

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vytvoření návrhu výuky volejbalu na střední škole

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Rostislav Vorálek, Ph.D.

Vypracovala:

Kateřina Kulasová

Praha, srpen 2016

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne:

.....

Podpis:

.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: Fakulta / katedra: Datum vypůjčení: Podpis:

Poděkování

Mé poděkování patří vedoucímu práce PhDr Rostislavu Vorálkovi Ph.D. za veškerou pomoc, cenné rady a připomínky, které mi poskytl v průběhu zpracování diplomové práce.

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá problematikou výuky volejbalu na středních školách. Ukazuje budoucím učitelům jeden z mnoha možných postupů při zařazování volejbalu do učebních osnov a do vyučovacích hodin tělesné výchovy. Tímto práce usiluje o systematictější a konkrétnější práci učitelů TV v oblasti výuky volejbalu, která by měla vést ke zvýšení nároků na volejbalové dovednosti u absolventů středních škol.

V teoretické části je čtenář seznámen s volejbalem jako jednou ze sportovních her, se všemi herními činnostmi jednotlivce, které volejbal přináší a které by měli studenti ovládat pomocí alespoň základních technik. Stěžejní pro realizaci volejbalového utkání jsou základní způsoby odbití, které jsou zde také popsány. Některé kapitoly také poukazují na předpokládanou pohybovou úroveň absolventů základních a středních škol, nechybí ani zmínka o pohybových schopnostech. Závěr teoretické části je věnován vzdělávacím programům a tělesné výchově do nich zařazené. Volejbal v těchto programech konkrétně nefiguruje.

Empirická část je věnována již samotnému návrhu výuky volejbalu na středních školách. Výuka volejbalu je zde rozdělena do 2. ročníků po 10 vyučovacích hodinách. Jednotlivá cvičení byla volena s ohledem na odbornou literaturu a mé vlastní zkušenosti.

Klíčová slova: Vzdělávací programy, učební osnovy, vyučovací hodina, učitel TV, studenti, schopnosti, dovednosti, způsoby odbití.

Abstract

The diploma thesis deals with issues of teaching volleyball in high schools. It shows one of many possible methods how to include volleyball into the curriculum and into lessons of PE to the graduate teachers. This work strive for more systematic and concrete work of PE teachers in teaching volleyball, which should high school graduates encourage to an increase the requierements on the volleyball skills.

In the theoretical part the reader is informed about volleyball as one of the sports games, with all gaming activities of the individual that brings volleyball and that students should be controlled using basic techniques at least. Main for the implementation of the volleyball match are basic options of hits, which are also described here. Some chapters also refer to the expected motion level of basic school and high school graduates. There is also mention of motion abilities. The end of theoretical part is about physical education classified to the educational programs. There is no specific request to involve volleyball in these educational programs.

The empirical part is about the proposal of high schools education of volleyball. Volleyball teaching is divided into two grades, 10 lessons each. Activities were chosen based on the literature and my own experience.

Keywords: Educational programs, curriculum, lesson, PE teacher, students, abilities, skills, ways of hits.

Obsah

1.	Úvod	9
2.	Teoretická východiska práce	10
2.1.	Volejbal jako sportovní hra	10
2.2.	Herní činnosti jednotlivce	14
2.2.1.	Nahrávka	14
2.2.2.	Přihrávka	16
2.2.3.	Útočný úder	18
2.2.4.	Blok	21
2.2.5.	Vybírání	22
2.2.6.	Podání	23
2.3.	Základní způsoby odbití	25
2.3.1.	Odbití obouruč vrchem	25
2.3.2.	Odbití obouruč spodem	27
2.4.	Vzdělávací programy	29
2.4.1.	Rámcový vzdělávací program (RVP)	29
2.4.2.	Školní vzdělávací program (ŠVP)	29
2.5.	Tělesná výchova a volejbal ve vzdělávacích programech	30
2.5.1.	TV před zařazením do povinných předmětů	30
2.5.2.	TV jako povinný předmět na školách v Čechách	32
2.5.3.	Volejbal v učebních plánech podle MŠMT	35
2.6.	Předpokládaná pohybová úroveň žáků ve volejbale	40
2.6.1.	Pohybové schopnosti ve volejbale	40
2.6.2.	Senzitivní období pro pohybové schopnosti	43
2.6.3.	Volejbalová úroveň absolventů ZŠ	44

2.6.4. Volejbalová úroveň absolventů SŠ	47
3. Cíle a úkoly práce, hypotézy	51
3.1. Cíl práce	51
3.2. Úkoly práce	51
3.3. Pracovní hypotézy	51
4. Metodika práce	52
4.1. Popis sledovaného souboru	52
4.2. Použité metody	52
5. Výsledky a diskuse	54
5.1. Návrh výuky volejbalu na střední škole	54
5.1.1. 1. rok výuky volejbalu	55
5.1.2. 2. rok výuky volejbalu	66
5.2. Diskuse	73
6. Závěry	75
Seznam literatury	78
Seznam obrázků	81
Seznam tabulek	83
Seznam příloh	84

1. Úvod

Výběrem téma Vytvoření návrhu výuky volejbalu na střední škole jsem chtěla skloubit zkušenosti z dlouhých let aktivního hraní volejbalu spolu se zkušenostmi získanými studiem na FTVS UK. Zároveň jsem při výběru tématu pro svou závěrečnou práci myslela také na přínos do budoucna nejen pro učitele tělesné výchovy, ale také pro mě samotnou. Předpokládám, že práce mi usnadní výuku volejbalu v hodinách TV na začátku mé učitelské profese. Druhým impulsem pro vypracování takto zaměřené práce byl dojem z praxí, které jsem během studia absolvovala na různých školách. Mé dojmy, že se od dob, kdy já sama studovala na základní a střední škole, nic nezměnilo, se bohužel potvrdily. O to nepříjemnější bylo zjištění, že žáci a studenti neviděli smysl v prvcích výuky, které jsem se snažila zařadit pro jejich i moje zpestření. Podobným tématem se navíc zajímal už Petr Kváča, absolvent FTVS UK, ale zaměřil se na základní školu.

V první části práce seznamuji čtenáře s teoretickými poznatky o volejbalu jako o sportovní hře, jejíž součástí jsou herní činnosti jednotlivce, herní kombinace i systémy. V následujících kapitolách se více soustředím na herní činnosti jednotlivce a základní způsoby úderu, protože ty by měly být hlavní náplní hodin TV věnovaných výuce volejbalu. Důležitými kapitolami pro toto téma jsou také ty, ve kterých se věnuji pohybové úrovni žáků a rozvoji jejich pohybových schopností.

Následuje zmínka o vývoji učebních osnov a o vzdělávacích programech, které dávají rámec vzdělávání jednotlivým typům škol.

Práce následně předkládá veřejnosti metodický postup, jak nacvičovat volejbalové dovednosti v hodinách tělesné výchovy na střední škole. Zaměřila jsem se hlavně na netradiční herní cvičení, která by studenty mohla zaujmout svou soutěživostí i nevšedností. Měla by ale především vést k tomu, aby se jejich prvky objevovaly následně ve hře dvou družstev proti sobě.

Cílem práce tedy je dát výuce volejbalu na středních školách nějaký smysl a logickou návaznost tak, aby nemizely z programu škol turnaje, na kterých ve volejbale soupeří týmy z různých škol i měst z těch důvodů, že studenti nejsou schopni udržet míč v souvislé rozebě.

Z toho důvodu doufám, že učitelé následující text využijí ve své praxi a že se díky němu posune výuka volejbalu směrem kupředu nejen z hlediska výsledků, ale také z hlediska zájmu o tento sport mezi studenty.

2. Teoretická východiska práce

2.1. Volejbal jako sportovní hra

Dobrý (1988) chápe sportovní hru jako pohybovou činnost dvou soupeřů, kteří jsou neustále ve vztahu a navzájem se potřebují. Jeden nemůže bez druhého existovat a také oba usilují o stejnou věc: prokázat svou převahu lepším ovládním společného předmětu a získat tak větší počet bodů nebo branek na svou stranu. Jestliže jsou soupeři jednotlivci, jedná se o sportovní hru individuální. Naopak v týmových sportovních hrách proti sobě soupeří dva týmy, jak vyplývá z názvu. Zatímco v individuálních hrách rozhoduje o vítězství pouze individuální výkon, v týmových sportovních hrách individuální výkon ovlivňuje výkon družstva a o vítězství pak rozhoduje týmový herní výkon.

Přehledné dělení sportovních her publikují Tůma s Tkadlecem (2004). Podle nich jsou brankové sportovní hry ty, ve kterých se získávají body (branky) tak, že týmy dopraví společný předmět do branky soupeře. Při utkáních těchto her je hrací plocha pro oba soupeře stejná po celý časový limit utkání, který je pravidly daný. Oproti tomu síťové hry se nehrají na čas, ale končí dosažením stanoveného počtu vítězných setů jedním z týmů. Body se získávají buď chybou soupeře, nebo umístěním společného předmětu do soupeřova pole tak, že soupeř není schopen předmět vrátit. Hrací plocha je po celé utkání rozdělena na dvě poloviny, každou vlastní jeden tým. Nakonec nezapomínají na pálkovací hry, které jsou charakteristické odpalováním společného předmětu a přebíháním met. Body se získávají právě za přeběhy těchto met do cílového prostoru a utkání je limitováno počtem směn. Hrací plocha je pro oba soupeře stejná.

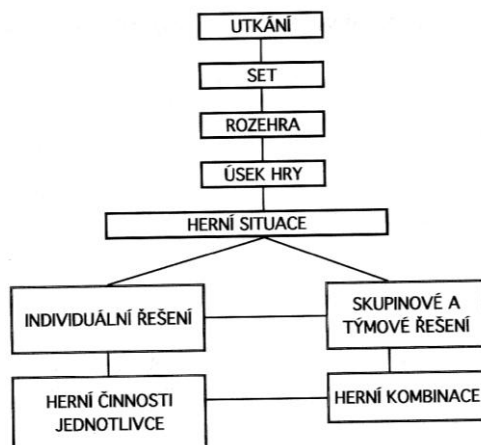
Právě volejbal je týmovou a síťovou sportovní hrou, kterou roku 1895 vymyslel instruktor tělesného vzdělávání W. G. Morgan. Na počátcích vzniku tohoto sportu nebyla jasně daná pravidla pro rozměry hřiště, počet hráčů, ani výšku sítě. Až roku 1897

přišla YMCA¹ se základy pevně daných pravidel volejbalu. Ta se však od té doby dodnes neustále mění, upravují a vylepšují (Císař, 2005).

Podle Kaplana (1999) volejbal kultivuje lidskou osobnost a to nejen po stránce tělesné a biologické, ale i z hlediska stránky duchovní a zvláště výrazně ovlivňuje a utváří společenské vztahy. Tato síťová hra je jednou z mála sportů, které nemohou skončit remízou. Celá hra je tedy orientovaná na vítězství nad soupeřem. Tento systém pravidel vede k tomu, že se často utkání ve volejbale prodlužují. Hra není limitována časem, nýbrž rozdílem nejméně jedné sady v utkání a nejméně dvou bodů v jedné sadě. To všechno přispívá k dramatičnosti zápasů a hráči se tak učí systémovému řešení herních situací, kde jsou nuceni uplatnit strategii a taktiku.

Buchtel, Ejem a Vorálek (2011) dělí volejbalové utkání na sety, sety na rozehry zahájené podáním jednoho z družstev a ukončené chybou také jednoho z družstev. Délka rozehry je dána počtem přeletů míče přes síť. Každá takováto rozehra končí bodem pro jedno či druhé družstvo a v setu vítězí ten tým, který dosáhne 25 bodů, nutně s rozdílem alespoň 2 bodů. V utkání se obě družstva střídají v kontrole nad míčem a tím jsou tvořeny úseky hry. Nejčastěji se střídají dva typy úseků hry pro jeden tým, buď družstvo má míč, nebo nemá míč. Tyto situace se periodicky opakují během celé rozehry. Nejmenší, přesto však velice důležitou částí setu je herní situace. Je to ta část úseku hry, která závisí na předchozí činnosti obou soupeřů. Situace jsou ovlivněny souhrnem různých faktorů, například letem míče ve vlastním i soupeřově poli, počtem možných odbítí, kvalitou obou soupeřů aj. Velice důležitým faktorem je důležitost utkání a aktuální bodový stav, protože herní situace jsou řešeny psychickými procesy jednotlivých hráčů i celého družstva a jejich volejbalovými dovednostmi, které často v takto vypjatých chvílích nejsou na tak kvalitní úrovni. Pro přehlednost volejbalového děje následuje Obrázek 1.

¹ Young Men's Christian Association (YMCA v ČR, 2015).



OBRÁZEK 1 (ČLENĚNÍ DĚJE VOLEJBALOVÉHO UTKÁNÍ (BUCHTEL, EJEM, VORÁLEK, 2011))

Podíváme-li se na systematiku volejbalu, přehledně ji popisuje opět trojice autorů Buchtel, Ejem, Vorálek (2011). Systematika nám pomáhá utvořit si logickou představu o ději utkání a jeho obsahu. Pokud systematiku vezmeme v pořadí od největších částí k nejmenším, je třeba začít herními systémy, které jsou činností celého družstva. Ty jsou určeny složením hráčů podle specializace funkcí, jako jsou nahrávači, diagonální hráči, smečáři, blokaři a libera. Dále o herním systému rozhoduje výběr útočných, přípravných a obranných kombinací. Pro lepší představu můžeme zmínit například systém hry s jedním nahrávačem, kdy družstvo je složeno právě z výše uvedených specialistů. Dalším možným systémem podle počtu nahrávačů je systém s dvěma nahrávači. V tomto případě chybí v poli diagonální hráč. Tento systém hry se používá dnes, ne však u vrcholových týmů, jako systém první, ale u družstev nižších věkových kategorií.

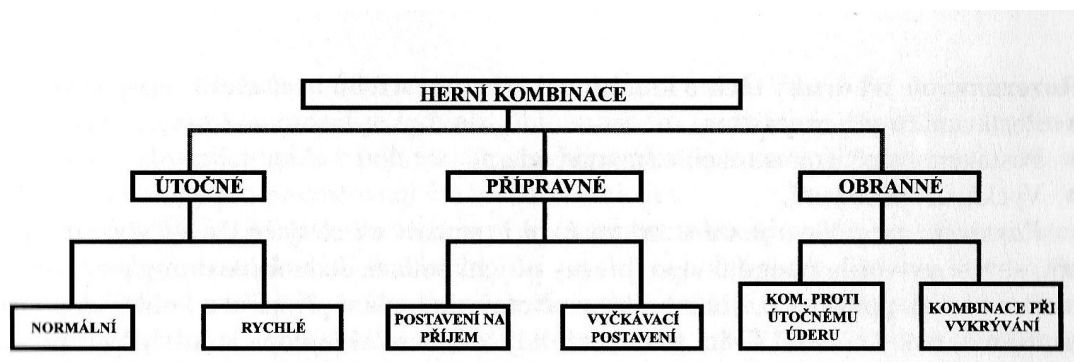
Pod herními systémy jsou dále herní kombinace, které dělíme na tři skupiny podle Obrázek 2. Útočné kombinace jsou takové, jejichž úkolem je pomocí spolupráce dvou a více hráčů získat bod pro své družstvo. Základními útočnými kombinacemi jsou kombinace normální a rychlé.

Přípravné kombinace souvisí s rozmístěním hráčů v poli, pomocí kterého se družstvo snaží zabránit dopadu míče na vlastní polovinu. V druhé řadě je také snahou těchto kombinací dobře a co nejpřesněji přihrát míč tak, aby se dala založit rychlá

útočná kombinace. Současný trend se přiklání spíše k dělení herních kombinací jen na útočné a obranné, což neznamená, že dnešní systematika volejbalu vynechává obsah zde zmíněných přípravných kombinací. Spíše se některé kombinace z této skupiny snaží přiřazovat svým charakterem ke kombinacím útočným a jiné k obranným.

Hlavním úkolem kombinací obranných je znemožnit soupeři přelet míče z jeho poloviny na tu soupeřovu, v lepším případě dosáhnout blokem bodu. Když se toto nepodaří, snaží se družstvo pomocí obranných kombinací alespoň vytvořit lepší podmínky pro vybírání míče, které následně umožní přechod do útoku (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

Nejmenší částí systematiky volejbalu jsou herní činnosti jednotlivce, kterým se věnuje následující kapitola.



OBRÁZEK 2 (DĚLENÍ HERNÍCH KOMBINACÍ (BUCHTEL, EJEM, VORÁLEK, 2011))

2.2. Herní činnosti jednotlivce

Jak již název napovídá, tyto činnosti jsou plněny každým jedním hráčem zvlášť.

Pomocí herních činností jednotlivce hráč realizuje individuální řešení různých herních situací. Jedná se o činnost, která se provádí pohyby s míčem i bez míče a je spjata s myšlenkovými procesy, kterými hráč řeší herní situaci ve vztahu ke spoluhráčům

i protihráčům. Během realizace většiny herní činnosti jednotlivce jsou přítomné i lokomoční pohyby, které se dějí buď současně s herní činností jednotlivce, nebo před ní. Všechny herní činnosti jednotlivce mají dvě stránky: technickou a taktickou. Pod technickou stránkou si představíme správné provedení dané činnosti, taktickou stránku musí mít hráč zvládnutou kvůli správnému výběru optimálního řešení v konkrétní situaci. O technické stránce můžeme říci, že je podmiňující, naopak o taktické, že je určující. Z toho plyne, že obě stránky herní činnosti jednotlivce jsou v úzkém vztahu, a proto je od sebe neoddělujeme a mluvíme proto o technicko-taktické stránce herních činností jednotlivce (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

Ve volejbalu se herní činnosti jednotlivce (HČJ) rozdělují do tří skupin. HČJ převážně útočné – podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, HČJ obranné i útočné – blokování a HČJ převážně obranné – vybírání (Kaplan, 1999).

2.2.1. Nahrávka

Nahrávka je přesné odbití přihraného míče na jednoho ze spoluhráčů tak, aby mohl útočit. Je většinou druhým odbitím ze tří možných na jedné straně s cílem připravit nejlepší podmínky pro útok vlastního družstva. Ve vyspělejší formě volejbalu je prováděna zpravidla specialistou nahrávačem. Nejčastěji se při nahrávce využívá odbití prsty, v některých situacích se používají i jiná odbití (Haník a kol., 2014, s. 94).

Nahrávka je nejčastěji prováděna pomocí odbití obouruč vrchem. Hráč, který bude provádět nahrávku, stojí nejprve šikmo k síti a až v momentě odbití se jeho ramena natáčí tak, aby byla kolmo na směr nahrávky (Obrázek 3). Provádí-li nahrávač vysokou nahrávku na delší vzdálenost, je nezbytná souhra dvou pohybů. První pohyb je ten, při kterém se tělo nahrávače zvedá napínáním nohou. K němu se přidá napřimování trupu, druhý pohyb. Oproti tomu u nahrávek na krátkou vzdálenost a u nahrávek rychlých je určující pohyb zápěstí a předloktí. O všech výše zmíněných nahrávkách je důležitá práce paží, která musí být v souladu s pohybem trupu a začíná tehdy, když

se tělo zvedá napínáním nohou. U nahrávky za hlavu je mnohem důležitější stabilizovaný postoj a důsledné otočení ramen v momentě odbití (Obrázek 4) (Haník a kol., 2014).



OBRÁZEK 3 (NATOČENÍ RAMEN KOLMO NA SMĚR NAHRÁVKY (HANÍK A KOL., 2014))



OBRÁZEK 4 (STABILIZACE POSTOJE PŘI NAHRÁVCE ZA HLAVU (HANÍK A KOL., 2014))

Haník a kol. (2014) rozlišuje tyto druhy nahrávek:

- Vysoká nahrávka do zóny IV, II, I – má parabolickou dráhu letu a měl by ji mít zvládnutou každý hráč, nejen nahrávač.
- Vystřelená nahrávka do zóny IV – má plochou dráhu letu, je prováděna specializovaným hráčem – nahrávačem a provádí se ve výskoku.
- Vystřelená nahrávka do zóny II – vyžaduje zvýšenou práci palců kvůli utajení směru nahrávky, dráha letu míče je obdobná jako u nahrávky do zóny IV.
- Nahrávka do prvního sledu – útočník vyskakuje dříve, než je provedena nahrávka a nahrávač svou nahrávku útočníka tzv. hledá. Nejčastějšími nahrávkami tohoto typu jsou: rychlík (č. 1), rychlík za hlavu (č. 3), krátká vystřelená nahrávka (č. 4).

2.2.2. Přihrávka

Kaplan (1999) popisuje přihrávku jako odbití míče letícího od soupeře usměrněné na vlastního nahrávače. Cílem je, aby nahrávač (v případě špatné přihrávky i jiný hráč) mohl provést jinou herní činnost jednotlivce, nejčastěji nahrávku.

