

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Volejbal ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ  
Volleyball in physical education on first stage of elementary school

Magdalena Nováková

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný  
Studijní program: Učitelství pro základní školy  
Studijní obor: I. ST

Odevzdáním této diplomové práce na téma Volejbal ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 15. dubna 2019

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu práce, panu PaedDr. Ladislavovi Pokornému za cenné rady, trpělivost a odborné vedení a základním školám v Jirkově za pomoc při vyplňování dotazníku.

## **ABSTRAKT**

Tématem této diplomové práce je Volejbal ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Hlavními problémy zkoumanými v práci je způsob výuky volejbalu na ZŠ v Jirkově, zařazení volejbalu do vyučovacích hodin tělesné výchovy, dovednostní úroveň žáků 1. stupně před realizací navrženého výukového programu a po jeho realizaci. Na základě výzkumu docházím v práci k závěrům, že volejbal je na všech školách vyučován stejným způsobem, do výuky je zařazován pouze 33 % vyučujících ze všech škol, úroveň žáků běžných tříd a tříd minivolejbalu je před realizací i po realizaci odlišná, a že po realizaci došlo ke zlepšení dovednostní úrovně u všech žáků. Tato práce by mohla sloužit jako inspirace pro současné i budoucí učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Volejbal, minivolejbal, tělesná výchova, výukový program, 1. stupeň

## **ABSTRACT**

The topic of this diploma thesis is Volleyball in physical education on first stage of elementary school. The main problems examined in the thesis are the method of teaching volleyball at the elementary schools in Jirkov, the inclusion of volleyball in the lessons of physical education, the skill level of pupils of the first stage before the implementation of the teaching program and after its implementation. Based on the research I reach the conclusion that volleyball is taught in the same way at all schools, only 33 % of teachers from all schools includes volleyball in the lessons of physical education, the skill level of pupils of ordinary classes and classes of minivolleyball is different before and after implementation and that there was an improvement in the skill level of all pupils. This work could be an inspiration for current and future teachers of physical education at elementary school.

## **KEYWORDS**

Volleyball, minivolleyball, physical education, teaching program, 1<sup>st</sup> stage

## Obsah

Úvod .....	8
1 Cíle a problémy práce.....	9
1.1 Cíl práce.....	9
1.1.1 Dílčí cíle .....	9
1.2 Problémové otázky .....	9
2 Teoretická část.....	10
2.1 Volejbal.....	10
2.1.1 Základní informace.....	10
2.1.2 Výběr z pravidel .....	11
2.1.3 Individuální herní činnosti.....	12
2.1.3.1 Podání .....	12
2.1.3.2 Příhrávka.....	13
2.1.3.3 Nahrávka.....	13
2.1.3.4 Útočný úder.....	14
2.1.3.5 Blokování.....	14
2.1.3.6 Vybírání .....	15
2.1.4 Nácvik herních činností jednotlivce .....	15
2.1.5 Základní způsoby odbití .....	17
2.2 Charakteristika dítěte mladšího školního věku.....	19
2.2.1 Tělesný vývoj .....	19
2.2.2 Psychický vývoj.....	20
2.2.3 Pohybový vývoj.....	20
2.2.4 Sociální vývoj.....	20
2.3 Faktory didaktického procesu.....	22

2.3.1	Trenér.....	22
2.3.2	Hráč .....	22
2.3.3	Vztah trenér - hráč .....	23
2.4	Didaktické postupy, metody a formy výuky volejbalu.....	24
2.4.1	Didaktické postupy .....	24
2.4.2	Didaktické metody.....	24
2.4.3	Didaktické formy .....	24
2.4.4	Tréninková jednotka .....	26
2.5	Volejbal v RVP a ŠVP vybrané základní školy.....	28
2.5.1	RVP pro základní vzdělávání .....	28
2.5.2	ŠVP vybrané základní školy.....	28
2.6	Minivolejbal.....	30
2.6.1	Pravidla minivolejbalu.....	30
2.6.2	Cílové stavy v jednotlivých kategoriích .....	33
2.7	Volejbalová akademie.....	35
2.7.1	Koncepce kroužku volejbalové akademie na MG a ZŠ v Jirkově.....	36
2.7.1.1	Žlutá kategorie – 1. ročník.....	36
2.7.1.2	Oranžová kategorie – 2. a 3. ročník .....	37
2.7.1.3	Červená kategorie – 4. – 5. ročník .....	38
3	Hypotézy.....	39
4	Výzkumná část .....	40
4.1	Metody výzkumu .....	40
4.1.1	Dotazník .....	40
4.1.2	Testování .....	40
4.1.3	Návrh výukového programu.....	41

4.2	Dotazník pro vyučující TV na 1. stupni ZŠ .....	42
4.2.1	Výsledky výzkumu .....	42
4.3	Testování žáků před realizací výukového plánu .....	47
4.3.1	Výsledky v kategorii žlutého minivolejbalu.....	47
4.3.2	Výsledky v kategorii oranžového minivolejbalu.....	49
4.3.3	Výsledky v kategorii červeného minivolejbalu .....	52
4.4	Výukový program .....	55
4.5	Testování žáků po realizaci výukového programu .....	86
4.5.1	Výsledky v kategorii žlutého minivolejbalu.....	86
4.5.2	Výsledky v kategorii oranžového minivolejbalu.....	88
4.5.3	Výsledky v kategorii červeného minivolejbalu .....	90
5	Diskuze .....	93
	Závěr.....	96
	Seznam použitých informačních zdrojů .....	98
	Seznam příloh.....	100



## Úvod

Téma Volejbal ve výuce na 1. stupni ZŠ jsem si vybrala proto, že mám k tomuto sportu již od útlého dětství velmi úzký vztah. Přes 15 let se věnuji volejbalu, zpočátku aktivně a profesionálně v šestkovém volejbalu, v posledních 5 letech spíše rekreačně. V roce 2013 jsem úspěšně splnila kurz a stala se trenérkou III. třídy. Nyní vyučuji na MG a ZŠ v Jirkově, kde zároveň působím jako trenérka kroužku minivolejbalu.

V posledních letech se volejbal stává velmi populárním sportem a zájem o něj se zvyšuje. A to nejen u dospělých, ale také u dětí a mládeže. Proto je vhodné zařazovat tento sport i do výuky tělesné výchovy na základní škole. Pro učitele 1. stupně, kteří se s volejbalem nikdy nesetkali, je to však velmi náročné. Tato diplomová práce by jim alespoň na počátku mohla pomoci zorientovat se ve volejbalu a zařadit ho do výuky tělesné výchovy.

# **1 Cíle a problémy práce**

## **1.1 Cíl práce**

Hlavním cílem této diplomové práce je zmapovat a porovnat výuku volejbalu v rámci různých forem tělesné výchovy na 1. stupni ve vybraných školách v Jirkově.

Ke splnění hlavního cíle jsem si stanovila několik dílčích cílů.

### **1.1.1 Dílčí cíle**

Dílčími cíli jsou:

- Zpracovat návrh výukového programu volejbalu na 1. stupni ZŠ v kontextu s požadavky programů Minivolejbalu v barvách, vytvořeného Českým volejbalovým svazem a RVP.
- Zjistit stav dovednostní úrovně žáků 1. stupně ZŠ před realizací navrženého výukového programu.
- Zjistit vliv výuky volejbalu na rozvoj specifických volejbalových dovedností rozvíjených v rámci jednotlivých vyučovacích jednotek.

## **1.2 Problémové otázky**

V závislosti na vytyčených cílech jsem si stanovila celkem 4 problémové otázky.

- Jakým způsobem je vyučován volejbal na 1. stupni ZŠ ve vybraných školách v Jirkově?
- Je volejbal zařazován do výuky tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ?
- Jaká je dovednostní úroveň žáků na 1. stupni ZŠ před realizací výukového programu?
- Jak se projeví vliv realizovaného výukového programu na dovednostní úroveň žáků 1. stupně ZŠ?

## 2 Teoretická část

### 2.1 Volejbal

#### 2.1.1 Základní informace

Volejbal (původním názvem „minonette“) vznikl v roce 1895 v USA. Různé prameny dokládají, že se autorem volejbalu stal profesor tělesné výchovy W. G. Morgan. Nejprve se hrálo s basketbalovým míčem, později dal Morgan vyrobit první volejbalový míč. (Buchtel, 2006).

*„Volejbal patří mezi týmové síťové sportovní hry, které jsou charakteristické ovládním společného předmětu – míče. Hráči se naučili tento společný předmět ovládat a spoluprací se snaží míč dopravit přes síť tak, aby jej soupeř nemohl vrátit zpátky na jejich stranu. Snaží se tedy docílit bodu ve prospěch svého družstva a dosažením 25 bodů získat pro družstvo jeden set. Mistrovská utkání se hrají na tři vítězné sety, turnajová a přátelská utkání se mohou hrát i na dva vítězné sety.“ (Buchtel, 2006, s. 7)*

Volejbal se v současnosti stal jedním z nejrozšířenějších sportů na světě. Těší se čím dál tím větší oblibě nejen u aktivních hráčů a diváků, ale i u mládeže.

## 2.1.2 Výběr z pravidel

Při výběru vycházím z oficiálních volejbalových pravidel na rok 2017 – 2021, dostupných ke stažení na stránkách České volejbalové reprezentace.

- Hrací plocha má rozměry 9 x 18 metrů a je uprostřed rozdělena sítí. Povrch musí být jednotlý, plochý a vodorovný, aby nezpůsobil hráči jakékoliv zranění.
- Hřiště je ohraničeno čarami, střední čára rozděluje hrací plochu na dvě stejná pole 9 x 9 metrů. V každém poli jsou ve vzdálenosti 3 metry od střední čáry umístěné útočné čáry, které rozdělují hrací plochu na zadní a přední zónu.
- Sít' rozděluje hrací plochu na dvě poloviny. V oficiálních soutěžích FIVB je její horní okraj ve výšce 224 cm pro ženy a 243 cm pro muže.
- Míč musí být kulatý, uvnitř s duší z gumy nebo z jiného materiálu, předem schváleného FIVB. Obvod míče je 65 – 67 cm a váha je 260 – 280 gramů.
- V utkání je družstvo složeno nejvýše z 12 shodně oděných hráčů (6 je aktivně na hřišti). Před zápasem si hráči spolu s trenérem volí kapitána, který v případě potřeby komunikuje s rozhodčími.
- Před zahájením hry musí být hráči rozmístěni v poli (3 v přední zóně a 3 v zadní).
- Pokud získá družstvo právo podávat, všichni hráči postoupí o 1 místo po směru hodinových ručiček.
- Hra začíná podáním. Každé družstvo může odbít maximálně 3x. Hráči se v odbítech střídají. Pokud se kdokoli z družstva dotkne míče vícekrát za sebou, dopustí se chyby. Je možné hrát jakoukoliv částí těla, míč však nesmí být chycen ani hozen.
- Míč, který družstvo zahrálo do pole soupeře, musí přeletět sít' ve vymezeném prostoru. Pokud je po třech odbítech zahráný do sítě, družstvo ztrácí bod. Jakýkoliv dotek sítě při hře je považován za chybu. V případě, že je míč odehrán mimo vymezený prostor soupeře, družstvo ztrácí bod.
- Družstvo získá bod, pokud míč dopadne do pole soupeře, pokud se soupeř dopustí chyby, nebo pokud rozhodčí udělí soupeři trest.
- V setu vítězí to družstvo, které jako první získá 25 bodů s nejméně dvoubodovým rozdílem. V utkání vyhrává družstvo, které získá 3 sety. V případě nerozhodného stavu se hraje rozhodující 5. set do 15 bodů s rozdílem nejméně dvou bodů. (ČVS)

### 2.1.3 Individuální herní činnosti

V každé týmové či skupinové činnosti provádí hráči i činnosti individuální, kterými řeší různé herní situace. Haník dělí individuální činnosti podle jejich zakončení na: individuální činnosti při kontaktu s míčem a bez míče.

*„Pod pojmem individuální činnost při kontaktu s míčem rozumíme činnost, kterou hráč řeší herní situaci při kontaktu s míčem nebo při snaze o získání kontroly nad míčem (blokování, dostihování míče při vybírání), ale i pohyby bezprostředně související s provedením herní činnosti, například rozběh k útočnému úderu. Rozeznáváme 6 základních herních činností s míčem: podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blokování, vybírání.“ (Haník, 2014, s. 25)*

Individuální činnosti mimo kontakt s míčem jsou například klamavé pohyby, přípravné pohyby, pohyby částí těla apod. Tyto činnosti nejsou ukončeny dotykem míče, ale trvají po celou dobu rozehry. (Haník, 2014)

#### 2.1.3.1 Podání

Podání je odbití míče do soupeřova pole. Hráč podáním zahajuje každou rozehru. Podání plní především úkoly útoku a podílí se na zisku nepřímých i přímých bodů. Cílem podávajícího hráče není jen uvést míč do hry, ale co nejvíce znesnadnit soupeři následnou rozehru.

Buchtel rozlišuje podání z hlediska způsobu provedení na spodní podání v čelném postoji, spodní podání v bočném postoji, vrchní podání čelné – prudké (z místa, rozběhu, výskoku), vrchní podání čelné pomalé, vrchní podání čelné plachtící z místa (využívané především v ženských kategoriích) a vrchní podání čelné plachtící ve výskoku. (Buchtel, 2006)

Kaplan k dělení přidává ještě vrchní podání bočné plachtící a vrchní podání bočné – estonské. Tato podání jsou velmi složitá na provedení a dnes se téměř nevyužívají. (Kaplan, 1999)

### **2.1.3.2 Přihrávka**

Přihrávka je prvním odbitím míče letícího od protihráče. Je záměrně usměrněná na spoluhráče tak, aby mohl provést další herní činnost jednotlivce (nejčastěji nahrávku). Patří mezi nejdůležitější herní činnosti, protože její kvalita ovlivňuje útok. Velmi často se při přihrávce používá odbití obouruč spodem, méně často odbití obouruč vrchem (většinou k přihrávce vysokých plachtících podání nebo u začínajících hráčů – minivolejbal).

Z hlediska technicko-taktické stránky Buchtel rozlišuje přihrávky podle způsobu odbití (odbití obouruč vrchem, spodem), podle herní situace (přihrávka po podání, v průběhu roze hry), podle směru letu míče (přihrávka na nahrávače v přední zóně, přihrávka na vbíhajícího nahrávače, přihrávka k útočnému úderu). (Buchtel, 2006)

### **2.1.3.3 Nahrávka**

Nahrávka je odbití míče po přihrávce od spoluhráče na jednoho z dalších hráčů tak, aby mohl zaútočit. Většinou je nahrávka druhým odbitím na jedné straně. Nejčastěji se při nahrávce využívá odbití obouruč vrchem (prsty). Pokud to situace neumožňuje, hráči používají i jiné způsoby odbití.

Buchtel dělí nahrávky do 5 kategorií podle různých měřítek. První kategorie klasifikuje nahrávky podle způsobu odbití. Patří sem nahrávka odbitím obouruč vrchem (dále se dělí na odbití na místě, v pohybu a po pohybu, ve výskoku a v pádu), obouruč spodem, nebo odbití jednoruč vrchem. Nahrávku jednoruč vrchem používají pouze velmi vyspělí hráči, protože je složitá na provedení.

