavu. (upraveno dle V. Císaře, 2005)



Obrázek 18: Rozhodování nahrávače

## 12.4 Průpravná cvičení – Útočný úder

### 12.4.1 Nabíhej na smeč

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení Nabíhej na smeč je cvičení, které je zaměřeno na nácvik a koordinaci pohybů pro náběh na útočný úder. Nácvik se týká především tříkrokového rozběhu a správnou koordinaci a správné načasování.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, kužely.

**Organizace:** Jednotlivci.

**Průběh cvičení:** Třidu rozdělíme na dvě poloviny, jedna skupina zůstane na své polovině hřiště, druhá skupina žáků odchází na opačnou polovinu hřiště. Umístíme na každou stranu hřiště tři kužely jeden metr za útočnou čáru, zhruba tři metry od sebe. Obě skupiny se seřadí do zástupu ke krajnímu kuželi. První žák lehce vybíhá k útočné čáře, odkud provádí tříkrokový rozběh (možno i čtyřkrokový) na útočný úder. Rozběh je prováděn pouze třemi, maximálně čtyřmi kroky. Méně kroků by znamenalo nedostatečný čas na nabrání rychlosti, a naopak více kroků by znamenalo nabrání až moc velké rychlosti. Žáci dbají především na poslední dvojkrok (první brzdící, druhý stabilizační). Žák se odráží, vyskakuje na síť a dopadá kontrolovaně zpět na obě dolní končetiny. Poté mírný klusem pokračuje k dalšímu kuželi, kde se zastavuje a znovu provádí náběh na smeč. Poté, co každý žák vyzkouší tři náběhy na útočný úder na své straně hřiště, se přesouvá na druhou polovinu hřiště a cvičení opakuje znovu třikrát.

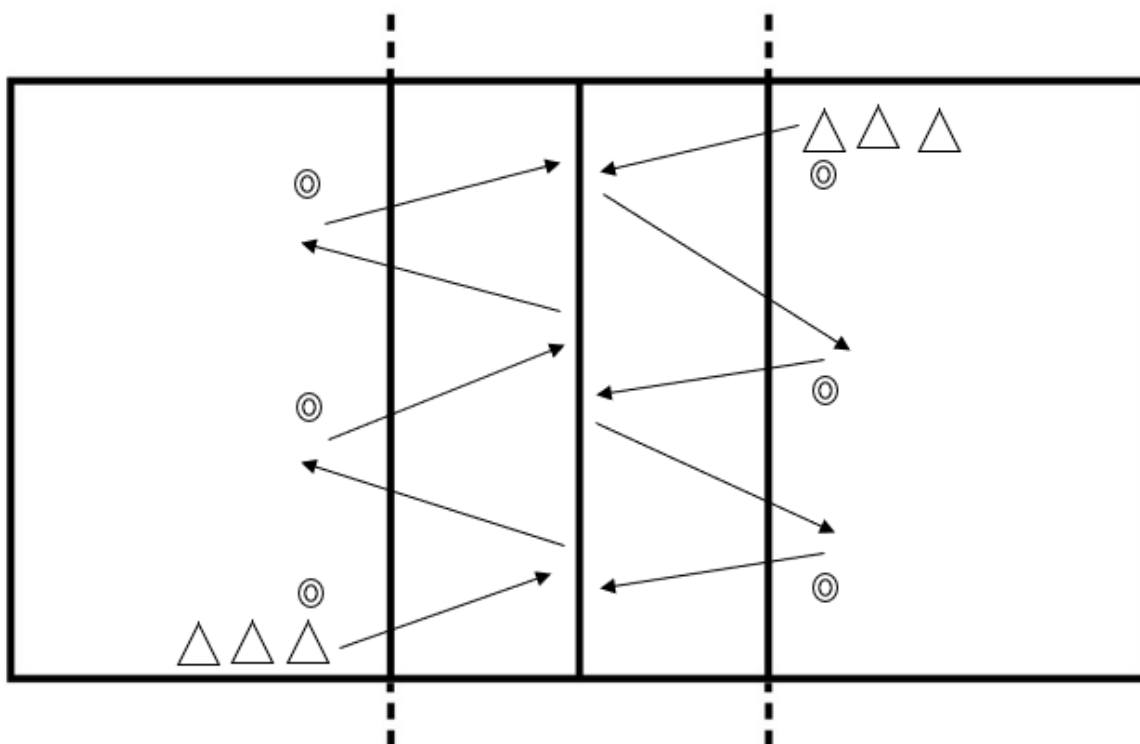
**Důležité momenty:** Dbát na tříkrokový či čtyřkrokový rozběh, hlídat, aby kroků nebylo moc ani málo, klademe důraz na brzdící a stabilizační krok, odraz a dopad.

**Hodnocení:** Vyučující hodnotí především práci dolní poloviny těla, volbu tří či čtyř krokového rozběhu, hodnotí, zda proběhla správná koordinace pohybů, správné načasování, klade velký důraz na dopad žáků (na obě končetiny, aby se předešlo zraněním kotníků), poukazuje na chyby žáků a chyby názorně ukazuje tak, aby je žáci viděli a mohli se jich vyvarovat.

**Nejčastější chyby:** Mnoho či málo kroků při rozběhu, vypuštění brzdícího kroku, nekontrolovaný odraz a dopad, špatné vyhodnocení rozběhu (příliš brzy či příliš pozdě).

**Odstranění chyb:** Pokud u žáka pozorujeme více či méně kroků, je nutné cvičení zastavit, názorně předvést a žáky nechat zopakovat, možno i na zvukový signál tak, aby žák udělal jeden krok na jeden zvukový signál.

**Varianta:** Pokud cvičení žákům nebude dělat větší problémy a bude prováděno bez výraznějších chyb, může vyučující do cvičení zapojit i práci paží. Je tedy ale poté velmi důležité, aby pedagog kontroloval, zda se žáci nesoustředí pouze na práci horních končetin, ale soustředí se na koordinaci horní i dolní poloviny těla současně. (upraveno dle V. Císaře, 2005)



Obrázek 19: Nabíhej na smeč

#### 12.4.2 Oběhni kužel / přeskoč překážku a útoč s tenisovým míčem

**Zaměření cvičení:** Toto průpravné cvičení se zaměřuje především na práci dolních končetin při rozběhu na útočný úder a implementuje též práci paží, z počátku tedy pouze s tenisovým míčem, který žák drží v ruce.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, kužely, tenisové míče (v případě nedostatku tenisových míčů, možnost využít overbally).

**Organizace:** Jednotlivci.

**Průběh cvičení:** V tomto cvičení třídu opět rozdělíme na dvě poloviny a každá skupina půjde na jednu stranu hřiště jako tomu bylo u předešlého cvičení. Postavíme na každou stranu hřiště dva kužely metr za útočnou čáru zhruba čtyři metry od sebe. Ke kuželům postavíme krabici s tenisovými míči či overbally. U levých kuželů se postaví oba zástupci žáků. První ze zástupu vybíhá, obíhá kužel, orientuje se v prostoru a provádí již nacvičený tří či čtyř krokový rozběh na směr, přidává práci paží, odráží se a do volného prostoru hřiště lehce odhazuje míč a při odhození zapojuje práci zápěstím. Poté lehkým klusem odbíhá k druhému stanovišti, kde si bere nový míč a provádí cvičení obdobným způsobem jen kužel neobíhá, ale přeskakuje. Po provedení cvičení se žák vždy přesouvá na druhou stranu hřiště a cvičení provádí znovu. Odhod míče není prudký, jde pouze o vypuštění míče z ruky, které doprovází práce zápěstím.

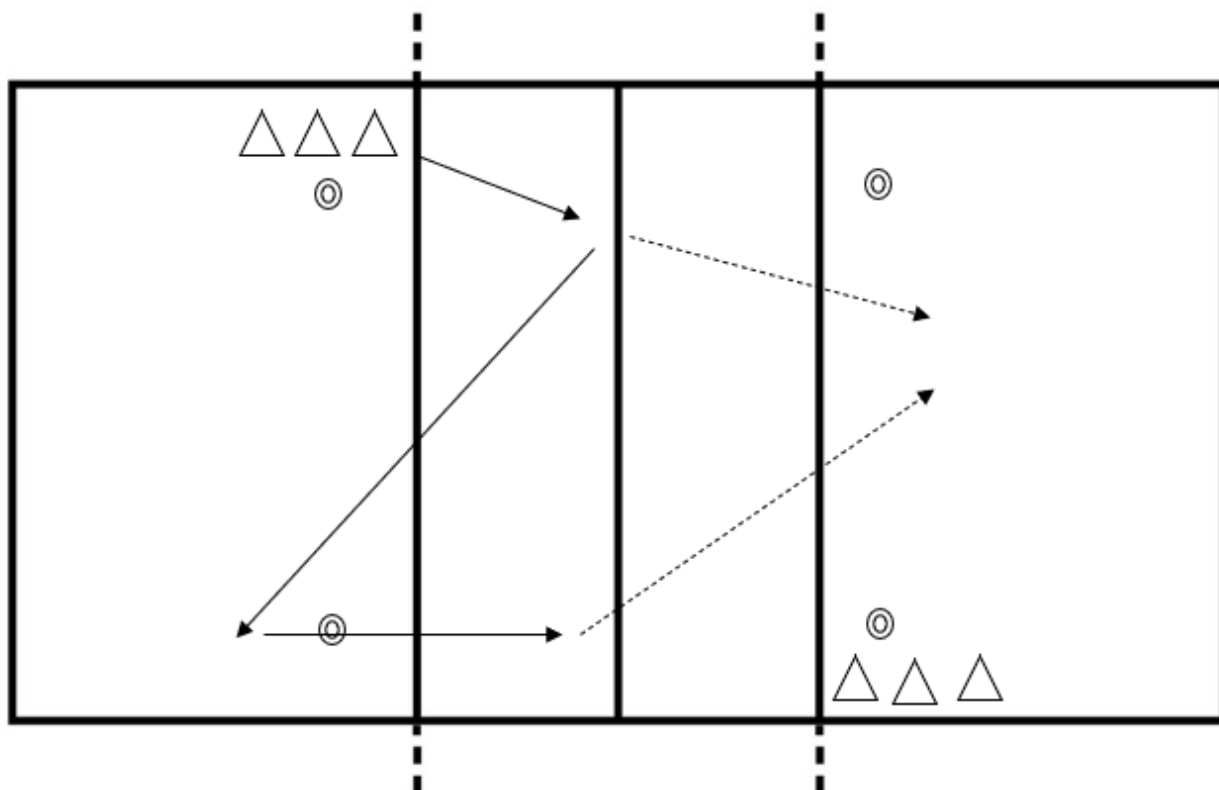
**Důležité momenty:** Klademe důraz na tří či čtyř krokový rozběh, jelikož se přidává i následně práce paže, tak je důležité kontrolovat správnou koordinaci horní i dolní poloviny těla. Při odhazování míče ve výskoku může žák též svou pozornost upřít na práci zápěstí, tedy sklopení zápěstí při odhazování.