Jako je nahrávka nejčastěji prováděna odbitím obouruč vrchem, přihrávku zase provádíme nejčastěji za pomoci techniky odbití obouruč spodem (odbití bagrem). O volbě a způsobu přihrávky však rozhoduje kvalita podání soupeře a rychlost letícího míče. Za správný výchozí postoj před přihrávkou se považuje uvolněné a klidné postavení hráče. V momentu, kdy si podávající hráč nadhodí míč, měl by přihrávající udělat krok vpřed a v momentu úderu podávajícího hráče do míče provádí přihrávající hráč sérii poskoků na špičkách chodidel. Pohyb je dokončen s nohama vedle sebe, v širokém postoji, ve kterém je buď připraven hrát, nebo udělat další úkrok, je-li třeba (

Obrázek 6). Paže musí být v momentu úderu nasazeny tak, aby předloktí bylo daleko před tělem, čím se prodlouží dráha tlumení míče (Obrázek 5). Paže se nepohybují a co nejdéle svírají s trupem velký úhel. Následuje zvětšování úhlů ve všech kloubech nohou, prováděny jsou tlumící pohyby paží a hlava se tlačí mezi ramena. Lokty jsou stále propnuté, zápěstí jsou u sebe a tlačí se dolů. Technika se ve velké míře mění během hry podle vyvinutých herních situací. Podle potřeby pak dochází k přihrávce vedle těla, před tělem po úkroku, v kleku, v pádu a v jiných formách.



OBRÁZEK 6 (ŠIROKÝ STABILNÍ POSTOJ PŘI PŘIHRÁVCE (HANÍK A KOL., 2014))



OBRÁZEK 5 (PAŽE PŘIPRAVENÉ K TLUMENÍ MÍČE (HANÍK A KOL., 2014))



OBRÁZEK 7 (STÁLE NAPNUTÉ PAŽE (HANÍK A KOL., 2014))

Buchtel, Ejem, Vorálek (2011) uvádí dvojí dělení přihrávky:

1) Podle způsobu odbití:

- odbitím obouruč spodem,
- odbitím obouruč vrchem,
- odbitím jednoruč spodem,
- jakýmkoliv dalším způsobem povoleným pravidly.

2) Podle toho, na koho směřuje:

- na nahrávače v přední řadě,
- na nahrávače v zadní řadě,
- na hráče, který bude hned útočit,

- na kteréhokoliv hráče v zadní části pole.

Poslední situace se týká nouzových situací po nepovedeném příjmu.

2.2.3. Útočný úder

Útočným úderem myslíme jakékoli odbití míče do pole soupeře, které je provedeno v průběhu rozehry. Nejčastěji je prováděn úderem jedné ruky a ve výskoku. Cílem útočného úderu je znemožnit soupeři udržení míče ve hře a získat tak bod pro své družstvo (Haník a kol., 2014).

Haník a kol. (2014) rozdělují celý útočný úder na pět fází:

- rozběh,
- odraz,
- let a nápřah,
- úder,
- dopad.

Výchozí postavení pro rozběh je dáno předchozí činností hráče. Z výchozího postavení pak následuje tříkroková akce, která by měla být u všech hráčů postavená na stejném základu. Prvním krokem je krok směrový, který se provádí u praváků levou nohou a udává směr a načasování odrazu. Následuje pravou nohou krok druhý, tzv. brzdící, který zrychluje celý odraz. Poslední krok, dokrok, dostává levou nohu před pravou a dokončuje rozběh tak, aby mohlo dojít k vertikálnímu zdvihu (Haník a kol., 2014).

Haník a kol. (2014) udává, že většina podstatného pro pohyb těla ve fázi letu se odehrává na zemi během rozběhu a odrazu, konkrétně místo a způsob odrazu. Nohy se během odrazu napínají v kolenních kloubech a odraz je dokončen pohybem špiček. V tento moment se napnuté paže dostávají ze zapažení do polohy nad hlavou (Obrázek 8).



OBRÁZEK 8 (ODRAZ (HANÍK A KOL., 2014))

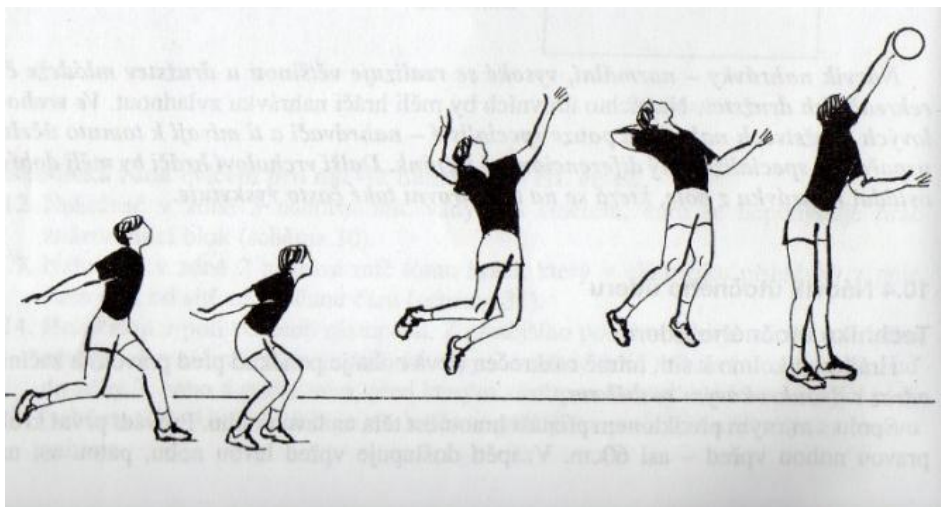
Během letové fáze se úderová paže ohýbá v lokti, který směřuje vzad společně s rotací trupu tak, aby ramena a boky byly natočeny šikmo k síti. Během učení techniky smečování je tato pozice často připodobňována k poloze lukostřelce (Obrázek 9) (Haník a kol., 2014).



OBRÁZEK 9 (LETOVÁ FÁZE (HANÍK A KOL., 2014))

Úderovou fází smečování zase Haník a kol. (2014) přirovnávají k aktu švihnutí bičem. Úder začíná zvednutím předloktí lehce vzhůru, loket přechází zezadu dopředu a nahoru a ruka padá vzad. Aby smečář útočil z co největší výšky, je třeba, aby v době

úderu byla paže natažená a maximálně vytažená z ramene. K samotnému úderu rukou do míče pak dochází nad ramenem a mírně před ním. To, že míč následně směřuje dolů, způsobí konečný pohyb zápěstí. Pro dokreslení představy těchto pohybů přikládám Obrázek 10.



OBRÁZEK 10 (ÚTOČNÝ ÚDER (BUCHTEL A KOL., 2006))

Dopad je prováděn někdy na obě nohy současně, někdy také nesoučasně. Tlumení dopadu zajišťuje pohyb v kotnících, kolenou a kyčlích.

Buchtel a kol. (2006) udává hned několik hledisek pro dělení útočného úderu, jako jsou způsob odbití, poloha těla vzhledem k síti, činnost předcházející útočnému úderu aj. Nejčastější však definujeme druhy útočného úderu podle křivky a rychlosti letu míče na:

- smeč – míč je zasažen shora a zezadu, směřuje přímo k zemi;
- drajv – míč je zasažen zezadu a letí ploše, menší rychlostí a padá do zadní části soupeřova hřiště;
- lob – míč je udeřen také zezadu, ale zespodu, a nejdříve stoupá a pak až klesá k zemi.

V dnešním volejbalu si však s těmito údery už nevystačíme a někdy je třeba použít překvapivé řešení. Megan Hodge (2010) tyto údery nazývá jako „Off speed attacks“

a říká, že jsou mnohdy daleko nebezpečnější, protože nutí obranu bránit více druhů útoku než jen jeden. Obrana během utkání dokáže improvizovat a přizpůsobit své postavení proti nejtvrďšímu útoku tím, že do směru nejtvrďšího útoku postaví specialistu – libero. Tato situace proto vybízí k použití překvapivých druhů útoku, jimiž jsou ulívky

a rolády. Ulívka je míč, který je hrán konečky prstů do míst, kde nejsou žádní obránci. Nejčastějším cílovým směrem ulívky je střed hřiště. Oproti tomu roláda je úder prováděný dlaní ruky, ale k úderu dochází zespodu, což udá míči velkou rotaci. Takto provedené úderky často dopadají těsně za blok, hluboko do zóny I a V.

2.2.4. Blok

Blokování je taková herní činnost, jejíž úkolem je přehradit prostor nad sítí tak, aby se soupeři nepovedlo dostat míč na druhou polovinu, nejlépe, aby blok srazil míč zpět do pole útočícího hráče. Nepovede-li se toto, může blok pomoci hráčům v poli tím, že míč nadrazí nebo že alespoň blokem vykryje určitý prostor hřiště a hráči v poli tak mohou bránit prostor zbývající (Haník a kol., 2014).

Pomineme-li přesun na blok, začíná samotná blokařská akce tím, že blokující hráč pokrčí nohy v kolenou a kyčlích a spustí ruce níže, než jsou ve výchozím postoji, tedy na úrovni ramen. Při tomto pohybu se dostanou lokty za tělo a následuje prudký švih dopředu a nahoru. Mezi nejdůležitější požadavky patří přesah přes síť, čím se útočícímu hráči zmenší úhel, kam může útočit. Prsty jsou po čas celého bloku roztaženy, palce jsou blízko u sebe, zápěstí je zpevněno, jako to vidíme na Obrázek 11. Dopad je stejně jako po smeči proveden měkce přes špičky, ohnutá kolena a kyčle. Rozdíl oproti dopadu po smeči je v tom, že blokař se nejčastěji zapojuje dále do hry, která pokračuje na jeho vlastní polovině. Proto často můžeme vidět, že hráč účastní se bloku se otáčí směrem do svého pole už během dopadu (Haník a kol., 2014).



OBRÁZEK 11 (PAŽE PŘI BLOKU (HANÍK A KOL., 2014))

Základní druhy bloku určuje počet hráčů, kteří se na bloku podílí. Rozlišujeme tedy:

- jednoblok,
- dvojblok,
- trojblok.

2.2.5. Vybírání

Vybírání je odbití nebo odražení míče jakýmkoliv způsobem dovoleným pravidly s cílem zabránit dopadu míče na zem a znemožnit tím soupeři dosáhnout bodu (Buchtel a kol., 2006, s.61).

Při této herní činnosti je velice důležité zaujmout před vybíráním správné výchozí postavení, tedy střehový postoj (Obrázek 12). Ještě těsně před úderem soupeře provádí vybírající hráč aktivační pohyby, poskoky na špičkách. Následně v momentu úderu jsou všechny pohyby zastaveny, pokrčená kolena jsou před špičkami chodidel, ramena před koleny a paže široce rozevřeny před tělem. Tato pozice v širokém stoji rozkročném umožňuje hráči vybrat míč nad i pod pasem, v ose těla i mimo ní.



OBRÁZEK 12 (STŘEHOVÝ POSTOJ
(HANÍK A KOL., 2014))



OBRÁZEK 13 (POSTOJ V MOMENTU
ÚDERU (HANÍK A KOL., 2014))

Z charakteru hry Haník a kol. (2014) dělí tuto herní činnost na vybírání:

- tvrdého útoku soupeře,
- ulívky soupeře,
- odražených míčů od bloku soupeře (tzv. vykrývání),
- odražených míčů od vlastních spoluhráčů,
- odražených míčů od vlastního bloku,
- míče „zadarmo“.

Ke zvládnutí vybírání je třeba mít zvládnuté dovednosti: odbití prsty, odbití bagrem, odbití jednoruč, pádové techniky a herní pohyb včetně postojů.

2.2.6. Podání

Buchtel, Ejem, Vorálek (2011) popisují podání jako odbití míče do pole soupeře, kterým se zahajuje každá rozehra a který je samozřejmě předepsaný pravidly. Podání by mělo plnit dva hlavní úkoly. Prvním je umístit podání tak, aby ho hráči nebyli schopni přijmout a družstvo podávajícího hráče získalo okamžitě bod. Když se toto nepovede, snažíme se podáním splnit alespoň druhý úkol, kterým je znemožnit soupeřovi založit útok tak, aby mohl útočit z rychlých nahrávek.

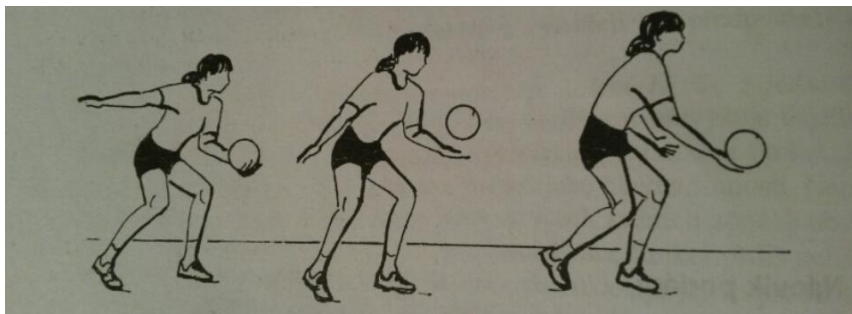
Haník a kol. (2014) rozeznávají 4 základní druhy podání:

- vrchní rotované – využívá se hlavně v mládežnických kategoriích,
- smečované podání – náročné na koordinaci pohybů,
- plachtící podání ze stoje – náročné na techniku a sílu paže,
- plachtící podání ve výskoku – náročné na techniku.

Pro potřeby této práce, která je směřována na studenty středních škol, potřebujeme zmínit druh podání, který je pro tyto studenty nejsnazší, v soutěžním volejbalu se nevyužívá. Jedná se o spodní podání v čelním postoji.

U toho podání stojí hráč podávající pravou rukou čelem k síti, chodidla má od sebe vzdálena na šíři ramen, levou nohu předsunutou před pravou. Nohy jsou pokrčeny v kolenou a trup je mírně předkloněn. Míč je držen v levé ruce před pravým bokem, levá paže je natažena v lokti. Podávající hráč si míč nadhazuje z této pozice do výše asi 30 cm a současně s nadhozem zapažuje pravou paži mírně ohnutou v lokti. Pravá paže se dále pohybuje vpřed a vzhůru a zasahuje míč vedle pravého stehna dlaní. Prsty pravé dlaně jsou mírně od sebe. Celý pohyb je doprovázen přenesením váhy

z pravé nohy na levou, což umožní silnější úder do míče a rychlý start z místa podání do pole. Spodní podání je znázorněno na Obrázek 14.



OBRÁZEK 14 (SPODNÍ PODÁNÍ (BUCHTEL A KOL., 2006))

2.3. Základní způsoby odbití

V didaktice volejbalu na středních školách neprobíhá tolik nácvik herních činností jednotlivce, jako spíše nácvik základních způsobů odbití. Základní a výchozí způsoby odbití jsou dva, a to odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem.

2.3.1. Odbití obouruč vrchem

Odbití obouruč vrchem je ve volejbale nejzákladnější úder, protože žádným jiným způsobem odbití nedosáhneme tak přesné výšky, délky a rychlosti odbití, jako právě tímto odbitím (Zapletalová, 2007).

Výchozím postavením pro tento způsob odbití je již několikrát zmiňovaný volejbalový střeh. Paže jsou zvednuté zhruba 10 cm nad úroveň očí. Prsty jsou pružně zpevněny a vzdáleny od sebe tak, aby obepnuly nejlépe celou plochu míče a míč tak zapadal do tzv. volejbalového košíčku, který vidíme na Obrázek 15. Palce jsou u sebe a směřují do čela. Spolu s dopadem míče do košíčku se zápěstí obou paží zvrátí vzad, lokty se pokrčí a celkové těžiště těla se snižuje pokrčením kolenou. K odbití dochází pomocí posledních článků všech a hlavně prvních třech prstů, které jsou volně roztaženy. Pro *vypinknutí* míče vzhůru musí následovat zpětné zvýšení těžiště a vytrčení rukou zpět nad úroveň hlavy.

Od budoucích učitelů TV se vyžaduje, aby znali kritická místa základních technik. Pro odbití obouruč vrchem jsou to tyto body:

- včasný přesun k místu odbití,
- natočení se čelem do směru odbití,
- zvrácení zápěstí spolu s pokrčením kolen,
- rychlé napnutí kolen spolu s krátkým kontaktem rukou s míčem,
- vypuštění míče z téměř natažených paží (Buchtel a kol., 2006).



OBRÁZEK 15 (VOLEJBALOVÝ KOŠÍČEK (LA84, 2012))

Pro realizace samotné hry budou žáci potřebovat umět zařadit techniku tohoto odbití i v jiných situacích než jsou ty, kdy dva hráči stojí proti sobě a odbíjí. Proto bychom měli do výuky volejbalu zařazovat také odbití před sebe po pohybu a pod úhlem. Tato odbití mají techniku totožnou s úderem popsáným výše, jen hráč musí vždy dbát na to, aby osa jeho ramen byla kolmá na směr odbití. Pro samotnou nahrávku je typické právě odbití pod úhlem, je proto velice důležité mít tuto techniku zvládnutou (Pětivlas, Šamšula, 2014).

Za poslední základní techniku odbití obouruč vrchem považujeme odbití za sebe (Obrázek 16). Rozdíl oproti odbití vpřed je ve výrazném zvrácení zápěstí vzad a v následném napínání paží v loktech směrem vzad a vzhůru. Žádoucí u tohoto způsobu odbití je, aby na hráči do poslední chvíle nebylo poznat, zda bude odbíjet před sebe nebo za sebe.

Kritická místa tohoto odbití jsou:

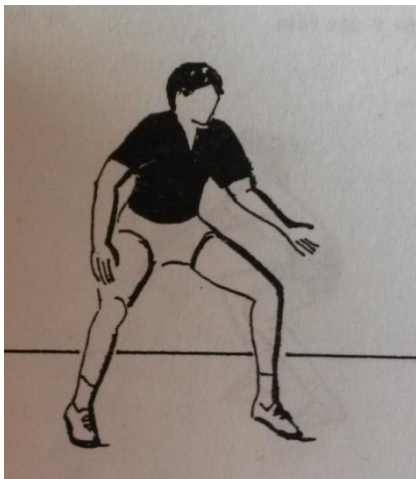
- výrazné zvrácení zápěstí,
- odbití z téměř natažených paží,
- utajení směru odbití (Buchtel a kol., 2006).



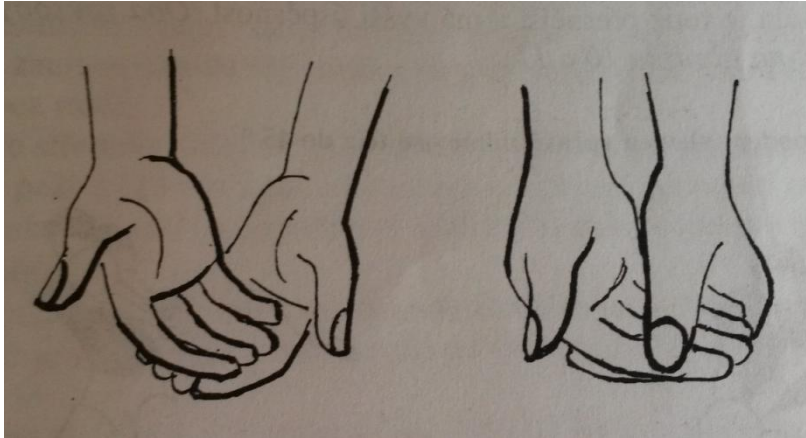
OBRÁZEK 16 (ODBITÍ ZA SEBE (HANÍK A KOL., 2014))

2.3.2. Odbití obouruč spodem

Také u tohoto úderu vycházíme z pozice volejbalového střehu, který byl popsán výše a pro přesnost představy je viděn ještě na Obrázek 17. Konkrétně pro odbití obouruč spodem, tzv. bagrem, je lepším výchozím postavením nízký střeh, kdy hráčovo pokrčení nohou v kolenou je výraznější, hráč je téměř ve dřepu. Dále jsou paže před tělem spojeny podle Obrázek 18 tak, aby umožnily správnou polohu předloktí a jejich vytočení vně. Předloktí jsou co nejvíce přitisknuta k sobě a paže v loktech jsou úplně napnuté. Paže s trupem svírají ostrý úhel, v této poloze začíná pohyb pokrčením nohou v kolenou, tlumením míče a končí natažením nohou a mírným pohybem paží proti míči.



OBRÁZEK 17 (VOLEJBALOVÝ STŘEH (BUCHTEL A KOL., 2006))



OBRÁZEK 18 (SPOJENÍ RUKOU (BUCHTEL A KOL., 2006))

I tato technika má svá nejčastější úskalí, kterými jsou body:

- odbití míče v nízkém střehu,
- odbití míče předloktím natažených paží (Obrázek 19),
- postupné napínání nohou v kolenou,
- odbití míče dostatečně daleko od těla a dodržení optimálního úhlu,
- postavení hráče čelem do směru odbití.



OBRÁZEK 19 (ÚDEROVÁ PLOCHA (ZACH, 2013))

Stejně jako u odbití vrchem, i u spodního odbití je třeba zařadit do nacvičování také situace, ve kterých budou žáci nuceni hrát tento úder po pohybu, pod úhlem a speciálně u tohoto odbití také mimo osu těla, jako to vidíme na Obrázek 20.



OBRÁZEK 20 (BAGR MIMO OSU TĚLA (HANÍK A KOL., 2014))

2.4. Vzdělávací programy

2.4.1. Rámcový vzdělávací program (RVP)

Rámcový vzdělávací program byl do systému vzdělávání České republiky zaveden zákonem č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Novela tohoto školského zákona proběhla roku 2015 pod č. 82/2015.

RVP stanovují cíle, formy, délku a obsah vzdělávání pro všeobecné i odborné školy podle jejich zaměření, organizačního uspořádání, profesních profilů, podmínek průběhu a ukončování vzdělávání. Stanovují také cíle pro tvorbu školních vzdělávacích programů. Mimo to RVP určuje také podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními potřebami, jako jsou nezbytné materiální, personální a organizační podmínky. Patří sem také podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví.