Další kategorie klasifikuje nahrávky z hlediska směru letu míče. Sem zařazujeme nahrávku před sebe a za sebe.

Další rozdělení je z hlediska výšky a rychlosti letu míče. Patří sem nahrávky dlouhé, vysoké před sebe (tzv. normál, používaný většinou u začátečníků a amatérů), polovysoké před sebe, krátké rychlé – stoupavé před sebe, rychlé nad sebe, rychlé za sebe, krátké rychlé – stoupavé za sebe, polovysoké za sebe, delší rychlejší – stoupavé za sebe (využívané u profesionálů).

Dalším dělení je podle úhlu, který svírá křivka letu míče při nahrávce se sítí. Zařazujeme sem nahrávku rovnoběžně se sítí, nahrávku, která směřuje od sítě na hráče zadní řady (používaná především v profesionální úrovni) a nahrávku směřující ze zadních zón k síti (z pole, využívaná většinou v nouzové situaci).

Posledním dělením jsou nahrávky podle specializace hráče, který ji provádí. Do této kategorie patří nahrávka nahrávče v přední zóně, nahrávka nahrávče vbíhajícího ze zadní zóny a nahrávka kteréhokoliv hráče. Nahrávka vbíhajícího hráče ze zadní zóny je obvykle využívána hráči na profesionální úrovni. (Buchtel, 2006)

#### **2.1.3.4 Útočný úder**

Útočný úder je odbití míče k soupeři během rozehry. Nejčastěji je míč odbíjen jednoruč vrchem. Cílem útočícího družstva je znemožnit soupeři udržení míče ve hře. Útočný úder se skládá z několika pohybových fází navazujících na sebe – rozběh, odraz, letová fáze, úder do míče a dopad.

Buchtel klasifikuje útočné údery podle způsobu odbití (odbití dlaní, jednoruč a obouruč vrchem prsty), podle polohy těla vzhledem k rovině sítě (čelně k síti, s otočkou, bočně k síti – dnes se již nepoužívá), podle křivky a rychlosti letu míče (smeč, drajv, lob), podle činnosti předcházející úderu (útok po nahrávce od sítě, z pole, po přihrávce, po míči letícím od soupeře, po míči odraženém od bloku). (Buchtel, 2006)

Kaplan zařazuje mezi útočné údery odbití tzv. špetkou. Dnes již hráči špetkou neútočí, používají celou dlaň. (Kaplan, 1999)

#### **2.1.3.5 Blokování**

Blokování je přehrazení místa nad sítí, prováděné dvěma nebo třemi hráči přední řady. Cílem bloku je zabránit přeletu míče do vlastního pole a srazit míč do soupeřova pole. Blokování plní nejen úkoly obrany, ale i útoku.

Podle technicko-taktické stránky dělí Buchtel bloky do dvou kategorií. První kategorií je dělení podle polohy rukou. Řadíme sem blok otevřený (ruce jsou rovnoběžně se sítí), blok

polouzavřený (krajní ruka je otočena kolmo k síti, druhá ruka je rovnoběžně se sítí) a blok uzavřený (obě krajní ruce jsou otočené kolmo k síti, dlaně směřují k sobě). Další dělení je podle počtu hráčů, kteří blok provádí. Patří sem jednoblok (blokuje pouze jeden hráč), dvojblok (blokují dva hráči), trojblok (blokují tři hráči). Trojblok se využívá ve vrcholové úrovni, především v kategorii mužů. (Buchtel, 2006)

#### **2.1.3.6 Vybírání**

Vybírání je zásah míče v poli způsobem povoleným pravidly tak, aby nedopadl na zem a soupeř nezískal bod. Z hlediska pořadí může být jakýmkoli úderem v rozezhře. V některých případech nelze rozeznat rozdíl mezi přihrávkou a vybíráním. Nevíme, zda chtěl hráč přihrát míč přímo na spoluhráče, nebo jej pouze usměrnit. Vybírání se nejčastěji provádí odbitím jednoruč nebo obouruč spodem, popř. jinou částí těla (nohou, hrudí...).

Rozeznáváme 2 druhy vybírání: vybírání míčů letících nad soupeře a vybírání míčů letících od spoluhráče - např. odražený míč od bloku, od sítě, nepřesně nahaný míč spoluhráčem apod. (Buchtel, 2006)

#### **2.1.4 Nácvik herních činností jednotlivce**

Nácvik herních činností ve volejbale můžeme podle Buchtela rozdělit do 4 fází. Tyto fáze představují cíle a úkoly, které by měl hráč splnit. Délka jednotlivých fází není přesně určena, záleží na tělesné i psychické úrovni hráčů.

V **první fázi** tréninku je cílem zvládnout jednotlivé způsoby odbití. Nácvik je vhodné zahájit jasným a stručným popisem vybrané herní činnosti. Je důležité zaměřit se především na činnost hráče před odbitím (poloha a postavení nohou, poloha rukou a trupu, směr pohybu hráče apod.), činnost hráče před dotykem s míčem (změna postoje), provedení vlastního odbití (poloha trupu a rukou v okamžiku odbití, postoj při odbití, poloha míče při odbití apod.). Při popisu nesmíme opomenout také kritická místa v technickém provedení. Následně zařadíme názornou ukázkou.



Základní způsoby odbití nacvičujeme pomocí speciálně průpravných cvičení, seřazených od nejjednodušších po složitější. Tato cvičení provádíme v nejjednodušších podmínkách, umožňujících soustředění hráče na nácvik.

Některé herní činnosti jsou jednodušší na provedení, proto se nacvičují tzv. metodou vcelku. Jedná se o podání, přihrávku a nahrávku. Pouze pokud dojde k nepochopení herní činnosti, nebo ke větším chybám v technickém provedení, rozkládáme činnost na jednotlivé části. Ostatní herní činnosti (útok, blok a vybírání) jsou složitější a nelze je nacvičovat metodou vcelku, ale tzv. metodou analyticko-syntetickou. Ta spočívá v tom, že činnost rozložíme na jednotlivé části, které nacvičujeme zvlášť, a poté postupně spojujeme do celku.

**Druhá fáze** se zaměřuje na nácvik herních činností jednotlivce spolu s herními kombinacemi. Nácvik probíhá v neměnných podmínkách a reaguje na konkrétní situace v utkání. Hráč má předem určeno, jak bude situaci řešit (např. způsobem úderu). Tak se hráč naučí postupně řešit několik herních situací určeným způsobem. Postupně nacvičujeme další způsoby provedení a vytváříme zásobník úderů hráče.

I v této fázi je důležité zaměřit se na správné technické provedení herních činností jednotlivce. Nesprávné návyky se v pozdějších letech velmi špatně odstraňují.

Nácvik herních kombinací je mezikrokem mezi herními činnostmi jednotlivce a hrou samotnou. Nácvik předpokládá zvládnutí těch herních činností, které se vyskytují v nacvičované kombinaci. Zároveň je však nácvik činností s kombinacemi propojen. Nácvikem kombinací se hráči zdokonalují v jednotlivých herních činnostech a naopak. Vhodným prostředkem k nácviku jsou průpravné hry. Ty je vhodné zařadit především u mládeže, i v případě, že hráči ještě zcela neovládají techniku jednotlivých herních činností.

Ve **třetí fázi** přecházíme k nácviku činností jednotlivce, systémů a kombinací v proměnlivých podmínkách. Větší důležitosti nabývá taktická stránka před technickou. Nejprve volíme cvičení, kdy hráči vybírají ze dvou nabízených řešení situace, poté počet řešení zvyšujeme. Hráče vedeme k tomu, aby při hře mysleli „dopředu“ a předvíдали situace u soupeře. Zpočátku probíhá nácvik u všech hráčů současně, později přikročíme k nácviku konkrétních herních činností u specializovaných hráčů.

Ve **čtvrté fázi** nacvičujeme herní činnosti a kombinace ve vlastní hře – utkání. Nejčastěji se používá tzv. řízená hra. Řízenou hru je důležité zařazovat již od začátečníků, protože při ní se učí nejvíce. Není tedy nutné, aby hráči splnili předchozí 3 fáze. Pro začátečníky stačí naučit se základní způsoby odbití (obouruč vrchem, spodem a podání) a mohou přistoupit ke hře. Při nácviku hry u začátečníků není vhodné začínat s plným počtem hráčů, protože hráči nejsou schopni udržet míč ve hře. Mnohem účinnější je použít méně hráčů na zmenšeném hřišti (optimální 1 – 3 hráči na každé straně). (Buchtel, 2006)

### 2.1.5 Základní způsoby odbití

Za nejpoužívanější techniky odbití míče považujeme **odbití obouruč vrchem** a **odbití obouruč spodem**. Přesnost provedení herní činnosti, kvalita manipulace s míčem a přesnost odbití mají v tréninku přednost před memorováním dokonalé techniky. Ta je však velmi důležitá a neměla by se zanedbávat. Cílem ale zůstává výsledek – míč, který letí v požadovaném směru.

**Odbití obouruč vrchem** (prsty) je ve volejbale považováno za nejstarší herní činnost jednotlivce. Odbití prsty je upřednostňováno před jinými údery, protože je z nich nejpresnější. Proto hráči, pokud to umožňuje situace, volí většinou tento úder.

Před samotným odbitím je důležité dostat se pod míč a zaujmout vhodný postoj. Hráč by se měl natočit do směru, jakým chce míč hrát. Stojí v mírném stoji rozkročeném (zhruba na šíři ramen), s pokrčenýma nohama, jedna noha je lehce předsunuta před druhou (zejména u začínajících hráčů, u pokročilých jsou nohy na stejné úrovni). Ruce jsou zvednuté nad čelo a paže mírně pokrčené, hlava je vzpřímená, oči sledují míč. Prsty jsou zpevněné a rozprostřené, aby objaly co největší plochu míče (tzv. košíček). V tu chvíli, kdy míč dopadne do prstů, se zápěstí zvrátí vzad, paže se pokrčí v loktech a těžiště těla se sníží. K odbití dochází posledními články prstů (nejvíce se zapojí palec, ukazováček a prostředníček). Odbití je dokončené zvýšením těžiště a vytrčením rukou. (Buchtel, 2006)

**Odbití obouruč spodem** (bagr) se používá v případech, kdy není možné použít odbití obouruč vrchem (např. když je míč příliš blízko hráči, letí příliš rychle, letí nízko apod.). Odbití bagrem je výchozí dovedností pro kvalitní přihrávku míče.

Před odbitím obouruč spodem stojí hráč v nízkém volejbalovém střehu – širší stoj rozkročný, jedna noha je předsunutá, nohy pokrčené, trup je předkloněn, hlava vzpřímená, oči sledují míč. Ruce jsou mírně ohnuté v loktech.

Při odbití jsou paže nataženy před tělem, ruce spojené (jedna ruka se hřbetem vloží do dlaně druhé ruky, prsty směřují kolmo na sebe a palce vedle sebe seshora na prsty). Míč dopadá na natažené předloktí, dochází k pokrčení nohou a ztlumení míče pažemi. Odbití končí nepatrným pohybem paží proti míči. (Buchtel, 2006)

## 2.2 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Langmajer a Krejčíková definují mladší školní věk jako období zhruba od 6 let, kdy dochází k nástupu na základní školu, do 11 – 12 let, kdy se objevují první znaky pohlavního dospívání. (Langmajer, Krejčíková, 2006)

Vývoj dítěte vymezuje Perič ve 4 kategoriích. Jsou jimi tělesný, psychický, pohybový a sociální vývoj.

### 2.2.1 Tělesný vývoj

Na počátku mladšího školního věku je dle Machové dítě v tzv. období první vytáhlosti. Charakterizuje ho štíhlá postava, většinou s vystupujícími žebry. Po skončení tohoto období se tělesný vývoj ustálí a pokračuje rovnoměrně, výška i váha roste současně (vzrůst dětí se zvyšuje asi o 6 - 8 cm ročně, tělesná váha o 3 – 4 kg). Vnitřní orgány se dále rozvíjejí, dochází ke zvětšování plic a vitální kapacity. Po období první vytáhlosti nastupuje období druhé plnosti, které je charakteristické tím, že dochází k přibývání podkožní tukové vrstvy. (Machová, 2002)

*„Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. I když nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Schopnost učit se novým pohybům se tedy formuje již na začátku tohoto období (kolem šesti let). Značná plasticita nervového systému (tj. předpoklady pro vytváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídání podráždění a útlum nervových center) vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností.“ (Perič, 2012, s. 24)*

Mladší školní věk je také počátkem tvarového pohlavního rozlišení dívek a chlapců. Především jde o rozdíly ve tvaru ramen, lebky a pánve. Kolem 9 – 10 let se mohou u děvčat objevit první známky puberty.

### **2.2.2 Psychický vývoj**

U dítěte mladšího školního věku je charakteristické přibývání nových vědomostí, rozvíjení paměti a imaginace. Dochází ke zlepšení smyslového vnímání, myšlení a řeči. Při poznávání se dítě nezaměřuje na souvislosti, ale spíše na detaily. Je schopno analyzovat větší množství informací a ty nevýznamné vyloučit. Věnuje pozornost hlavně informacím, které se mu zdají být důležité nebo zajímavé. Není však schopné dlouho koncentrovat svou pozornost (zhruba 5 minut). Dítě mladšího školního věku ještě není zcela schopné chápat abstraktní pojmy, myšlení se váže na skutečnost. Abstraktní myšlení se objevuje až ke konci tohoto období.

Dle Machové děti v mladším školním věku bývají citově vyrovnané, na počátku však nejsou schopné své city skrývat před okolním světem. Postupem času se dítě naučí své emoce kontrolovat. (Machová, 2002)

### **2.2.3 Pohybový vývoj**

Machová uvádí, že se dítě na počátku mladšího školního věku v průběhu první proměny postavy vyznačuje určitou neobratností. Tato neobratnost však záhy vymizí a dítě je schopné podávat výkony, které vyžadují obratnost, sílu a rychlost.

Období mladšího školního věku je charakteristické vysokou pohybovou aktivitou a radostí z ní. Dítě v tomto věku postrádá úspornost pohybu. Rozvíjení dynamiky nervových procesů, převážně podráždění, je vysvětlením motorického neklidu u dětí v mladším školním věku. (Machová, 2002)

*„Období osmi až deseti let (s dozníváním do dvanácti let) je považováno za nejpriznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika málo pokusech.“ (Perič, 2012, s. 25)*

### **2.2.4 Sociální vývoj**

Dle Vágnerové získává dítě při nástupu do školy nové role a odpoutává se od rodiny. Ty pro něj mohou mít různý význam, mohou ho uspokojovat i zatěžovat. Roli školáka žák získává

automaticky, pouze dosažením věku a vývojovou úrovní. Přináší dítěti i určitou sociální prestiž. Role žáka je určena zařazením dítěte do konkrétní třídy a školy a vztahem k nové autoritě (učiteli). Součástí této role je i nutnost respektování a plnění požadavků školy, popř. učitele. Role spolužáka je velmi významná. Dítě získává zkušenosti s různými kamarádskými vztahy, které jsou předpokladem pro další vztahy v adolescenci a dospělosti.