**Hodnocení:** Vyučující hodnotí celkové správné provedení pohybu, nikoliv pouze dopad míče do hřiště či nikoliv. Ve cvičení jde o nácvik a zlepšování práce horní a dolní poloviny těla při útočném úderu. Jakmile pedagog zachytí opakující se chyby, měl by cvičení zastavit a na časté chyby upozornit či je následně předvést a vysvětlit, co je na daném pohybu špatně.

**Nejčastější chyby:** Mezi nejčastější chyby patří, že se žáci soustředí pouze na odhazování míčů, často i co největší silou, aby dosáhli prudkého úderu. Tito žáci ovšem již nemyslí na práci dolních končetin, výskok, a především správné technické provedení úderu.

**Odstranění chyb:** Pokud bude zjevné, že se žáci přestávají soustředit na technicky správně provedené cvičení, tak cvičení zastavíme a upevníme žákům správné provedení.

**Varianta:** Variantu, kterou může vyučující využít by mohlo být například přeskočení překážky před zahájením tří či čtyř krokového rozběhu, což by mohlo i vést k větší soustředěnosti žáků na práci spodní poloviny těla.



Obrázek 20: Oběhni kužel / přeskoč překážku a útoč s tenisovým míčem

#### 12.4.3 Přijmi, nahraj, útoč

**Zaměření cvičení:** Cvičení je zaměřeno na krátkou rozehru, která dětem či žákům dodá pocit důležitosti, že konečně hrají. Cvičení je dobré pro zlepšování příjmu, nahrávky, přihrávky a následně pilování útočného úderu.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalový míč.

**Organizace:** Družstva po šesti hráčích.

**Průběh cvičení:** Rozdělíme třídu nejlépe do družstev po šesti žácích. Pokud by vycházely tři družstva a jedno by mělo být po čtyřech, tak uděláme dvě družstva po pěti lidech. Pokud hrajeme na tři družstva a více, tak týmy, které nehrají vždy čekají na lavičce. Družstva A a B se tedy odeberou každý na svou polovinu hřiště a rozestaví se jako v klasickém šestkovém volejbale. Nahrávači pod sítí si střihnou o míč. Ta strana, která vyhraje míč, si míč také bere.

Hráč, který by měl uvést míč do hry podáním, lehce nahazuje míč obloukem na hřiště protihráče tak, aby jeho protihráči byli schopni míč vybrat. Přijímající hráč přihrává přesnou přihrávkou na nahrávače, který nahrává vysokým obloukem na smeč jednomu ze smečářů po své pravé či levé straně. Žák tří či čtyř krokovým rozběhem provádí útočný úder či lehké lobování na soupeře, který se snaží o vybrání míče a ten samý postup, který předvedlo družstvo A. Pokud se družstvu B nepovede míč vybrat, tak hráč ze družstva A nadhodí stejným obloukem jako v předešlé rozeře hráč družstva B. Poté se družstva mohou vystřídat.

**Důležité momenty:** Příjem míče a přesná přihrávka na nahrávače. Je velmi důležité dosáhnout co nejpřesnějšího příjmu, od kterého se nadále bude odvíjet i nahrávka, která ovlivní i útočný úder smečujícího žáka.

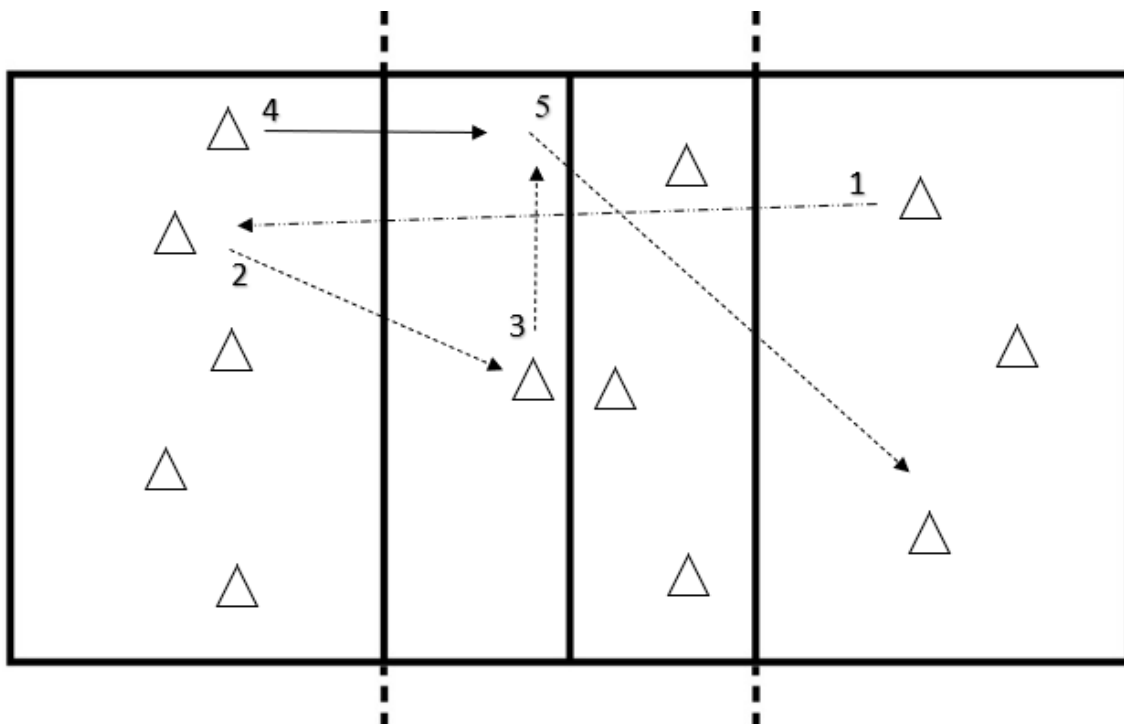
**Hodnocení:** Pedagog hodnotí veškerá odbití, pozorně sleduje, zda jsou všechny údery prováděny technicky správně, že se žáci za každou cenu nesnaží hrát a poté následně zapomínají na technickou stránku věci. Důležité je, aby vyučující poukazoval na často vyskytující se chyby, opravoval žáky a do hry zasahoval, pokud by měl nějaké připomínky. Není dobré nechat hrát žáky za každou cenu, aby se jim zhoršila technika úderů a zafixovaly se jim chyby, které by poté šly špatně odstranit.

**Nejčastější chyby:** Žáci se nesoustředí na technické provádění pohybů, zapomínají, co se naučili a snaží se o hru. Žáci také často zapomínají, že provádějí pouze průpravné cvičení nikoliv hru na život a na smrt, kdy se tedy poté snaží o co nejprudší a nejrychlejší údery. Důležité je žákům připomínat, že provádějí průpravné cvičení, které má zlepšit jejich dovednosti, vylepšit techniku a načerpat znalosti z různých herních situací.

**Odstranění chyb:** Vyučující cvičení zastaví, aby žákům připomněl správné technické provedení pohybu. Návčik může být s míčem, bez míče, ale i ve dvojici.

**Varianta:** Jako variantu může pedagog zařadit, že žáci nebudou míč do hry pouze vhazovat, ale mohou k tomu začít používat spodní podání, pouze lehkou formou, aby vždy protihráč byl schopen míč kvalitně zpracovat.





Obrázek 21: Přijmi, nahraj, útoč

#### 12.4.4 Smečování na lajny

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení Smečování na lajny je zaměřeno na nácvik a procvičování útočného úderu podél postranní čáry, nikoliv diagonálně jako tomu bylo doposud. Žáci se budou snažit zasahovat oblast okolo postranní čáry či přímo postranní čáru volejbalového hřiště.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalové míče, kužely.

**Organizace:** Jednotlivci.

**Průběh cvičení:** Vyučující rozdělí třídu na dvě poloviny a z každé poloviny určí jednoho nahrávače, který si stoupne na místo nahrávače. Každé družstvo si stoupne na svou polovinu hřiště do zástupu dva metry od pravého kúlu z pohledu žáků, ke kuželu. První žák z obou zástupů si nadhodí míč lehkým obloukem, odbitím obouruč vrchem přihraje přesně na nahrávače, který provádí přesnou nahrávku na útočný úder tomu samému žákovi, od kterého přijal míč. Tento žák provádí tří či čtyř krokový rozběh na smeč a dále se snaží o technicky

správně provedený útočný úder podél postranní čáry. Po útočném úderu se žák odebírá na druhou stranu hřiště na konec zástupu.