RVP jsou Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) aktualizovány tak, aby odpovídaly nejnovějším poznatkům vědních disciplín, které jsou obsahem vzdělávání na daných školách. Musí také odpovídat nejnovějším poznatkům pedagogiky a psychologie o účinných metodách a organizaci vzdělávání tak, aby vzdělávání bylo přiměřené věku a rozvoji vzdělávaného.

Rámcové vzdělávací programy slouží jako základní východisko školám pro tvorbu školních vzdělávacích programů (Národní ústav pro vzdělávání, 2016).

2.4.2. Školní vzdělávací program (ŠVP)

Každý školní vzdělávací program musí být v souladu s RVP a jeho obsah bývá uspořádán do předmětů nebo jiných ucelených částí, často také modulů.

ŠVP konkretizuje požadavky RVP pro danou konkrétní školu. Stanovuje konkrétní cíle, délku, formu, obsah a časový plán vzdělávání. Podává také informace o podmínkách přijímání uchazečů, průběhu a ukončování vzdělávání, včetně dokladu o ukončení vzdělání. Patří do něj také informace o materiálních, personálních a ekonomických podmínkách, o podmínkách bezpečnosti práce a ochrany zdraví, za nichž se vzdělávání uskutečňuje.

Tento dokument vydává ředitel školy a je povinen ho zveřejnit na přístupném místě ve škole nebo školském zařízení tak, aby do něj mohl každý nahlížet a pořizovat si z něj výpisy či jinak s ním pracovat (Národní ústav pro vzdělávání, 2016).

2.5. Tělesná výchova a volejbal ve vzdělávacích programech

2.5.1. TV před zařazením do povinných předmětů

Období, kdy tělesná výchova nebyla povinným předmětem ve školách, trvalo od antiky po konec 19. století. Výchova jedince postupně přecházela z nahodilosti a živelnosti v ucelený řád, vznikaly první výchovně vzdělávací instituce spolu s vymezením role učitele a žáka. Objevovaly se poprvé pojmy jako didaktické metody, zásady, formy aj. (Fialová, Rychtecký, 1998).

V Antice rozlišujeme dva řecké systémy týkající se péče o tělesný rozvoj. Zatímco ve Spartě šlo o výchovu vojáka, v Athénách byla výchova občana postavená na principech *kalokagathie*² (Kössl, Štumbauer, Waic, 1994). Pro utváření charakteru, sebedisciplíny a odvahy se používalo tělesných cvičení, jako byla gymnastika, tanec, atletika a hry (Fialová, Rychtecký, 1998).

Další antický, římský systém, rozvíjel řecké myšlenky hlavně v tělesné hygieně. Význam tělesné výchovy podpořili Quntilianus a Galenos, kteří pracovali na tělesné přípravě státních úředníků u prvně jmenovaného a Galenos aplikoval medicínskou praxi ve vztahu k tělesným a sportovním aktivitám (Gensemer, 1985).

Podle Fialové s Rychteckým (1998) byl ve středověku význam tělesných cvičení potlačen vlivem církevních systémů, které dbaly o teologicky orientovanou výchovu světce. Výjimkou byli rytíři církevních řádů, jejichž výchova byla postavena na sedmi rytířských ctnostech – jízda na koni, plavání, střelba z luku, šerm, lov, hra v šachy a veršování. Později byl do tohoto curricula přidán ještě tanec.

V dobách renesance byla výchova šlechtických dětí realizována individuální formou, která z hlediska obsahu navazovala na harmonickou výchovu v období antiky. Tělesná cvičení obsahovala hlavně pohybové hry a doznívající výcvik rytířů. Velký přínos tomuto období přinesl humanista L. Vives, který do vzdělávacího curricula zařadil „*tělocvik a hry*“, ve kterém doporučoval soutěže v běhu a míčových hrách (Fialová, Rychtecký, 1998).

² Harmonizace těla a duše, jejímž výsledkem má být krásný a dobrý člověk (Martínková, 2010).

Tělesným cvičením v dobách renesance věnovali pozornost také M. Luther a U. Zwingli, kteří spolu s E. Rotterdamským přispěli k zařazení tělesných cvičení do německých univerzit (Kostková, 1969).

Pozitivní vztah k tělesné výchově mládeže je patrný v obsáhlém díle Jana Amose Komenského. Jeho pojetí školní TV se stalo východiskem pro české učitele 19. století. Vycházel z přirozené potřeby pohybu dítěte a nesoustředil se jen na starší děti, ale ve svém díle *Informatorium školy mateřské* dal rodičům návod i pro předškolní děti. Komenský vytvořil základy didaktiky i konkrétní návody k vedení tělesných cvičení a her (Fialová, Rychtecký, 1998).

Raně industriální společnost vyžadovala nové formy vzdělávání včetně tělesného rozvoje člověka. Lawrence (1970) uvádí, že v 17. století silně zapůsobila filozofie realismu, která se ve výchově uplatnila užším spojením se životní praxí.

V této době však byly rozhodující názory významných osobností, mezi které řadíme zejména J. Locke a J. J. Rousseaua. Locke stavěl tělesnou výchovu nad výchovu rozumovou a ve *výchově gentlemana* kladl důraz na šerm, zápas, tanec, plavání, otužování a překonávání překážek. J. J. Rousseau na základě Locka rozvinul své názory o tělesné výchově v přirozeném prostředí. Ve svém díle *Emil – čili o výchově* doporučuje individuální výchovu a pohyb na venkově, kde by mělo mít dítě plnou pohybovou volnost. Od dítěte pak vyžadoval samostatnost a aktivitu (Fialová, Rychtecký, 1998).

Názory Rousseaua o výchově dítěte v souladu s přírodou se staly základem filantropismu. J. B. Basedow založil školu s přirozenou výchovou, kde curriculum obsahovalo nejen tři hodiny tělesné výchovy a rekreace denně, ale i povinnou tělesnou výchovu, která měla být prováděna venku na cvičišti. Tyto hodiny byly postaveny na základě rytířských cvičení spolu s *dessavským pentatlonem* – běh, skok, šplh, nošení břemen a cvičení rovnováhy.

Klasikem školní TV je J. Ch. Guts-Muths, který ve své knize o tělesné výchově mládeže podal systematický přehled známých cviků, základní teoretické pojmy a zdůraznil v ní dva základní úkoly TV: zdravotní a výchovný. Dbal na dobrovolnost cvičení, individuální přístup k dětem, přiměřenost zatížení, správné držení těla, cvičení se záchranou a rozmanitost cvičení. Jeho dělení gymnastiky bylo jakýmsi návrhem prvních osnov školní TV.

S ideou „*výchovy pro všechny*“ přišel Švýcar J. H. Pestalozzi, jehož dílo *Jak Gertruda vyučuje své děti* lze považovat za metodickou příručku pro učitele (Fialová, Rychtecký, 1998).

Tendence o zařazení tělesné výchovy do vzdělávání byla negativně zasažena herbartismem. Herbart vyčleňoval tělocvik z dovedností, které spolu s vědomostmi a rozumovými schopnostmi má povinné curriculum prioritně rozvíjet. Nakonec ve většině zemí Evropy byly programy TV založeny na preferenci zdatnosti a národnostních principů. V Čechách Herbarta následovali tzv. *čeští herbartovci*, kteří se však přiklíněli spíše k učení Komenského. Jako nepovinný předmět byla školní tělesná výchova vyučována v Táboře od roku 1813, odtud se to později rozšířilo i do dalších měst.

F. Čupr jako první doporučoval zavedení školní tělesné výchovy do českých škol. Jako hlavní důvod uváděl estetické hledisko. Na něj postupně navazovali další odborníci, kteří zdůrazňovali výchovné a zdravotní cíle. Postupně se připravovala půda pro zařazení TV do povinných předmětů, v 50. letech 19. století byl tělocvik *volným nepovinným předmětem*. Dalším krokem bylo provádění školního tělocviku děvčat v soukromých ústavech, následujícím tvůrcem školního tělocviku děvčat byl Adolf Spiess, na nějž navázal Bohdan Ardelť svým dílem *Tělocvik pro dívky*.

2.5.2. TV jako povinný předmět na školách v Čechách

Fialová s Rychteckým (1998) zmiňují porážku Rakouska s Pruskem, která přivedla reformu, jejíž součástí bylo zavedení tělesné výchovy jako povinného předmětu v obecných školách roku 1869. Základ curricula k tomuto předmětu byl stanoven roku 1870 tak, že ve školním a vyučovacím řádu byly vymezeny tři základní okruhy: cvičení pořadová, prostná a nárad'ová.

Spiess-Maulovy osnovy (Obrázek 21), nazvané podle dvou jejich autorů, byly prvními osnovami pro tělesnou výchovu. Vyznačovaly se velkým množstvím málo účinných metodických řad.

Cílem školní TV byl rozvoj síly, obratnosti, jistoty, odvahy a sebedůvěry. Výuka probíhala tak, jak ji známe dnes, ve 2 vyučovacích jednotkách týdně. I přestože roku 1869 byl Dr. Miroslavem Tyršem a Žofií Podlipskou založen *Tělocvičný spolek paní a dívek Pražských*, roku 1883 byl povinný tělocvik dívek v českých zemích zrušen. Koncem 19. století byly osnovy ovlivňovány severským i francouzským systémem,

rytmickým tělocvikem, tělovýchovnými hnutími i mezinárodním rozšířením sportů. To vyústilo v přepracování osnov – rozsah výuky zůstal, ale novinkou se stalo zavedení *nepovinných her* s výkonnostní a většinou sportovní orientací (Fialová, Rychtecký, 1998).

Po vzniku samostatné ČSR se stala základem curricula Tyršova soustava (Tyršovy osnovy (Fialová, Rychtecký (1998)) Obrázek 22). Cvičení pořadová, prostná a nářadová, atletika a hry byly doplněny o sezónní cvičení a sporty v přírodě. Chlapecký a dívčí tělocvik byl stejný, jen některé cviky byly dívkám přidány, jiné zase vyřazeny z jejich učiva (Kostková, 1969).

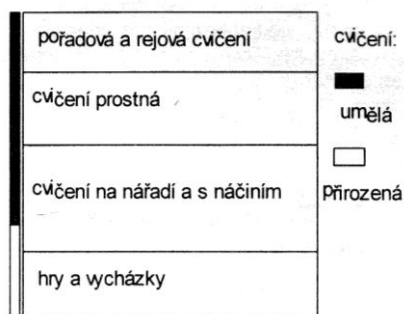
V období druhé světové války byl rozsah výuky TV rozšířen dokonce na 4 vyučovací hodiny týdně a obsah veden jak podle dřívějších osnov, tak i pod německým vlivem, který zdůrazňoval branný obsah. Dále po 2. světové válce došlo k odklonu od novorakouské přirozené metody, více se prosadily tendence ke sportovnímu zaměření. V tomto období našla plnou rovnoprávnost výuka TV dívek a roku 1948 se tedy stal povinným předmětem na všech školách. Osnovy z roku 1948 jsou na Obrázek 23.

V 50. letech tělesnou výchovu ovlivňoval sovětský systém, byl založen *Institut tělesné výchovy a sportu* a TV se dostala také na vysoké školy jako povinný předmět. Roku 1954 byly zavedeny normativní osnovy, které kladly důraz na vzdělávací a výkonnostní cíle a vidíme je na Obrázek 24, kde poprvé vidíme konkrétní zmínku o volejbale v osnovách.

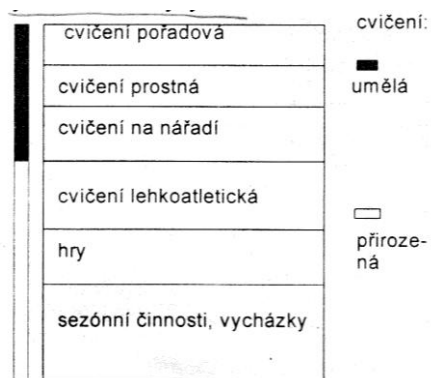
Roku 1960 došlo k další úpravě osnov, která spočívala v zavedení tzv. jednotných osnov tělesné výchovy pro chlapce a dívky od 6 do 19 let (Obrázek 25). Snahou těchto osnov bylo propojit povinný tělocvik se zájmovou tělovýchovnou činností. V sedmdesátých a osmdesátých letech přicházely obavy, že sportovní orientace ve sportovních klubech konkuruje školní TV. Proto se přehodnotily cíle školní TV, které se následně zaměřovaly na prožitek z pohybu, tělesné sebepojetí, stimulaci rozvoje pohybových schopností i dovedností, socializaci a utváření pozitivních vztahů k pohybu.

Vlivem společenských změn na konci 80. let 20. století došlo ke změnám v celém našem školství, tedy i v učivu tělesné výchovy. Na učitele byly kladeny vyšší nároky z hlediska přípravy na vyučování, učitelé si měli zajistit dostatek potřebného

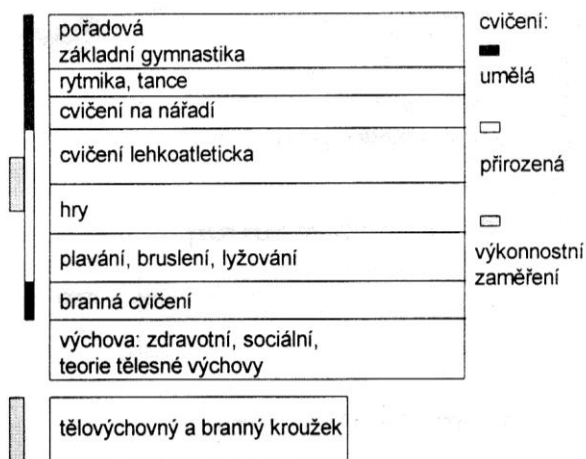
materiálního vybavení, aby mohl být zajištěn optimální rozsah výuky. Počet hodin zůstává fixní, tedy 2-3 hodiny týdně. Osnovy z roku 1997 na Obrázek 26 už jsou hodně podobné osnovám současným. Vedle vyučování povinného základu mohly školy organizovat i nepovinné předměty, které usilovaly o rozšíření tělesné a sportovní výchovy. Realizována je také forma tzv. soustředěvaného vyučování, kam patří sportovní kurzy a tábory. Přímou na školách vznikají také sportovní kluby (Fialová, Rychtecký, 1998).



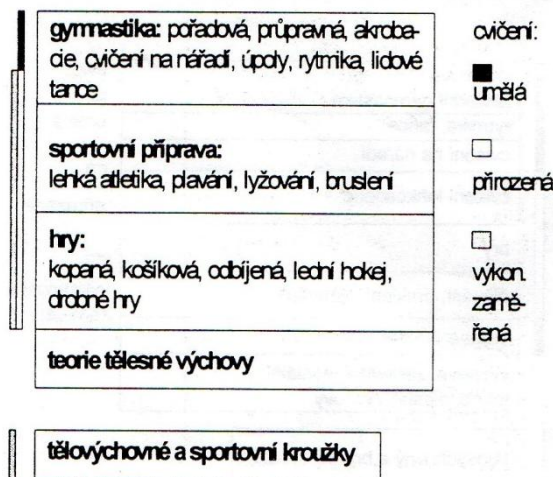
OBRÁZEK 21 (SPIESS-MAULOVY OSNOVY (FIALOVÁ, RYCHTECKÝ (1998))



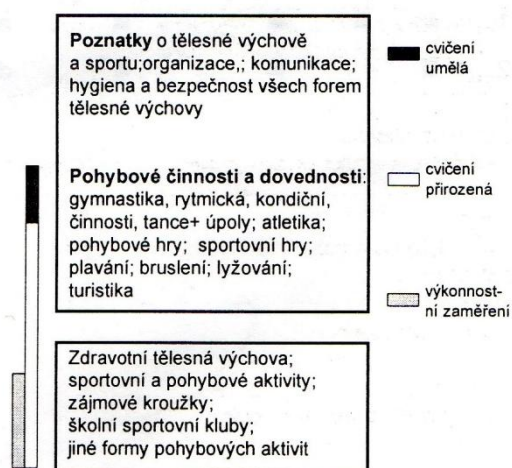
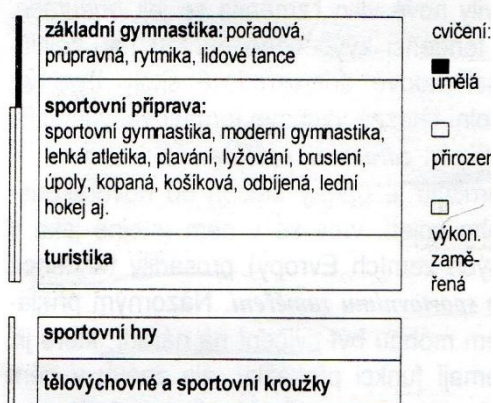
OBRÁZEK 22 (TYRŠOVY OSNOVY (FIALOVÁ, RYCHTECKÝ (1998))



OBRÁZEK 23 (OSNOVY Z ROKU 1948 (FIALOVÁ, RYCHTECKÝ (1998))



OBRÁZEK 24 (NORMATIVNÍ OSNOVY (FIALOVÁ, RYCHTECKÝ (1998))



OBRÁZEK 25 (JEDNOTNÉ OSNOVY Z ROKU 1960 (FIALOVÁ, RYCHTECKÝ (1998))

OBRÁZEK 26 (OSNOVY Z ROKU 1997 (FIALOVÁ, RYCHTECKÝ (1998))

2.5.3. Volejbal v učebních plánech podle MŠMT

Rámcové vzdělávací programy jsou tvořeny pro všechny typy středních škol, každá střední škola má vzhledem ke skladbě předmětů trochu odlišný, proto si učební plány sestavuje každá škola sama na základě svého ŠVP. Nicméně co se týká tělesné výchovy, budu v následujícím textu vycházet z posledních zveřejněných učebních osnov vydaných roku 1991 jako vzor pro čtyřletá gymnázia a SOŠ. Na těchto středních školách jsou doporučovány 3 vyučovací hodiny týdně, přičemž každá z nich trvá 45 minut. Cílem předmětu je upevňování zdraví, rozvoj pohybových schopností,

prohlubování pohybových dovedností a vědomostí o tělesné kultuře. Stejně jako v ostatních předmětech, i v TV je základní učivo doplňováno výběrovým učivem. Základní učivo vede k dosažení stanovených cílů předmětu a je závazné pro učitele z hlediska výběru učiva. Patří sem gymnastika, tance, pořadová a kondiční cvičení, atletika, sportovní hry, úpoly, plavání, lyžování, turistika a teoretické poznatky. Proti tomu výběrové učivo prohlubuje a rozšiřuje učivo základní buď způsobem zdokonalování žáků v učivu základním, nebo způsobem zařazení jiných pohybových aktivit, které součástí základního učiva nejsou. Musí to však být vše v souladu s věkovými a zdravotními podmínkami pro sportování mládeže. Součástí tělesné výchovy jsou také všeobecné a speciální poznatky z tělesné kultury, které učitel zmiňuje během praktických hodin, nebo mohou být vyučovány jak v samostatných hodinách, tak jako součást jiných předmětů (biologie, zeměpis, fyzika,...).

Podkladem pro hodnocení a klasifikaci žáků pak jsou tyto body:

- úroveň všeobecné pohybové výkonnosti,
- zvládnutí základního učiva,
- osvojení teoretických poznatků,
- postoje žáků k plnění úkolů školní i mimoškolní TV.

U prvních dvou bodů je třeba přihlídnout k individuálním zlepšením žáků a k jejich somatickému vývoji. Vše se pak hodnotí komplexně podle klasifikačního řádu. Je-li žák zařazen do III. zdravotní skupiny, klasifikuje se jeho činnost jen z toho učiva, které je lékařem povoleno.

Podíváme-li se hlouběji do RVP na učební osnovy právě předmětu Tělesná výchova, najdeme rozdělení obsahu učiva do čtyř ročníků (v práci vycházím z RVP pro čtyřleté studium).

V každém ročníku je učivo rozděleno do 3 vyučovacích hodin týdně a pro představu o obsahu učiva v 1. ročníku MŠMT uvádí Tabulka 1. Z hlediska dalšího vývoje této práce mě dále zajímá oblast sportovních her. V prvním ročníku je pro tuto oblast vymezeno 21 hodin z celkových 99. Hodinové dotace jednotlivých oblastí jsou však pouze orientační, škola a učitel si je může upravit podle podmínek školy či vlastních zkušeností.

Učební plán uvádí učivo 1.-4. ročníku bez rozdělení do jednotlivých ročníků. Školy pak zařazují podle podmínek nejméně dvě ze sportovních her košíková, kopaná,

házená, odbíjená, softbal a lední hokej u chlapců, košíková, házená, odbíjená a softbal u dívek. Učivo každé z těchto sportovních her je pak podle plánu rozděleno do dvou ročníků.

V 1. roku výuky odbíjené by se mělo začít zopakováním učiva ze ZŠ. Během tohoto ročníku by se pak měli žáci naučit tyto herní činnosti jednotlivce: spodní podání, odbití obouruč vrchem pod úhlem po pohybu, odbití obouruč spodem pod úhlem po pohybu, základní pádovou techniku, nahrávku a přihrávku v základních herních kombinacích. Co se týká samotné hry, jako učitelé TV bychom měli zařazovat hru v malých skupinkách, tedy dva na dva či tři na tři. Kontrolu nad míčem u studentů v prvním roku výuky zjistíme tehdy, jsou-li studenti schopni umístit spodní podání do vymezeného prostoru, a zda pomocí přihrávky a nahrávky jsou schopni realizovat základní herní kombinace. Jako výběrové učivo MŠMT doporučuje nácvik vrchního podání, vybírání míče pádem vpřed či hru se šesti hráči v poli.