S rolí žáka přichází i nové činnosti – práce a učení, s nimiž se nesrovnává lehce. Dítě postupem času nabývá schopnosti vykonávat i nepříjemné činnosti, které nesouvisí s jeho vnitřními potřebami. Pro zdravý vývoj osobnosti je v tomto období velmi důležitá hra, která může být využívána nejen pro relaxaci, ale i při pedagogické činnosti (při procvičení učiva, k diagnostice žáka, terapii). (Vágnerová, 2012)

## **2.3 Faktory didaktického procesu**

Hlavními faktory didaktického procesu v tréninku volejbalu jsou trenér a hráč. Důležitá je jejich vzájemná spolupráce. (Haník, 2014)

### **2.3.1 Trenér**

Činnosti, kterými se trenér v tréninku zabývá, jsou: výchova a vzdělávání, řízení, organizace, plánování, diagnostika, administrativa, ekonomika, popř. marketing a manažerství. Nejdůležitější pedagogickou schopností je schopnost verbální i neverbální komunikace, protože trenér musí s hráči komunikovat jak v tréninku, tak v utkání. Trenér by měl umět efektivně hovořit, klást otázky, využívat klíčová slova a dbát na způsob vyřčení povelů. Také by měl umět kontrolovat výraz obličeje, gesta a další pohyby těla, tělesný kontakt, vzhled a dodržovat distanci s hráči.

Kromě verbální a neverbální komunikace zaujímá trenér také sociální roli. Zde lze vyčlenit několik funkcí: informátor, důvěrník, ukázkovatel, motivátor, referent, vychovatel. V neposlední řadě trenér plní mnohdy funkci přítele. (Haník, 2014)

### **2.3.2 Hráč**

Hlavním cílem tréninkového procesu je rozvoj osobnosti hráče (tělesný, psychický i sociální). Hráč je vnímán jako objekt (působení trenéra) i jako subjekt (sám se podílí na vytváření tréninkového procesu). Připravenost hráče závisí na několika faktorech. Jsou jimi: pohlaví, tělesný a psychický vývoj, dosavadní zkušenosti hráče, vnitřní motivace a orientace ve volejbalové problematice.

Sportovní příprava dětí na prvním stupni ZŠ by měla sledovat tyto cíle: harmonický rozvoj dítěte, příprava závodní činnosti, všestrannost pohybu, procvičení obratnosti a rychlosti, zábava v tréninku, upravená pravidla a zjednodušené podmínky, rozvoj morálně volních vlastností. (Haník, 2014)

### 2.3.3 Vztah trenér - hráč

Vzájemná komunikace mezi trenérem a hráčem zahrnuje postoje k volejbalu, poskytování zpětné vazby a hodnocení výsledků. Trenér může využít širokého spektra didaktických stylů a umožnit tak hráči zapojovat se (či nezapojovat) do rozhodování o průběhu tréninku.

Didaktické styly se dělí do dvou kategorií: **reproduktivní** (formou příkazů) a **produktivní** (formou řízeného objevování hráčů). **Reproduktivní didaktický styl** se uplatňuje formou příkazů, zadávání úkolů, reciproční (ve dvojicích), vlastního poznávání a aktivního zapojování hráče. **Produktivní didaktický styl** se uplatňuje formou řízeného objevování, řešení problému, individuálních prací, vlastní iniciativy, sebevzdělávání. (Haník, 2014)



## 2.4 Didaktické postupy, metody a formy výuky volejbalu

### 2.4.1 Didaktické postupy

*„Vyučovací postupy patří k základním strategiím vyučovacího procesu a jsou určujícím hlediskem při dalším užití jednotlivých vyučovacích metod nebo jejich kombinací.“ (Sýkora, Kostková, 1985, s. 161)*

**Komplexní** (celostní) postup se používá při nácviku jednoduchých činností, protože by bylo zbytečné je rozkládat. Ve volejbale se komplexním postupem vyučuje většinou přihrávka, nahrávka a podání.

**Analyticko-syntetický** postup se používá při nácviku složitějších činností, které si hráči nemohou osvojit najednou. Ve volejbale se tento postup uplatňuje při nácviku útoku a blokování.

**Synteticko-analytický** postup vychází z komplexní činnosti, která se rozkládá na jednotlivé části. Ve volejbale lze tento postup použít při nácviku hry a z herních zkušeností poté pracovat na konkrétních jednotlivostech. (Sýkora, Kostková, 1985)

### 2.4.2 Didaktické metody

*„Vyučovací metoda je postup, cesta, způsob vyučování. Charakterizuje činnost učitele vedoucí žáka k dosažení stanovených vzdělávacích cílů.“ (Průcha, 2003, s. 287)*

Mezi základní vyučovací metody v tělesné výchově patří metody praktické, demonstrační a verbální. Praktická metoda by měla ve výuce volejbalu převažovat nad ostatními. Verbální metoda není považována za účinnou, protože žáci slova přestávají brzy vnímat. Pokud přeci jen vyučující metodu zařadí, je nutné ji doplnit ukázkou a slovním doprovodem. (Dvořáková, 2017)

### 2.4.3 Didaktické formy

*„Didaktické formy jsou definovány jako způsoby uspořádání vnějších podmínek pro efektivní řízení vyučovacího procesu. Vycházíme z výkonnostní úrovně a respektujeme věkové zvláštnosti hráčů.“ (Haník, 2014, s. 42)*

Haník dělí didaktické formy do třech skupin – metodicko-organizační formy, organizační formy a sociálně-interakční formy.

### **1. Metodicko-organizační formy**

Při výběru jednotlivých forem je nutné respektovat zásadu přiměřenosti. Vybíráme cvičení podle úrovně hráčů a pohlížíme na předchozí zkušenosti.

- Průpravná cvičení – zaměřená na zvládnutí technické stránky herních činností jednotlivce. Používají se ve všech fázích nácviku. Většinou neodpovídají tomu, co nastane v utkání (nepřítomnost soupeře).
- Herní cvičení – odpovídají reálným situacím ze hry. Využívají se ke zdokonalení herních činností ve stálých nebo proměnlivých podmínkách.
- Průpravné hry – navozují herní situaci v utkání. Hráči jsou vedeni řešit herní situace tvůrčím způsobem.

### **2. Organizační formy**

- Vyučovací jednotka – věnuje se nácviku a zdokonalování pohybových dovedností, kondiční přípravě a hernímu tréninku.
- Utkání – činnost, při které se hráči učí nejvíce. Je vhodné zařadit do tréninkového procesu již u začátečníků.
- Tréninková jednotka – nejčastější organizační forma ve volejbale.
- Výcvikové tábory, soustředění...

**3. Sociálně-interakční formy** charakterizují způsob kontaktu trenéra (popř. vyučujícího) s hráči (žáky).

- Hromadná forma – celé družstvo plní jeden úkol. Vše je řízeno trenérem (vyučujícím). V procesu převládají pokyny, příkazy a povely. Hromadné cvičení je velmi efektivní, protože do procesu zapojuje trenér všechny hráče. Nevýhodou je kontrola hráčů trenérem. Nemůže zkontrolovat, zda hráči provádějí cvik správně, popř. zda opravdu cvičí.

- Skupinová forma – nejvíce využívaná forma tréninku. Hráči pracují v menších skupinách (rozdělení např. podle specializace, schopností...), které buď mají stejný úkol, který plní současně na různých stanovištích, nebo mají různé úkoly.
- Individuální forma – hráči pracují samostatně. Trenér hráče pouze koriguje, proces neřídí. Umožňuje plnění úkolu vlastním tempem. Je vhodné kombinovat se skupinovou formou, protože při dlouhodobé samostatné práci děti trpí pocitem osamělosti. (Haník, 2014)

#### 2.4.4 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je základní organizační formou v tréninkovém procesu. Trenér by měl při přípravě tréninkové jednotky znát cíl, měl by mít rozmyšlené prostředky a formy výuky a reagovat na nastalé situace. Také by měl vždy respektovat výkonnostní úroveň hráčů, podmínky (materiální a prostorové) a počet hráčů (popř. specializaci). (Haník, 2014)

Haník člení tréninkovou jednotku na čtyři části – úvodní část, průpravná část, hlavní část a závěrečná část. Čísar dále člení hlavní část na technicko-taktická a herní cvičení, práci pod tlakem a kondiční cvičení.

V úvodní části trenér zahájí tréninkovou jednotku, sdělí hráčům její plán a cíl, čímž je motivuje pro další činnosti. Hlavním cílem je uvědomění si začátku tréninku, kázně, plnění pokynů a soustředění se na prováděné činnosti (přechod „ze šatny na trénink“).

*„Po příchodu do tělocvičny je možné také ponechat dětem volnou chvíli, kdy se mohou pohybovat dle svého přání, ovšem při důsledném dodržení domluvených pravidel, která jsou stanovena v úvodu školního roku (např. nelézt na žebříky a žebřina, nechodit do nářad'ovny...). Po sezení ve třídě při vyučování a po organizovaném přechodu do tělocvičny jsou děti nabitě energií a tato volná chvíle jejich psychickou únavu pomůže odstranit.“*  
(Dvořáková, 2012, s. 25)

Do průpravné části patří rozcvičení, které rozdělujeme na dvě části. První částí je zahřátí a prokrvení organismu. U dospělých je vhodné zařadit rozběhání, u dětí jako prostředek volíme hru (např. závodivé hry, na Mrazíka, na babu atd.). Další částí je protažení hlavních

svalových skupin, kde volíme strečinková cvičení a jejich modifikace. Protahání je prevencí před poškozením hybného systému, proto není vhodné ho podceňovat a zanedbávat.

Úkolem hlavní části tréninku je plnění jeho cíle. Obsahem může být nácvik nových pohybových dovedností, rozvoj rychlosti (krátké sprinty, soutěživé hry) a síly (přetahování, posilování s vlastní vahou), ověření stupně osvojení dříve nacvičovaných herních dovedností.

Haník uvádí několik doporučení pro zařazování cvičení do hlavní části tréninkové jednotky.

- Rozvoj rychlosti a koordinace a herní nácvik by se měl zařadit vždy na začátek tréninku, nebo po krátkém silovém tréninku.
- Rozvoj síly je vhodné zařadit po odpočinku, nebo po herním nácviku.
- Hru zařazujeme do druhé poloviny hlavní části.
- Nové herní činnosti a opakování již naučených činností je vhodné zařadit na začátek tréninku.
- Složitě činnosti nezařazujeme na konec tréninku nebo po námaze.
- Při únavě nezařazujeme nácvik nových činností.

Závěrečná část slouží ke zklidnění organismu. Rozdělujeme ji na část dynamickou a statickou. Do dynamické části řadíme vyklusání, klidnější hry apod. Do statické části tréninku patří protahání svalů, které byly v tréninku namáhány, vyrovnávací a kompenzační cvičení.

V úplném závěru tréninkové jednotky by mělo proběhnout zhodnocení trenérem, pochválení hráčů a motivace k další přípravě. (Haník, 2014)

## **2.5 Volejbal v RVP a ŠVP vybrané základní školy**

V roce 2004 se do vzdělávací soustavy ČR zavedl systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Tyto dokumenty lze zařadit do dvou úrovní – státní a školní.

Státní úroveň představuje Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (RVP). RVP obsahuje: vymezení dokumentu v rámci systému, charakteristiku základního vzdělávání, cíle a pojetí základního vzdělávání, klíčové kompetence, konkrétní vzdělávací oblasti s očekávanými výstupy, učivem a standardy, průřezová témata, rámcový učební plán s časovou dotací pro jednotlivé vzdělávací oblasti, vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků mimořádně nadaných, podmínky pro uskutečňování RVP na školách a zásady pro vypracování školního vzdělávacího plánu.

Do školní úrovně zařazujeme školní vzdělávací plány (ŠVP), které si školy vytvářejí samy podle zásad uvedených v RVP. ŠVP musí mít jasně danou strukturu: identifikační údaje o škole, charakteristiku školy, charakteristiku školního vzdělávacího plánu, učební plán, osnovy a hodnocení žáků. (RVP pro základní vzdělávání, 2017)

### **2.5.1 RVP pro základní vzdělávání**

Výuka volejbalu je v RVP začleněna do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, konkrétně do vzdělávacího oboru Tělesná výchova. V učivu lze volejbal zařadit do činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností, přesněji do sportovních her.

### **2.5.2 ŠVP vybrané základní školy**

V této kapitole čerpám ze školního vzdělávacího programu Městského gymnázia a Základní školy v Jirkově. Název programu je „K vědění krok za krokem“. Škola disponuje kromě běžných tříd i třídami s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Tělesná výchova je vyučována jako samostatný předmět. V běžných třídách je časová dotace 2 hodiny týdně, ve třídách s rozšířenou výukou tělesné výchovy 3 hodiny týdně (Jedna hodina týdně zaměřena na kondiční přípravu a práci s míčem). V 7. – 9. ročníku si žáci sportovních tříd navíc vybírají ze dvou volitelných předmětů – fotbal a volejbal. Jejich časová dotace je 2 hodiny týdně.

Volejbal je vyučován v rámci základů sportovních her již od 1. ročníku. (ŠVP MG a ZŠ Jirkov)

## 2.6 Minivolejbal

Minivolejbal, celým názvem Minivolejbal v barvách, někdy také Barevný minivolejbal. Tímto výrazem je označována obměna šestkového volejbalu, díky které se děti mladšího školního věku mohou tomuto sportu věnovat. Minivolejbal je rozdělený do několika kategorií (barev), které se liší náročností. Pravidla volejbalu jsou uznávána Mezinárodní volejbalovou federací, která si česká volejbalová federace pro naši zem přizpůsobila s ohledem na možnosti a vyspělost České republiky. V ČR se pravidelně pořádají turnaje, nejprve na krajské úrovni, poté na celorepublikové.

### 2.6.1 Pravidla minivolejbalu

Vycházím z Pravidel minivolejbalu pro rok 2018/2019 dostupných ke stažení na oficiálních stránkách Minivolejbalu.

#### **Žlutý minivolejbal**

- Věk: 6 – 8 let (ve školním volejbalu 1. – 3. ročník)
- Počet hráčů: Družstvo tvoří 2 hráči, případně 1 náhradník
- Rozměry hrací plochy: 4,5 x 9 m, uprostřed rozdělena sítí
- Výška sítě: 195 cm
- Míč: odlehčený, 180 – 210 g
- Utkání probíhá na 1 až 2 hrané sety, jeden set trvá 5 – 10 minut.
- Průběh hry:
  - Hra začíná podáním – hozením míče od základní čáry jakýmkoli způsobem (doporučeno jednoruč nebo obouruč vrchem), popř. odbitím obouruč vrchem (začátečnickům je dovoleno podávat z 3 metrů). První kontakt – míč je chycen a nahrán spoluhráči jednoruč nebo obouruč vrchem. Druhý kontakt – míč je chycen a odehrán jednoruč nebo obouruč vrchem přes síť.
  - Tento sled činností je od hráčů vyžadován. Přehození míče přes síť při prvním kontaktu, chození (běhání) s míčem při rozehrě a odehrání míče nohou je považováno za chybu. Pokud hráči chytí míč současně, je povoleno přehodit míč přes síť nebo nahrát spoluhráči.