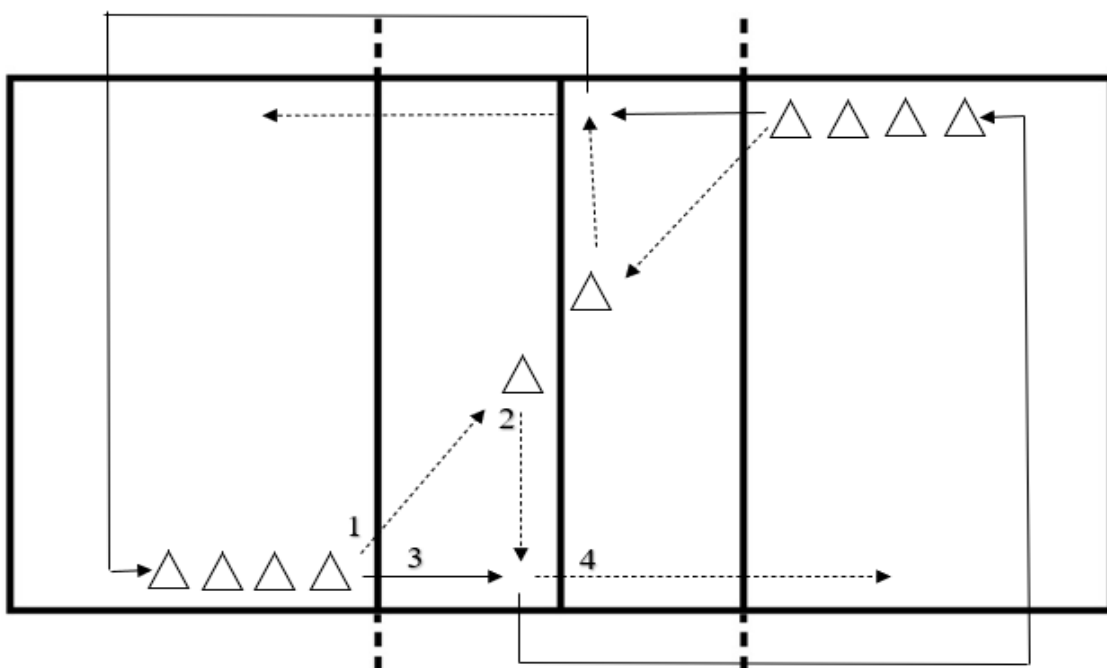
**Důležité momenty:** Tři či čtyř krokový rozběh na smeč, odraz, práce paže a zápěstí, dopad na obě končetiny. Důležité je soustředit se na práci horní i dolní poloviny těla a snažit se mířit do oblasti postranní čáry.

**Hodnocení:** Pedagog nehodnotí pouze dopad míče k postranní čáře, ale také, a to především, technické provedení úderu, koordinace horní a dolní poloviny těla a práci zápěstí. Upozorňuje žáky na špatné provedení, poukazuje na jejich chyby, názorně je ukazuje. Opačně chválí za správné provedení.

**Nejčastější chyby:** Žák se soustředí pouze na jednu činnost, nesoustředí se komplexně na celé cvičení, tedy na práci spodní poloviny těla, následně práci horní poloviny těla a umístění míče k postranní čáře. Žáci mohou mít špatný rozběh, špatně načasované pohyby, uvolněné zápěstí či zapomenou mířit k postranní čáře, což je cílem cvičení.

**Odstranění chyb:** Chyby můžeme napravit způsobem, že žáky rozdělíme do dvojic, jeden ze žáků přihrává odbitím obouruč vrchem na svého spolužáka, který lehce smečuje zpět na druhého žáka ze dvojice, tímto upevníme útočný úder přímo, nikoliv diagonálně.

**Varianta:** Pedagog může u postranní čáry vytvořit čtverec z kuželů, do kterého se žáci mohou pokusit střílet. (upraveno dle V. Císaře, 2005)



Obrázek 22: Smečování na lajny

#### 12.4.5 Udělej kotoul a útoč

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení Udělej kotoul a útoč je zaměřeno na uvědomování si prostoru okolo sebe, následnou reakci na nahrávku, kterou by měl žák zakončit útočným úderem, který tímto průpravným cvičením budou žáci zdokonalovat. Žáci mohou použít úder diagonálně, podél postranní čáry či pouze lobovat.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalové míče, žíněnky, kužely.

**Organizace:** Jednotlivci.

**Průběh cvičení:** Rozdělíme třídu na dvě poloviny jako tomu bylo u předešlého cvičení. Pedagog opět vybere dva nahrávače, kteří se pak prostřídají. Každé družstvo jde na svou polovinu hřiště k pravému kůlu, kdy tři a půl metru od něj položí kužel a žíněnku a stoupnou si do zástupu. První ze zástupu provádí kotoul vpřed na žíněnce, následně se zvedá, orientuje se v prostoru a reaguje na nahrávku od nahrávače útočným úderem dle svého uvážení. Poté se staví na druhou stranu hřiště na konec zástupu.

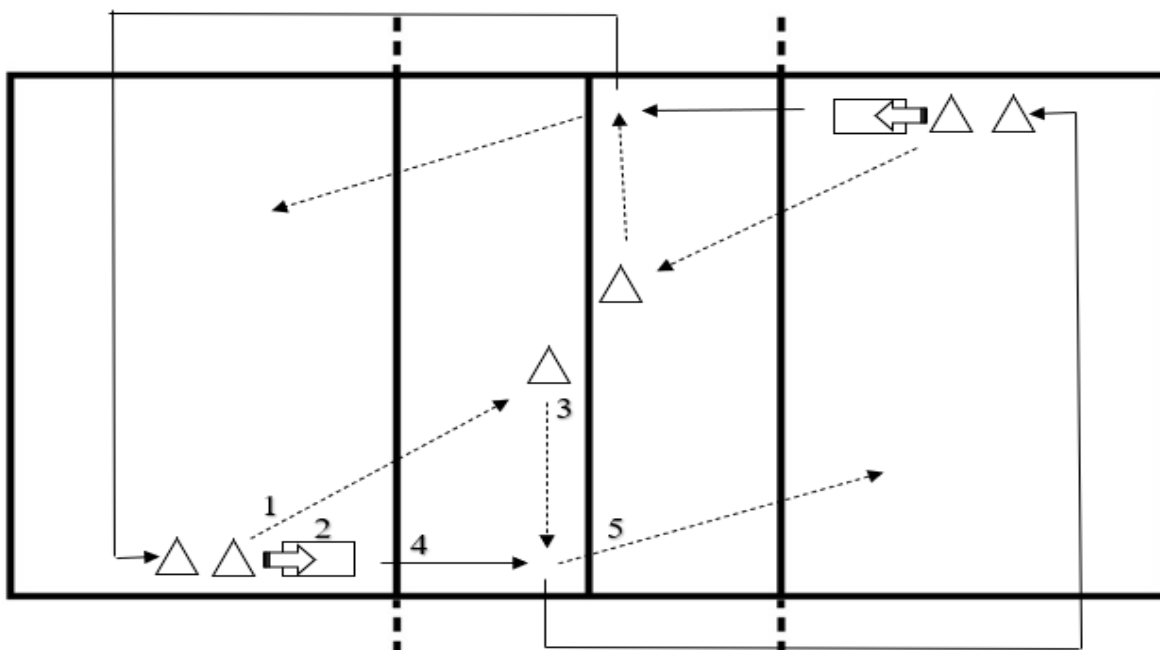
**Důležité momenty:** Orientace v prostoru po kotoulu vpřed, reakce na nahrávku, tři či čtyř krokový rozběh, odraz, práce úderové paže, dopad.

**Hodnocení:** Pedagog hodnotí technickou stránku věci, poukazuje na chyby, názorně je žákům ukazuje či naopak vyzdvihuje správné provedení cvičení.

**Nejčastější chyby:** Žák nereaguje po kotoulu na nahrávku, nezvedá se dostatečně včas, aby mohl reagovat na nahrávku, chybí rozběh na útočný úder, povolená paže při úderu do míče, dopad pouze na jednu nohu.

**Odstranění chyb:** Náběh na útočný úder můžeme se žáky natrénovat u sítě obdobně jako u cvičení číslo 1, též i dopad.

**Varianta:** Vyučující může vyzkoušet cvičení obměnit následujícím způsobem, že žák, který provádí kotoul vpřed ještě před zahájením kotoulu přihrává odbitím obouruč vrchem na nahrávače, poté provádí kotoul, během té doby nahrávač zpracovává přihrávku a nahrává na smeč žákovi, který prováděl kotoul.



Obrázek 23: Udělej kotoul a útoč

#### 12.4.6 Překonej soupeřovu obranu tvrdým úderem či ulitím

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení Překonej soupeřovu obranu tvrdým úderem či ulitím je zaměřeno na zlepšování útočného úderu či zvážení, že přes soupeřovu obranu nebudeme používat útočný úder, ale ulití.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalové míče, kužely.