Druhý rok výuky volejbalu by měl být zahájen opakováním naučeného z předcházejícího ročníku. Na toto opakování pak navazuje zdokonalování se v jednotlivých herních činnostech. Studenti by si měli osvojit vrchní podání, nahrávku ze zóny III do zón II a IV, přihrávku do zóny III, útočný úder ze zóny II a IV a zdokonalit by se měli v pádové technice při vybírání. Hra v tomto úseku studia už by měla probíhat s 6 hráči v poli na obou stranách, s nahrávačem v zóně III a středním zadním hráčem vpředu. Kontrolu úrovně studentů provádíme zadáním úkolů na umístění vrchního podání, zvládnutí útočného úderu ze zóny IV a přijmutí podání do zóny III. Opět je možné zařadit i výběrové učivo, které by se mělo opírat o zmíněné základní učivo. Můžeme zařadit nácvik základní techniky blokování a vykrývání, hru s vbíhajícím nahrávačem v systému 4:2 (MŠMT, 1991).

TABULKA 1 (ROZLOŽENÍ UČIVA PRO 1. ROČNÍK (MŠMT (1991))

Učivo	Chlapci	Dívky
Teoretické poznatky	3	3
Kondiční cvičení	průběžně	průběžně
Pořadová cvičení	průběžně	průběžně
Gymnastika a tance	20	27
Atletika	27	20
Sportovní hry	21	21
Úpoly	6	6
Testování všeobecné pohybové výkonnosti	2	2
Výběrové učivo	20	20
Celkem	99	99

Od dob zavedení rámcových vzdělávacích plánů je dána jednotlivým školám dosti „volná ruka“ v sestavování obsahů učiva. Je proto třeba brát výše psaný text orientačně, protože RVP dává škole opravdu jen rámec učiva, který by měly jednotlivé školy následovat ve svém ŠVP a svých učebních osnovách. Na středních školách v Mladé Boleslavi mají studenti v každém ročníku 2 hodiny TV týdně, i když výše zmíněný plán uvádí 3 (ŠVP Dr. J. Pekaře v MB, 2006), (OA MB, 2010).

VÚP (2007) vypracoval RVP pro gymnázia, který potvrzuje výše psané. Jako jedna z vyučovacích oblastí je zde uvedena kapitola Člověk a zdraví, do které patří obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Druhá ze zmíněných oborů je tímto RVP popisován opravdu obecně, zmiňují se zde očekávané výstupy žáků z tohoto předmětu i učivo, které by mělo být školou do výuky zařazeno. Právě z důvodu, že zde nejsou uvedeny požadavky konkrétně pro volejbal, musí si škola vytvářet a přizpůsobovat své učební osnovy. Výstupem pro sportovní hry z tohoto RVP pro gymnázia je pouze to, že škola má zařadit alespoň dvě sportovní hry a takový systém výuky, ve kterých bude cílem naučit studenty herní systémy, herní kombinace a herní činnosti v podmínkách utkání.

Národní ústav odborného vzdělávání s pomocí MŠMT (2009) vytvořilo RVP pro obchodní školy, ve kterém řadí obor Tělesná výchova do oblasti Vzdělávání pro zdraví. Patří sem kromě TV také Péče o zdraví a Zdravotní tělesná výchova pro žáky se zdravotním oslabením. Tento RVP také nezmiňuje konkrétně odbíjenou, naopak

je ještě méně konkrétní než předchozí zmíněný plán. Doporučuje zařadit dvojí pohybové hry, drobné a sportovní.

Dva zmíněné příklady dokazují, že nelze v této práci postupovat podle jasně daných počtů hodin volejbalu, které se mají odučit. Kdybychom vzali učební plány z 10 různých škol, dostalo by se nám do rukou 10 originálů. Proto ve vytváření návrhu výuky volejbalu na středních školách budu vycházet hlavně ze vzorového učebního plánu vydaného Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

2.6. Předpokládaná pohybová úroveň žáků ve volejbale

Jak správně zmiňují Dovalil a Choutková (1988, s. 11), *podstatu tréninku nelze pochopit bez znalosti lidského těla. Vždyť sport je doménou pohybu a pohyb zajišťují svaly, pracující podle pokynů mozku. Tak, jako hlas pro zpěváka, oko a ruka pro malíře, je tělo nástrojem sportovce. K tomu, abychom se ho naučili ovládat, měli bychom o něm také něco vědět. Z hlediska sportu alespoň to nejdůležitější.* Proto by také učitelé tělesné výchovy měli v této oblasti být vzdělaní a měli by vědět, s čím a jak pracovat. Do větších detailů se v této práci pouštět nebudu, protože toto téma by vydalo na další samostatnou práci.

2.6.1. Pohybové schopnosti ve volejbale

Perič s Dovalilem (2010) popisují pohybové schopnosti jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti, ve které se také projevují. Pohybové schopnosti jsou relativně stálé v čase, ke změnám v jejich úrovni nedochází ze dne na den, naopak vyžadují dlouhodobou koncepci tréninku.

Vzhledem k předpokladům člověka k pohybové činnosti rozlišujeme:

- vytrvalostní schopnosti – schopnosti překonávat únavu, dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost,
- silové schopnosti – schopnosti překonávat vnější odpor pomocí svalové koncentrace,
- rychlostní schopnosti – schopnosti překonávat krátkou vzdálenost v co nejkratším čase,
- koordinační schopnosti – schopnosti umožňující regulovat a řídit pohyb
- pohyblivost – schopnost provádět pohyb v maximálním možném rozsahu.

Nyní si jednotlivé schopnosti přiblížíme z pohledu volejbalového. Jedná-li se o herní výkon, který trvá 1-2 hodiny, mluvíme o aerobní vytrvalosti. Proto tedy i ve volejbale platí, že hráči se snižuje schopnost přijímat a spotřebovávat kyslík a není schopen ji využít ani v jiné pohybové schopnosti. Dochází pak k problémům v prostorové orientaci, odhadu rychlosti a směru míče a hráči se narušuje celková rovnováha. Objem zatížení je ve volejbale z hlediska vytrvalosti sporný. Přestože jeden set ve volejbale trvá 15-20 minut, jednotliví hráči se do hry v tomto setu zapojí v průměru na 2,5-4 minuty. V tomto čase není zapojený tzv. čas střehu na míč, ve kterém dochází také k energetickému výdeji, protože hráč sice nepracuje s míčem,

ale musí se přesouvat podle vývoje hry a být stále koncentrován. Po tomto přičtení se dostaneme na čas zatížení 6-12 minut podle postavení a také podle herní specializace onoho hráče. Po přihlédnutí na výše zmíněná fakta můžeme rozvoj vytrvalosti ve volejbale rozdělit do dvou úrovní. První z nich je rozvoj právě aerobních schopností, které rozvíjíme pomocí souvislých i přerušovaných metod, ať už během, jízdou na kole nebo plaváním. Druhou úrovní je rozvoj rychlostní vytrvalosti. Herní akce, která trvá 25-30 sekund, je hráčem vykonávána sice přerušovaně, ale vždy s velkou rychlostí a maximálním nasazením. Následkem je vznik laktátu, který musí volejbalista odbourat. Ze zmíněného tedy závěrem plyne, že ve volejbale je vytrvalost základním stavebním kamenem pro rozvoj ostatních schopností. Je třeba ji rozvíjet po celou sezónu, i když u volejbalistů není tato část trénink zrovna v oblibě.

Na rozvoji síly ve volejbalu závisí zase i rozvoj ostatních pohybových schopností, ale i dovedností jednotlivých hráčů. Součástí sportovního výkonu ve volejbale jsou všechny složky síly – statická, maximální, dynamická, výbušná. Jedním z prvků volejbalu je soulad jednotlivých pohybů do složitějších tvarů, což vyžaduje sumaci jednotlivých impulzů vedoucí ke zvyšování dosažené síly. Z těchto důvodů mají vyšší šanci uspět hráči s vyšším podílem rychlých svalových vláken. Snahou volejbalisty je optimalizovat složitější pohybové tvary tak, aby mohl efektivně využít svých silových schopností v ataku na míč. Ve volejbale pracujeme hlavně se silou izometrickou a dynamickou. Izometrická síla je základem optimálního postavení hráčů tak, aby byli schopni okamžitě zasáhnout do hry. Dynamická síla zase ovlivňuje přípravu na útok a na aktivní atak na míč. Jelikož je sílu potřeba rozvíjet během celé sezóny, tedy i během celého školního roku, je dobré to cvičencům zpříjemnit a zařadit to například do aktivního rozcvičení nebo jako kombinaci s rozvojem jiné schopnosti.

Rychlost je ve volejbale limitující pro správné provedení nacvičených věcí. Při této hře je třeba časově přesně zaujmout správné postavení, časově sladit konkrétní akci a přesouvat se na správné místo. Tím se vytvoří správné podmínky pro útok na míč. Ve volejbale se rovnoměrně uplatňují všechny typy rychlosti – reakční, akcelerační, rychlost jednotlivého pohybu i komplexní pohybové souhry. Naopak nikdy volejbalisté nevyužijí maximální běžeckou rychlost. Všechny běhy během volejbalové rozehry se odehrávají na vzdálenost 2-3 metry, což vyžaduje hlavně rychlost reakce. Problémem této pohybové schopnosti je to, že rychlost je vysoce geneticky podmíněná a lze ji tedy rozvíjet pouze v určitých hranicích. Když už tuto schopnost ale rozvíjíme,

musí být jedinec odpočínutý, proto je dobré rozvoj rychlosti zařazovat na začátku vyučovací hodiny. Takovým cvičením však musí předcházet důkladné rozcvičení.

Radek Krpač (2010) tvrdí, že *volejbal patří z důvodu rychlé výměny na malém prostoru k jedné z koordinačně nejnáročnějších míčových her*. Rozvoji koordinačních schopností se však všeobecně věnuje nedostatečná pozornost nebo nejsou vybírány vhodné prostředky pro jejich rozvoj. Abychom žáky zaujali i v této oblasti, volíme nejčastěji cvičení se soutěžní formou, například odbití do vymezeného prostoru a za úspěch získávání bodů pro družstvo. Je třeba si uvědomit, že v hodinách TV, které jsou zaměřeny na výuku volejbalu, nemůžeme postupovat stejně jako při volejbalovém tréninku. I tak by měli učitelé TV svá cvičení na koordinační schopnosti přizpůsobovat volejbalu a nenacvičovat obecnou koordinaci (Vavák, 2011). Při rozvoji těchto schopností je třeba realizovat cvičení pod určitým časovým i prostorovým tlakem. Takto zvolený způsob nácvičku pomůže ztraktivnit jinak nezáživná cvičení. Nejlépe je do cvičení zapojit ještě aktivní účast spoluhráče, modelovat takové herní situace, které mohou nastat v rozehrách a navozovat nespecifické podmínky. Nejdůležitější je, aby všechna herní koordinační cvičení byla prováděna s míčem (Vacková, 2013).

Ve volejbalu zdaleka nepotřebujeme maximální projev pohyblivosti. Naopak případná hyperohybnost či hyperpohyblivost spíše škodí. Na druhou stranu i nedostatečně rozvinutá pohyblivost se bude projevovat potížemi v technickém provedení jednotlivých herních činností. Proto při rozvoji této pohybové schopnosti postupujeme velice individuálně, abychom dosáhli individuálně optimálního rozsahu pohybu. Nicméně ve volejbale je většina používaných pohybů prováděna současným pohybem ve více kloubních spojení, proto je třeba jednotlivá cvičení tomuto podřizovat (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

Jelikož při výuce volejbalu na středních školách pracujeme se studenty dorostového věku, je třeba o této věkové skupině něco znát. Od věku 16 let přichází ta doba, kdy lze zvyšovat nároky a kolem 18. roku nastává období maximální trénovanosti. Oproti sportovcům, kteří dělají sport, a pro nás hlavně volejbal, závodně, je to určující. Pro učitele TV je to náročnější v tom, že tělesná výchova je předmět povinný a ne každý účastník těchto vyučovacích hodin má v pohybové aktivitě zálibu. Další, s čím by měl učitel TV umět pracovat, jsou psychická specifika adolescentního věku. Studenti v tomto věku jsou velmi osobití, zarputilí i velkorysí. Silnou stránkou této věkové skupiny bývá odvaha a věrnost, mívají sklony k bojovnosti a rebelantství.

Slabou stránkou je potřeba prosazovat svá práva a názory, které často prosazují naivně a nedůsledně. Učitelé by měli v tomto věku být opatrní na používání negativní kritiky, naopak šetřit by neměli pochvalou a úctou k dovednostem studentů, což pak vede k sebeocení učitelových studentů. V takto motivované skupině se pak jak lépe učí učitelům, tak i lépe plní úkoly studentům (Haník, Lenhart a kol., 2004).

2.6.2. Senzitivní období pro pohybové schopnosti

Perič (2004, s. 35) definuje senzitivní období jako *vývojové časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností*. Znamená to tedy, že pro jednotlivé pohybové schopnosti existují optimální věková období pro jejich rozvoj. Naopak když se tato období nevyužijí, dochází k pomalému či méně kvalitnímu projevu daných schopností. Tyto odhady však není dobré spojovat s kalendářním věkem, nýbrž s věkem biologickým.³

Vzhledem k tomu, že hlavním z vytrvalostních ukazatelů je maximální spotřeba kyslíku, dá se tato pohybová schopnost rozvíjet v každém věku. Spotřeba kyslíku se posuzuje buď v absolutních hodnotách (litry spotřebovaného kyslíku za minutu) a tyto hodnoty rostou přibližně do 18 let. Nebo se tento ukazatel uvádí v hodnotách relativních (mililitry kyslíku za minutu na jeden kilogram hmotnosti) a tyto hodnoty stoupají do věku 15 let. Často poté následuje útlum, který ale bývá spojen se snižováním pohybové aktivity.

Rozvoj síly výrazně ovlivňuje produkce pohlavních a růstových hormonů, proto senzitivní období silových schopností je později. Nejvyšších přírůstků u dívek se dosahuje mezi 10. a 13. rokem, u chlapců malinko později – mezi 13. a 15. rokem. Konec silového rozvoje u nesportujících jedinců je po 17. až 18. roce u žen a 18. až 20. roce u mužů.

Rychlostní schopnosti jsou pohybové projevy, které je žádoucí rozvíjet co možná nejdříve. Proto se snažíme rychlost rozvíjet hlavně ve věku 7-14 let. Dále dochází ke zlepšování rychlostních schopností především na základě podpůrného rozvoje silových schopností.

³ Kalendářní věk je dán datem narození, biologický věk je dán skutečně dosaženým stupněm vývoje. Tělovýchovná lékařství ho zjišťují hlavně z vývoje výšky a hmotnosti těla (Dovalil a kol., 2002).

Plasticita nervové soustavy, střídání vzruchů a útlumů a činnost analyzátorů, to je určují pro rozvoj koordinačních schopností. Vzhledem k tomuto vývojovému dozrávání se udává období mezi sedmým a 10.-11. rokem u děvčat a sedmým a dvanáctým rokem u chlapců jako to nejlepší pro efektivní rozvoj koordinace. Následný útlum souvisí s pubertálními změnami a může skončit i stagnací.

Nakonec rozvoj kloubní pohyblivosti můžeme začít zařazovat dříve u dívek než u chlapců, tedy mezi 8. a 12. rokem, ale nejvyššího přírůstku dívky dosahují ve věku 10-12 let. U chlapců je toto období mezi 9. a 13. rokem.

Z následujícího shrnutí v Tabulka 2 je patrné, že jako učitelé na středních školách již nefigurujeme jako faktor ovlivňující jednotlivá senzitivní období. Nic nám však nebrání, abychom zařazováním cvičení na podporu pohybových schopností pomohli oddálit alespoň ta období útlumu či stagnace (Perič, 2004).

TABULKA 2 (VĚKOVÉ HRANICE A EFEKTIVITA TRÉNINKU (PERIČ, 2004))

VYSOKÁ EFEKTIVITA TRÉNINKU	
základní koordinace pohybů	6-8 let
kombinace pohybů	7-10 let
frekvence pohybů	7-10 let
rovnováha	8-13 let
pohyblivost	10-13 let
komplikovaná motorika	10-13 let
přesnost pohybu	10-13 let
STŘEDNÍ EFEKTIVITA TRÉNINKU	
správné a rychlé reakce	7-11 let
rychlá a výbušná síla	10-15 let
základní silový rozvoj	10-13 let
vytrvalost	11-14 let

2.6.3. Volejbalová úroveň absolventů ZŠ

Na základě RVP pro základní vzdělávání (VÚP, 2005) můžeme při sestavování plánů pro výuku volejbalu vycházet z očekávaných výstupů žáků 2. stupně, které jsou

zmíněny právě v RVP pro základní školy. Žák vycházející 9. ročník základní školy by v oblasti ovlivňující zdraví měl:

- být schopen organizovat svůj pohybový režim, některé pohybové činnosti zařazovat pravidelně a účelně;
- usilovat o zlepšení své tělesné zdatnosti;
- být schopen se samostatně připravit na pohybovou činnost a ukončit ji ve shodě s hlavní činností;
- odmítat návykové látky neslučitelné se sportovní etikou a zdravím;
- být schopen upravit pohybovou aktivitu vzhledem ke znečištěnému ovzduší;
- umět uplatnit vhodné a bezpečné chování v prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu;
- předvídat nebezpečí úrazu a přizpůsobit jim svou činnost.

Co se týká konkrétně pohybových dovedností, očekávanými výstupy jsou následující body:

- žák má osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreaci;
- žák umí posoudit provedení pohybové činnosti, označit nedostatky a možné příčiny.

V poslední oblasti podporující pohybové učení by měl žák:

- znát názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka či čtenáře;
- naplňovat základní olympijské myšlenky ve školních podmínkách;
- spolupracovat a dohodnout se na jednoduché taktice a dodržovat ji;
- rozlišit a uplatnit práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka či organizátora;
- sledovat, evidovat a vyhodnocovat prvky pohybové činnosti a výkony v nich;
- být schopen zorganizovat turnaje, závody, akce na úrovni školy;
- umět zpracovat naměřená data a informace o pohybových aktivitách.

V oblasti sportovních her by měl absolvent základní školy zvládat herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy a utkání podle pravidel žákovské kategorie

alespoň ve dvou hrách dle výběru školy. Tato formulace je velice obecná, proto se tyto nedostatky pokusím v závěru této práce konkretizovat.

Jelikož jsou všechny tyto informace získané z RVP a definované MŠMT velice obecné, budu dále vycházet z požadavků Haníka kol. (2014), který uvádí, co by měli volejbalisté v kategorii starší žáci umět z jednotlivých herních činností jednotlivce. Samozřejmě je rozdíl, zda tito starší žáci trénují třikrát týdně, nebo zda mají ve škole dvakrát týdně hodinu TV, kde ani ne celý školní rok nacvičují volejbal. Je tedy třeba brát tyto požadavky s rezervou, ale jako výchozí materiál to považuji za výborný orientační vzor.

Nahrávka:

- správná technika odbití obouruč vrchem i spodem ve formě nahrávky,
- vysoká nahrávka před sebe i za sebe,
- vysoká nahrávka z pole,
- základy nahrávky po předchozí akci.

Přihrávka:

- přihrávka podání spodem,
- přihrávka podání vrchem,
- přihrávka ve dvou hráčích,
- přihrávka ve třech hráčích,
- přihrávka ve čtyřech hráčích,
- přihrávka s následným útokem,
- přihrávka s následným vykrýváním,
- přihrávka prsty.

Útočný úder:

- správná technika smečování,
- další varianty techniky – ulívka, lob, drajv,
- útok po vysoké, polovysoké a vystřelené nahrávce,
- útok ze zadních zón,
- útok prvním sledem,
- útok po nahrávce z pole.

Blok:

- blok na místě i po krátkém přesunu,
- všechny zásady správné techniky,
- všechny druhy přesunů,
- blok po dlouhém přesunu,
- dvojblok,
- správné časování a výběr místa.

Vybírání:

- převal na obě strany,
- rybička,
- placka,
- herní pohyb s výběrem místa a zaujetí střehového postoje,
- tlumení tvrdého úderu,
- užití všech technik vybírání.

Podání:

- smečované podání,
- plachtící podání ze stoje.

2.6.4. Volejbalová úroveň absolventů SŠ

Jak už bylo výše zmiňováno, RVP pro různé typy škol si jsou tak podobné a jsou tak obecné, že v této kapitole budu vycházet z RVP pro gymnázia (VÚP, 2007). Ten disponuje opět soupisem očekávaných výstupů v jednotlivých okruzích předmětu TV, které by měl žák zvládat. Absolvent gymnázia by tedy vzhledem k činnosti ovlivňující zdraví měl:

- organizovat svůj pohybový režim a využívat vhodné a dostupné pohybové aktivity;
- umět ověřit jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy;
- usilovat o optimální rozvoj své zdatnosti;
- umět vybrat vhodná vyrovnávací cvičení zaměřená na kompenzaci jednostranného zatížení či korekci svalové nerovnováhy;
- využít vhodná cvičení pro tělesnou i duševní relaxaci;

- připravit organismus na pohybovou činnost s ohledem na budoucí zatížení;
- uplatnit účelné a bezpečné chování při aktivitách v neznámém prostředí;
- poskytnout první pomoc při sportovních či jiných úrazech.