- Družstvo získá bod, pokud umístí míč do soupeřova pole, nebo soupeř udělá chybu.

### **Oranžový minivolejbal**

- Věk: 7 – 9 let (ve školním volejbalu 2. – 4. ročník)
- Počet hráčů: Družstvo tvoří 2 hráči, případně 1 náhradník
- Rozměry hrací plochy: 4,5 x 9 m, uprostřed rozdělena sítí
- Výška sítě: 195 cm, anténky po 4, 5 m
- Míč: odlehčený, 180 – 210 g
- Utkání probíhá na 1 až 2 hrané sety, jeden set trvá 5 – 10 minut.
- Průběh hry:
  - o Hra začíná podáním – hozením míče od základní čáry jednoruč nebo obouruč vrchem, popř. odbitím obouruč vrchem (začátečníkům je dovoleno podávat z 3 metrů). První kontakt – míč je chycen a po vlastním nadhozu nahrán odbitím obouruč vrchem spoluhráči. Důraz je kladen na odbití míče nad čelem. Druhý kontakt – míč od spoluhráče je chycen a odehrán odbitím obouruč vrchem po vlastním nadhozu přes síť. Je možné odbít míč obouruč vrchem rovnou, bez chycení a nadhozu.
  - o Tento sled činností je od hráčů vyžadován. Absence odbití a chození (běhání) s míčem při rozehře je považováno za chybu. Pokud hráči chytí míč současně, je povoleno odbít míč přes síť nebo nahrát míč obouruč vrchem spoluhráči.
- Družstvo získá bod, pokud umístí míč do soupeřova pole, nebo soupeř udělá chybu.

### **Červený minivolejbal**

- Věk: 8 - 10 let (ve školním volejbalu 3. – 5. ročník)
- Počet hráčů: Družstvo tvoří 2 hráči, případně 1 náhradník
- Rozměry hrací plochy: 4,5 x 9 m, uprostřed rozdělena sítí
- Výška sítě: 220 cm, s postranními anténkami
- Míč: odlehčený, 210 – 230 g
- Utkání probíhá na 1 až 2 hrané sety, jeden set trvá 5 – 10 minut.
- Průběh hry:



- Hra začíná podáním – odbitím obouruč vrchem nebo jednoruč vrchem či spodem (začátečnickům je dovoleno podávat z 3 metrů). U podání není povolen výskok. Při prvním kontaktu s míčem je možné provést meziodbití míče obouruč vrchem nad sebe a odbít míč obouruč vrchem na spoluhráče. Při druhém kontaktu je možné meziodbití míče od spoluhráče obouruč vrchem nad sebe a následné odehrání odbitím obouruč vrchem přes síť nebo spoluhráči zpět. Při třetím kontaktu je možné meziodbití míče obouruč vrchem nad sebe a odehrání odbitím obouruč vrchem přes síť. Ve všech krocích hry hráč může odbít míč obouruč vrchem rovnou, bez meziodbití.
- Chycení míče při hře, odbití jiným způsobem než obouruč vrchem, jednoruč vrchem nebo jednoruč spodem (při podání) a odehrání míče nohou je považováno za chybu.
- Družstvo získá bod, pokud umístí míč do soupeřova pole, nebo soupeř udělá chybu.

### **Zelený minivolejbal**

- Věk: 9 – 11 let (ve školním volejbalu 4. – 6. ročník)
- Počet hráčů: Družstvo tvoří 3 hráči, případně 1 - 2 náhradníci
- Rozměry hrací plochy: 4,5 x 12 m, uprostřed rozdělena sítí
- Výška sítě: 220 cm, s postranními anténkami
- Míč: běžný, 260 – 280 g
- Utkání probíhá na 1 až 2 hrané sety, jeden set trvá 7 – 12 minut.
- Průběh hry:
  - Hra začíná podáním – odbitím míče jednoruč spodem nebo vrchem (začátečnickům je povoleno odbítí obouruč vrchem).
  - Při hře jsou povinná minimálně 2 a maximálně 3 odbití. Míč lze odbít pouze obouruč vrchem, obouruč spodem (pouze první odbití po podání), jednoruč spodem nebo jednoruč vrchem (bez výskoku). Blokování míče při přechodu přes síť je povoleno.
  - Hození a chycení míče je považováno za chybu. Odehrání míče nohou je povoleno, ale nedoporučuje se.
- Družstvo získá bod, pokud umístí míč do soupeřova pole, nebo soupeř udělá chybu.

## **Modrý minivolejbal**

- Věk: 10 – 12 let (ve školním volejbalu 5. – 7. ročník)
- Počet hráčů: Družstvo tvoří 3 hráči, případně 1 - 2 náhradníci
- Rozměry hrací plochy: 4,5 x 12 m, uprostřed rozdělena sítí
- Výška sítě: 205 cm pro dívky a 215 cm pro chlapce (při společné soutěži doporučeno 210 cm), s postranními anténkami
- Míč: běžný, 260 – 280 g
- Utkání probíhá na 1 až 2 hrané sety, jeden set trvá 7 – 12 minut.
- Průběh hry:
  - o Hra začíná podáním – odbitím míče jednoruč spodem nebo vrchem (začátečnickům je povoleno odbití obouruč vrchem).
  - o Při hře jsou povinná minimálně 2 a maximálně 3 odbití. Používá se všech herních činností. Blokování míče při přechodu přes síť je povoleno.
  - o Hození a chycení míče je považováno za chybu. Odehrání míče nohou je povoleno, ale nedoporučuje se.
- Družstvo získá bod, pokud umístí míč do soupeřova pole, nebo soupeř udělá chybu.  
(Minivolejbal.cz, 2018)

### **2.6.2 Cílové stavy v jednotlivých kategoriích**

Na konci období žlutého minivolejbalu by měl umět hráč správně chytat a odhazovat míč (na místě i v pohybu), zvládat jednoduchá manipulační cvičení s míčem a používat znalosti pravidel při hře.

Na konci období oranžového minivolejbalu by měl hráč zvládnout kromě výše uvedených cílů i chytit míč do košíčku na místě a v pohybu, odbít míč obouruč vrchem po vlastním nahození, přemístit se v poli dle akce a orientovat se v herním prostoru hřiště.

Na konci období červeného minivolejbalu by měl hráč kromě výše uvedených cílů umět odbít míč nad sebe i před sebe, imitovat správnou polohu těla při odbití bagrem, zastavit pomocí dvojkroku, napodobit práci ruky i paže při útoku a podání, imitovat smečářský rozběh a zvládnout přípravné pohybové činnosti pro blokování.

Na konci období zeleného minivolejbalu by měl hráč kromě výše uvedených cílů zvládnout pohyb do místa odbití a zastavení, základní podoby odbití před tělem a vedle těla, imitační cvičení pro smečování a zvládnutí správné techniky rotovaného podání.

Na konci období minivolejbalu by měl hráč kromě výše uvedených cílů umět odbít míč pod určitým úhlem, zvládnout pohyb při smečování v neměnných podmínkách a zvládnout techniku správného pohybového základu bloku (výskok, pohyb paží, poloha těla). (Haník, 2014)

## 2.7 Volejbalová akademie

Kroužek pohybových aktivit zaměřených na navazující výuku volejbalu nazvaný Volejbalová akademie (dále pouze VA) patří k mnoha dalším zájmovým aktivitám nabízených Školním klubem při Městském gymnáziu a Základní škole Jirkov v Krušnohorské ulici v Jirkově.

Založení tohoto druhu zájmového útvaru ve školním roce 2012/2013 probíhalo v rámci celostátního projektu ČVS (Český volejbalový svaz) ve spolupráci s ASSK (Asociace školních sportovních klubů), jejichž snahou je rozvíjet volejbal na základních a středních školách.

Kroužek Volejbalová akademie navštěvují žáci 1. - 3. tříd, připravují se v něm chlapci a dívky společně. Podle výkonnostních tříd a pravidel Minivolejbalu v barvách, kterým se ještě budu věnovat v další kapitole, jsou děti rozděleny na 2 skupiny. Zvláště žáci 1. tříd a zvláště děti 2. a 3. tříd. Kroužky probíhají v období září – květen, vždy 1x týdně pro každou skupinu. Trénujeme ve sportovní hale při škole, která patří mezi nejmodernější v republice. Obsahuje 3 sítěmi oddělené samostatné kurty nebo jeden kurt centrální.

Na naší škole jsou zřízeny třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy se zaměřením na volejbal a fotbal. Tato zájmová činnost je však otevřená všem dětem, tedy i těm, které navštěvují třídy běžné.

Do tohoto projektu jsou zapojeny všechny čtyři jirkovské školy, a proto jsou také několikrát během školního roku pořádány srovnávací turnaje, kde si mohou žáci vzájemně porovnat svoji zdatnost a připravenost na hru. Obvykle jsou tři pro každou kategorii a účastní se jich pokaždé více než 72 dětí, tedy 144 v obou kategoriích. První turnaj probíhá již na podzim (říjen, listopad), další pak v březnu. Tento turnaj je postupový, to znamená, že prvních 6 družstev postupuje do krajského kola, které se koná v Litvínově. Z něj pak postupuje prvních 7 družstev do oblastního kola a následně do celostátního kola. Celostátního kola se žáci naší školy, zúčastnili celkem 3x. Poslední turnaj pak probíhá před hlavními prázdninami, jako rozloučení se sezónou a je pořádán v areálu VK Jirkov na antukových

kurtech. Kroužek VA je pak na konci školního roku zakončen akcí s názvem „Barevné buřtování“, kde se s dětmi pro daný školní rok rozloučíme.

Na naší škole se na kroužek VA průměrně přihlásí celkem 60 dětí.

Hlavním cílem je namotivovat a připravit děti tak, aby plynule přecházely z kroužku VA do VK Jirkov, který s VA intenzivně spolupracuje.

### **2.7.1 Koncepce kroužku volejbalové akademie na MG a ZŠ v Jirkově**

Na naší škole připravujeme žáky v prvních třech kategoriích Barevného minivolebalu, tj. žlutá, oranžová a červená kategorie. Protože máme poměrně dost dětí, které přecházejí z našeho kroužku do oddílu (asi 15 dětí), necháváme ostatní barevné kategorie na uvážení oddílu.

Před vstupem dítěte do této zájmové činnosti probíhá v rámci třídních schůzek v prvních třídách nábor. Seznamujeme rodiče s organizací a koncepcí práce s jejich dětmi. Aby děti mohly hrát turnaje, které probíhají v rámci celorepublikových soutěží, je potřeba registrace každého člena v ČVS.

#### **2.7.1.1 Žlutá kategorie – 1. ročník**

Pro žáky 1. ročníku je naplánovaný trénink 1x týdně 45 minut a je celkově koncipován spíše na všeobecnou sportovní přípravu dětí. Patří výhradně do žluté kategorie.

Žáky se snažíme systematicky vést k lásce ke sportu a pohybu vůbec. V první řadě rozvíjíme pomocí jednoduchých her a sportovních činností rychlost, obratnost, vytrvalost a také reakci na míč. Tréninky jsou zaměřeny na zvládnutí základních sportovních dovedností, které by každé dítě mělo umět – skákání, běhání, házení. Nedílnou součástí je snaha vštípit dítěti smysl pro týmovou spolupráci i na sebezprosažení hry – štafety, závodění apod. Snažíme se v nich podporovat nejen smysl pro povinnost (pravidelné docházení na kroužek), pořádek (příprava a úklid pomůcek a pracovního prostoru) a pevnou vůli, ale také respekt ke hře (dodržování pravidel), ke spoluhráčům, soupeřům a trenérovi.

Do tréninků pravidelně zařazujeme širokou škálu cvičebních aktivit – podporové, skokové, balanční, rotační a zpevňovací.

Většinu tréninkové jednotky však věnujeme míčovým aktivitám. Ty jsou zaměřeny především na zvládnutí horního oblouku jako základní přihrávky, správný postoj při házení, přenášení váhy a prakticky nepřetržité sledování míče. Neméně důležitý prvek je chytání míče. Dbáme na to, aby děti chytaly míč nad hlavou, což je velmi důležité průpravné cvičení pro odbíjení vrchem obouruč. Snažíme se také o rozvíjení periferního vidění a celkového přehledu o hře.

Po zvládnutí techniky přihrávání horním obloukem je taktéž velmi důležité naučit děti respektovat herní plochu. Vymezení hrací plochy je totiž pro dítě značně omezující, nemluvě o síti jako předělu mezi oběma soupeřícími družstvy. Ta bývá v mnoha ohledech rušivým prvkem a je tedy potřeba na tento prvek děti od počátku připravovat.

Všechny tyto základní herní elementy se snažíme dětem vštěpovat od počátku, neboť jsou pro další volejbalové aktivity klíčové.

#### **2.7.1.2 Oranžová kategorie – 2. a 3. ročník**

Žáci druhého ročníku mohou ještě hrát žlutý minivolejbal, ale pokud svojí výkoností dosahují úrovně oranžové kategorie, přesahy jsou povolené. Žáci třetího ročníku hrají pak v oranžové kategorii. Děti trénují 1x týdně po dobu 45 min.

Tréninkové jednotky těchto dětí jsou již více zaměřeny na zlepšování techniky přihrávek a chytání. Zařazujeme cvičení v pohybu dopředu, stranou a v pádu.

Vzhledem k tomu, že se v této kategorii hraje minivolejbal přerušovaný, je nezbytné naučit děti odbíjení vrchem obouruč. Začínáme jednoduchým „košíčkem“, kdy dětem přesně vysvětlíme správné postavení prstů na míči. Ty nejprve míč zvedají a zase pokládají, po nadhozu do košíčku chytají a z košíčku zase vyhazují spoluhráči. Samotné odbíjení přichází po dlouhé, důkladné přípravě a mnoha průpravných cvičeních. Děti v této kategorii odbíjejí pouze po vlastním nadhozu a neodbíjejí jej přímo, ale míč chytají. Pokud jsou však děti

nadané a techniku košíčku mají již osvojenou, nenutíme jim při odbíjení tento postup, ale necháme je přihrávat rovnou a pouze se snažíme eliminovat chyby.

Jednotlivé herní a průpravné činnosti jsou pravidelně prokládány relaxačními a kompenzačními technikami, nezbytnými pro zdravý vývoj dítěte. Nejdůležitější však z těchto cvičení je posilování hlubokého stabilizačního systému, který bývá velmi často zanedbáván. K rozvoji tohoto aparátu využíváme celou škálu pomůcek a technik.

### **2.7.1.3 Červená kategorie – 4. – 5. ročník**

Žáci 4. a 5. ročníku hrají v červené kategorii. Trénují 1x týdně po dobu 45 minut. V této kategorii účelově navazujeme na již upevněné dovednosti a volíme cvičení, v nichž se intenzivněji soustředíme na odstranění chyb a špatných návyků. Vzhledem k tomu, že je tento oddíl barevného minivolejbalu víceméně postaven na hře s odbíjením vrchem obouruč, snažíme se co nejčastěji zařazovat do tréninkových jednotek průpravná cvičení pro zlepšení této náročné techniky.