**Organizace:** Jednotlivci.

**Průběh cvičení:** Rozdělíme třídu opět na dvě poloviny, každá polovina se odebere na svou stranu hřiště k pravému kůlu. Z každého družstva se vybere jeden nahrávač a jeden hráč, který bude signalizovat na druhé straně blokování. Poté se zbytek třídy seřadí do zástupu, první hráč přihrává na nahrávače, který mu míč nahrávkou vrací zpět a tento žák se poté snaží dostat míč přes obranu blokujícího hráče na druhou stranu hřiště. Žák provádějící útočný úder si sám zvolí, zda použije útočný úder či ulití míče. Poté smečující žák vymění blokujícího hráče, který se jde postavit na konec zástupu druhého družstva. Takto pokračujeme, až si každý žák vyzkouší útočný úder přes obranu protihráče.

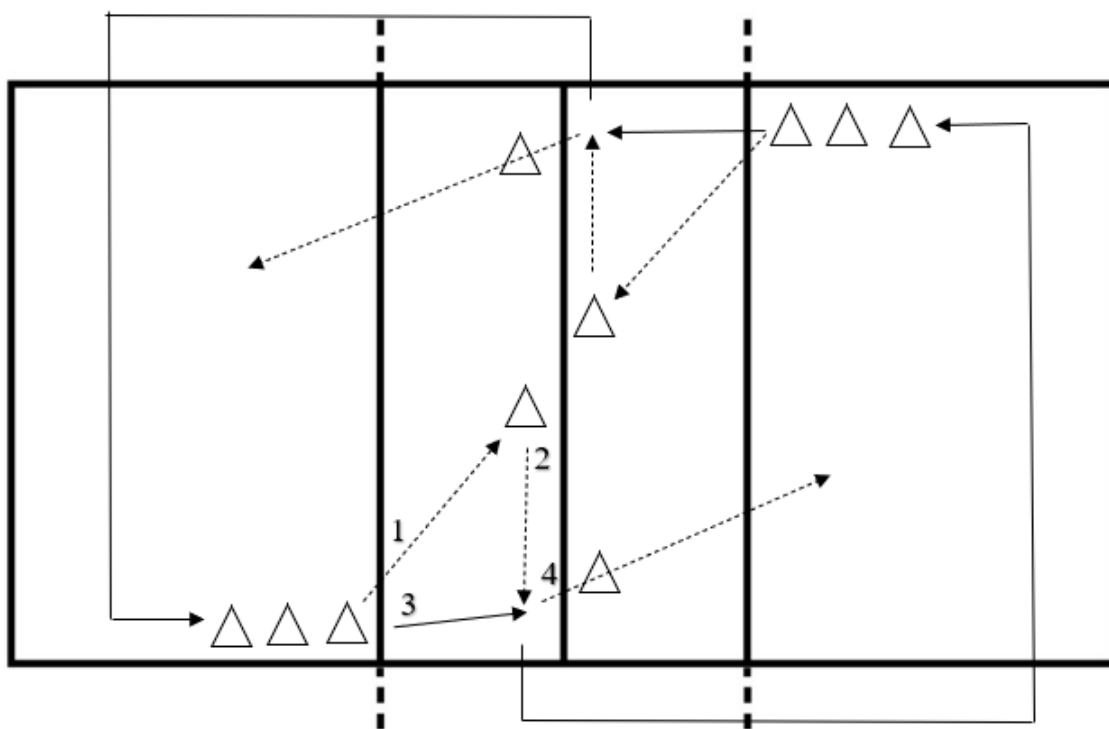
**Důležité momenty:** Přesná přihrávka, přesná nahrávka, správné načasování útočného úderu či naopak zvolení ulití míče.

**Hodnocení:** Vyučující hodnotí technické provedení každého úderu, který byl použit, převážně se poté zaměřuje na útočný úder a v něm na rozběh, odraz, práci úderové paže a dopad, také dává část pozornosti na výběr hráče, zda proti obraně bude používat útočný úder či ulití. Žáky upozorňuje na chyby a na druhou stranu je chválí za správné provedení cvičení.

**Nejčastější chyby:** Nepřesná přihrávka a nahrávka, špatný tří či čtyř krokový rozběh na smeč, špatný odraz, uvolněná paže, špatný dopad (na jednu nohu), pokaždé si žák vybírá ulití a nezkouší útočný úder, dotek sítě.

**Odstranění chyb:** Pro odstranění chyb u přihrávky a nahrávky žáky rozdělíme do dvojic a trénujeme s nimi správné odbití obouruč vrchem a spodem. Pro odstranění chyb ze čtyř či tříkrokového náběhu na smeč můžeme žáky rozptýlit po hřišti tak, aby každý měl okolo sebe dostatek místa a na zvukové signály trénovat tento náběh.

**Varianta:** Jako variantu můžeme zavést před vyběhnutím na smeč, že žák nejdříve musí oběhnout kužel kolem dokola. (upraveno dle Z. Haníka a M. Lehnerta, 2004)



Obrázek 24: Překonej soupeřovu obranu tvrdým útokem či ulitím

## 12.5 Průpravná cvičení - Blokování

### 12.5.1 Blokování proti zdi

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení Blokování proti zdi je cvičení, ve kterém jde o nácvik postavení paží a dlaní při blokování, osvojení si pohybu při blokování. Žáci budou trénovat výskok, vytažení paží, práci dlaní a také dopad.

**Pomůcky:** Stěna, dostatečný prostor okolo stěny.

**Organizace:** Jednotlivci.

**Průběh cvičení:** Každý žák si najde místo u stěny tak, aby okolo sebe měl dostatečný prostor. Na stěně si každý žák najde bod, který bude tzv. blokovat, zhruba ve výšce 180 až 200 centimetrů. Každý si stoupne na krok od stěny, následně k ní přikročí, paže pokrčené před tělem v úrovni hrudníku, poté se žák odráží, paže vede šikmo vpřed a plácá dlaněmi do bodu na zdi. Poté cvičící dopadá na obě nohy, paže přitahuje zpět při těle tak, aby neproběhl dotek se stěnou.

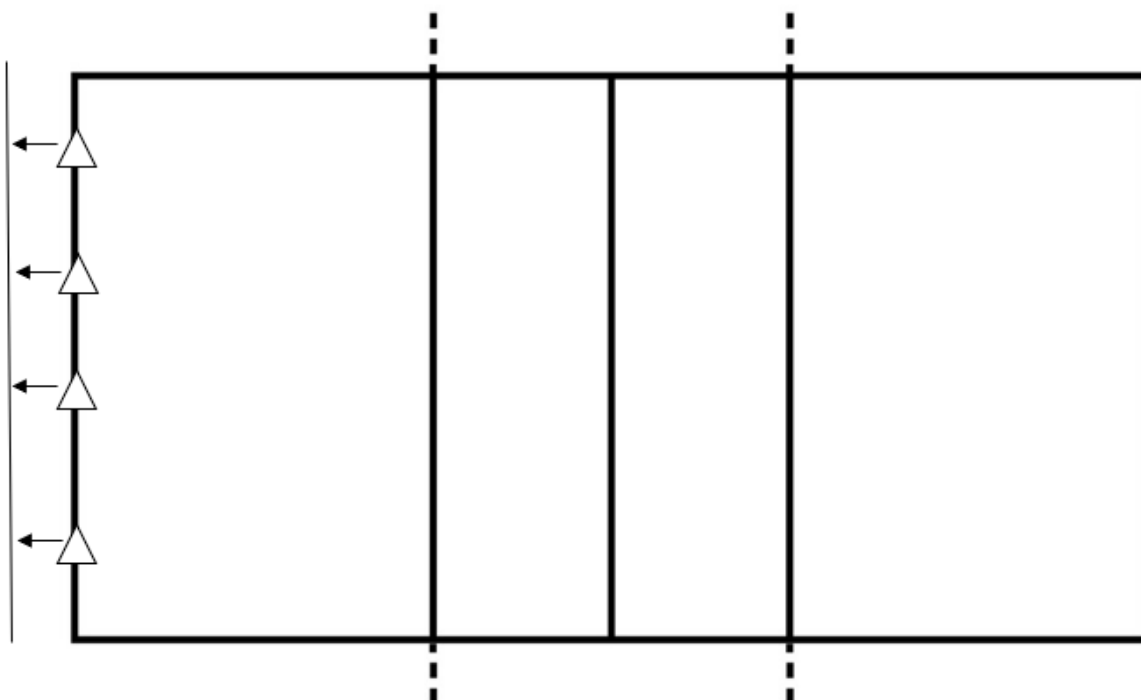
**Důležité momenty:** Odraz, pohyb paží vzhůru šikmo vpřed, dotek předem zvoleného bodu, dopad na obě končetiny, paže zpět k tělu bez doteku stěny.

**Hodnocení:** Vyučující názorně předvádí cvičení, poté chodí okolo žáků a hodnotí nácvik blokování. Je velmi důležité, aby pedagog včas podchytil možný výskyt chyb a názorně je žákům též předvedl. Důležité je zároveň také chválit za správné provedení pohybu a cvičení.

**Nejčastější chyby:** Často se můžeme setkávat s následujícími chybami. Žáci se snaží dostat paže co nejvýš (špatně, navyknou si na pohyb paží co nejvýš, poté, až budou blokovat skutečný míč, tak jde především o to dostat dlaně a paže co nejblíže k míči, nikoliv co nejvýš). Při dopadu se paže či jiná část těla dotkne stěny, nekontrolovaný dopad pouze na jednu nohu.

**Odstranění chyb:** Odstranění zlovyku špatného postavení paží může trénovat vyučující u stěny, kdy může každému žákovi nalepit kousek pásky na dané místo tak, aby žák věděl, do jaké výšky paže zvednout.