V oblasti činnosti ovlivňující pohybové dovednosti jsou očekávanými výstupy absolventa gymnázia následující body:

- provádět osvojené pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů;
- zvládnout základní postupy rozvoje pohybových dovedností a usilovat o sebezdokonalování;
- posoudit kvalitu pohybu, označit příčiny nedostatků, uplatnit osvojené postupy vedoucí ke změně;
- respektovat věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly.

Z hlediska pohybového učení by měl student vycházející gymnázium ovládat:

- tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence, vedoucího, organizátora;
- použití vhodné výstroje a výzbroje;
- přípravu třídního či školního turnaje, soutěží, turistických akcí a jejich realizaci;
- pravidla osvojených sportů a respektovat je, rozhodovat podle nich soutěže, utkání, závody a jiné akce;
- znalosti jednotlivých sportovních rolí a respektovat je;
- sledování sportovních výsledků, výkonů a činností, zpracování naměřených dat, jejich vyhodnocení a prezentaci;
- olympijské myšlenky a naplňovat je jako projev kulturnosti.

Konkrétně o sportovních hrách tento RVP uvádí, že absolventi by měli znát herní systémy, kombinace a činnosti jednotlivce v podmínkách utkání a to stejně jako na základní škole alespoň u dvou vybraných sportovních her. Tato informace nám opět neříká nic moc konkrétního o tom, co bychom jako učitelé TV měli vyučovat právě v hodinách volejbalu. Proto se zde zase obracím na Zdeňka Haníka a kol. (2014), který uvádí očekávané výstupy pro kategorii kadetů. Stejně jako v předchozí věkové kategorii je toto jen orientační a je třeba si požadavky upravit vzhledem k počtu vyučovacích hodin věnovaných tomuto sportu. V této věkové kategorii ještě o něco více, protože

volejbalisté v kategorii kadetů jsou už velice pokročilí a jejich technika je na velmi vysoké úrovni.

Nahrávka:

- technika vysoké nahrávky do zón II a IV,
- zvládnout situaci, kdy určený nahrávač nemůže nahrát,
- nahrát v jakékoli situaci, kdy je určený nahrávač vyřazen ze hry.

Přihrávka:

- smečovaného i plachtícího podání.

Útočný úder:

- všechny varianty i druhy úderu ve hře,
- časování rozběhu na vysokou nahrávku,
- vracet se k základní technice,
- útočný úder ve složitějších útočných kombinacích.

Blok:

- technika individuálního i skupinového blokování po krátkém i dlouhém přesunu,
- trojblok,
- taktika dvojbloku při útoku po rychlé nebo vysoké nahrávce,
- blokování složitějších útočných kombinací,
- udržet v hlavě a realizovat taktický plán blokování,
- důraz na přesnost, rychlost a anticipaci,
- součinnost blokařů a polařů.

Vybírání:

- dokončený proces osvojování dovedností při vybírání a uplatnění ve hře.

Podání:

- smečované podání v proměnlivých podmínkách,
- plachtící podání ze stoje,
- plachtící podání ve výskoku,
- stabilita smečovaného podání,

- taktické aspekty podání v souvislosti s taktikou.

3. Cíle a úkoly práce, hypotézy

3.1. Cíl práce

Cílem této závěrečné práce je seznámit čtenáře s možným postupem při výuce volejbalu na středních školách. Budu ráda, když práce pomůže ať už méně zkušeným, začínajícím učitelům nebo těm, kteří k volejbalu nemají kladný vztah a z tohoto důvodu ho vyučují méně.

3.2. Úkoly práce

Ke splnění cíle je potřeba provést tyto úkoly:

- Zúčastnit se učitelského procesu pro získání zkušeností – nejlépe z pohledu žáka i učitele.
- Získat obecný přehled o výuce TV na základě RVP a ŠVP.
- Provézt pozorování ve školách během hodin – zaměřené jak na výuku učitelem, tak na žáky.
- Promluvit s učiteli i žáky o problémech výuky volejbalu.
- Na základě získaných dat rozvrhnout obsah učiva do 2 výukových let.
- Vytvořit zásobník cvičení, které lze pro výuku volejbalu na SŠ použít.
- Seřadit do logických posloupností body výuky tak, aby výuka byla efektivní.

3.3. Pracovní hypotézy

- Začínající učitelé zařazují nevšední cvičení na základě poznatků z vlastního studia.
- Učitelé s delší učitelskou praxí podléhají stereotypům.
- Studenti prochází shodnou výukou na základních i středních školách, na SŠ není patrný výkonnostní posun.
- Učitelé, kteří hráli volejbal závodně, vyučují volejbal raději a nevyhýbají se mu.

4. Metodika práce

4.1. Popis sledovaného souboru

V této práci nepracuji s konkrétním okruhem studentů či učitelů ani jinou uzavřenou skupinou. Jako studentka FTVS UK učitelského oboru jsem v rámci studia absolvovala řadu povinných praxí na základních i středních školách ve dvou různých městech. Tato zkušenost mi umožnila udělat si názor na současný způsob výuky volejbalu na základních i středních školách.

Během praxí jsem tedy sledovala žáky, žákyně, studenty a studentky základních i středních škol, vzhledem ke svému budoucímu zaměstnání jsem se více zaměřovala na střední školy. Zároveň jsem také upřela svou pozornost na práci učitelů TV, kteří vedli vyučovací hodiny, ve kterých byla obsahem právě sportovní hra volejbal.

4.2. Použité metody

Jelikož tato práce není příliš vhodná pro klasický výzkum, ve kterém dochází ke sběru a analýze dat, následované vyhodnocením naměřených či získaných údajů, bylo hlavní metodou této práce mé vlastní pozorování. Druhou používanou metodou byly rozhovory jak s učiteli, tak s žáky a studenty všech škol, na kterých jsem během praxe učila či hospitovala.

Ve chvílích, kdy jsem osobně vedla vyučovací hodinu TV, jsem se plně soustředila na svou práci. Ale v momentech, kdy jsem měla v rozvrhu volnou hodinu či delší časový úsek, chodila jsem sbírat zkušenosti pozorováním práce ostatních učitelů. Do hodin jsem chodila s časovým odstupem od začátku vyučovací hodiny, aby učitelé nebyli ovlivněni faktem, že se na ně jde někdo podívat. Z těchto pozorování jsem si dělala vlastní poznámky o tom, jaká cvičení učitelé využívají, kolik jich zařazují, zda zařazují ukázkou a jiné údaje. V každé hodině byly jiné příležitosti a jiné situace.

Dále jsem pozorovala reakci studentů na zvolená cvičení, jejich snahu se zapojit a aktivně přistupovat k faktu něco se naučit. Zároveň jsem sledovala, jak jsou na tom studenti výkonnostně, i když podle RVP jsem vlastně pořádně nevěděla, na jaké úrovni mají studenti být. Všechna pozorování jsem mohla konfrontovat pouze s vlastními zkušenostmi jako dlouholeté hráčky volejbalu.

Ve druhé fázi sběru dat pro tuto práci jsem měla v úmyslu zařadit dotazníky pro učitele TV, ale dospěla jsem k názoru, že nevázaný rozhovor s jednotlivými učiteli bude více založen na pravdě a na bezprostředních reakcích učitelů na dané téma. Pokoušela jsem se promlouvat i se žáky a studenty, které jsem sama učila. Snažila jsem se zapojovat některá cvičení, která jsou uvedena v následujících kapitolách, a viděla jsem, že studenti z nich nejsou nadšení. Po rozhovoru s nimi jsem se dozvíдалa, že jsou zvyklí se nějakým způsobem rozehrát ve dvojicích a pak zbytek hodiny hrát volejbalové utkání. Když jsem se jich následně ptala, zda je ta hra tedy uspokojuje a baví, říkali, že to vlastně nakonec hra ani není, protože jim to moc nejde. Na druhou stranu ale zmiňovali, že mnou zařazovaná cvičení je moc nebaví, protože jim nejdu. Po těchto rozhovorech bylo třeba najít jakousi střední cestu mezi mými požadavky na žáky a jejich úrovní a chutí na sobě pracovat.

O přístupu učitelů k výuce volejbalu jsem se také velice zajímavé informace dozvěděla z práce Heleny Vilímkové (2016), která analyzovala výuku volejbalu na základních a středních školách. K práci použila dotazník pro učitele, ze kterých vyplývá spousta zajímavých faktů.

Na základě velice cenných zkušeností z praxí jsem se rozhodla zkusit vypracovat plán výuky volejbalu, který by měl ulehčit práci učitelům z hlediska příprav a vymýšlení různých cvičení. Také by měl vést k tomu, aby studenti byli na konci výuky volejbalu schopni realizovat hru na úrovni středoškolsky vzdělaných lidí.

5. Výsledky a diskuse

5.1. Návrh výuky volejbalu na střední škole

Jak jsem již výše zmiňovala, RVP dává školám opravdu jen široký rámec učiva. Mou snahou však bude vytvořit dosti podrobný plán výuky volejbalu, proto potřebuji vycházet z konkrétních údajů, a proto, jak už jsem výše také uváděla, budu vycházet ze zveřejněné učební osnovy vytvořené MŠMT. Tyto osnovy uvádějí v každém ročníku určitý počet hodin, který se má věnovat výuce sportovních her. Tyto hodnoty jsem sečetla a vydělila čtyřmi, což následně dalo průměr 21 hodin sportovních her na jeden rok. Podle RVP se mají sportovní hry vyučovat dva ze čtyř studijních roků a mají být alespoň dvě. Tyto údaje mě tedy vedou k úvaze, že za dva roky výuky sportovních her mají učitelé TV k dispozici 42 hodin pro dvě hry (někdy pro více sportovních her, ale budu pracovat s minimem), tedy 21 hodin pro jednu sportovní hru za dva roky, tedy 10,5 vyučovací hodiny pro jednu sportovní hru v jednom školním roce. Pro jednoduchost budu tedy dále vytvářet návrh výuky volejbalu pro 10 hodin v 1. výukovém roce a pro 10 hodin v druhém.

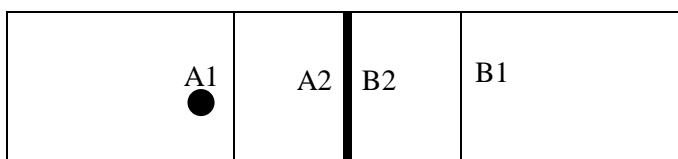
V práci se budu soustředit na hlavní část vyučovacích hodin, čímž se čistý čas na výuku volejbalu ještě zmenší, v každé vyučovací hodině to bude zhruba 30 minut. Vzhledem k tomu, že RVP pro základní vzdělávání a RVP pro gymnázia a jiné střední školy se z hlediska výstupních požadavků na volejbal nikterak neliší, oba požadují po absolventech zvládnutí herních systémů, herních kombinací a herních činností jednotlivců, budu předpokládat, že úplné základy technik už mají studenti v podvědomí. Nedá se předpokládat, že je mají bezpečně zvládnuté, ale výuka techniky základních úderů ve standardních situacích už na střední škole probíhat podle mého plánu nebude. Zopakovat je však požaduji jako nutnost, ale v rámci nácviku nových a složitějších činností.

Nacvičovat se studenty nespécialisty cíleně herní kombinace a herní systémy v hodinách TV mi nepřijde žádoucí. Hlavním cílem učitelů TV by měla být plynulá hra, kterou bude tvořit rozehra s co nejvíce přelety míče přes síť, což poukáže na kontrolu studentů nad míčem. Proto žádná z vyučovacích hodin by neměla být zaměřena konkrétně na nějaké kombinace či systémy, spíše se pokusím zařazovat taková cvičení, jejichž prvky budou realizovatelné v samotné rozehře během utkání. Budu pro jednotlivé lekce uvádět zásobníky cvičení, ze kterých by pak učitelé měli vybírat.

5.1.1. 1. rok výuky volejbalu

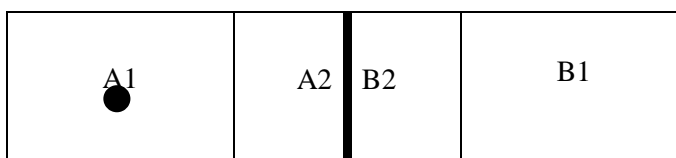
1. vyučovací hodina – opakování odbití obouruč vrchem + opakování odbití obouruč spodem

- Dvojice – hráči odhazují míč z volejbalového košíčku a zase ho do něj chytají (Buchtel, Ejem, 1981)
Důraz na: správný pohyb paží, zápěstí, prstů a práce kolen
- Dvojice – hráči odbíjejí obouruč vrchem proti sobě po vlastním nadhozu, po odbití spoluhráče míč chytají do košíčku (Buchtel, Ejem, 1981)
Důraz na: postupné zvětšování vzdálenosti mezi spoluhráči
- Dvojice – hráči plynule odbíjí obouruč vrchem mezi sebou vždy s jedním meziodbitím nad sebe (Bazan, 1996)
Důraz na: dostatečně vysoké odbití nad sebe; neodbíjení ze špatných pozic, radši chytit míč a začít znovu
- Dvojice – jeden hráč odbije obouruč vrchem tak, aby míč dopadl na polovině vzdálenosti mezi hráči na zem, druhý hráč chytá míč do košíčku (Hanzelka, 2006)
Důraz na: odbíjení do větší výšky na kratší vzdálenost
- Dvojice proti sobě přes síť, několik dvojic vedle sebe (na vzdálenost max. 6 metrů) – hráči odbíjí obouruč vrchem plynule, počítají si odbití na soutěž
Důraz na: kontrolu provádění špatných úderů ve snaze uspět v soutěži
- Čtveřice (dva a dva hráči) proti sobě přes síť, několik čtveřic vedle sebe (Obrázek 27) – hráč A1 odbije obouruč vrchem na A2, A2 odbije obouruč vrchem zpět na A1, A1 odbije obouruč vrchem na B1 a A1 s A2 si vymění pozice, B1 odbije obouruč vrchem na B2, B2 zpět na B1, B1 na A2 a B1 s B2 si vymění pozice
Důraz na: odbíjení mezi spoluhráči na jedné straně na krátkou vzdálenost, ale přesně



OBRÁZEK 27 (CVIČENÍ VE ČTVEŘICI PŘES SÍŤ – OOV)

- Dvojice – jeden hráč nadhazuje míč druhému tak, aby mohl provést odbití obouruč spodem (Buchtel a kol., 2006)
Důraz na: práci kolen a minimální pohyb paží
- Dvojice – hráči si odbíjí míč odbitím obouruč spodem s dopadem mezi hráči (Buchtel a kol., 2006)
Důraz na: odbíjení do dostatečné výšky a včasné přemístění pod míč
- Dvojice – hráči si odbíjí míč odbitím obouruč spodem bez dopadu (Buchtel a kol., 2006)
Důraz na: kratší vzdálenost a větší výšku odbití; možnost zařazení i odbití obouruč vrchem
- Dvojice proti sobě přes síť, několik dvojic vedle sebe (na vzdálenost max. 6 metrů) – první úder proveden odbitím obouruč vrchem, poté už jen odbitím obouruč spodem, počítají si odbití na soutěž
Důraz na: přesnost a výšku odbití
- Čtveřice (dva a dva hráči) proti sobě přes síť, několik čtveřic proti sobě (Obrázek 28) – A1 odbije obouruč vrchem na A2, A2 odbije obouruč vrchem na A1, A1 odbije obouruč vrchem na B1 a vymění si s A2 místo, B1 odbije obouruč spodem na B2, B2 obouruč vrchem na B1, B1 obouruč vrchem na A2 a vymění si s B2 místo, každý další první úder je odbitím obouruč spodem, zbylé údery odbitím obouruč vrchem
Důraz na: přesnost prvního úderu



OBRÁZEK 28 (CVIČENÍ VE ČTVEŘICI PŘES SÍŤ - OOS)

- Cvičení ve čtveřici z předchozího bodu realizované jako utkání – místo podání je odhod míče oběma rukama zezdola (imitace pohybu při odbití obouruč spodem), délka hřiště 18 m, šířka podle počtu čtveřic
Důraz na: charakter utkání

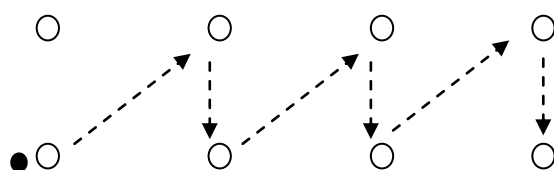
2. vyučovací hodina – opakování z předchozí hodiny + odbití obouruč vrchem pod úhlem

- Dvojice – hráči pomocí odbití obouruč vrchem a spodem udržují míč co nejdéle ve vzduchu

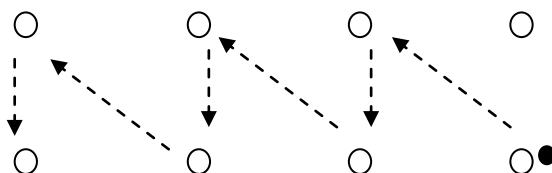
Důraz na: připomenutí hlavních chyb v technice obou úderů

- Hráči ve dvou řadách s jedním míčem (Obrázek 29, Obrázek 30) – první hráč odbije obouruč vrchem na druhého hráče druhé řady, ten před sebe na druhého hráče řady první, ten šikmo na třetího hráče druhé řady, ten před sebe na třetího hráče první řady a takto až do konce a zpět (Buchtel a kol., 2006)

Důraz na: natočení osy ramen do směru odbití



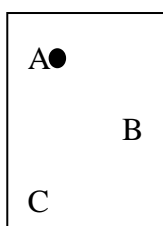
OBRÁZEK 29 (CVIČENÍ V ŘADÁCH - 1. ČÁST)



OBRÁZEK 30 (CVIČENÍ V ŘADÁCH - 2. ČÁST)

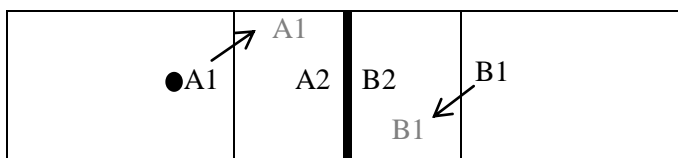
- Trojice hráčů (Obrázek 31) – A odbije obouruč vrchem na B, B obouruč vrchem zpět na A, A obouruč vrchem na C, C obouruč vrchem na B, B obouruč vrchem zpět na C, C obouruč vrchem na A a znovu dokola

Důraz na: natočení osy ramen do směru odbití



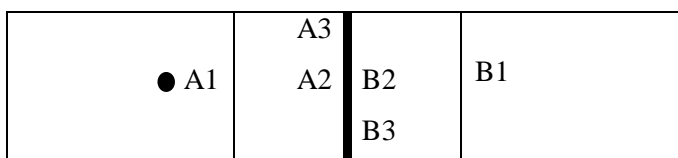
OBRÁZEK 31 (CVIČENÍ VE TROJICI - OOV POD ÚHLEM)

- Čtveřice (dva a dva hráči) proti sobě přes síť, několik čtveřic proti sobě (Obrázek 31) – A1 odbije obouruč vrchem na A2 a přeběhne k síti, A2 odbije obouruč vrchem zpět na A1, A1 odbije obouruč vrchem na B1 a B1 spolu s B2 provedou totéž, po určité době se vymění přední a zadní hráči
Důraz na: přesnost úderů a udržení míče ve hře



OBRÁZEK 32 (CVIČENÍ VE ČTVEŘICÍCH - OOV POD ÚHLEM)

- Šestic (tři a tři hráči) proti sobě přes síť, dvě až tři šestic vedle sebe (Obrázek 33) – A1 odbije obouruč vrchem na A2, A2 na A3, A3 na B1, B1 odbije obouruč spodem na B2, B2 obouruč vrchem na B3 a B3 obouruč vrchem na A1, A1 tentokrát již spodem na A2 a následuje to samé dokola, po čase o jedno místo otočit
Důraz na: realizaci 3 úderů a udržení míče ve hře



OBRÁZEK 33 (CVIČENÍ ŠESTIC - OOV POD ÚHLEM)

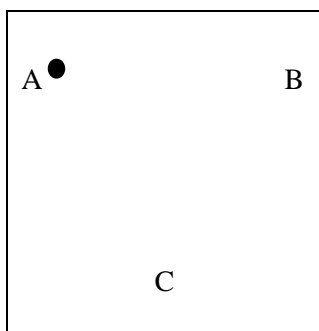
- Cvičení v šestici z předchozího bodu realizované v utkání - místo podání je odhod míče oběma rukama zezdola (imitace pohybu při odbití obouruč spodem), délka hřiště 18 m, šířka podle počtu šestic
Důraz na: charakter utkání

3. vyučovací hodina – opakování z předchozí hodiny + odbití obouruč spodem pod úhlem

- Trojice – rozehrání ve trojicích s přebíháním, na jedné straně hráči dva, na druhé jeden, odbíjí obouruč vrchem i spodem a střídají toho, kdo je na straně sám
Důraz na: připomínání technik z minulé hodiny

- Trojice v trojúhelníku (Obrázek 34) – A obouruč vrchem na C, C obouruč spodem na B, B obouruč vrchem na C, C obouruč spodem na A a takto dokola, po čase o jedno místo otočit