Červená kategorie je svým způsobem nejnáročnější období. Technika vrchního odbití obouruč ještě není plně zvládnuta a i přesto nesmí hráči míč chytat, ale musí jej zpracovat prsty. Kvalitnější zpracování přihrávky jim může ulehčit takzvaná kontrolka, to je první odbití nad sebe. Hráč má v tu chvíli možnost srovnat tělo, lépe se pod míč postavit, aby mohl přesněji přihrát spoluhráči, který ihned odbíjí přes síť do soupeřova pole.

Ke konci tohoto období začínáme děti učit postoj pro odbití spodem obouruč, imitaci smečářského brzdícího kroku spojenou s prací rukou při výskoku a smeči a rovněž zařazujeme přípravná cvičení pro techniku blokování soupeřova útoku.

### **3 Hypotézy**

H1: Předpokládám, že 100 % ZŠ v Jirkově se na 1. stupni věnuje výuce volejbalu.

H2: Předpokládám, že více než 50 % vyučujících na 1. stupni ZŠ v Jirkově zařazuje volejbal (minivolejbal) do výuky tělesné výchovy.

H3: Předpokládám, že žáci kroužku minivolejbalu mají před zahájením výukového programu o alespoň 35 % lepší úroveň volejbalových dovedností než žáci běžných tříd.

H4: Předpokládám, že žáci kroužku minivolejbalu mají po realizaci výukového programu o více než 45 % lepší úroveň volejbalových dovedností než žáci běžných tříd.



## **4 Výzkumná část**

Ve školním roce 2018/2019 působím na MG a ZŠ v Jirkově, kde vyučuji tělesnou výchovu v 1., 3., 4., a 5. ročníku a trénuji děti v kroužku minivolejbalu. Ve dvou obdobích (září a únor) jsem žáky běžných tříd a kroužku minivolejbalu otestovala. Mezi jednotlivými testováními jsem aplikovala vytvořený výukový plán.

### **4.1 Metody výzkumu**

Pro výzkum byla použita kvantitativní metoda dotazování (dotazník), testování a návrh výukového plánu.

#### **4.1.1 Dotazník**

Dotazník byl určený pro vyučující tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ na jirkovských školách. Obsahoval celkem 5 uzavřených otázek, z nichž 2 otázky byly dichotomické, a 1 otázka umožňovala označení několik odpovědí. Dotazník byl anonymní. Cílem dotazníku bylo zjistit, jakým způsobem je vyučován volejbal na 1. stupni ZŠ v Jirkově.

#### **4.1.2 Testování**

Ve dvou obdobích (září a únor) jsem žáky běžných tříd a kroužku minivolejbalu testovala z konkrétních volejbalových dovedností. Výzkumným vzorkem byli žáci 1., 3. a 5. ročníku a žáci odpovídající kategorie z kroužku minivolejbalu. Z každé třídy a kategorie bylo náhodně vybráno 5 děvčat a 5 chlapců. V každé kategorii jsem používala 2 mnou sestavené testy.

Cílem testování bylo zjistit úroveň volejbalových dovedností u žáků 1., 3. a 5. ročníku ZŠ a u žáků odpovídající kategorie kroužku minivolejbalu před a po aplikaci navrženého výukového programu.

### **4.1.3 Návrh výukového programu**

Výukový program byl realizován u žáků 1., 3., a 5. ročníku běžných tříd a u odpovídajících kategorií kroužku minivolejbalu. V běžných třídách byl zařazován 1x za 14 dní. V kroužku minivolejbalu 1x týdně, prokládaný běžnými tréninkovými jednotkami.

## 4.2 Dotazník pro vyučující TV na 1. stupni ZŠ

Dotazníky byly vyplněny celkem 45 vyučujícími TV, působícími na 1. stupni ZŠ. Vyplňování probíhalo elektronickou formou. Při tvorbě dotazníků jsem k několika otázkám přidala doplňující komentář, aby nedošlo k nepochopení. Každý respondent měl k dispozici můj osobní kontakt pro případné dotazy.

Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zda a jakým způsobem je do výuky zařazován volejbal na 1. stupni ZŠ v Jirkově.

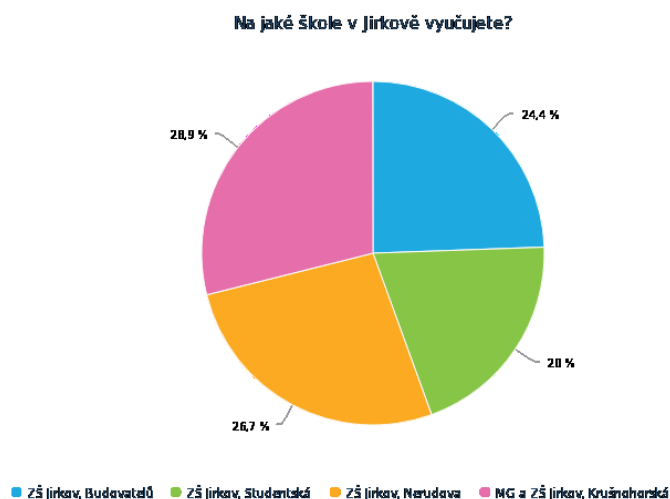
Použitý výběrový soubor tvoří 45 vyučujících tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Oslovení byli vyučující ze všech 4 jirkovských škol.

### 4.2.1 Výsledky výzkumu

#### 1. Na jaké škole v Jirkově vyučujete?

Na tuto otázku odpovědělo 13 vyučujících z MG a ZŠ Jirkov, Krušnohorská, 12 vyučujících ze ZŠ Jirkov, Nerudova, 11 vyučujících ze ZŠ Jirkov, Budovatelů a 9 ze ZŠ Jirkov, Studentská.

Graf č. 1 – Složení respondentů



Zdroj: vlastní

## 2. V jakém ročníku vyučujete předmět tělesná výchova? (možné označení více možností)

V této otázce 11 vyučujících uvedlo, že vyučuje 1. ročník, 11 označilo, že vyučuje 2. ročník, 9 uvedlo, že vyučuje 3. ročník, 10 označilo 4. ročník a 11 vyučujících působí v 5. ročníku. Někteří vyučující označili více možností.

Graf č. 2 – Četnost vyučovaných ročníků



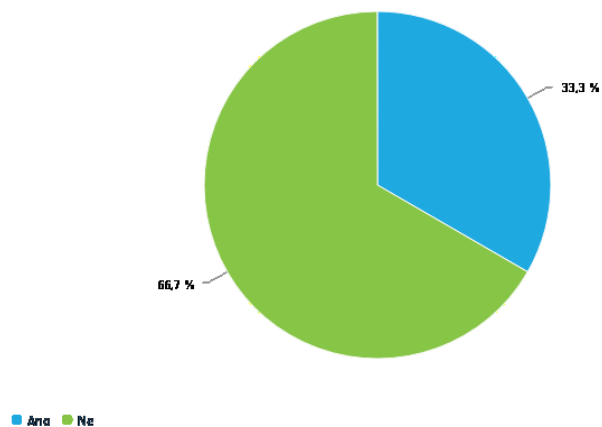
Zdroj: vlastní

## 3. Zařazujete volejbal (minivolejbal) do výuky tělesné výchovy?

Celkem 15 respondentů odpovědělo, že zařazuje volejbal do výuky TV. Zbýlých 30 respondentů volejbal do výuky nezařazuje.

Graf č. 3 – Četnost zařazení volejbalu do výuky TV

Zařazujete volejbal (minivolejbal) do výuky tělesné výchovy?



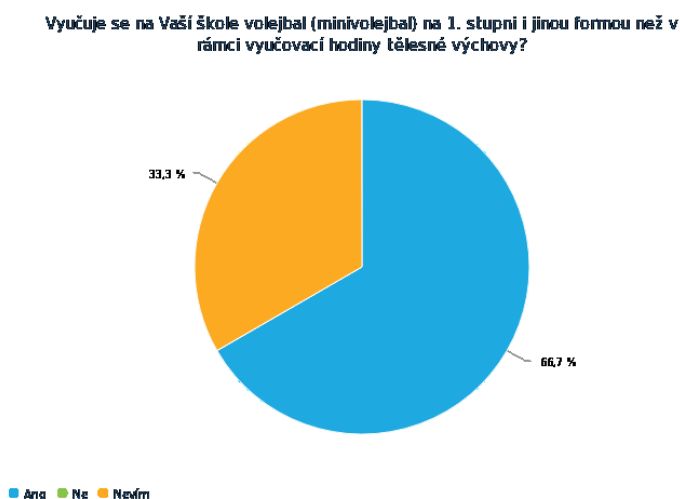
Zdroj: vlastní

Ze ZŠ Jirkov, Nerudova zařazuje volejbal do výuky tělesné výchovy 6 vyučujících, 6 volejbal nezařazuje. Ze ZŠ Jirkov, Budovatelů zařazují volejbal do výuky pouze 2 vyučující, 9 vyučujících volejbal nezařazuje. Ze ZŠ Jirkov, Studentská zařazují volejbal do výuky tělesné výchovy pouze 3 vyučující, 6 vyučujících volejbal nezařazuje. Z MG a ZŠ Jirkov, Krušnohorská zařazují volejbal do výuky 4 vyučující, 9 vyučujících volejbal nezařazuje.

#### ***4. Vyučuje se na Vaší škole volejbal (minivolejbal) na 1. stupni i jinou formou než v rámci vyučovací hodiny tělesné výchovy?***

Na tuto otázku odpovědělo 30 respondentů, že se volejbal vyučuje na jejich škole i jinou formou, než v rámci vyučovacích hodin tělesné výchovy. 15 respondentů na tuto otázku nezná odpověď (uvedlo – nevím). Žádný z vyučujících neuvedl možnost, že se na jejich škole volejbal jinou formou nevyučuje.

Graf č. 4 – Četnost výuky volejbalu v jiné formě



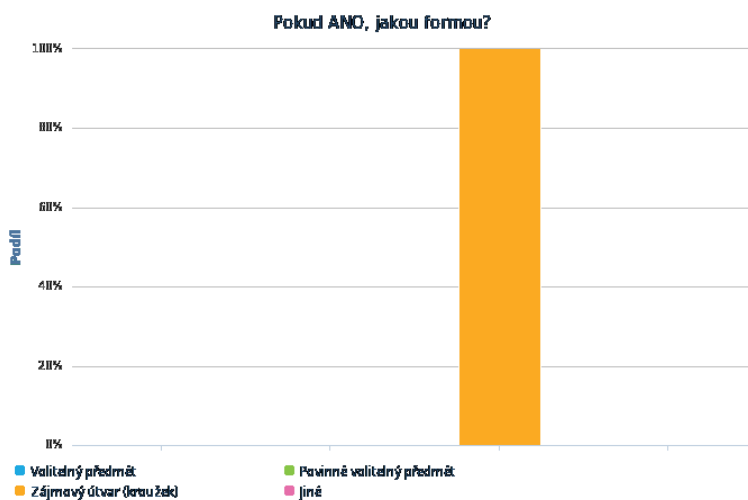
Zdroj: vlastní

Ze ZŠ Jirkov, Budovatelů odpovědělo 8 vyučujících, že se na jejich škole vyučuje volejbal i jinou formou, 3 vyučující odpověď na tuto otázku nevěděli. Ze ZŠ Jirkov, Studentská odpovědělo 5 vyučujících kladně, 4 vyučující neznali na tuto otázku odpověď. Ze ZŠ Jirkov, Nerudova na tuto otázku kladně odpovědělo 7 vyučujících, 5 vyučujících zvolilo odpověď Nevím. Z MG a ZŠ Jirkov, Krušnohorská odpovědělo kladně 10 respondentů, pouze 3 odpověď nevěděli.

### 5. Pokud ANO, jakou formou? (možné označení více možností)

Na tuto otázku odpovědělo v závislosti na přechodí otázce 30 vyučujících. Všichni respondenti označili, že se na jejich škole vyučuje volejbal v rámci zájmového útvaru (kroužku).

Graf č. 5 – Formy výuky volejbalu



Zdroj: vlastní

## 4.3 Testování žáků před realizací výukového plánu

### 4.3.1 Výsledky v kategorii žlutého minivolejbalu

V kategorii žlutého minivolejbalu jsem na počátku září otestovala žáky 1. ročníku a začínající žáky v kroužku minivolejbalu. K testování bylo náhodně vybráno vždy 5 děvčat a 5 chlapců. Zjišťovala jsem dovednost žáků při manipulaci s míčem. K tomu mi posloužila baterie 2 mnou sestavených testů.

#### TEST CHYTÁNÍ MÍČE S TLESKNUTÍM

Popis činnosti žáka: Hráč stojí v mírném rozkročení. Opakovaně vyhazuje míč nad hlavu, 2x tleskne a míč jakýmkoliv způsobem chytá. Toto cvičení provádí po dobu 30 sekund.

Hodnocení: Vyučující (popř. trenér, pomocník) počítá úspěšné pokusy. Pokud žák míč nechytí, rychle si pro něj běží a v testu pokračuje. Hodnotí se počet úspěšných pokusů.

#### 1. vyhodnocení

Žáci běžných tříd

Tab. č. 1: Chytání míče s tlesknutím  
– 1. vyh. (běžná třída)

	Chtání míče s tlesknutím
Žák 1	4
Žák 2	2
Žák 3	0
Žák 4	2
Žák 5	3
Žákyně 6	3
Žákyně 7	3
Žákyně 8	4
Žákyně 9	6
Žákyně 10	1

Zdroj: vlastní

Žáci kroužku minivolejbalu

Tab. č. 2: Chytání míče s tlesknutím  
– 1. vyh. (minivolejbal)

	Chtání míče s tlesknutím
Žák 1	3
Žák 2	3
Žák 3	6
Žák 4	4
Žák 5	0
Žákyně 6	5
Žákyně 7	2
Žákyně 8	3
Žákyně 9	1
Žákyně 10	4

Zdroj: vlastní

Komentář: Nejčastější problémy – dodržování počtu tlesknutí, velké pauzy mezi pokusy (i vlivem chození pro míč), chytání míče za hlavou.



## TEST HÁZENÍ MÍČE O ZED' S CHYTÁNÍM

Popis činnosti žáka: Hráč stojí ve vzdálenosti 2 metry od zdi, na které je dvěma čarami vyznačený prostor pro házení. Čáry jsou od sebe vzdálené 1,5 m. Žák opakovaně jednou rukou hází míč o stěnu a jakýmkoliv způsobem míč chytá. Test provádí po dobu 30 sekund. Trenér do procesu nezasahuje (neupravuje postavení žáka, způsob chytání či odhazování)!

Hodnocení: Vyučující (popř. trenér, pomocník) počítá úspěšné pokusy. Pokud žák míč nechytí, rychle si pro něj běží a v testu pokračuje. Pokud žák při odhodu míče špatně stojí (nemá nakročenou jednu nohu), nebo odhazuje míč obouruč, pokus je považován za neplatný. Hodnotí se počet úspěšných pokusů za 30 vteřin.