**Varianta:** Pokud cvičení bude probíhat v pořádku bez výraznějších technických chyb, mohou žáci od stěny poodstoupit na tři kroky a totéž cvičení opakovat z předešlého pohybu.



Obrázek 25: Blokování proti zdi

### 12.5.2 Vyskoč na blok z místa

**Zaměření cvičení:** Vyskoč na blok z místa je průpravné cvičení, které utužuje, zlepšuje a zpřesňuje blokování míče. V tomto cvičení se již pracuje s volejbalovým míčem, tedy se žák snaží opravdu blokovat procházející míč a používá nyní i práci dlaní.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalové míče.

**Organizace:** Dvojice.

**Průběh cvičení:** Třída se rozdělí do dvojic a každá dvojice si vezme jeden míč. Jeden z dvojice (hráč A) se postaví na jednu polovinu hřiště k síti, druhý žák z dvojice (hráč B) se postaví na druhou polovinu hřiště s míčem v ruce na úroveň útočné čáry. Hráč B nahazuje míč na síť tak, jako kdyby chtěl míč dostat přes síť co nejbližší k síti a hráč A se snaží tento míč blokovat tak, aby neprošel na jeho stranu hřiště. Takto to dvojice provede desetkrát a poté se vymění, tedy míč nahazuje hráč A na žaka B.

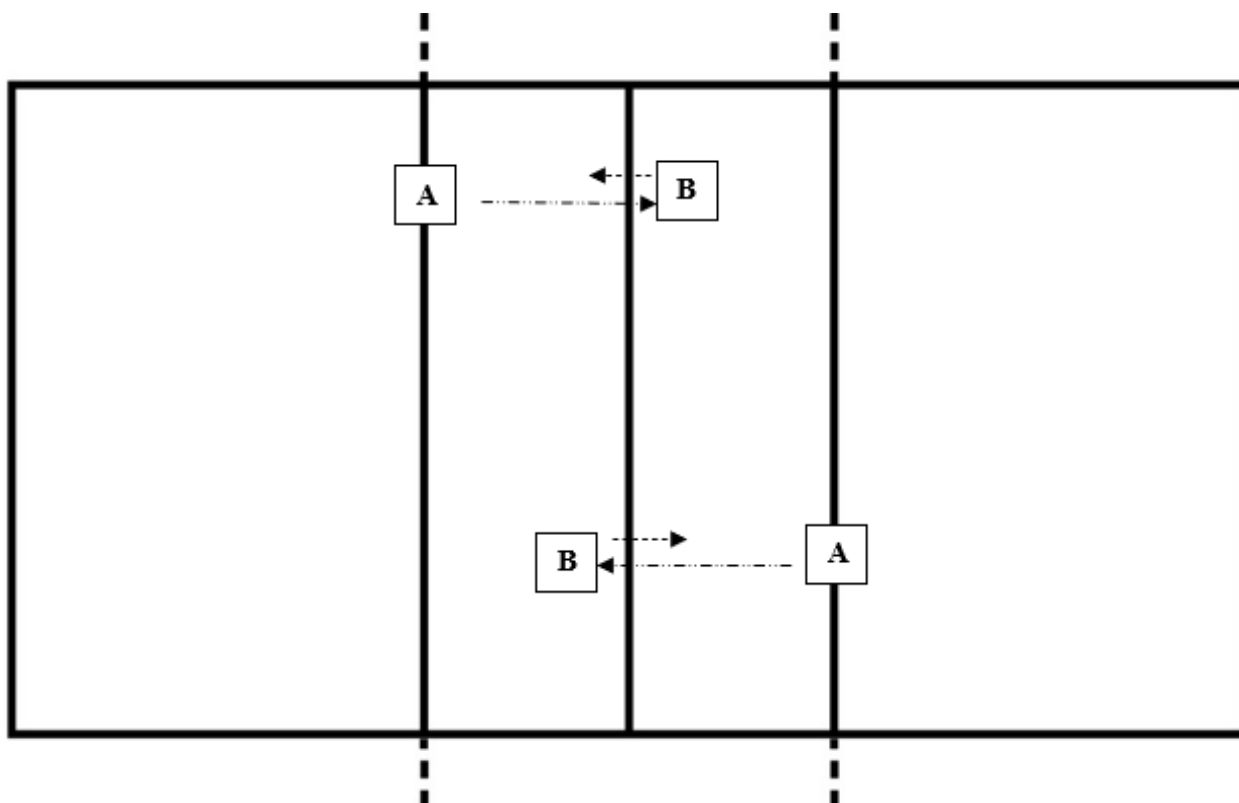
**Důležité momenty:** Nahození míče, odraz, práce paží a dlaní, dopad na obě končetiny.

**Hodnocení:** Vyučující hodnotí technické provedení blokování míče. Upozorňuje žáky na výskyt chyb, opravuje je a chválí za správné provedení cvičení.

**Nejčastější chyby:** Žák nestojí ve výchozím blokařském postavení, paže nejsou připravené ve výši obličeje, paže podél těla během odrazu, dotek těla či paží se sítí, špatné načasování – výskok příliš brzy či naopak příliš pozdě. Snaha dostat paže a dlaně co nejvýše nikoliv co nejbliže k míči. Dopad pouze na jednu končetinu.

**Odstranění chyb:** Špatné blokařské postavení napravujeme u zdi, kdy můžeme využít předešlé cvičení tak, abychom zafixovali správné postavení paží, správnou výšku paží, výskok i dopad na obě končetiny.

**Varianta:** Variantou cvičení může být například, že žák, který blokuje poodstoupí od sítě o čtyři kroky, následně správným načasováním zpět k síti, odrazí se a blokuje opět míč nahozený svým spoluhráčem.



Obrázek 26: Vyskoč na blok z místa



### 12.5.3 Přesuň se a vyskoč

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení Přesuň se a vyskoč je cvičení pro nácvik blokování po bezprostředním pohybu. Ve cvičení jde o nácvik a osvojení pohybu bloku po přesunu z místa na místo blokování.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalové míče.

**Organizace:** Jednotlivci.

**Průběh cvičení:** Třidu rozdělíme na dvě poloviny, první skupina se odebere na druhou stranu hřiště k pravému kůlu na úroveň útočné čáry, druhá skupina zůstane na své straně hřiště a též se přemístí k pravému kůlu ze svého pohledu na úroveň útočné čáry. První dva žáci (hráči A a B) se odeberou za síť, kde si budou přihrávat následujícím způsobem. Hráč A přihraje hráči B, který nahraje zpět na hráče A, která odbije míč dvakrát nad sebe, což signalizuje útok. Na druhé straně u sítě stojí blokující žák (hráč C), který se pohybuje společně s míčem zprava doleva, kde poté při signalizaci útoku vyskakuje a naznačuje blokování míče. Hráč C poté vystřídá hráče A, který si jde stoupnout ke druhé skupině na konec zástupu.

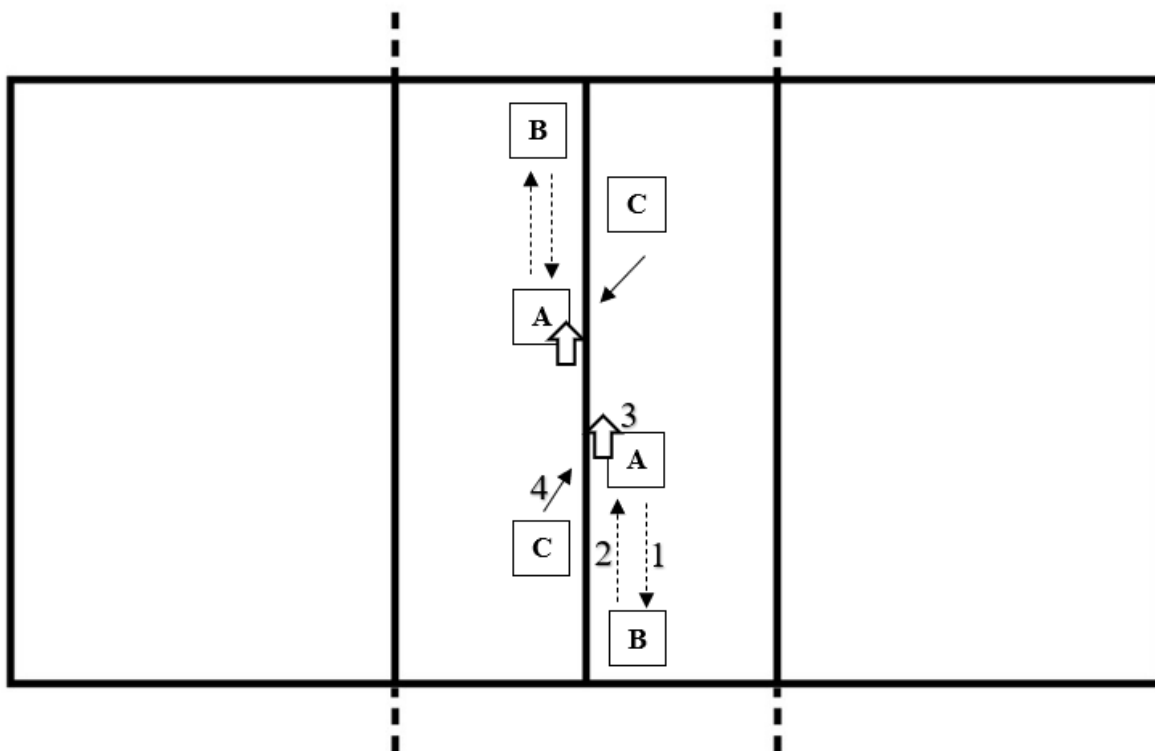
**Důležité momenty:** Pohyb hráče C společně s míčem, který si přihrávají žáci A a B, reakce na signalizaci útoku, výskok, práce paží a dlaní, kontrolovaný dopad na obě končetiny.