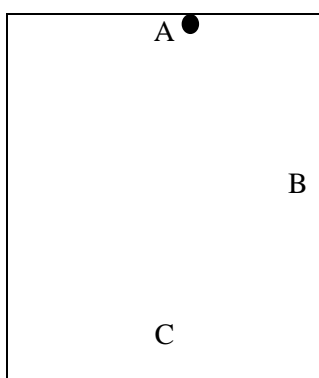
Důraz na: natočení všech hráčů do směru úderu, u bagru z C na B levá noha vpředu, z C na A pravá noha vpředu



OBRÁZEK 34 (ODBÍJENÍ VE TVARU PÍSMENE V)

- Trojice (Obrázek 35) – A odbije obouruč vrchem na B, B obouruč vrchem na A, A obouruč spodem na C, C obouruč spodem na B, B obouruč vrchem na C, C obouruč spodem na A, A obouruč spodem na B a takto dokola, po chvíli o jedno místo otočit

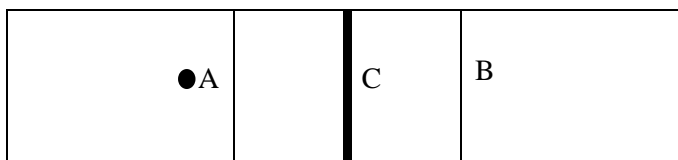
Důraz na: natočení osy ramen kolmo na směr úderu tam i zpět, nezůstávat v předchozím postavení nohou a ramen



OBRÁZEK 35 (CVIČENÍ VE TROJICÍCH OOV + OOS POD ÚHLEM)

- Trojice přes síť (Obrázek 36) – A odbije obouruč vrchem přes síť na B, B obouruč vrchem či spodem na C, C nahraje zpět na B a podleze síť na stranu A, B hraje přes síť obouruč vrchem či spodem na A, A spodem či vrchem na B a znovu o samé dokola, po chvíli o jedno místo otočit

Důraz na: udržení míče ve hře

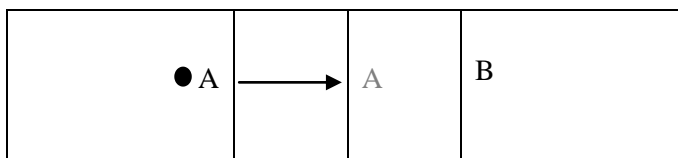


OBRÁZEK 36 (CVIČENÍ VE TROJICÍCH S PODLÉZÁNÍM SÍŤE)

- Hra trojic proti sobě – dva hráči v zadní části hřiště, jeden u sítě, místo podání odhod obouruč zdola, hřiště dlouhé 18 m, široké podle počtu trojic
Důraz na: charakter utkáni

4. vyučovací hodina – opakování z předchozí hodiny + spodní podání

- Rozehrání pomocí vyřazovací soutěže přes síť – dva zástupy na každé straně, jeden hráč z každého zástupu ve hřišti, učitel nahodí na jednu stranu míč, hráči přehrávají obouruč spodem nebo obouruč vrchem míč z první přes síť, a když neudělají chybu, zařadí se na konec svého zástupu, když chybují, vypadávají
Důraz na: několik kol této hry pro důkladné rozehrání
- Hráči v řadě na postranní čáře hřiště – praváci vykračují levou nohou vpřed a současně s výkrokem provádí švihový pohyb pravou paží, leváci naopak, tímto způsobem přejít šířku hřiště (Meier, 1994)
Důraz na: kontrolu naučené techniky ze ZŠ
- Hráči s míčem na postranní čáře hřiště – stejné cvičení jako v předchozím bodě, ale spolu s úderem do míče, který vyletí 1-2 m nad a před hráče
Důraz na: úderovou plochu a nadhoz
- Dvojice proti sobě na 3-4 metry – hráči střídavě podávají na druhého z dvojice
Důraz na: přesnost a výšku podání
- Dvojice proti sobě přes síť na vzdálenost zhruba 6 m, několik dvojic vedle sebe (Obrázek 37) – hráč A podává na hráče B, B odbíjí obouruč spodem či vrchem na A, který zatím podběhl síť, A chytá míč, takto několikrát zopakovat a vyměnit



OBRÁZEK 37 (SPODNÍ PODÁNÍ PŘES SÍŤ VE DVOJICÍCH)

5. vyučovací hodina – opakování z předchozí hodiny + odbití obouruč spodem po pohybu

- Soutěž dvojic proti sobě na šířku hřiště – na písknutí učitele jeden hráč zahajuje hru spodním podáním, druhý hráč ho vrací zpět odbitím obouruč spodem či vrchem a následují údery spodem či vrchem, dokud nedojde k chybě, která dvojice udělá chybu, sedne si na zem, několikrát odstartovat znovu

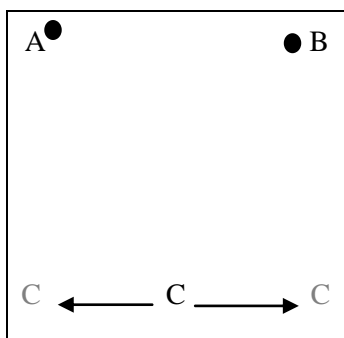
Důraz na: výšku a směr podání vedoucí k dlouhému udržení míče a úspěšnosti v soutěži

- Dvojice – jeden hráč provede spodní podání před druhého hráče, ten musí nejprve doběhnout pod míč a pak provádí odbití obouruč spodem na spoluhráče, po chvíli vystřídat

Důraz na: včasné pokrčení kolen a nepředklánění se

- Trojice, dva hráči (A, B) s míčem na jedné straně, třetí (C) na straně druhé (Obrázek 38) – C stojí naproti dvěma hráčům mezi nimi, A zahraje spodní podání rovně před sebe, C po přesunu přihrává zpět na A, A se přesune hned naproti hráči B, od kterého už letí také spodní podání, po chvíli o jednoho otočit

Důraz na: včasný přesun a nasměrování osy ramen kolmo na směr přihrávky

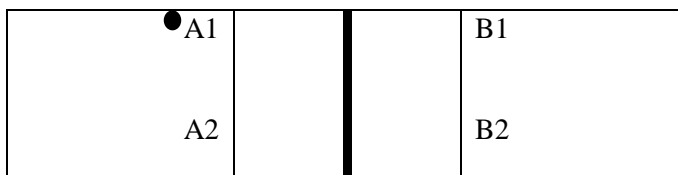


OBRÁZEK 38 (PŘÍHRÁVKA PO POHYBU)

- Cvičení celé skupiny, polovina na jedné straně sítě za základní čarou, druhá polovina na druhé – podávající strana provádí spodní podání, přijímající strana přijímá podání ve dvou tak, aby míč nepřijímající hráč chytil
Důraz na: přijímání ve dvojici, aby si nedávali s nikým přednost a doběhli míče neletící přímo na ně
- Cvičení z minulého bodu, ale soutěžním způsobem – dvě dvojice na přijímající straně za chycený míč získávají bod, kdo první získá určitý počet bodů, vyhrál
Důraz na: motivaci, soutěživost

6. vyučovací hodina – opakování z předchozí hodiny + odbití obouruč vrchem po pohybu

- Dvojice – první hráč provádí spodní podání, druhý hráč přihrává míč mezi oba hráče odbitím obouruč spodem, kam podávající hráč doběhne a odbitím obouruč vrchem hraje míč na přihrávajícího hráče, následně podává druhý hráč
Důraz na: kontrolu techniky opakovaných úderů
- Dvojice – první hráč nadhazuje do velké výšky a různých směrů míč, druhý hráč si pod něj dobíhá a chytá ho do volejbalového košíčku tak, aby byl natočen osou ramen na spoluhráče, po chvíli vyměnit (Meier, 1994)
Důraz na: postavení nohou a osy ramen
- Trojice (Obrázek 38) – A odbíjí obouruč vrchem na C, C dobíhá pod míč a vrací odbitím obouruč vrchem zpět na A, C se přesouvá naproti hráči B, který už odbíjí obouruč vrchem rovně před sebe, kam dobíhá hráč A a vrací odbitím obouruč vrchem zpět na B, po chvíli o jednoho otočit
Důraz na: postavení nohou a osy ramen, odbíjení do výšky
- Čtveřice (dva a dva hráči) proti sobě přes síť (Obrázek 39) – A1 podává spodním podáním na B1 nebo na B2, jeden z nich přijímá na prostředek, kam nabíhá druhý z nich, ten nahrává přijímajícímu hráči a ten odbitím obouruč vrchem hraje přes síť, hraje se do chyby jedné z dvojic, na podání se střídají všichni
Důraz na: přesnost a výšku příjmu podání



OBRÁZEK 39 (ROZEHRA DVOJIC)

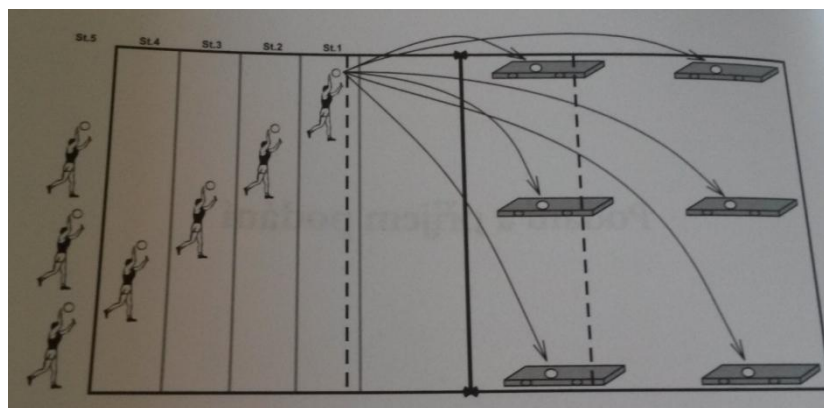
7. vyučovací hodina – opakování spodního podání + spodní podání na umístění

- Dvojice se dvěma míči na šířku hřiště – oba hráči podávají současně, jeden však nižší oblou a jeden vyšší oblouk, oba chytají podání spoluhráče, po chvíli vystřídat výšky podání

Důraz na: správnou techniku

- Jednotlivci z různých míst do různých zón (vždy všichni z jednoho místa do jedné zóny) viz Obrázek 40 s tím rozdílem, že hráči provádí spodní podání

Důraz na: správnou techniku a postavení nohou a těla



OBRÁZEK 40 (CVIČENÍ NA PODÁNÍ DO ZÓN (HANZELKA, 2006))

- Předchozí cvičení na soutěž dvou družstev – každé družstvo podává z jiného místa do jiné zóny (zrcadlově obráceně) jeden hráč po druhém, které družstvo třikrát zasáhne žíněnku, má bod

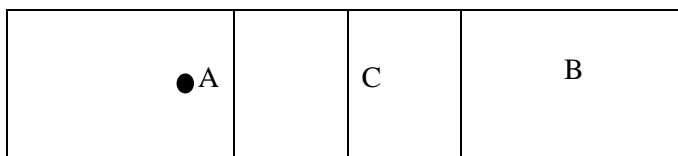
Důraz na: snahu a soutěživost

- Hra trojic či čtveřic proti sobě – hra zahajovaná spodním podáním a ve hře používané pouze odbití obouruč spodem a vrchem

Důraz na: charakter utkání

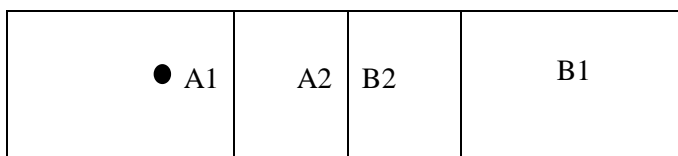
8. vyučovací hodina – opakování útočného úderu a bloku

- Dvojice – hráči střídavě provádějí lob (dobré použít nafouknuté overbally místo míčů), nelobující hráč míč chytá
Důraz na: opravování nedostatků v technice
- Dvojice – jeden hráč lobuje na druhého, ten mu míč vrací odbitím obouruč spodem, po chvíli vyměnit
Důraz na: dráhu letu lobu
- Trojice, dva hráči vedle sebe, jeden naproti jednoho z nich – jeden ze dvou hráčů nadhodí míč lehce před druhého hráče a ten lobuje na hráče naproti, přijímající hráč se snaží přihrát míč hráči, který nadhazoval, po chvíli o jednoho otočit
Důraz na: úder míče zezadu a zespodu, aby nešel míč do země
- Všichni hráči čelem k síti provádí opakované výskoky na blok z místa
Důraz na: kontrolu techniky bloku
- Trojice přes síť (Obrázek 41) – hráč A lobuje na hráče B, C se snaží míč zablokovat nebo nadrazit, hráč B vybírá míč na hráče C, ten míč chytá, po chvíli o jednoho otočit
Důraz na: správné načasování výskoku na blok; krátká vzdálenost lobujícího hráče od sítě



OBRÁZEK 41 (LOB PŘES BLOK VE TROJICI)

- Čtveřice (dva a dva hráči) proti sobě přes síť (Obrázek 42) – A1 lobuje po vlastním nadhozu na B1, B2 blokuje, B1 vybírá míč na B2, B2 nahrává zpět na B1, ten lobuje na A1 a A2 ho blokuje, takto dokola, po chvíli vyměnit pozice
Důraz na: udržení míče ve hře; nahrávka 2-3 m od sítě



OBRÁZEK 42 (ROZEHRA DVOJIC)

9. vyučovací hodina – turnaj + rozhodování

- Turnaj podle počtu žáků, družstva dvojic, trojic či čtveřic, nehrající rozhodují

Důraz na: využití naučených dovedností; vštípení pravidel volejbalu

10. hodina – utkání na 2 vítězné sety + zhodnocení volejbalového úseku školního roku v TV

- Hra 6 na 6 jen u herně a pohybově vyspělých skupin, jinak snížit počet hráčů a zmenšit rozměry hřiště

Důraz na: dodržování domluveného herního systému a herních funkcí

- Hra může být zahájena odhodem pro lepší plynutí hry.
- Hra může být zahájena podáním a místo příjmu podání může být chycení míče pro lepší plynutí hry.

5.1.2. 2. rok výuky volejbalu

1. vyučovací hodina – opakování odbití obouruč vrchem + odbití obouruč vrchem za sebe

- Dvojice – hráč s míčem se otočí zády ke spoluhráči a odhodí míč z volejbalového košíčku přes hlavu na spoluhráče, ten míč do košíčku chytí

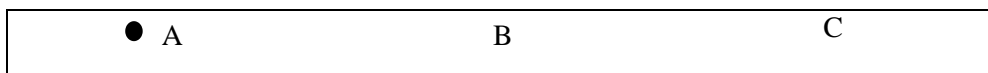
Důraz na: propnutí paží směrem vzad a vzhůru

- Dvojice – hráč s míčem se otočí zády ke spoluhráči a po vlastním nadhozu odbije míč obouruč vrchem za sebe na spoluhráče, ten míč chytí do košíčku (Buchtel a kol., 2006)

Důraz na: zaklopení zápěstí a propnutí paží směrem vzad a vzhůru

- Trojice (Obrázek 43) – A odbije obouruč vrchem na B, B za sebe na C a otočí se čelem k C, C hraje na B, B přes hlavu na A a takto dokola, po chvíli o jednoho otočit

Důraz na: pohyb hráče pod míč, aby se mohl prohnout v zádech



OBRÁZEK 43 (ODBÍJENÍ V ŘADĚ)

- Trojice (Obrázek 43) – A odbije obouruč vrchem na B, B za sebe na C a C až na A, takto dokola, po chvíli o jednoho otočit (Buchtel a kol., 2006)

Důraz na: přesnost úderu přes hlavu, aby odbitý míč letěl před hráče

- Trojice (Obrázek 43) – hráč A odbije na hráče B, ten jednou nad sebe, poté přes hlavu na C a otočí se čelem k hráči C, hráč C odbije na B, ten jednou nad sebe a poté přes hlavu na A a otočí se čelem vzad, takto dokola, po chvíli o jednoho otočit (Ejem, 1988)

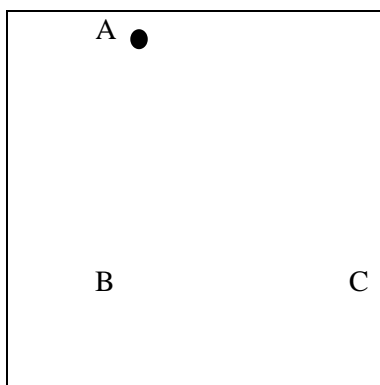
Důraz na: srovnání postavení po úderu nad sebe

- Trojice (Obrázek 43) – hráč A odbije na hráče B, ten jednou nad sebe a poté přes hlavu na C, hráč C odbije až na A, takto dokola, po chvíli o jednoho otočit

Důraz na: vytažení těla do směru odbití

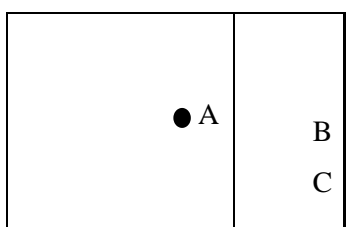
2. vyučovací hodina – opakování z předchozí hodiny + odbití obouruč vrchem za sebe pod úhlem

- Trojice hráčů tvoří pravoúhlý trojúhelník (Obrázek 44) – A odbije na B obouruč vrchem, B obouruč vrchem jednou nad sebe, otočí se zády k C a odbije přes hlavu vrchem na C, C obouruč vrchem zpět na A, takto dokola, po chvíli o jednoho otočit
Důraz na: správné přetočení těla



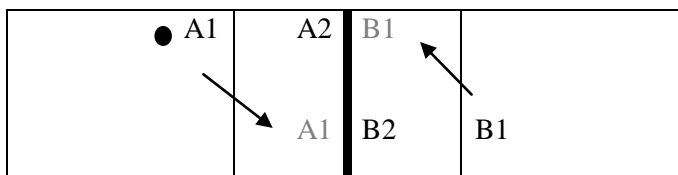
OBRÁZEK 44 (ODBÍJENÍ DO TROJÚHELNÍKU)

- Trojice (Obrázek 44) – stejné cvičení jako předchozí, ale bez úderu nad sebe
Důraz na: vysunutí správné nohy vpřed a přetočení osy ramen
- Trojice (Obrázek 45) – A odbije obouruč vrchem na B, B přes hlavu na C, C zpět na A, takto dokola, po chvíli o jednoho otočit
Důraz na: přesnost nahrávky podél sítě



OBRÁZEK 45 (NAHRÁVKA ZA HLAVU PODÉL SÍTĚ)

- Čtveřice (dva a dva hráči) proti sobě přes síť (Obrázek 46) – A1 odbije obouruč vrchem na A2 a zaběhne za A2, A2 obouruč vrchem za sebe na A1, ten obouruč vrchem na B1, B1 před sebe na B2 a zaběhne za B2, B2 za sebe na B1, B1 přes síť na A1, takto dokola, po chvíli vystřídat
Důraz na: odbíjení do výšky, ne do dálky



OBRÁZEK 46 (ODBÍJENÍ PŘES POD ÚHLEM)

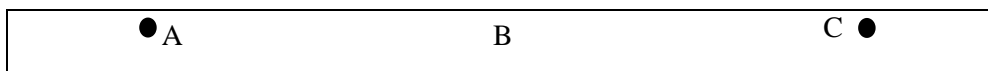
3. vyučovací hodina – opakování odbití obouruč spodem

- Dvojice – jeden hráč hází prudší míče na druhého, ten mu je odbitím obouruč spodem vrací

Důraz na: odbíjení z nízkého postavení

- Trojice hráčů v řadě (Obrázek 47) – A hodí míč na B, ten mu ho odbitím obouruč spodem vrací a hned se otáčí čelem k C a provádí to samé, po chvíli vystřídat (Buchtel, Ejem, 1981)

Důraz na: orientaci v prostoru



OBRÁZEK 47 (RYCHLÉ ODBÍJENÍ BAGREM)

- Odbíjení obouruč spodem na přesnost z různých míst do různých zón
- Důraz na: odbíjení obouruč spodem po nahrávce spoluhráče, aby si hráč nenahazoval míč sám na bagr

- Předchozí cvičení jako soutěž dvou družstev

Důraz na: motivaci k přesnosti

- „Bagrovaná“ – dvě družstva proti sobě se snaží umístit míč do pole soupeře tak, že hrají pouze obouruč spodem a na první přes

Důraz na: pohyb pod míč a natočení se do směru úderu

4. vyučovací hodina – opakování odbití obouruč vrchem za sebe + odbití obouruč vrchem za sebe po pohybu

- Trojice podél sítě v řadě – krajní hráč odbíjí obouruč vrchem na prostředního, prostřední obouruč vrchem za sebe, druhý krajní hráč podél sítě až na prvního krajního hráče, po chvíli o jednoho otočit

Důraz na: přesnost úderů danou přítomností sítě

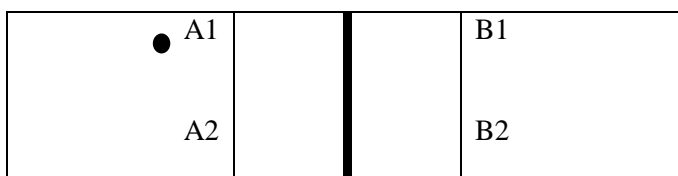
- Trojice – stejné cvičení jako v předchozím bodu, ale prostřední hráč po nadhozu prvního hráče vybíhá od útočné čáry k síti, následně odbíjí,

každé kolo je zastaveno chycením míče prvním krajním hráčem, po chvíli o jednoho otočit