### 1. vyhodnocení

Žáci běžných tříd

Tab. č. 3: Házení míče o zed' s chytáním – 1. vyh. (běžná třída)

	Házení míče o zed' s chytáním
Žák 1	4
Žák 2	2
Žák 3	1
Žák 4	1
Žák 5	0
Žákyně 6	1
Žákyně 7	2
Žákyně 8	5
Žákyně 9	3
Žákyně 10	1

Zdroj: vlastní

Žáci kroužku minivolejbalu

Tab. č. 4: Házení míče o zed' s chytáním – 1. vyh. (minivolejbal)

	Házení míče o zed' s chytáním
Žák 1	0
Žák 2	1
Žák 3	4
Žák 4	2
Žák 5	2
Žákyně 6	2
Žákyně 7	3
Žákyně 8	0
Žákyně 9	1
Žákyně 10	1

Zdroj: vlastní

Komentář: Nejčastější problémy – špatný postoj při odhodu (např. nohy vedle sebe, vykročení druhou nohou), nedodržení vzdálenosti od zdi, prodlevy mezi pokusy.

Žák č. 1, žákyně č. 8 a 9 (běžné třídy), žáci č. 3 a 4, žákyně č. 6 (kroužek minivolejbalu) prošli volejbalovou přípravkou, kterou navštěvují děti některých MŠ v Jirkově. I proto dosahovali lepších výkonů než ostatní žáci.

V prvním testu kategorie žlutého minivolejbalu dosahovali žáci minivolejbalu pouze o 5 % lepších výsledků, než žáci běžných tříd. V druhém testu dosahovali žáci běžných tříd o 11 % lepších výsledků, než žáci minivolejbalu. Celkově tedy žáci běžných tříd dosahovali o 3% lepších výsledků než žáci kroužku minivolejbalu. Na počátku roku nelze pozorovat razantnější rozdíly mezi žáky běžné třídy a žáky, které navštěvují kroužek minivolejbalu. Většina z nich se s míčem seznamuje poprvé.

#### **4.3.2 Výsledky v kategorii oranžového minivolejbalu**

V kategorii oranžového minivolejbalu jsem na počátku září otestovala žáky třetích tříd a odpovídající kategorii ve volejbalovém kroužku. K testování bylo náhodně vybráno 5 děvčat a 5 chlapců. K diagnostice jsem použila 2 mnou sestavené testy. Před testováním si všichni žáci vyzkoušeli správné postavení rukou při odbití obouruč vrchem.

#### **TEST CHYTÁNÍ MÍČE DO KOŠÍČKU PO VLASTNÍM NADHOZU**

Popis činnosti žáka: Hráč stojí v mírném rozkročení. Opakovaně vyhazuje míč nad hlavu a míč chytá do košíčku. Toto cvičení žák provádí po dobu 30 sekund.

Hodnocení: Vyučující (popř. trenér, pomocník) počítá úspěšné pokusy. Pokud žák míč nechytí, rychle si pro něj běží a v testu pokračuje. Hodnotí se počet úspěšných pokusů. Vyučující dbá na správné postavení rukou při chytání. Nesprávné chycení je považováno za neúspěšný pokus.

## 1. vyhodnocení

Žáci běžných tříd

Tab. č. 5: Chytání míče do košíčku  
– 1. vyh. (běžná třída)

	Chtání míče do košíčku po vlastním nadhozu
Žák 1	2
Žák 2	0
Žák 3	1
Žák 4	1
Žák 5	3
Žákyně 6	2
Žákyně 7	4
Žákyně 8	0
Žákyně 9	1
Žákyně 10	0

Zdroj: vlastní

Žáci kroužku minivolejbalu

Tab. č. 6: Chytání míče do košíčku  
– 1. vyh. (minivolejbal)

	Chtání míče do košíčku po vlastním nadhozu
Žák 1	4
Žák 2	3
Žák 3	3
Žák 4	5
Žák 5	4
Žákyně 6	4
Žákyně 7	3
Žákyně 8	5
Žákyně 9	1
Žákyně 10	5

Zdroj: vlastní

Komentář: Nejčastější problémy – špatné postavení rukou při chytání (uchopení míče ze stran, chytání míče za hlavou nebo v nedostatečné výšce), výhoz míče mimo tělo, prodlevy mezi jednotlivými pokusy.

### TEST VYHAZOVÁNÍ MÍČE Z KOŠÍČKU PROTI ZDI A CHYTÁNÍ DO KOŠÍČKU

Popis činnosti žáka: Hráč stojí ve vzdálenosti 1,5 metru od zdi, na které je dvěma čarami vyznačený prostor pro házení. Čáry jsou od sebe vzdálené 1,5 m. Žák opakovaně vyhazuje míč z košíčku proti zdi a po odrazu míč chytá zpátky do košíčku. Test provádí po dobu 30 sekund. Trenér do procesu nezasahuje (neupravuje postavení žáka, způsob chytání či odhazování)!

Hodnocení: Vyučující (popř. trenér, pomocník) počítá úspěšné pokusy za 30 vteřin. Pokud žák míč v průběhu testování ztratí, rychle si pro něj běží a v testu pokračuje. Počítají se pouze úspěšné pokusy. Vyučující hodnotí postavení rukou při chycení míče, včetně výšky.

## 1. vyhodnocení

Žáci běžných tříd

Tab. č. 7: Vyhazování míče z košíčku – 1. vyh. (běžná třída)

	Vyhazování míče z košíčku proti zdi a chytání do košíčku
Žák 1	2
Žák 2	1
Žák 3	0
Žák 4	1
Žák 5	1
Žákyně 6	1
Žákyně 7	3
Žákyně 8	0
Žákyně 9	0
Žákyně 10	0

Zdroj: vlastní

Žáci kroužku minivolejbalu

Tab. č. 8: Vyhazování míče z košíčku – 1. vyh. (minivolejbal)

	Vyhazování míče z košíčku proti zdi a chytání do košíčku
Žák 1	2
Žák 2	4
Žák 3	4
Žák 4	3
Žák 5	2
Žákyně 6	3
Žákyně 7	5
Žákyně 8	4
Žákyně 9	1
Žákyně 10	2

Zdroj: vlastní

Komentář: Nejčastější problémy – špatné postavení rukou při chytání (uchopení míče ze stran, chytání míče za hlavou nebo v nedostatečné výšce), výhoz míče mimo vyznačené pole, nedodržení vzdálenosti od zdi, prodlevy mezi jednotlivými pokusy.

Žákyně č. 7 (běžná třída) je velmi pohybově nadaná a vyniká ve všech sportech. Oproti tomu žákyně č. 10 (běžná třída) nemá ke sportu žádný vztah. Cvičení ji nebaví a hodiny tělocviku nemá ráda. Výkony žáků v kroužku jsou poměrně vyrovnané. Pouze žákyně č. 9 má o něco horší výsledky než ostatní. Je to proto, že nastoupila až letos, bez přípravy v kroužku žlutého minivolejbalu.

Zde už lze vypočítat rozdíl mezi žáky běžných tříd a kroužku minivolejbalu. V prvním testu kategorie oranžového minivolejbalu dosahovali žáci minivolejbalu o 45 % lepších výsledků než žáci v běžných třídách. V druhém testu této kategorie dosahovali žáci minivolejbalu o 53 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. V průměru tedy dosahovali žáci kroužku minivolejbalu o 49% lepších výsledků než žáci běžných tříd. Je to proto, že volejbalu není v běžných třídách věnována pozornost. Do hodin tělesné výchovy se obvykle zařazují manipulační dovednosti s míčem, minivolejbal je však rozvíjen velmi málo.

### 4.3.3 Výsledky v kategorii červeného minivolejbalu

V kategorii červeného minivolejbalu jsem na počátku září otestovala žáky pátých tříd a odpovídající kategorii ve volejbalovém kroužku. K testování bylo náhodně vybráno 5 děvčat a 5 chlapců. K diagnostice jsem sestavila 2 testy. Před testováním si všichni žáci vyzkoušeli správné postavení rukou při odbití obouruč vrchem.

#### **TEST VYHAZOVÁNÍ MÍČE, ODBITÍ OBOURUČ VRCHEM A CHYTÁNÍ**

Popis činnosti žáka: Hráč stojí v mírném stoji rozkročném. Opakovaně vyhazuje míč nad sebe, dvakrát odbije obouruč vrchem a míč chytí do košíčku. Test provádí po dobu 30 vteřin. Trenér do procesu nezasahuje (neupravuje postavení žáka, způsob chytání či odhazování)!

Hodnocení: Vyučující (popř. trenér, pomocník) počítá úspěšné pokusy za 30 vteřin. Pokud žák míč v průběhu testování ztratí, rychle si pro něj běží a v testu pokračuje. Počítají se pouze úspěšné pokusy. Vyučující hodnotí postavení rukou při odbití míče.

## 1. vyhodnocení

Žáci běžných tříd

Tab. č. 9: Vyhazování, odbití, chytání – 1. vyh. (běžná třída)

	Vyhazování míče, odbití obouruč vrchem nad sebe a chytání do košíčku
Žák 1	1
Žák 2	0
Žák 3	0
Žák 4	3
Žák 5	0
Žákyně 6	2
Žákyně 7	1
Žákyně 8	0
Žákyně 9	0
Žákyně 10	1

Zdroj: vlastní

Žáci kroužku minivolejbalu

Tab. č. 10: Vyhazování, odbití, chytání – 1. vyh. (minivolejbal)

	Vyhazování míče, odbití obouruč vrchem nad sebe a chytání do košíčku
Žák 1	2
Žák 2	3
Žák 3	4
Žák 4	3
Žák 5	5
Žákyně 6	4
Žákyně 7	3
Žákyně 8	4
Žákyně 9	4
Žákyně 10	2

Zdroj: vlastní

Komentář: Nejčastější problémy – špatné postavení rukou při odbití obouruč vrchem, odbití za sebe nebo naopak daleko před sebe, pouze jedno odbití, prodlevy mezi jednotlivými pokusy.

### TEST ODBÍJENÍ OBOURUČ VRCHEM O ZEĎ A CHYTÁNÍ DO KOŠÍČKU

Popis činnosti žáka: Hráč stojí ve vzdálenosti 1,5 metru od zdi, na které je dvěma čarami vyznačený prostor pro házení. Čáry jsou od sebe vzdálené 1,5 m. Žák opakovaně vyhazuje míč, odbíjí obouruč vrchem o zeď a chytá do košíčku. Test provádí po dobu 30 vteřin. Trenér do procesu nezasahuje (neupravuje postavení žáka, způsob chytání či odhazování)!

Hodnocení: Vyučující (popř. trenér, pomocník) počítá úspěšné pokusy za 30 vteřin. Pokud žák míč v průběhu testování ztratí, rychle si pro něj běží a v testu pokračuje. Počítají se pouze úspěšné pokusy. Za chybu je považováno nesprávné postavení rukou při odbití míče, nedodržení vzdálenosti ode zdi, odbití mimo vyhrazené pole.

## 1. vyhodnocení

Žáci běžných tříd

Tab. č. 11: Odbíjení a chytání  
– 1. vyh. (běžná třída)

	Odbíjení obouruč vrchem o zeď a chytání
Žák 1	1
Žák 2	0
Žák 3	0
Žák 4	2
Žák 5	0
Žákyně 6	0
Žákyně 7	1
Žákyně 8	1
Žákyně 9	1
Žákyně 10	0

Zdroj: vlastní

Žáci kroužku minivolejbalu

Tab. č. 12: Odbíjení a chytání  
– 1. vyh. (minivolejbal)

	Odbíjení obouruč vrchem o zeď a chytání
Žák 1	2
Žák 2	2
Žák 3	4
Žák 4	3
Žák 5	4
Žákyně 6	2
Žákyně 7	4
Žákyně 8	5
Žákyně 9	2
Žákyně 10	3

Zdroj: vlastní

Komentář: Nejčastější problémy – špatné postavení rukou při odbití obouruč vrchem, nedodržení vzdálenosti od zdi, odbití mimo vyznačené pole, prodlevy mezi jednotlivými pokusy.

Žák č. 4 (běžná třída) v minulých ročnících navštěvoval kroužek minivolejbalu, tudíž oproti ostatním prošel průpravnými cvičeními. Výkony žáků v kroužku jsou vyrovnané

Ve výsledcích testování lze vypočítat markantní rozdíl mezi běžnou třídou a kroužkem minivolejbalu. V prvním testu kategorie červeného minivolejbalu dosahovali žáci minivolejbalu o 61 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. V druhém testu byl rozdíl mezi žáky minivolejbalu a žáky běžných tříd 67 %. Hlavním důvodem je absence volejbalu v hodinách tělesné výchovy.

V celkovém součtu dosahovali žáci kroužku minivolejbalu ve všech testováních před realizací výukového plánu v průměru o 37 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. Tento výsledek je dán především velkými rozdíly mezi žáky kroužku minivolejbalu a žáky běžných tříd v oranžové a červené kategorii.

#### 4.4 Výukový program

Při sestavování vyučovacích jednotek jsem čerpala z vlastních zkušeností a publikací od F. Mazala, B. Borové, J. Adamíry a M. Zapletala. V neposlední řadě jsem se inspirovala náměty z Českého volejbalového svazu, konkrétně I. Pelikánem. Některá cvičení uvádí ve svých publikacích Z. Haník.

Vyučovací jednotky 1 – 10 jsou určeny pro žlutý minivolejbal, jednotky 11 – 20 jsou určeny pro oranžový minivolejbal a jednotky 21 – 30 jsou určeny pro červený minivolejbal. V programu používám termíny trenér a hráč, které jsou plně zaměnitelné s termíny vyučující a žák.

Každá jednotka je koncipována na 45 minut. Je tvořena úvodem, průpravnou částí, která nejčastěji obsahuje pohybovou hru na zahřátí organismu a následné rozcvičení (je možné se inspirovat souborem v příloze), hlavní částí a závěrečnou částí. V několika jednotkách jsou umístěna cvičení na pohybový rozvoj žáků.

Výukový program obsahuje pouze stěžejní body volejbalové přípravy. Mezi jednotlivé vyučovací hodiny doporučuji vkládat další průpravná cvičení, aby došlo k úplnému osvojení konkrétní dovednosti.

Tento program byl realizován u žáků běžných tříd i na kroužku minivolejbalu. U žáků běžných tříd byl program zařazován pouze jednou za 14 dní, tudíž nezbyl čas na další průpravná cvičení k lepšímu osvojení dovednosti.