**Hodnocení:** Vyučující hodnotí především práci blokujícího žáka (hráče C), který se pohybuje současně s míčem a provádí technicky správné pohyby pro blokování. Vyučující opravuje chyby žáků, uděluje pochvaly. V neposlední řadě je také důležité, aby vyučující občas zkontroloval i techniku odbíjení obouruč vrchem žáků A a B.

**Nejčastější chyby:** Žák C se nepohybuje současně s míčem zprava doleva, špatné načasování odrazu, odraz není prováděn čelem k síti, ale bokem, dotek sítě pažemi či jinou částí těla, žák se snaží dostat paže a dlaně co nejvýše nad síť, nikoliv co nejbliže k míči.

**Odstranění chyb:** Odstranění chyb provádíme jako u předešlých cvičení na blokování.

**Varianta:** Přihrávající si žáci (A a B) mohou poslední míč směřovat na žáka C tak, aby žák C blokoval opravdu míč. (upraveno dle Z. Haníka a M. Lehnerta, 2004)



Obrázek 27: Přesuň se a vyskoč

#### 12.5.4 Pohyb blokaře podle nahrávek

**Zaměření cvičení:** Cvičení Pohyb blokaře podle nahrávek je průpravné cvičení pro zlepšování blokování, trénink blokování po bezprostředním pohybu k míči a dále také sledování a vyhodnocování situace.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalové míče.

**Organizace:** Šestice.

**Průběh cvičení:** Třídu rozdělíme na skupiny po šesti lidech. Hřiště rozdělíme na dvě poloviny. Šestice se dále sama rozdělí na trojice, kdy každá trojice půjde na svou polovinu poloviny hřiště. Postavení je situováno tak, že nahrávač stojí u sítě, dva boční hráči stojí v zadní části hřiště. První z trojice vhodí míč na stranu soupeře lehkým obloukem tak, aby byli protihráči schopni míč zpracovat, následně přihrávkou na nahrávače se míč dostane k síti, kdy nahrávač má možnost nahrát buď vpravo či vlevo. V tento moment reaguje prostřední hráč u sítě protihráčova družstva (hráč C), sledujeme signály nahrávače a směr nahrávky. V tento moment se začíná

současně pohybovat hráč C stejným směrem jako směřuje nahrávka protihráče, přesouvá se k místu útoku druhého družstva a snaží se blokovat lehký útočný úder. Po každé rozeře se družstva otočí o jedno místo dle směru hodinových ručiček. A nahazuje družstvo, které předtím nenahazovalo.

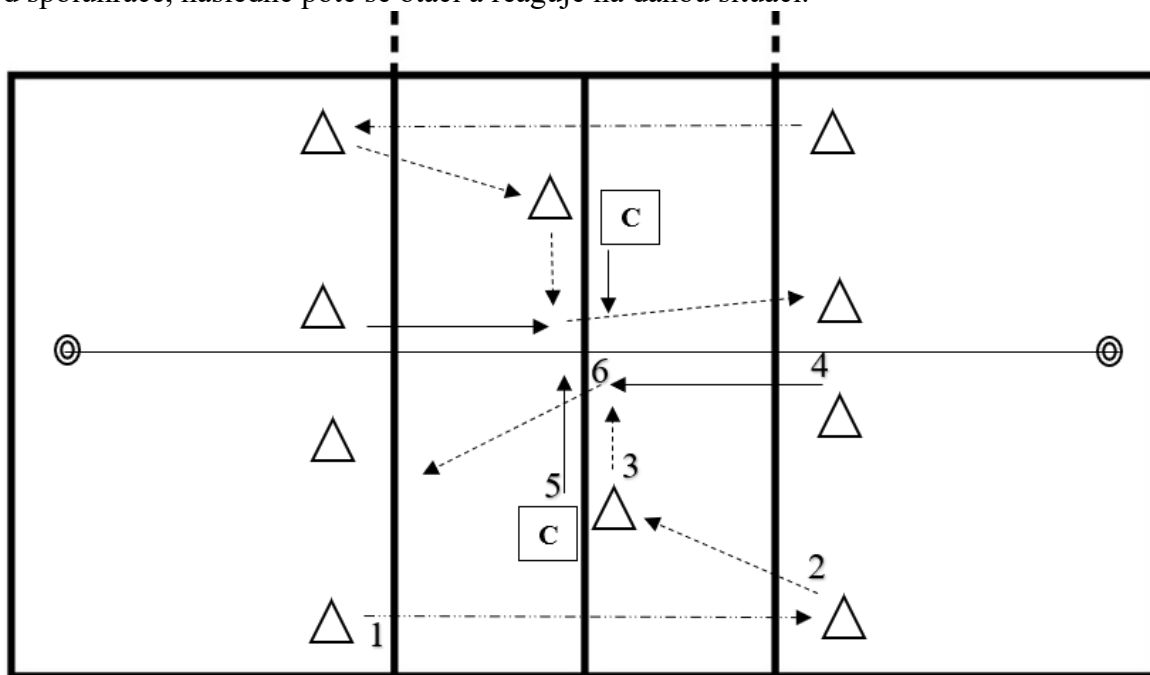
**Důležité momenty:** Sledování nahrávče, současný pohyb s míčem, odraz čelem k síti, připravené pokrčené paže v úrovni obličeje, natažení paží, práce dlaní, zablokování míče, dopad na obě končetiny zároveň.

**Hodnocení:** Vyučující hodnotí především technickou stránku věci provedení blokování hráče C, bedlivě pozoruje časté chyby, které poté žákům předvádí, aby se jich mohli vyvarovat. Pedagog také samozřejmě chválí správné provedení cvičení a v neposlední řadě se pedagog nesoustředí pouze na hráče C, ale na veškeré odbití míče, které v rozeře padne.

**Nejčastější chyby:** Hráč C nesleduje míč, nesleduje signály nahrávče u protihráčova družstva, nepohybuje se současně s míčem, odraz příliš brzy či naopak příliš pozdě, paže podél těla, nejsou připravené pokrčené v úrovni obličeje, paže směřují příliš vysoko, a ne k míči, dopad na pouze jednu nohu.

**Odstranění chyb:** Pokud pozorujeme chybu při odrazu, může pedagog cvičení přerušit a odraz spojený s pohybem paží cvičit na zvukový signál.

**Varianta:** Hráč C je otočen zády k soupeřovu družstvu do té doby, než uslyší zvukový signál od spoluhráče, následně poté se otáčí a reaguje na danou situaci.



Obrázek 28: Pohyb blokaře podle nahrávek

### 12.5.5 Blokuj útočný úder soupeře

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení je opět zaměřeno více komplexně na veškeré volejbalové údery, kdy budeme do toho cvičení přidávat a klást důraz především na blokování útočného úderu.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalový míč.

**Organizace:** Družstva po šesti hráčích.

**Průběh cvičení:** Rozdělíme třídu na skupiny po šesti hráčích. Pokud máme 14 či 15 žáků, tak budou žáci střídat během cvičení, pokud máme více žáků, tak uděláme skupiny po co nejvíce hráčích. Jedna skupina se odebere na svou polovinu hřiště do klasického šestkového postavení, druhá skupina provede to samé na druhé polovině hřiště. Žák jednoho družstva zahajuje hru spodním podáním, druhé družstvo přijímá míč, přihrává na nahrávače, který nahrává vpravo či vlevo dle svého uvážení. Hráč, na kterého směřuje nahrávka se připravuje na útočný úder. Na druhé straně blokaři odhadují situaci, připravují se na blokování a reagují poté na nahrávku nahrávače druhého družstva. Poté vyčkávají na útočný úder soupeře a blokují ho. Po každé rozeře se hráči otočí o jedno místo ve směru hodinových ručiček.

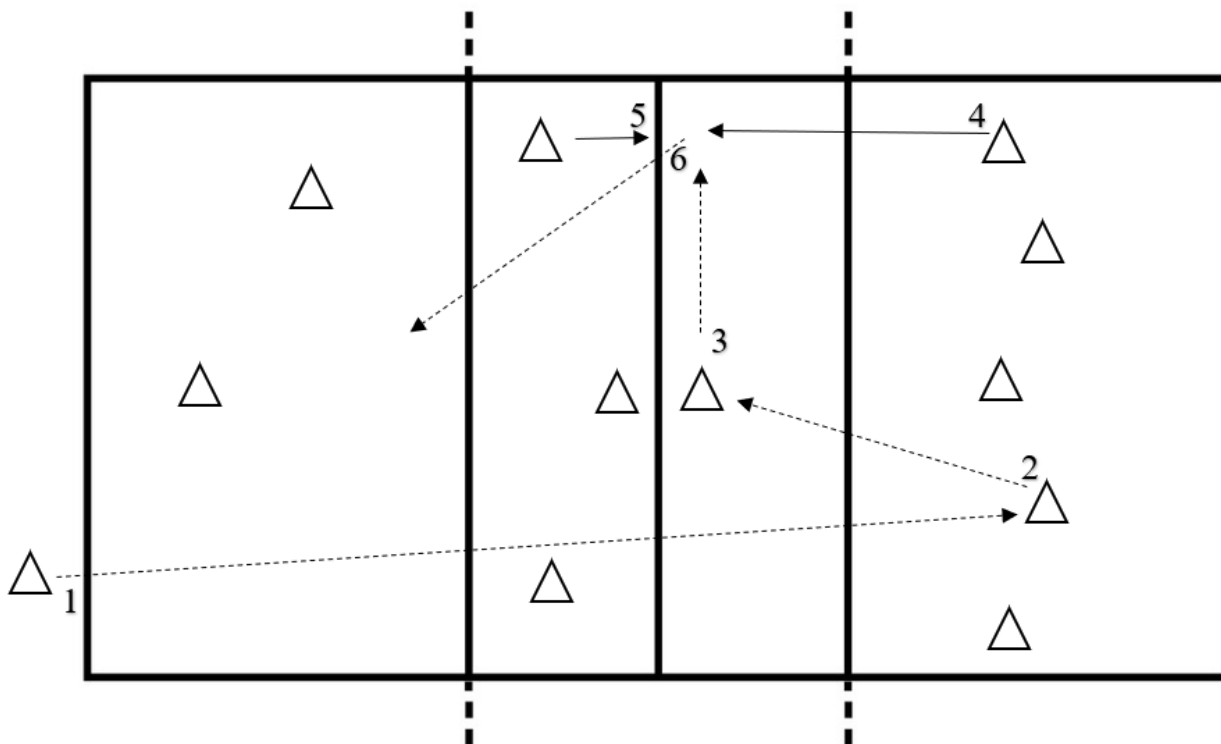
**Důležité momenty:** Nahrávka nahrávače, útočný úder protihráče, reakce blokařů, přesun na místo blokování, odraz, připravené paže, blokace, dopad na obě končetiny.