Důraz na: zastavení se pod míčem před úderem

- Čtveřice (dva a dva hráči) proti sobě přes síť (OBRÁZEK) – A1 odbije obouruč vrchem na B1 nebo B2, nepřijímající hráč B naběhne k síti, přijímající hráč B přijímá odbitím obouruč spodem nebo vrchem k síti, nepřijímající hráč B mu nahrává za hlavu, přijímající hráč B odbíjí obouruč vrchem přes síť

Důraz na: aplikaci odbití obouruč za sebe v rozeřě



OBRÁZEK 48 (APLIKACE DO HRY)

- Trojice v řadě za sebou – krajní hráč bouchne oběma rukama míčem o zem, prostřední hráč dojde pod míč a odbíjí obouruč vrchem za sebe na třetího hráče, ten chytá míč nad hlavou a hned s ním bouchá zase o zem, po chvíli o jednoho otočit

Důraz na: orientaci v prostoru a odhad na míč

5. vyučovací hodina – opakování odbití obouruč vrchem za hlavu + opakování lobu

- Dvojice – hráč s míčem zády ke spoluhráči si nadhodí míč a odbíjí obouruč vrchem za sebe, druhý hráč hned lobuje zpět na hráče prvního, ten míč chytá, po chvíli vystřídat

Důraz na: správnou techniku odbití i lobu

- Dvojice – stejné cvičení jako v předchozím bodu, ale hráč na konci míč nechytá, ale vybírá lob na spoluhráče

Důraz na: dohrávání situace

- Trojice v řadě – krajní hráč s míčem odbíjí obouruč vrchem na hráče prostředního, ten přes hlavu nahrává hráči třetímu, který přes prostředního hráče lobuje na prvního hráče, ten míč chytá, po chvíli o jednoho otočit

Důraz na: vysokou nahrávku za hlavu

- Hráči si rozehrávají ze středu hřiště na nahrávače, ten jim nahrává za obouřuč vrchem za sebe a hráč lobuje přes síť

Důraz na: včasné přemístění pod míč při lobu

6. vyučovací hodina – lob na umístění

- Dvojice – hráči stojí 3-4 m od sítě a jeden se snaží přelobovat druhého, druhý se snaží míč odcouvat a chytit do košíčku

Důraz na: úder do míče zezadu a zdola s větší razancí

- Dvojice – hráči stojí na 6 m od sebe a jeden hraje krátký lob před druhého, ten se snaží míč doběhnout a chytit obouřuč v nízkém střehu

Důraz na: cit pro míč

- Lobování po vlastním nadhozu z daných míst do daných zón

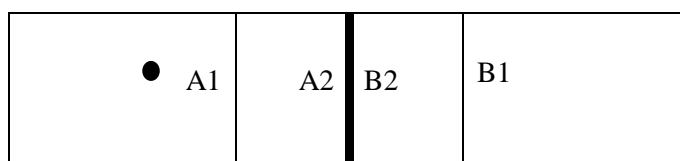
Důraz na: natočení se do směru úderu

- Předchozí cvičení na soutěž jednotlivců i družstev

Důraz na: soutěživost

- Čtveřice (dva a dva hráči) proti sobě přes síť (Obrázek 49) – A1 odbije obouřuč vrchem na A2, hráč A2 nahrává zpět na hráče A1, ten lobuje přes síť na B1, na druhé straně to samé, A1 s A2 si mezitím vymění pozice, takto dokola až do chyby

Důraz na: přesnost a udržení míče ve hře



OBRÁZEK 49 (LOBOVÁNÍ NA SOUPEŘE)

7. vyučovací hodina – lob z výskoku

- Každý hráč prochází několik řad výskoků na smeč na prázdno

Důraz na: správnou techniku

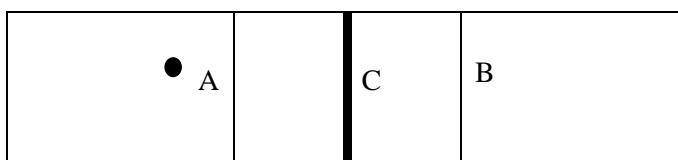
- Dvojice proti sobě – po vlastním nadhozu se místa odráží hráč a lobuje z výskoku na spoluhráče, ten míč vybírá nad sebe a chytá, následně provádí totéž opačně

Důraz na: načasování výskoku a úder do míče zezadu a zesodu

- Někteří hráči stojí na vyvýšeném místě a drží míč nad sítí, zbylí hráči provádí smečářský rozběh a úder do míče (Buchtel, Kaplan, 1987)
Důraz na: udeření do míče před sebou
- Dvojice (jeden a jeden hráč) proti sobě přes síť – každý po svém nadhozu provádí smečářský rozběh a lobuje z výskoku na protihráče, ten míč chytá a provádí to samé
Důraz na: správný nadhoz
- Čtveřice (dva a dva hráči) proti sobě přes síť (Obrázek 49) – A1 odbije obouruč vrchem na A2, ten mu zpět nahraje před něj, A1 lobuje ve výskoku na B1 a vymění si s A2 místo, B1 míč chytá a spolu s B2 provádí to samé
Důraz na: nahrávku před spoluhráče

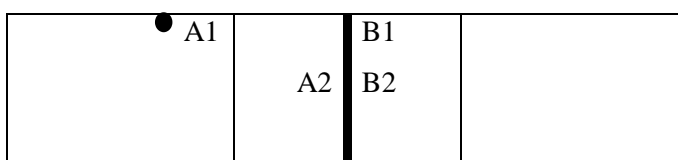
8. vyučovací hodina – opakování z předchozí hodiny + jednoblok po přesunu, dvojblok

- Hráči podél sítě vyskakují na blok po jednom úkroku, nejprve z jedné strany, poté z druhé
Důraz na: techniku bloku a přesunu
- Trojice přes síť (Obrázek 50) – A lobuje z výskoku po vlastním nadhozu na hráče B, ten míč chytá, hráč C se snaží míč zablokovat či nadrazit
Důraz na: načasování bloku lobu z výskoku



OBRÁZEK 50 (BLOKOVÁNÍ LOBU)

- Pětice (dva a tři hráči) proti sobě přes síť (Obrázek 51) – A1 odbíjí na A2 obouruč vrchem, A2 nahrává hráči A1, A1 lobuje z výskoku přes síť, B2 se přesouvá k B1 úkrokem vpravo a spolu blokují, po chvíli vystřídat
Důraz na: součinnost bloku



OBRÁZEK 51 (DVOJBLOK)

- Cvičení stejné jako v předchozím bodu, ale lob je po nahrávce za hlavu a úkrok na blok je prováděn na druhou stranu
Důraz na: součinnost bloku

9. vyučovací hodina – turnaj

- Turnaj podle počtu žáků, družstva dvojic, trojic či čtveřic, nehrající rozhodují
Důraz na: využití naučených dovedností; bezpečnost při blokování
- U šikové skupiny můžeme zařadit utkání 6 na 6 na dva vítězné sety
Důraz na: hraní míče přes síť lobem; blokování

10. vyučovací hodina – odrazecí volejbal

- Hra 6 na 6 (přebývajících hráčů střídají) – učitel nahazuje volejbalový míč do hry, každý hráč má ve volejbalovém košíčku basketbalový míč (nebo plný míč podle možností školy), kterým odráží míč volejbalový
- Vyžadujeme hru na tři údery a dodržování volejbalových pravidel

Jako přílohy (Příloha 1, Příloha 2, Příloha 3, Příloha 4, Příloha 5, Příloha 6) přidávám ukázkou formuláře a 5 vypracovaných pětáctýřicetiminutových vyučovacích hodin, které jsou zaměřeny na výuku volejbalu.

5.2.Diskuse

Navržený plán výuky by mohl pomoci hlavně déle sloužícím učitelům TV (podle výzkumu Vilímkové (2016) je učitelů s praxí delší než 15 let přes 50 %), kteří často zmiňují, že jim dochází nápady na různá herní cvičení, proto často používají ty samé stále dokola. Začínajícím učitelům (praxe méně než 5 let – 10 % (Vilímková, 2016)) by tato práce mohla pomoci zase z toho hlediska, že práce udává s poměrně vysokou přesností, co v kterém roce a ve které vyučovací hodině zařadit tak, aby docházelo k plynulému přechodu z činnosti na činnost a vše vedlo k tomu, aby výsledkem byla realizace utkání ve volejbale bez větších technických nedostatků. Je samozřejmě na zkušenostech učitele, aby poznal, kdy může zařazovat více pestrých a atraktivních cvičení. Je nám známo, že pro naučení nových pohybových dovedností se často osvědčí velký počet opakování stejných pohybových vzorců.

Po přípravě na tuto práci a po prostudování rámcových vzdělávacích programů jsem byla ještě odhodlanější pomoci svou prací učitelům vybrat z toho množství volejbalových dovedností právě ty, které mají v hodinách TV na středních školách vyučovat. RVP jak pro základní školy, tak pro střední školy se v této oblasti neliší, proto není divu, že se často na základních i středních školách vyučují ty samé volejbalové činnosti. Navíc 77 % dotazovaných učitelů vypovědělo, že žáci přichází s minimálními poznatky o volejbalu ze základních škol, 23 % pak uvedlo, že absolventi základních škol nemají zkušenosti s volejbalem žádné (Vilímková, 2016). To je způsobeno také tím, jak bylo v teoretické části zmíněno, že učitelé ZŠ si vybírají alespoň dvě sportovní hry, které do svých hodin TV zařadí. Pak se tedy může stát, že absolventi ZŠ výukou volejbalu vůbec neprošli.

Druhým případem bývá situace, kdy žáci na základních školách výuku volejbalu absolvovali, ale protože na středních školách jsou ve třídách absolventi různých ZŠ, někteří z nich absolvují tu samou výuku na SŠ znovu. Proto jsem se pokusila ve své práci zařazovat taková cvičení, která by mohla být zajímavá pro zkušené studenty, ale dala se taky zjednodušit do formy pro méně zdatné členy třídy.

Některá z mnou uvedených cvičení se mohou zdát na první pohled pro studenty nespécialisty složitá, ale proto jsou často prováděna ve vícečlenných skupinách, aby mohli učitelé členy skupinek libovolně hýbat podle výkonnosti.

Vilímková (2016) také uvádí, že obsahem výuky volejbalu na středních školách bývá z 55 % hra, ze 45 % průpravná cvičení. Proto jsem zkusila navrhnout takovou posloupnost výuky, aby na konci každé lekce byla zařazena některá herní cvičení, která se dají zorganizovat i soutěžní formou. Učitelé se tím vyhnou situaci, že v závěru hlavní části, kdy by měla aktivita studentů být téměř na vrcholu, studenti naopak stojí v hřišti spolu s pěti spoluhráči a čekají, až je někdo trefí míčem. V takovýchto situacích se student za celou dobu hry dotkne míče i jednou či dvakrát.

Zařazení závěrečných turnajů na konci volejbalového období se mi zdá být dosti silnou motivací do nácvičných hodin TV. I z tohoto důvodu si myslím, že je dobré vyučovat volejbal v tematických blocích, jako to praktikuje pouze 57 % učitelů TV na středních školách, 40 % zařazuje volejbal do svých hodin nepravidelně (Vilímková, 2016).

K diskusi se nabízí názor, že žáky nezaujme praktikovat jednu sportovní hru po dobu 10 lekcí, tedy ve většině případů 5 týdnů. Na tento názor mi vyvstává jednoduchá odpověď: S jakou chutí budou žáci do hodin volejbalu chodit, záleží hlavně na samotných učitelích. Já doufám, že vytvořený návrh pomůže právě k tomu, aby se žáci chtěli sami v sobě zdokonalovat a učit se novým a hlavně složitějším věcem. Přeci jen jsou to už studenti středních škol a mělo by se to projevit i v hodinách tělesné výchovy tak, jako v jiných předmětech.

6. Závěry

Cílem práce bylo vytvořit oproti RVP konkrétní plán výuky volejbalu na středních školách tak, aby mohl posloužit všem učitelům k jejich potřebám. Nejprve byla práce zaměřena na teoretická východiska práce, jimiž byly základní poznatky o volejbale, herních činnostech, základních úderech, pohybových schopnostech a také o školských dokumentech vydávaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

Následně do práce vstupovaly osobní zkušenosti z praxí absolvované v rámci studia na vysoké škole, čímž byl zároveň splněn první úkol práce.

S tím souvisí i další úkol práce, který byl splněn v rámci mé praxe, kdy jsem si sama před přípravami na hodiny musela zjišťovat, co mám z jakých sportovních odvětví do výuky zařazovat. Tím jsem získala přehled o rámcových i školních vzdělávacích programech a celkově o problematice s těmito dokumenty spojené.

Pozorování a dotazování během praxí bylo přirozenou součástí tohoto období mého studia na vysoké škole. S příchodem na každou jednotlivou školu jsem se dostala do kontaktu s mnoha zkušenými učiteli a s řadou odlišných studentů a žáků a pro každého z nás to bylo zpestření jinak standardních podmínek a situací. Proto pozorování a rozhovory s jednotlivými účastníky tohoto procesu byly přirozeným vyústěním a já jsem velice ráda, že jsem tyto poznatky mohla dále využít takto přínosně.

Rozvrhnout celý volejbalový blok do pouze 20 vyučovacích hodin pro mě jako pro dříve aktivní hráčku volejbalu bylo zprvu naprosto nepředstavitelné. Proto jsem hledala oporu v mnoha literaturách a hlavně u MŠMT, kde se mi té opory paradoxně nedostalo. Dala jsem tedy v krocích práce na své zkušenosti a rady vedoucího práce a pokusila se touto prací pomoci učitelům, pro které tento úkol bude také nepředstavitelný.

Získat zásobník cvičení z mé strany nebyl nijak zvláště těžký úkol. Volejbalové literatury přibývá a je také spousta starší kvalitní literatury, která poskytuje řadu cvičení realizovatelných ve školní výuce. Vzhledem ke zmiňované hráčské kariéře jsem některá cvičení byla schopna také vymyslet na základě zkušeností. Při zařazování jednotlivých cvičení do plánu jsem se snažila myslet na fakt, že hlavní část hodiny trvá přibližně 30 minut a pokud odečteme i čas, kdy je potřeba jednotlivá cvičení studentům vysvětlit, moc čistého času na samotné nacvičování nezbývá. Proto bylo mou snahou vymyslet

cvičení tak, aby se co nejméně času trávil přesuny mezi jednotlivými cvičeními. Zároveň je potřeba v jednotlivých cvičeních přihlídnout na individuality jak celé skupiny, tak jednotlivců. Jsou-li u jednotlivých cvičení zmiňovány například vzdálenosti či počty opakování, je zapotřebí reakce učitelů a přizpůsobení těchto parametrů možnostem studentů. Jako jeden z největších problémů ve výuce TV vidím také laxnost v opravování chyb učitelem. Z tohoto důvodu jsem také často volila taková cvičení, která jsou prováděna ve skupinkách na síti tak, aby mohl učitel obejít všechny studenty a sdělit jim pochvaly i nedostatky.

Následné seřazení do jednotlivých vyučovacích hodin už bylo více či méně pocitové podle mého názoru na to, co mohou studenti středních škol zvládnout, změní-li se přístup k výuce.

Některé mnou stanovené hypotézy práce se potvrdily, jiné vyvrátily. To, že začínající učitelé využívají ve výuce volejbalu pestrá cvičení a nepodléhají stereotypům tolik jako déle pracující učitelé, se nepotvrdilo. Více záleží právě na tom, jaký vztah má daný učitel k volejbalu a ke své práci. Někteří mladí učitelé podle jejich výpovědí jsou naopak rádi, že RVP dává učitelům volnou ruku ve výběru dvou sportovních her a oni si tak mohou vybrat sportovní hry, které mají lépe technicky zvládnuté.

To, aby se na základních i středních školách naplňoval stejný obsah výuky volejbalu, jsem se svým návrhem pokusila eliminovat. Vycházela jsem z hospitací v hodinách TV na základních školách v Praze, které jsem absolvovala a na kterých jsem viděla výuku základních úderů a základních herních činností jednotlivců ve standardních a zjednodušených podmínkách. Tyto podmínky se v utkání často neobjevují, proto jsem se snažila výuku volejbalu na SŠ posunout o úroveň výš a podle toho jsem volila cvičení.

Má domněnka, že bývalí volejbalisté učí volejbal častěji, se ve většině případů potvrdila. Tací učitelé si jsou v této sportovní hře jistí a tato situace je pro ně vysoce pohodlná. Navíc dokážou lépe předat poznatky a krásy tohoto sportu svým svěřencům.

Na základě vypracování této práce by bylo zajímavé v některé další práci provést ověření tohoto návrhu, jeho účinnosti. Prozkoumat, zda je tento plán realizovatelný a třeba také porovnat výsledky výuky podle tohoto plánu s výsledky výuky prováděné jiným způsobem.

Já pevně doufám, že pokud se o toto někdo pokusí, že dosáhne kladných závěrů. Pokud se o to nikdo nepokusí, budu ráda, když tato práce bude i tak nápomocná učitelům, kteří mají z různých důvodů v této oblasti nedostatky nebo jim jen došly nápady a nechtějí upadat do stereotypů. Já sama se těším, až tento plán budu moci využít ve své vlastní profesi.

Seznam literatury

1. BAZAN, E. *Pallavolo: Didattica e gioco*. 2. vyd. Edi. Ermes, 1996. ISBN 978-8870511734.
2. BUCHTEL, J. a kol. *Teorie a didaktika volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1011-6.
3. BUCHTEL, J., EJEM, M. *Odbíjená: Metodika nácviku a trénink*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1981. ISBN 27-053-81.
4. BUCHTEL, J., EJEM, M., VORÁLEK, R. *Trénink volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1967-5.
5. BUCHTEL, J., KAPLAN, O. *Odbíjená: Teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISBN 14-396-87.
6. CÍSAŘ, V. *Volejbal: technika a taktika hry, průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0502-8.
7. DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. ISBN 14-682-88.
8. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
9. DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. ISBN 27-009-88.
10. DOVALIL, J., PERIČ, T. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
11. FIALOVÁ, L., RYCHTECKÝ, A. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
12. GENSEMER, R. E. *Physical education: perspectives, inquiry, applications*. Philadelphia, CBS College Publishing, 1985.
13. HANÍK, Z. a kol. *Volejbal: Učebnice pro trenéry mládeže*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta a.s., 2014. ISBN 978-80-204-3380-0.
14. HANÍK, Z., LEHNERT, M. a kol. *Volejbal 1: Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. 1. vyd. Praha: Unitisk, s.r.o., 2004.
15. HANZELKA, R. *Průpravná a herní cvičení ve volejbalu*. 1. vyd. Ústí nad Orlicí: Oftis, 2006. ISBN 80-86845-39-7.
16. HODGE, M. *Off Speed Attacks (Volleyball Life)* [online]. 2010 [cit. 2016-08-04]. Dostupné z: <http://volleyball-life.com/2010/09/off-speed-attacks/>.

17. KAPLAN, O. *Volejbal: Technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-762-1.
18. KOSTKOVÁ, J. *Charakteristika hlavních etap vývoje osnov tělesné výchovy na II. stupni základního školství*. Teor. praxe těl. vých., 17, 1969, 3, 266-271.
19. KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J., WAIC, M. *Vybrané kapitoly z dějin české tělesné kultury od roku 1774 po současnost: 1.-3. díl*. Praha: L print, 1994.
20. KRPAČ, R. *Trénink koordinace ve volejbale (Hanikvolleyball)* [online]. 2010 [cit. 2016-08-11]. Dostupné z: <http://www.hanikvolleyball.cz/radek-krpac/trenink-koordinace-ve-volejbale>.
21. LAWRENCE, E. *The origins and growth of modern education*. Harmondsworth, Penguin Books, 1970.
22. LA84 FOUNDATION. *Volleyball Coaching Manual* [online]. 2012 [cit. 2016-08-07]. Dostupné z: <http://library.la84.org/3ce/CoachingManuals/LA84volleyball.pdf>.
23. MARTÍNKOVÁ, I. *Jak rozumět kalokagathii? (Filozofické a sociokulturní aspekty kinantropologie)* [online]. 2010 [cit. 2016-08-02]. Dostupné z: <http://www.telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2012/01/06.pdf>.
24. MEIER, M. *Volleyball für Kinder: ein Lehrmittel für Trainer/innen und Lehrer/innen*. Stans: Schweizerischer Volleyballverband, 1994.
25. MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělávání 63-51-J/01 Obchodní škola* [online]. 2009 [cit. 2016-08-10]. Dostupné z: http://zpd.nuov.cz/RVP_3_vlna/RVP%206351J01%20Obchodni%20skola.pdf.
26. MŠMT. *Učební osnova předmětu Tělesná výchova pro čtyřletá gymnázia a SOŠ* [online]. 1991 [cit. 2016-08-10]. Dostupné z: file:///C:/Users/Ka%C4%8Dka/Downloads/TELESNA_VYCHOVA_1.pdf.
27. Národní ústav pro vzdělávání. *Rámcové vzdělávací programy* [online]. 2016 [cit. 2016-08-12]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/trvp>.
28. OA a VOŠE Mladá Boleslav. *Školní vzdělávací program, Obchodní akademie 63-41-M/02* [online]. 2010 [cit. 2016-8-10]. Dostupné z: http://www.oamb.cz/dokumenty/oa/SVP_OA_2014n.pdf.
29. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
30. PĚTIVLAS, T., ŠAMŠULA, J. *Didaktika basketbalu a volejbalu*. Brno: Masarykova Univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-7312-8.