## Vyučovací jednotka č. 1

Kategorie: žlutý minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, gymbally

Téma hodiny: Manipulace s míčem, pohybový rozvoj

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Sochy – Děti se volně pohybují po prostoru (pomalejší běh). Na písknutí všichni vytvoří sochy (zkamení). Ten, kdo se pohne, udělá 5 panáků a vrátí se zpátky do hry.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Pohybový rozvoj – děti stojí v kruhu, nebo na postranní čáře volejbalového hřiště
  - Chůze po špičkách dopředu a dozadu, po patách
  - Chůze po vnějších a vnitřních strachách chodidel
  - Chůze přes patu do špičky, přes špičku do paty
  - Chůze jako zvířata (mravenec, slon, čáp, kočka, pes...)
- Individuální manipulace s míčem – každé dítě má odlehčený míč
  - Kutálení míče okolo jedné nohy
  - Kutálení míče mezi nohama – osmičky
  - Obtáčení míče kolem jedné nohy
  - Obtáčení míče okolo těla (nohy, tělo, krk, hlava)
- Soutěže družstev
  - Žáci běží s míčem k metě, položí míč a vrací se zpátky. Další vybíhá, vezme míč a donese ho spoluhráči. Ten vezme míč a opakuje prvního hráče.
  - Žáci kutálí v podřepu míč k metě, vezmou míč do ruky, běží zpátky a předají dalšímu spoluhráči. (vystřídání pravé a levé ruky)
  - Žáci běží slalom a při tom kutálejí míč mezi metami, zpátky běží a předají míč spoluhráči. (vystřídání pravé a levé ruky)
  - Žáci kutálí gymball k metě a zpátky.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 2

Kategorie: žlutý minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, rozlišovací dresy

Téma hodiny: Manipulace s míčem, všeobecný pohybový rozvoj

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Honička (ve dvojicích) – Běžná honička, děti se drží ve dvojicích za ruce. Dvojice se nesmí rozpojit. Je vhodné vybrat více honících dvojic a označit je (např. rozlišovací dresy).
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Pohybový rozvoj – žáci stojí na postranní čáře volejbalového hřiště
  - Chůze s vysokými koleny (skipink)
  - Chůze s vykopáváním a dotýkáním nohou ruky
  - Běh malými krůčky, co největšími kroky
  - Běh po špičkách
  - Běh se zakopáváním, předkopáváním
- Manipulace s míčem ve dvojicích – dvojice stojí proti sobě na postranních čarách volejbalového hřiště
  - Kutálení míče spoluhráči v různých polohách – ve stoje, v sedu, v leže
  - Kutálení míče spoluhráči ve stoji mezi nohama – Hráč stojí ke spoluhráči zády s rozkročenýma nohama. Na povel míč kutálí mezi nohama spoluhráči. Ten míč chytá, otáčí se a provádí stejný úkon.
  - Hráč vybíhá ze své pozice, kutálí míč okolo spoluhráče, vrátí se zpět a pošle míč spoluhráči. Ten provádí stejné cvičení.
- Míčová bitva
  - Na volejbalovém hřišti proti sobě stojí dvě stejně početná družstva (každý v jednom poli). Družstva mají shodný počet míčů. Na povel kutálejí míče do soupeřova pole tak, aby na jejich polovině zůstalo co nejméně míčů. Na další povel družstva zastaví. V tuto chvíli se žádný hráč nesmí míče dotknout. Vítězí družstvo s menším počtem míčů v poli.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 3

Kategorie: žlutý minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, rozlišovací dresy, žíněnka, švédská bedna, žebřík

Téma hodiny: Házení a chytání míče, pohybový rozvoj

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Směšná honička – Jeden (max. dva) hráči označení rozlišovacími dresy honí ostatní. Kdo je chycen, má babu a honí ostatní. Musí se po celou dobu hry (i poté, co předá babu jinému hráči) držet na místě, na kterém babu dostal. Hráč s nejmenším počtem chycení vyhrává.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Pohybový rozvoj
  - Překonání překážkové dráhy – kotoul vpřed/vzad na žíněnce, přelézt švédskou bednu, přitahování na lavičce, přeskákání žebříku na jedné noze/střídání nohou. Každý žák se minimálně 2x vystřídá.
- Individuální házení a chytání míče
  - Vyhozování míče nad sebe spodním obloukem a chytání jakýmkoli způsobem (lze variovat výškou výhozu)
    - Motivace soutěží – Kdo vyhodí míč co nejvýše a chytí ho?
  - Vyhození míče, tlesknutí, chycení (variace – počet tlesknutí)
  - Vyhození míče, dřep, chycení (variace – výška vyhození, počet dřepů)
  - Vyhození míče šikovou/nešikovou rukou nad sebe, chycení oběma
  - Mezi cviky je vhodné zařadit kompenzační cvičení – vyklepání rukou, svěšení se, stočení do klubíčka, pozice kočky
- Soutěže
  - Hráči stojí v zástupu, rozkročení, s mírnými rozestupy, první má míč. Na povel si hráči začnou podávat dozadu míč mezi nohama. Poslední hráč míč vezme, běží s ním dopředu a znovu podá míč mezi nohama. Vítězí to družstvo, které má na začátku hráče, který začínal.
  - Podávání míče dopředu/nad hlavou/vedle těla

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 4

Kategorie: žlutý minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého

Téma hodiny: Házení a chytání míče (autově), pohybový rozvoj

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Přípravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Chytaná do kruhu – Na počátku hry jsou 3 chytači, kteří se snaží chytit hráče tak, že ho uzavřou do kruhu. Pokud je hráč chycený, přidává se k nim. Hra končí, když jsou v kruhu všichni hráči.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Pohybový rozvoj
  - Skákání přes švihadlo – snožmo, po pravé noze, po levé noze
- Házení míče obloukem obouruč vrchem (autově) – hráči stojí na podélné čáře vedle sebe, otočení čelem do hřiště
  - Hráčům trenér nejprve předvede správný postoj – nohy mírně od sebe. Poté na pokyn vyučujícího odhazují autově na druhou stranu hřiště. Toto hráči několikrát opakují.
  - Soutěž jednotlivců – Kdo odhodí nejdál?
    - Hráči stojí na koncové čáře, rozdělení do 2 – 3 skupin. Na povel skupina odhodí autově míč do hřiště. Trenér sleduje, komu doletěl nejdál. Vítěz skupiny obdrží bod. Vyhrává ten, kdo získá 5 bodů.
- Házení a chytání ve dvojicích – hráči stojí naproti sobě, ve vzdálenosti 3 m
  - Hráči si ve dvojicích přehazují autově míč. Letící míč od spoluhráče se snaží chytit.
  - První hráč stojí zády ke spoluhráči. Hráč nečeká na pokyn trenéra a odhazuje míč přes hlavu, spoluhráč se snaží míč chytit. (N nutné nejprve dětem ukázat.)

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 5

Kategorie: žlutý minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, overbally

Téma hodiny: Házení a chytání míče, manipulace s míčem

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Mrazík – Určí se jeden honič – Mrazík, který chytá ostatní hráče. Pokud se Mrazík někoho dotkne, ten zmrzne, musí si stoupnout na jednu nohu a spojit ruce nad hlavou. Zmraženého mohou ostatní spoluhráči zachránit tak, že ho dvakrát oběhnou.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Manipulační cvičení s míčem – driblink (Je nutné dětem vysvětlit, že do míče netlučeme, ale stlačujeme ho. Používáme při tom hlavně zápěstí a prsty.)
  - Driblink v sedu (pravá i levá ruka)
  - Driblink ve dřepu (pravá i levá ruka)
  - Driblink ve stoje (pravá i levá ruka)
- Návčik házení
  - Každý žák má v šikovné ruce overball (lehce upuštěný, aby se dal chytit). Žáci stojí na postranní čáře. Na povel odhodí míč. Trenér nejprve sleduje, jak míč odhodili, do procesu nezasahuje. Správný postoj (opačná noha vepředu) pochválí a ukáže ostatním žákům. Poté žáci odhazování znovu opakují – trenér kontroluje postavení nohou. (následuje výměna rukou)
  - Možnost soutěže mezi žáky – Kdo dohodí nejdál?
- Házení a chytání overballů ve dvojicích – hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 3 metry.
  - Jeden hráč hází (šikovnou rukou, poté nešikovnou), druhý chytá a kutálí míč spoluhráči. Po chvíli se role vymění.
  - Jeden hráč hází (šikovnou rukou, poté nešikovnou), druhý jakkoli chytá. Následuje výměna rolí. Trenér kontroluje správné postavení při odhodu. (variace – vzdálenost mezi hráči).

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 6

Kategorie: žlutý minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, molitanový míč, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel žlutého minivolejbalu)

Téma hodiny: Házení a chytání míče

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Honička s míčem – Honič má v ruce molitanový míč. Babu předává dotykem molitanového míče.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Chytání míče od trenéra – každý hráč má svůj míč, předávají míče trenérovi
  - Trenér nahazuje míč (přesně na hráče, bez pohybu) a hráči jakkoli chytají. (variace – výška nadhození)
  - Trenér hází míč proti zdi, hráči stojí v zástupu a jakýmkoli způsobem chytají.
- Samostatné házení míče proti zdi
  - Hráč hází míč proti zdi a jakýmkoli způsobem chytá. Hráči začínají na úrovni 1,5 m od zdi, pokud cvičení zvládají, mohou se na pokyn trenéra posunout dále.
- Házení míče přes síť ve dvojicích
  - Hráči stojí proti sobě, každý na jedné straně sítě, zhruba ve vzdálenosti 1,5 – 2 metry od sítě. Přehazují míč na spoluhráče – nejprve autově, poté šikovou, nešikovou rukou. Druhý hráč se snaží míč chytit. Trenér kontroluje správné postavení nohou.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 7

Kategorie: žlutý minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, nastříhané proužky z igelitových tašek, síť  
rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel žlutého minivolejbalu)

Téma hodiny: Házení a chytání míče s pohybem, zjednodušená hra

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Přípravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Sbíráání ocásků – Každý hráč dostane ocásek (proužek z igelitové tašky), který si zastrčí za kalhoty. Hráči musí získat co nejvíce ocásků a zároveň si uchránit ten svůj. Hráči nesmí jakkoli zakrývat svůj ocásek.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Cvičení ve dvojicích dle pokynů trenéra – každá dvojice má jeden míč, hráči stojí proti sobě, zhruba ve vzdálenosti 3 m
  - Obouruč vrchem, obouruč vrchem s odrazem od země, jednoruč vrchem (pravou i levou)
  - První hráč hodí míč (různými způsoby dle pokynů), druhý udělá dřep a míč chytá. Poté se hráči vymění. (variace – počet dřepů)
  - První hráč hodí míč (různými způsoby dle pokynů), druhý udělá přísun doprava, přísun doleva a míč chytá. (variace – počet přísunů)
- Chytání míče od trenéra
  - Trenér nejprve ukáže, na jakou stranu bude míč házet. Hráč stojí naproti trenérovi ve vzdálenosti 3 m. V okamžiku, kdy trenér nahazuje míč se hráč přesouvá do určeného místa a chytá míč.
  - Trenér vybírá, na jakou stranu míč hodí, hráči nic neříká. Míč hodí dostatečně vysokým obloučkem, aby měl hráč dostatek času přesunout se pod míč a chytit ho.
- Hra
  - Hráči stojí proti sobě, každý na jedné straně sítě, zhruba ve vzdálenosti 1,5 – 2 metry od sítě. Jeden hráč zahájí hru tím, že přehodí míč přes síť. Druhý míč chytá a odhazuje zpátky.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 8

Kategorie: žlutý minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, molitanový míč, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel žlutého minivolejbalu), rozlišovací dres, kužely, nakloněná trampolína

Téma hodiny: Házení a chytání míče s pohybem ve hře

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Vrabčí honička – Jeden hráč – chytač (s rozlišovacím dresem) musí chytat ostatní. Všichni hráči se musí pohybovat pouze poskoky snožmo. Pokud se chytač někoho dotkne, předá svou roli a dres.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Chytání míče od trenéra s odrazem o nakloněnou trampolínu
  - Hráči stojí v zástupu proti trampolíně, každý má míč. Trenér si od hráče vezme míč a hodí ho proti trampolíně. Hráči chytají odražený míč. Každý hráč se minimálně 3x vystřídá.
- Přehazování míče přes síť
  - Hráči stojí proti sobě, každý na jedné straně sítě, zhruba ve vzdálenosti 1,5 – 2 metry od sítě. Na pokyn si přehazují a chytají míč způsobem určeným trenérem.
- Hra 1x1 s pohybem
  - Nejprve je nutné cvičení hráčům ukázat.
  - Hráči stojí proti sobě na hřišti určeném pro žlutý minivolejbal, každý na jedné straně hřiště. Hráč, který má míč, přehazuje na stranu protihráče, vykročí jednou nohou za postranní čáru hřiště a vrací se zpátky. Mezitím druhý hráč chytá, odhazuje a vykračuje ze hřiště. Takto se hráči střídají. Střídají se rovněž strany, na kterou hráči vykračují. (variace – obíhání kuželů umístěných na postranních čarách, sednutí na koncovou čáru, lehnutí na břicho...)

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav



## Vyučovací jednotka č. 9

Kategorie: žlutý minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel žlutého minivolejbalu), žíněnky

Téma hodiny: Chytání míče v pádu, pohybový rozvoj, hra 2x2

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Vlci a ovečky – Na jedné straně hřiště stojí řada dětí - ovečky, na druhé jedno – vlk. Po odříkání básničky Ovečky, ovečky... se vlk rozbíhá proti ovečkám a dotykem je přeměnit na vlky. Všichni hráči mohou běžet pouze dopředu, nesmí se vracet. Ten, koho se vlk dotknul, je v dalším kole také vlkem. Hra končí, když jsou všichni hráči přeměněni na vlky.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Pohybový rozvoj – hráči vše provádějí na žíněnce s asistencí trenéra, minimálně 3x
  - Kotouly dopředu a dozadu
  - Převaly, válení sudů
  - Kolíčky (na břicho, na zádech)
- Chytání míče v pádu
  - Hráč hodí míč trenérovi a stoupne si na žíněnku. Trenér nahazuje míč tak, aby byl hráč donucen spadnout a chytit míč. Nejprve rovně, poté do stran. Každý hráč by se měl minimálně 3x vystřídat.
- Hra 2 x 2 (podle pravidel žlutého minivolejbalu)
  - Hráči utvoří dvojice a postaví se proti sobě na hřiště rozdělené sítí (vždy 2 hráči proti 2). Hru trenér ukáže na 4 hráčích, poté už hráči hrají sami. Trenér pouze pomáhá s postupem ve hře.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 10

Kategorie: žlutý minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel žlutého minivolejbalu)

Téma hodiny: Chytání míče do košíčku a házení z košíčku

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Přípravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Polívka se vaří – Hráči jsou rozestavěni po obvodu kruhu, uprostřed je umístěn míč. Vedoucí hry odříkává: „Polívka se vaří, maso na talíři, sežerte to a bude to...“ a vysloví jméno některého hráče. Jmenovaný hráč vběhne do kruhu, sebere míč a zakřičí „STÁT!“. Ostatní hráči mezitím utíkající z kruhu ven na pokyn zastaví. Hráč s míčem se snaží někoho zasáhnout. Pokud se mu to podaří, zasažený se stává vyvolávačem.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Manipulace s míčem – vše je nutné hráčům dopředu ukázat
  - Hráči položí ruce na míč a zvednou ho nad sebe. Následně krčí a narovnávají paže, a imitují tak odbití obouruč vrchem.
  - Vyhození míče z košíčku nad čelo a chytání do košíčku (většina hráčů nevědomky pokrčí nohy při vyhazování míče)
  - Vyhození míče spodním obloukem a chytání do košíčku s mírným pokrčením v kolenou
- Cvičení ve dvojicích
  - Jeden hráč sedí a drží míč v košíčku nad hlavou, druhý stojí a položí na míč ruku. Sedící hráč napíná paže proti odporu druhého hráče.
  - Jeden hráč spodním obloukem nadhazuje míč, druhý chytá do připraveného košíčku.
- Hra podle pravidel žlutého minivolejbalu
  - Trenér pouze dohlíží, popř. slovně pomáhá u herních situacích.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 11