**Hodnocení:** Pedagog hodnotí během průpravného cvičení veškeré technické odbití, které vidí, více se soustředí na blokování hráčů.

**Nejčastější chyby:** Blokující hráči nesledují hru a dění, špatné vyhodnocení situace, pozdní přesun na místo blokování, odraz příliš brzy či naopak pozdě, paže podél těla a nejsou připraveny pokrčené v loktech v úrovni obličeje, dotek sítě pažemi či jinou částí těla, dopad pouze na jednu nohu.

**Odstranění chyb:** Pokud žáci zahajují přesun k místu blokování pozdě, můžeme vždy při daném okamžiku cvičení pozastavit či využít zvukový signál.

**Varianta:** Obměnou může být zavedení během útočného úderu, že smečář si své počínání předem důkladně rozmyslí a buď bude zakončovat útočným úderem či ulitím míče, toto počínání musí sledovat blokař a patřičně na situaci reagovat.



Obrázek 29: Blokuj útočný úder soupeře

#### 12.5.6 Dvojblok proti útočnému úderu

**Zaměření cvičení:** Průpravné cvičení Dvojblok proti útočnému úderu je cvičení, ve kterém jde o nácvik přesunu na místo blokování, dále nácvik a trénink, jak sestavit dvojblok proti útočnému úderu a v neposlední řadě půjde v tomto cvičení o sjednocení a načasování výskoku ve dvojbloku.

**Pomůcky:** Hřiště, síť, volejbalové míče.

**Organizace:** Jednotlivci.

**Průběh cvičení:** Třídou rozdělíme na dvě skupiny, první skupina se postaví k pravému kůlu ze svého pohledu na síť na úroveň útočné čáry, druhá skupina provede ten samý úkon, ale na své polovině hřiště. Z každé skupiny bude vybrán jeden nahrávač a dva blokující hráči, kteří se odeberou za síť. Hráč A ze zástupu žáků si nadhodí lehce míč a odbitím obouruč vrchem

přihrává nahrávači, který míč zpracovává a nahrává zpět hráči A na útočný úder. Ten se pomocí tří či čtyř krokového rozběhu rozbíhá a provádí útočný úder. Během přípravy smečáře a nahrávky se žák C, který stojí na úrovni nahrávače za sítí, přesouvá k žáku D, oba blokující hráči mají připravené paže v úrovni obličeje, následně se odrážejí a co nejbližše sobě staví ze svých paží dvojblok. Žák A vystřídá nahrávače, který vystřídá hráče C, který střídá hráče D, který odchází do zástupu na druhé straně hřiště. Paralelně toto cvičení provádí i druhá skupina zároveň na své polovině hřiště.

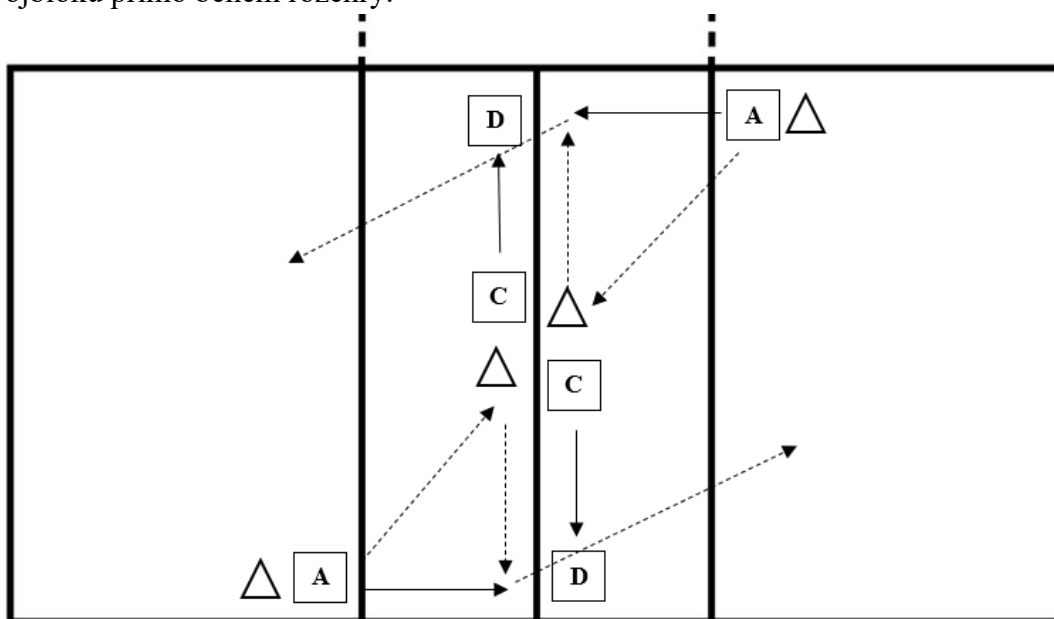
**Důležité momenty:** Nahrávka, rozběh na útočný úder, útočný úder, přesun k místu blokování, synchronizovaný výskok, vytažení paží, zablokování útočného úderu, bezpečný a kontrolovaný dopad na obě končetiny.

**Hodnocení:** Vyučující hodnotí opět především sestavení dvojbloku, přesun hráčů na místo blokování, úspěšnost blokování, upozorňuje na často opakované chyby, chválí za správné provedení pohybu. Též kontroluje i správně technicky provedenou nahrávku a útočný úder.

**Nejčastější chyby:** Blokující žáci nevěnují pozornost nahrávce, žák C se nepřesouvá k žáku B a k místu, kde má dojít k blokování. Špatně načasovaný výskok, nepřipravené paže, dotek sítě, nekontrolovaný dopad.

**Odstranění chyb:** Pro zlepšení výskoku a odstranění chyb během výskoku či častých doteků sítě, můžeme žáky přesunout opět ke stěně a trénovat blokování zde.

**Varianta:** Cvičení jde opět zpestřit krátkou rozehrou, kde se žáci budou snažit o sestavení dvojbloku přímo během rozehry.



Obrázek 30: Dvojblok proti útočnému úderu

## 13 DISKUZE

Za nejvíce důležitou, a tedy hlavní část mé bakalářské práce považuji vytvoření zásobníku průpravných cvičení, která mají zlepšit herní dovednosti žáků druhého stupně základních škol. Jako takový druhý velký úkol bylo vytvoření webových stránek [prupravna-cviceni-ve-volejbale.webnode.cz/](http://prupravna-cviceni-ve-volejbale.webnode.cz/), kde jsou jednotlivá cvičení i s podrobnými nákresey zveřejněna a mohou se tak dostat k větší škále lidí a mohou tedy pomoci více lidem.

Mým původním plánem bylo vytvořit krátká videa k jednotlivým cvičením, ale bohužel díky pandemii Covid-19 a vyhlášenému nouzovému stavu nebylo možné videa natočit ani ve venkovním prostředí. Zvolila jsem tedy poté, díky radě vedoucího mé bakalářské práce Mgr. Luboše Charváta, náhradu videí, a to nákresey průběhu jednotlivých průpravných cvičení. Tyto nákresey by měly dovysvětlit možné nedostatky v popisu průběhu cvičení a pomoci pedagogům cvičení dětem lépe pochopit při vysvětlování během vyučovací hodiny.

Analýzou pramenných zdrojů jsem se zabývala ze všeho nejdříve, kdy jsem velmi často docházela do prostor pedagogické knihovny, když byla ještě otevřená, během začátku akademického roku. Literaturu jsem tedy z velké části čerpala z pedagogické knihovny Západočeské univerzity. Vždy po krátkém seznámení s danou knihou jsem se rozhodovala, zda pro mě a mou práci bude přínosná či nikoliv. Poté, co jsem výběr jakýmsi způsobem ukončila jsem každou knihu prošla více pečlivě zvláště a vybírala úseky, které jsem chtěla začlenit i do mé bakalářské práce.