31. ŠVP Dr. J. Pekaře v Mladé Boleslavi. *Učební plán* [online]. 2006 [cit. 2016-08-10]. Dostupné z: <http://www.pekargmb.cz/stah/up.pdf>.
32. TILINGER, P. a kol. *Pedagogické a odborné praxe v tělesné výchově a sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1707-7.
33. TŮMA, M., TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0707-1.
34. VACKOVÁ, Michaela. *Rozvoj pohybových schopností u hráček volejbalu ve věku 14 až 15 let: diplomová práce*. Praha: Karlova univerzita, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013. 86 s., 0 s. příl. Vedoucí diplomové práce PhDr. Rostislav Vorálek, Ph.D.
35. VAVÁK, M. *Volejbal: kondiční příprava*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3821-5.
36. VILÍMKOVÁ, Helena. *Výuka volejbalu na základních a středních školách: diplomová práce*. Praha: Karlova univerzita, Pedagogická fakulta, 2016. 72 s., 6 s. příl. Vedoucí diplomové práce Peadr. Ladislav Pokorný.
37. Výzkumný ústav pedagogický v Praze. *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia* [online]. 2007 [cit. 2016-08-10]. Dostupné z: [file:///C:/Users/Ka%C4%8Dka/Downloads/RVP_gymnazia%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Ka%C4%8Dka/Downloads/RVP_gymnazia%20(4).pdf).
38. Výzkumný ústav pedagogický v Praze. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. 2005 [cit. 2016-08-10]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>.
39. YMCA v České republice. *Info o YMCA* [online]. 2015 [cit. 2016-08-13]. Dostupné z: <http://www.ymca.cz/info-o-ymca/>.
40. ZACH, V. *O přihrávce všechno víme, ale naučit ji neumíme*. (Český volejbalový svaz) [online]. 2013 [cit. 2016-08-09]. Dostupné z: <http://m.cvf.cz/clanky.php?clanek=12586>.
41. ZAPLETALOVÁ, L. *Volejbal: základy techniky, taktiky a výučby*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2007. ISBN 9788022322805.

Seznam obrázků

Obrázek 1 (Členění děje volejbalového utkání (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)).	12
Obrázek 2 (Dělení herních kombinací (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)).....	13
Obrázek 3 (Natočení ramen kolmo na směr nahrávky (Haník a kol., 2014))	15
Obrázek 4 (Stabilizace postoje při nahrávce za hlavu (Haník a kol., 2014)	15
Obrázek 6 (Široký stabilní postoj (Haník a kol., 2014))	17
Obrázek 7 (Stále napnuté paže (Haník a kol., 2014))	17
Obrázek 5 (Paže připravené k tlumení míče (Haník a kol., 2014)).....	17
Obrázek 8 (Odráz (Haník a kol., 2014)).....	19
Obrázek 9 (Letová fáze (Haník a kol., 2014)).....	19
Obrázek 10 (Útočný úder (Buchtel a kol., 2006)).....	20
Obrázek 11 (Paže při bloku (Haník a kol., 2014))	21
Obrázek 12 (Střehový postoj (Haník a kol., 2014))	22
Obrázek 13 (Postoj v momentu úderu (Haník a kol., 2014))	22
Obrázek 14 (Spodní podání (Buchtel a kol., 2006)).....	24
Obrázek 15 (Volejbalový košíček (LA84, 2012)).....	26
Obrázek 16 (Odbití za sebe (Haník a kol., 2014)).....	27
Obrázek 17 (Volejbalový střeh (Buchtel a kol., 2006))	27
Obrázek 18 (Spojení rukou (Buchtel a kol., 2006))	28
Obrázek 19 (Úderová plocha (Zach, 2013)).....	28
Obrázek 20 (Bagr mimo osu těla (Haník a kol., 2014)).....	28
Obrázek 21 (Spiess-Maulovy osnovy (Fialová, Rychtecký (1998))	34
Obrázek 22 (Tyršovy osnovy (Fialová, Rychtecký (1998)).....	34
Obrázek 23 (Osnovy z roku 1948 (Fialová, Rychtecký (1998))	34
Obrázek 24 (Normativní osnovy (Fialová, Rychtecký (1998)).....	35
Obrázek 25 (Jednotné osnovy z roku 1960 (Fialová, Rychtecký (1998)).....	35

Obrázek 26 (Osnovy z roku 1997 (Fialová, Rychtecký (1998)).....	35
Obrázek 27 (Cvičení ve čtveřici přes síť – OOV).....	55
Obrázek 28 (Cvičení ve čtveřici přes síť - OOS)	56
Obrázek 29 (Cvičení v řadách - 1. část)	57
Obrázek 30 (Cvičení v řadách - 2. část)	57
Obrázek 31 (Cvičení ve trojici - OOV pod úhlem).....	57
Obrázek 32 (Cvičení ve čtveřicích - OOV pod úhlem).....	58
Obrázek 33 (Cvičení šestic - OOV pod úhlem)	58
Obrázek 34 (Odbíjení ve tvaru písmene V).....	59
Obrázek 35 (Cvičení ve trojicích OOV + OOS pod úhlem)	59
Obrázek 36 (Cvičení ve trojicích s podlézáním sítě)	60
Obrázek 37 (Spodní podání přes síť ve dvojicích).....	61
Obrázek 38 (Příhrávka po pohybu)	61
Obrázek 39 (Rozehra dvojic)	63
Obrázek 40 (Cvičení na podání do zón (Hanzelka, 2006)).....	63
Obrázek 41 (Lob přes blok ve trojici)	64
Obrázek 42 (Rozehra dvojic)	64
Obrázek 43 (Odbíjení v řadě).....	66
Obrázek 44 (Odbíjení do trojúhelníku)	67
Obrázek 45 (Nahrávka za hlavu podél sítě)	67
Obrázek 46 (Odbíjení přes pod úhlem)	68
Obrázek 47 (Rychlé odbíjení bagrem)	68
Obrázek 48 (Aplikace do hry)	69
Obrázek 49 (Lobování na soupeře)	70
Obrázek 50 (Blokování lobu).....	71
Obrázek 51 (Dvojblok).....	71

Seznam tabulek

Tabulka 1 (rozložení učiva pro 1. ročník (MŠmt (1991))	38
Tabulka 2 (Věkové hranice a efektivita tréninku (Perič, 2004)).....	44

Seznam příloh

Příloha 1 (Formulář (Tilinger a kol., 2011))	85
Příloha 2 (Příprava na vyučovací hodinu 1).....	86
Příloha 3 (Příprava na vyučovací hodinu 2).....	87
Příloha 4 (Příprava na vyučovací hodinu 3).....	89
Příloha 5 (Příprava na vyučovací hodinu 4).....	91
Příloha 6 (Příprava na vyučovací hodinu 5).....	92

PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU VE ŠKOLE

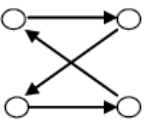
ŠKOLA: **PROSTŘEDÍ:**
TŘÍDA: **VYUČUJÍCÍ:**
POČET CVIČÍCÍCH: **DATUM:**
ČÍSLO V. JEDNOTKY: **POMŮCKY:**
FAKULTNÍ UČITEL:

CÍL VYUČOVACÍ JEDNOTKY:

Část v. j./čas	Obsah	Dávky	Organizační a metodické poznámky

PŘÍLOHA 2 (PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ HODINU 1)

CÍL VYUČOVACÍ JEDNOTKY: Volejbal – nácvik odbítí obouruč vrchem

Část v. j. / čas	Obsah	Dávky	Organizační a metodické poznámky
Úvodní část 2 min	Nástup – sdělení cíle, spočítání žáků		
Rušná část 3 min	Hra – dvojice házením míče a dotykem chytá ostatní, nesmí chodit s míčem, koho chytí, ten hraje dál s nimi	Vystřídat 3 dvojice	Na půlku hřiště
2 min	Na druhou stranu klus s kutálením míče u pravé (levé) nohy Na druhou stranu dlouhé kroky, míč prondat mezi nohama	1x a 1x 1x	Na postranní čáře má každý míč
5 min	Zpoza zad hodit míč před sebe, doběhnout a chytit Míčem kroužit kolem kotníků, kolem kolen, kolem trupu, kolem hlavy Míč podávat dokola Míč podávat osmičkou mezi zády Míč podávat mezi nohama a nad hlavou	Aspoň 3x 5x a 5x 5x a 5x 5x a 5x 5x a 5x 5x a 5x 5x a 5x	Každý má míč, stoj Dvojice jeden míč, stoj zády k sobě
Hlavní část 1 min	Ukázka košíčku, házení z a chytání do košíčku (nad sebe)	8x	Každý má míč, v prostoru
2 min	Házení a chytání (volejbalový košíček)	8x a 8x	Dvojice jeden míč, 4-5 m od sebe
2 min	Nahodit a odbít na druhého, ten chytit do košíčku	8x a 8x	
3 min	Nahodit nad a před sebe, po dopadu odbít, druhý chytá do košíčku	8x a 8x	
2 min	Odbít doprostřed, dopad, odbít doprostřed	8x a 8x	
2 min	Odbíjení		
2 min	Jednou nad sebe, pak na druhého		
2 min	Nahoz druhému do různých směrů, ten chytí do košíčku a odhodí	8x a 8x	
2 min	Nahoz druhému do různých směrů, ten odbije zpět	8x a 8x	
3 min			Čtveřice jeden míč
5 min	-//- soutěž		

3 min	Příhrávka, nahrávka, odbítí po čáře přes síť		Kombinace na síti, 2 nahrávači, každý jde nahrávat
2 min	-//- soutěž		
Závěrečná část 2 min	Zhodnocení cíle a průběhu hodiny		

PŘÍLOHA 3 (PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ HODINU 2)

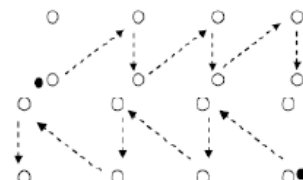
CÍL VYUČOVACÍ JEDNOTKY: Volejbal - Opakování odbití obouruč vrchem a spodem

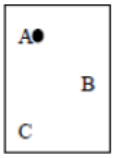
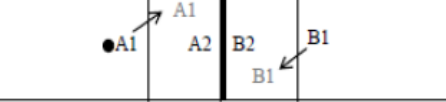
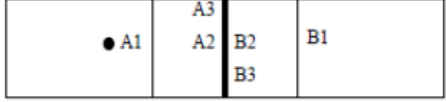
Část v. j./čas	Obsah	Dávky	Organizační a metodické poznámky
Úvodní část 2 min	Nástup – sdělení cíle hodiny, spočítání studentů.		
Rušná část 3 min	Hra – dvojice má srolované noviny v ruce a úderem novinami do paží (trupu, zad, od pasu dolů, od kolen dolů,...) chytá ostatní, po chycení všech se dvojice vymění.		
5 min 2 min	Běh vpřed s driblinkem pravou, levou, střídavě pravou a levou. Běh vzad s driblinkem pravou, levou, střídavě pravou a levou. Cval stranou s vyhazováním a chytáním míče, na druhou stranu. Běh s kroužením míče kolem boků, na druhou stranu. Cval stranou levým bokem vpřed, míč z pravé ruky přehodit přes hlavu do levé ruky, na druhou stranu. Chůze ve dřepu s míčem v obou rukách. Žabáky s míčem v obou rukách. Individuální doprotažení.	Vše kolem 30 s, mezi změnami klus	Studenti běží kolem volejbalového hřiště dokola, každý má míč Každý sám podle potřeby Dvojice
Hlavní část 30 min	Hráči plynule odbíjí obouruč vrchem mezi sebou vždy s jedním meziodbitím nad sebe. Jeden hráč odbije obouruč vrchem tak, aby míč dopadl na polovině vzdálenosti mezi hráči na zem, druhý hráč chytá míč do košíčku. Hráči si odbíjí míč odbitím obouruč spodem s dopadem mezi hráči. Hráči si odbíjí míč odbitím obouruč spodem bez dopadu. Hráči odbíjí obouruč vrchem plynule, počítají si odbití na soutěž. První úder proveden odbitím obouruč vrchem, poté už jen odbitím obouruč spodem, počítají si odbití na soutěž.	Cvičení provádíme tak dlouho, jak je potřeba vzhledem k dovednostem studentů.	Dvojice proti sobě na šířku hřiště Přes síť několik dvojic (čtveřic) vedle sebe

	<p>Hráč A1 odbije obouruč vrchem na A2, A2 odbije obouruč vrchem zpět na A1, A1 odbije obouruč vrchem na B1 a A1 s A2 si vymění pozice, B1 odbije obouruč vrchem na B2, B2 zpět na B1, B1 na A2 a B1 s B2 si vymění pozice.</p> <p>A1 odbije obouruč vrchem na A2, A2 odbije obouruč vrchem na A1, A1 odbije obouruč vrchem na B1 a vymění si s A2 místo, B1 odbije obouruč spodem na B2, B2 obouruč vrchem na B1, B1 obouruč vrchem na A2 a vymění si s B2 místo, každý další první úder je odbitím obouruč spodem, zbylé údery odbitím obouruč vrchem.</p> <p>Cvičení ve čtveřici z předchozího bodu realizované jako utkání – místo podání je odhod míče oběma rukama zezdola (imitace pohybu při odbití obouruč spodem), délka hřiště 18 m, šířka podle počtu čtveřic.</p>						
Závěrečná část 3 min	Zhodnocení hodiny, úklid.	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">A1 ●</td> <td style="text-align: center;">A2</td> <td style="text-align: center;">B2</td> <td style="text-align: center;">B1</td> </tr> </table>	A1 ●	A2	B2	B1	
A1 ●	A2	B2	B1				
			Nástup				

PŘÍLOHA 4 (PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ HODINU 3)

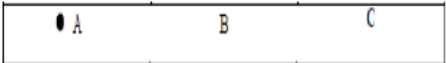
CÍL VYUČOVACÍ JEDNOTKY: Volejbal – odbití obouruč vrchem pod úhlem

Část v. j./čas	Obsah	Dávky	Organizační a metodické poznámky
Úvodní část 2 min	Nástup – sdělení cíle hodiny, spočítání studentů.		
Rušná část 3 min 5 min 2 min	Hra ve dvojicích – studenti se navzájem snaží dotknout druhého na hlavě, rameni, lokti, ruce, zádech, stehnech, kolenou, lýtkách, ... Protahování ve dvojicích <ul style="list-style-type: none"> • studenti čelem k sobě, mezi sebou drží oba míč oběma rukama, hýbou pažemi nahoru a dolů • -//-, spodní půlkruhy • -//-, celé kruhy • studenti stojí zády k sobě, podávají si míč dokola • studenti stojí zády k sobě v širokém stoji rozkročném, jeden podává míč mezi nohami, druhý nad hlavou • studenti stojí zády k sobě, oba se otáčejí doprava a mezi sebou si podají míč, pak doleva • jeden drží míč před tělem, druhý švihá nohou nad míč • studenti sedí pokrčmo proti sobě, provádí sedy lehy a v horní poloze si podávají míč Individuální doprotahování.	Vše každý 8x	Jednotlivci si počítají body, hraje se úklid na konci hodiny. Každá dvojice míč, rozmístění v prostoru.
Hlavní část 30 min	Hráči pomocí odbití obouruč vrchem a spodem udržují míč co nejdéle ve vzduchu. První hráč odbije obouruč vrchem na druhého hráče druhé řady, ten před sebe na druhého hráče první řady, ten šikmo na třetího hráče druhé řady, ten před sebe na třetího hráče první řady a takto až do konce a zpět.	Cvičení provádíme tak dlouho, jak je potřeba vzhledem k dovednostem studentů.	Dvojice proti sobě na šířku hřiště. 

	<p>A odbije obouruč vrchem na B, B obouruč vrchem zpět na A, A obouruč vrchem na C, C obouruč vrchem na B, B obouruč vrchem zpět na C, C obouruč vrchem na A a znovu dokola.</p> <p>A1 odbije obouruč vrchem na A2 a přeběhne k síti, A2 odbije obouruč vrchem zpět na A1, A1 odbije obouruč vrchem na B1 a B1 spolu s B2 provedou totéž, po určité době se vymění přední a zadní hráči.</p> <p>A1 odbije obouruč vrchem na A2, A2 na A3, A3 na B1, B1 odbije obouruč spodem na B2, B2 obouruč vrchem na B3 a B3 obouruč vrchem na A1, A1 tentokrát již spodem na A2 a následuje to samé dokola, po čase o jedno místo otočit.</p> <p>Cvičení v šestici z předchozího bodu realizované v utkání - místo podání je odhod míče oběma rukama zezdola (imitace pohybu při odbití obouruč spodem), délka hřiště 18 m, šířka podle počtu šestic.</p>	<p>Trojice.</p>    <p>Vystřídat soupeře.</p>
Závěrečná část 3 min	Zhodnocení hodiny, úklid prohraných z rušné části.	Nástup.

PŘÍLOHA 5 (PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ HODINU 4)

CÍL VYUČOVACÍ JEDNOTKY: Volejbal – odbití obouruč vrchem za sebe

Část v. j./čas	Obsah	Dávky	Organizační a metodické poznámky
Úvodní část 2 min	Nástup – sdělení cíle hodiny, spočítání studentů.		
Rušná část 3 min 5 min 2 min	Hra – „baba“, studenti smí běhat (skákat po jedné noze, snožmo, pozadu,...) pouze po čarách, které jsou součástí volejbalového hřiště. Jeden stojí zády k druhému – druhý pošle míč mezi jeho nohama a první se ho snaží doběhnout; druhý hodí do výšky míč, první se snaží ho doběhnout a chytit; opakování z různých poloh na startu. Individuální doprotažení.	Každý 8x	V případě vyššího počtu studentů rozdělit na dvě poloviny, každá skupina svou půlku hřiště. Dvojice na šířku hřiště. Každý sám v prostoru.
Hlavní část 30 min	Hráč s míčem se otočí zády ke spoluhráči a odhodí míč z volejbalového košíčku přes hlavu na spoluhráče, ten míč do košíčku chytí. Hráč s míčem se otočí zády ke spoluhráči a po vlastním nadhozu odbije míč obouruč vrchem za sebe na spoluhráče, ten míč chytí do košíčku. A odbije obouruč vrchem na B, B za sebe na C a otočí se čelem k C, C hraje na B, B přes hlavu na A a takto dokola, po chvíli o jednoho otočit. A odbije obouruč vrchem na B, B za sebe na C a C až na A, takto dokola, po chvíli o jednoho otočit. Hráč A odbije na hráče B, ten jednou nad sebe, poté přes hlavu na C a otočí se čelem k hráči C, hráč C odbije na B, ten jednou nad sebe a poté přes hlavu na A a otočí se čelem vzad, takto dokola, po chvíli o jednoho otočit.	Cvičení provádíme tak dlouho, jak je potřeba vzhledem k dovednostem studentů.	Dvojice proti sobě na šířku hřiště. Trojice. 

	Hráč A odbije na hráče B, ten jednou nad sebe a poté přes hlavu na C, hráč C odbije až na A, takto dokola, po chvíli o jednoho otočit. Hra 3 na 3 jako utkání o úklid.		Obcházet a opravovat chyby.
Závěrečná část 3 min	Zhodnocení hodiny, úklid.		Nástup. Uklízí prohrané týmy.

PŘÍLOHA 6 (PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ HODINU 5)

CÍL VYUČOVACÍ JEDNOTKY: Volejbal – útočný úder na umístění

Část v. j./čas	Obsah	Dávky	Organizační a metodické poznámky				
Úvodní část 2 min	Nástup – sdělení cíle hodiny, spočítání studentů.						
Rušná část 3 min 5 min 2 min	Hra „pokládána“ – hráči jednotlivých týmů nesmí chodit s míčem a jejím cílem je nahrávkami dostat míč na spoluhráče, který stojí na žíněnce a položí na ni pak míč. Běh po čarách volejbalového hřiště, na každé spojnicí čar změna směru a změna stylu běhu. Chůze na šířku volejbalového hřiště – výpady vpřed, před míč pod nohou z ruky do ruky; výpady, rotace trupu s míčem v ruce na stranu přední nohy; chůze ve výponu s míčem nad hlavou; skipink, kolena se dotýkají míče; výpady pozadu, předávat míč. Individuální doprotažení.		Dvě družstva proti sobě. Každý má míč. Každý v prostoru.				
Hlavní část 30 min	Hráči stojí 3-4 m od sítě a jeden se snaží přelobovat druhého, druhý se snaží míč odcouvat a chytit do košíčku. Hráči stojí na 6 m od sebe a jeden hraje krátký lob před druhého, ten se snaží míč doběhnout a chytit obouruč v nízkém střehu. Lobování po vlastním nadhozu z daných míst do daných zón. Předchozí cvičení na soutěž jednotlivců i družstev. A1 odbije obouruč vrchem na A2, hráč A2 nahrává zpět na hráče A1, ten lobuje přes síť na B1, na druhé straně to samé, A1 s A2 si mezitím vymění pozice, takto dokola až do chyby. Předchozí cvičení jako utkání dvojic o úklid.		Dvojice proti sobě na šířku hřiště. Jednotlivci přes síť. Do míst pro dopad míče umístit branky nebo žíněnky. Dvojice proti sobě přes síť. <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">● A1</td> <td style="text-align: center;">A2</td> <td style="text-align: center;">B2</td> <td style="text-align: center;">B1</td> </tr> </table> Hra zahajovaná spodním podáním.	● A1	A2	B2	B1
● A1	A2	B2	B1				
Závěrečná část 3 min	Zhodnocení hodiny, úklid.		Nástup. Uklízí prohrané týmy.				