Zpracování samostatné teoretické části bylo vcelku jednoduché, protože šlo jen o vyhledání a zpracování informací z uvedené literatury. Více náročné poté pro mě bylo sestavení praktické části bakalářské práce, kde se nacházejí již zmíněná průpravná cvičení. O jednotlivá průpravná cvičení není v české ani zahraniční literatuře nouze, navíc jsem mnoho cvičení přebrala z volnočasového kroužku, kam jsem docházela. Mým plánem bylo vybrat taková průpravná cvičení, která u žáků zlepší herní dovednosti, ale zároveň je tato cvičení budou bavit a budou se tedy i více soustředit. Proto jsem tomuto výběru věnovala velké množství času a pečlivě jednotlivá cvičení prozkoumávala a následně i upravila.

Po dokončení teoretické i praktické části bakalářské práce byl přede mnou ten nejvíce obávaný úkol, a to vytvoření webového rozhraní. Velmi dlouho jsem rozmýšlela, jak webové stránky vytvořím, hledala jsem pomoc i u přátel, a nakonec jsem zvolila tvorbu webových stránek za pomoci aplikace [www.webnode.cz](http://www.webnode.cz). Stránky jsou velmi přehledné a základ vašich webových stránek je vytvořen během několika kliknutí myši a pár minut vašeho času. Poté bylo velmi důležité vytvořit si tzv. mapu webu, abych věděla, jakým způsobem dále pokračovat a tvořit webové stránky. Velmi mi také pomohla videa na YouTube samotné aplikace Webnode, kam nahrávají videa pro úplné začátečníky, jak se stránkami pracovat. Po shlédnutí několika videí a tvorbě první úvodní stránky už další tvorba nebyla těžká ani stresující.

S finální verzí mé práce a samotných webových stránek jsem velmi spokojená. Naučila jsem se pracovat s webovými stránkami a doufám, že tyto stránky pomohou návštěvníkům webových stránek i čtenářům samotné bakalářské práce, kteří budou hledat inspiraci pro své vyučovací hodiny či tréninkové jednotky. Myslím, že i já jako budoucí pedagog svou práci také využiji a budu z ní čerpat průpravná cvičení pro své žáky.

## 14 ZÁVĚR

Závěr mé bakalářské práce bych ráda věnovala úsilí, které jsem vynaložila při tvorbě celé bakalářské práce a dále také splnění úkolů a cílů, které jsem si stanovila více než před 8 měsíci.

Nejprve bych ráda poznamenala, že jsem se psaní bakalářské práce bála, ale ve výsledku mě to velmi bavilo, protože jsem se zaměřila směrem, který mě opravdu baví a naplňuje. Na závěrečné práci jsem začala pracovat koncem září, kdy jsem vybírala pečlivě literaturu a snažila se o kvalitní výběr. V polovině října jsem poté práci začala dávat dohromady. Tím, že jsem přečetla veškerou literaturu a měla vše založené, tak byla práce jednodušší. V novém roce jsem poté začala pracovat na jednotlivých průpravných cvičeních, nad kterými jsem strávila mnoho času, protože jsem chtěla opravdu jen ta nejlepší cvičení a cvičení, která by žáky opravdu i bavila a nešlo by při hodině pouze o učení se jednotlivým herním dovednostem.

Minulý rok v červnu jsem si vytvořila jakousi časovou osu, podle které jsem práci chtěla postupně zpracovávat, ale bohužel se mi tato časová osa nepovedla dodržovat. Z počátku jsem dělala více práce, než jsem měla, což není na škodu. Ale čím více se blížil závěr práce, tak jsem práci oddalovala. Víceméně jako vždy, když ztrácím motivaci a dělám práci až moc dlouho.

Mým hlavním cílem tedy bylo vytvoření zásobníku průpravných cvičení. Tento cíl jsem si nechávala až po zpracování teoretické části, protože pro mě byl více zajímavý. Jak jsem již zmínila, dala jsem výběru průpravných cvičení hodně času a vybírala jsem opravdu pečlivě. Jako další cíl jsem měla, že bych tuto práci nechtěla psát jen kvůli tomu, že bych měla, ale opravdu by mi udělalo radost, kdyby to mělo k volejbalu přivést minimálně jednoho nového hráče a kdyby má práce byla opravdu využívána jak pedagogy, tak trenéry či pouhými zájemci o zdokonalení jejich herních dovedností.

Jednotlivé dílčí úkoly byly například výběr a sepsání základních teoretických znalostí, seznámení čtenáře s technikou a upozornění na možné chyby, které by se mohly vyskytnout, dále analýza pramenných zdrojů a výběr společně se zpracováním jednotlivých průpravných cvičení. Všechny tyto dílčí úkoly bylo pro mě velmi jednoduché splnit a také mě to bavilo a dozvěděla jsem se o této krásné míčové hře nové informace. Dále jsem měla úkol tvorbu videozáznamů a fotografií. O tomto problému jsem již hovořila, tedy díky pandemii Covid-19 jsem videozáznamy musela, bohužel, nahradit nákresy jednotlivých cvičení. Posledním úkolem pro mě byla tvorba webových stránek, kde jsem posunula mé počítačové schopnosti na vyšší úroveň a jsem s finální podobou mých webových stránek, které jsem vytvořila bez jakékoliv další pomoci, spokojená.

Všechny mé cíle a úkoly tedy považuji za splněné a jsem i vcelku spokojená s průběhem jejich plnění.



## SEZNAM LITERATURY

- [1] KAPLAN, Oldřich. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-762-1.
- [2] EJEM, Miloslav. *Volejbal: průpravná a herní cvičení*. 1 vyd. Praha: Olympia, 1988. 168 s.
- [3] BUCHTEL, Jaroslav. *Trénink dětí a mládeže ve volejbalu*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3811-9.
- [4] BUCHTEL, J., KAPLAN, O. *Odbíjená: Teorie a didaktika*. 1.vyd. Praha: SPN, 1987. 184 s.
- [5] BUCHTEL, Jaroslav. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6.
- [6] CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry: průpravná cvičení*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0502-8.
- [7] HANZELKA, Rostislav. *Průpravná a herní cvičení ve volejbalu*. Ústí nad Orlicí: Oftis, 2012. ISBN 978-80-7405-160-9.
- [8] BUCHTEL, J., EJEM, M., VORÁLEK, R. *Trénink volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karoloninum, 2011. ISBN 978-80-246-1976-5.
- [9] HANÍK, Z., LEHNERT, M. aj. *Volejbal 1: Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. 1. vyd. Praha: Český volejbalový svaz, 2004. 519 s.
- [10] DEARING, Joel. *Volleyball fundamentals*. Human Kinetics, 2003. ISBN-13: 978-0-7360-4508-7.
- [11] THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
- [12] ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu*. 3. přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-04-23248-5.
- [13] ČESKÝ VOLEJBALOVÝ SVAZ / PRAVIDLA VOLEJBALU, 2015 [online]. Volejbal. [cit. 10.12.2020]. Dostupné z: <https://www.volejbal.cz/pravidla/?page=0>

[14] HANK, Mikuláš. *Analýza pohybu hráčů ve volejbalovém utkání*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Zahálka, František.

[15] MOTORICKÉ UČENÍ [online]. Informační systém Masarykovy univerzity v Brně. [cit. 13.12.2020]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.2. Motoricke\\_uceni\\_a\\_osvojovani\\_s\\_port.\\_dovednosti.pdf](https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/teortren/pdf/3.2. Motoricke_uceni_a_osvojovani_s_port._dovednosti.pdf)

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Návčik spodního podání ve dvojici .....	33
Obrázek 2: Podání do zdi .....	34
Obrázek 3: Návčik vrchního podání ve dvojici.....	36
Obrázek 4: Podej a ustup.....	37
Obrázek 5: Zasáhni zónu.....	39
Obrázek 6: Podání a příjem.....	40
Obrázek 7: Odbití obouruč vrchem ve dvojici .....	42
Obrázek 8: Odbití obouruč spodem ve dvojici.....	44
Obrázek 9: Reaguj na letící míč a zpřesni přihrávku .....	45
Obrázek 10: Bagrovaná.....	47
Obrázek 11: Odbij po přesunu vpravo / vlevo .....	48
Obrázek 12: Odbij a oběhni kužel.....	50
Obrázek 13: Trefuj bod na zdi.....	52
Obrázek 14: Basketbalové koše .....	53
Obrázek 15: Přes síť s meziodbitím po pohybu .....	55
Obrázek 16: Nahrávačský trojúhelník.....	56
Obrázek 17: Odbij míč nad sebe a posléze za hlavu .....	58
Obrázek 18: Rozhodování nahrávače.....	59
Obrázek 19: Nabíhej na smeč.....	61
Obrázek 20: Oběhni kužel / přeskoč překážku a útoč s tenisovým míčem.....	63
Obrázek 21: Přijmi, nahraj, útoč .....	65
Obrázek 22: Smečování na lajny.....	66
Obrázek 23: Udělej kotoul a útoč.....	68
Obrázek 24: Překonej soupeřovu obranu tvrdým útokem či ulitím .....	69
Obrázek 25: Blokování proti zdi .....	71
Obrázek 26: Vyskoč na blok z místa.....	72
Obrázek 27: Přesuň se a vyskoč .....	74
Obrázek 28: Pohyb blokaře podle nahrávek.....	75
Obrázek 29: Blokuj útočný úder soupeře .....	77
Obrázek 30: Dvojblok proti útočnému úderu.....	78

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Výška sítě v centimetrech pro soutěžní kategorie mužů [13] .....	14
Tabulka 2: Výška sítě v centimetrech pro soutěžní kategorie žen [13].....	14
Tabulka 3: Výška sítě v centimetrech v minivolejbale [3].....	16