Kategorie: oranžový minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého

Téma hodiny: Manipulační cvičení s míčem, pohybový rozvoj

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Rozběhání – Hráči stojí na koncové čáře otočení čelem do hřiště. Na povel trenéra volně vyběhnou
    - Běží na druhou stranu hřiště a zpátky
    - Běží na druhou stranu hřiště pozadu a zpátky popředu
    - Na každé čáře (útočné, středová, koncové) si sednou/lehnou
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Manipulace s míčem – vše je nutné hráčům dopředu ukázat
  - Osahání míče hracím kloubem + zopakování košíčku
  - Vyhození míče z košíčku a chycení do košíčku
    - Zařadit kompenzační cvičení – vyklepání rukou, uvolnění hlavy
  - Vyhození míče spodním obloukem oběma rukama a chycení do košíčku
  - Vyhození míče (jakkoli), tlesknutí, chycení zpátky do košíčku (variace – počet tlesknutí)
  - Vyhození míče (jakkoli), dřep, chycení zpátky do košíčku (variace – počet dřepů)
- Cvičení ve dvojicích – hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti dvou metrů
  - Jeden hráč udeří míčem o zem, druhý chytá do košíčku.
  - První hráč vyhazuje míč z košíčku na spoluhráče, ten chytá (jakkoliv).
  - První hráč vyhazuje míč z košíčku na spoluhráče, ten chytá do košíčku. (hráči se střídají)
- Pohybový rozvoj
  - Běhání a skákání přes žebřík (každé cvičení hráči opakují minimálně 2x)
    - Přeběhnout, snožmo, skákání po levé/pravé noze

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 12

Kategorie: oranžový minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, molitanový míč, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel oranžového minivolejbalu)

Téma hodiny: Házení a chytání míče do košíčku na místě, manipulace s míčem, zjednodušená hra

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Přípravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Honička míčem – Dva až tři hráči mají molitanový míč a honí ostatní. Babu dostává ten, koho honič zasáhne míčem. Neplatí chytání míče a vybití odrazem od stěny nebo od země.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Manipulace s míčem – každý hráč má míč, všichni chodí po obvodu kruhu
  - Chůze s driblinkem pravou rukou
  - Chůze s driblinkem levou rukou
  - Volný běh s driblinkem pravou rukou
  - Volný běh s driblinkem levou rukou
  - Volný běh se střídáním rukou
- Házení a chytání míče do košíčku – každý hráč má svůj míč, stojí proti zdi zhruba ve vzdálenosti 1 – 2 m
  - Držení míče v košíčku, napínání a pokrčování paží proti zdi
  - Vyhození míče z košíčku proti zdi a chycení (jakkoliv)
  - Vyhození míče z košíčku proti zdi a chycení do košíčku
- Zjednodušená hra
  - Hrají vždy 2 hráči proti 2. Pravidla jsou stejná jako u žlutého minivolejbalu, ale hráči se snaží vyházet míč z košíčku. Chytat mohou jakkoli.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 13

Kategorie: oranžový minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel oranžového minivolejbalu)

Téma hodiny: Správné postavení těla při odbití, házení a chytání míče do košíčku

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Přípravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Všichni proti všem se dvěma míči – Do hřiště jsou vhozeny 2 míče. Ten, kdo se míče zmocní, může vybit jiného hráče (od pasu dolů). Vybitý hráč odchází ze hřiště a udělá 5 panáků. Vyhrává ten, kdo zůstane ve hřišti jako poslední. Hráči mohou míč chytat (nejsou vybití).
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Správné postavení těla při odbití – každý hráč má míč
  - Hráči si nadhazují míč nad sebe a odehrají ho hlavičkou
    - Trenér upozorní hráče, že míč musí odehrávat čelem, ne vrškem hlavy
  - Soutěž ve hlavičkování – Kdo udělá nejvíce správných hlaviček?
  - Hráč stojí naproti síti. Vyhodí míč, udělá hlavičku, chytí míč do košíčku a přehodí na druhou stranu hřiště.
- Házení a chytání míče ve dvojicích
  - První hráč vyhodí míč z košíčku, druhý odbije hlavičkou a chytí do košíčku. Hráči se střídají.
  - První hráč si vyhodí míč, odbije hlavičkou nad sebe, chytá do košíčku a hází spoluhráči. Hráči se střídají.
  - První hráč odbije míč obouruč o zem, druhý odbije hlavičkou nad sebe a chytá do košíčku. Hráči se střídají.
- Hra
  - Hraje se dle pravidel žlutého minivolejbalu. Hráči chytají a odhazují míč pouze z košíčku. Podání mohou hodit jednoruč, nebo obouruč vrchem.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 14

Kategorie: oranžový minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozděľující hřiště (výška nastavená dle pravidel oranžového minivolejbalu), rozlišovací dresy, bosu (popř. vyfouklý overbal), lavička

Téma hodiny: Házení a chytání míče do košíčku s udržení rovnováhy, koordinační cvičení

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Přípravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Čapí honička – Určí se 1 – 2 honiči (označení rozlišovacími dresy), ostatní jsou honěni. Honěný nemůže dostat babu, pokud si stoupne jako čáp.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Rovnovážná manipulační cvičení s míčem
  - Stoj na špičkách, vyhazování z košíčku a chytání do košíčku.
  - Vyhazování oběma rukama nad sebe a chytání na jedné noze. Po chvíli nohy vyměnit. (variace – stoj na špičce na jedné noze)
  - Přehazování míče z jedné ruky do druhé na jedné noze. Po chvíli nohy vyměnit. (variace – stoj na špičce na jedné noze)
- Koordinační cvičení (každé cvičení minimálně 2 – 3x)
  - Chůze po lavičce – nejprve normálně, poté po otočené lavičce (po užší části)
  - Chůze po užší části lavičky, uprostřed dřep
  - Chůze po užší části lavičky, uprostřed stoj na jedné noze
- Chytání a házení míče z košíčku s udržení rovnováhy
  - Hráč si stoupne na bosu (popř. na vyfouknutý overbal). Trenér obloukem nahazuje míč, hráč chytá do košíčku a odhazuje zpět. (variace – úprava postoje, otočené bosu)
    - Každý hráč se minimálně 3x vystřídá

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 15

Kategorie: oranžový minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel oranžového minivolejbalu), kužely

Téma hodiny: Házení a chytání míče do košíčku po pohybu

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Na krále Dřepíka – Hráči běhají v zástupu za králem a provádějí stejné pohyby jako on. Když se král otočí, musí si sednout do dřepu.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Individuální házení a chytání míče do košíčku s pohybem – každý hráč má míč
  - Vyhodit míč, udělat dřep a chytit do košíčku (variace – počet dřepů)
  - Vyhodit míč, sednout si na zem a chytit míč do košíčku
  - Vyhodit míč, udělat krok do strany, zpátky a chytit míč do košíčku
- Házení a chytání míče s pohybem ve dvojicích – Hráči stojí proti sobě, každý na jedné straně sítě, zhruba ve vzdálenosti 1,5 – 2 metry od sítě.
  - První hráč vyhodí míč z košíčku přes síť. Zatímco druhý hráč chytá odražený míč od země do košíčku a vyhazuje, první hráč vykročuje nohou za postranní čáru, vrací se zpátky a chytá odražený míč od země do košíčku.
  - Hráči provádí stejné cvičení, místo vykročování zařadíme leh na břicho/sed.
  - První hráč vyhazuje míč z košíčku přes síť. Zatímco druhý hráč chytá odražený míč od země do košíčku a vyhazuje, první hráč obíhá kužel umístěný na koncové čáře, vrací se zpátky a chytá odražený míč od země do košíčku.
- Hra s podbíháním sítě
  - Proti sobě stojí dva zástupy hráčů. První hráč vyhazuje míč z košíčku přes síť a pod sítí přebíhá na konec druhého zástupu. Další hráč míč chytá do košíčku, vyhazuje a pod sítí přebíhá na konec druhého zástupu. Ten, komu míč spadne, vypadává. Pokud zůstanou proti sobě dva hráči, nepřebíhají pod sítí, ale zůstávají na své straně.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 16

Kategorie: oranžový minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, molitanové míče pro každého, žíněnky, žebřík, lavička

Téma hodiny: Odbíjení míče obouruč vrchem nad sebe (s vlastním nadhozem), pohybový rozvoj

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Kdo nemá míč? – Určí se jeden honič, ostatní hráči jsou honěni. Na hrací ploše jsou rozmístěné míče (o 1 méně, než je počet hráčů). Na písknutí trenéra se svede bitva o míče. Ten, kdo nemá míč, se stává honičem.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Odbíjení míče nad sebe – každý hráč má míč
  - Vyhazování z košíčku a chytání míče do košíčku – co nejrychleji
  - Vyhození míče z košíčku nad sebe, upravení postoje, odbití míče obouruč vrchem nad sebe a chycení do košíčku
  - Vyhození míče obouruč spodem nad sebe, upravení postoje, odbití míče obouruč vrchem nad sebe a chycení do košíčku
  - Vyhození míče nad sebe, odbití míče obouruč vrchem nad sebe a po dopadu míče na zem chycení do košíčku
- Pohybový rozvoj – překážková dráha (každý hráč má molitanový míč, který po celou dobu drží) složená z:
  - Plazení s míčem – kotoul vpřed s míčem mezi koleny – přecházení lavičky s míčem v košíčku nad hlavou – přeskákání žebříku s míčem mezi nohama – válení sudů s míčem v natažených rukách
- Soutěž – házení míče do basketbalového koše
  - Hráči stojí v zástupu, každý má míč. Postupně hází míč z košíčku a snaží se trefit do basketbalového koše. Kdo se trefí, má bod.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav



## Vyučovací jednotka č. 17

Kategorie: oranžový minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel oranžového minivolejbalu), normální volejbalový míč

Téma hodiny: Odbíjení míče obouruč vrchem před sebe (s vlastním nadhozem)

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Zasáhni míč – Hráči stojí ve dvou řadách na koncových čárách proti sobě, každý má odlehčený míč. Na středové čáře uprostřed leží normální míč. Na povel se snaží zasáhnout míč ve středu tak, aby se dostal přes útočnou čáru soupeřů. Hráči nemohou překročit svou útočnou čáru ani nesmí jakkoli manipulovat s normálním míčem.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Odbíjení míče nad sebe
  - V prostoru – hráč vyhazuje vysoko nad sebe (jakkoliv), nechá ho odrazit od země, upraví postoj, odbíjí nad sebe a chytá do košíčku
- Odbíjení míče před sebe – každý hráč má míč
  - Hráč stojí asi 1 – 2 m od zdi. Opakovaně vyhazuje míč z košíčku, odbíjí před sebe o zeď a chytá zpátky do košíčku.
  - Hráč stojí asi 1 – 2 m od zdi. Opakovaně vyhazuje míč (spodním obloukem obouruč) nad sebe, odbíjí o zeď a chytá do košíčku.
- Odbíjení míče před sebe ve dvojicích – každá dvojice má jeden míč
  - Hráči naproti sobě stojí ve vzdálenosti 2 - 3 m. První hráč nadhazuje míč z košíčku nad sebe, odbíjí na spoluhráče. Ten chytá a cvičení opakuje.
  - První hráč nadhazuje míč (jakkoliv) nad sebe, odbíjí na spoluhráče a ten chytá do košíčku. Hráči se střídají.
- Odbíjení míče přes síť – imitace herního cvičení
  - Hráči stojí cca 2 – 3 m od sítě v zástupu, naproti stojí trenér. Trenér nahazuje míč na hráče, ten jakkoli chytá, vyhazuje míč nad sebe a odbíjí zpátky na trenéra. Poté se vrací na konec řady. Hráči se vystřídají minimálně 3x.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 18

Kategorie: oranžový minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel oranžového minivolejbalu), kužely, žíněnky

Téma hodiny: Odbíjení míče obouruč vrchem před sebe (s vlastním nadhozem) po pohybu

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Přátelská honička – Na hřišti jsou rozmístěné žíněnky. Určí a označí se (rozlišovacími dresy) dva honiči. Honiči honí ostatní hráče, zajaté odvádí za ruku na žíněnku. Chycený hráč vymýšlí cvik a po příchodu dalšího hráče na žíněnku ho předvede. Po předvedení je hráč volný. Druhý vymýšlí jiný cvik.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Odbíjení obouruč vrchem před sebe ve dvojicích – každá dvojice má míč
  - Hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti cca 2 - 3 m. První hráč nadhazuje míč z košíčku nad sebe a odbíjí na spoluhráče. Zatímco druhý hráč chytá a vyhazuje míč nad sebe, první hráč udělá dva přísuny do strany, zpátky a míč odbitý od spoluhráče chytá. Hráči se střídají.
  - První hráč nadhazuje míč nad sebe a odbíjí na spoluhráče. Zatímco druhý hráč chytá a vyhazuje míč nad sebe, první hráč si lehne na břicho, zvedne se a míč odbitý od spoluhráče chytá. Hráči se střídají.
  - Hráči stojí proti sobě, každý na jedné straně sítě, zhruba ve vzdálenosti 1,5 – 2 metry od sítě. První hráč nadhazuje míč nad sebe a odbíjí na spoluhráče. Zatímco druhý hráč chytá a vyhazuje, první obíhá kužel umístěný na postranní čáře, vrací se zpět a míč odbitý od spoluhráče chytá (hráč střídá kužely umístěné na obou postranních čárách). Hráči se střídají.
- Odbíjení obouruč vrchem před sebe po pohybu – trenér má koš s míči
  - Hráči stojí za sebou v zástupu, cca 1,5 – 2 m od sítě, na druhé straně stojí trenér. Trenér nahazuje míč do strany, hráč míč chytá, nadhazuje nad sebe a odbíjí přes síť. Poté se zařadí na konec zástupu. Hráči se vystřídají minimálně 3x. (variace – trenér nejprve může říkat, kam míč hodí)

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 19

Kategorie: oranžový minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel oranžového minivolejbalu)

Téma hodiny: Odbíjení míče před sebe (s vlastním nadhozem), orientace na hrací ploše

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Chytaná kolem kruhu – Hráči vytvoří kruh a rozpočítají se na první až čtvrté. Trenér vyvolá číslo, hráči s příslušným číslem vyběhnou z kruhu a ve stanoveném čase se snaží chytit hráče před nimi. Kdo chytí, získává bod.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Odbíjení míče před sebe, orientace na hrací ploše
  - Hráči stojí proti sobě, každý na jedné straně sítě, zhruba ve vzdálenosti 1,5 – 2 metry od sítě. První hráč nadhazuje míč nad sebe a odbíjí na spoluhráče. Zatímco druhý hráč chytá a vyhazuje míč nad sebe, první hráč couvá na koncovou čáru a vrací se zpět (očima neustále sleduje míč) do hřiště. Míč chytá, nadhazuje a odbíjí na druhou stranu. Hráči se střídají.
  - První hráč nadhazuje míč nad sebe a odbíjí na spoluhráče. Zatímco druhý hráč chytá a vyhazuje míč nad sebe, první hráč vykračuje za postranní čáru a vrací se zpět do hřiště. Míč chytá, nadhazuje a odbíjí na druhou stranu. Hráči se střídají.
- Cvičení s pokyny trenéra
  - Hráči stojí v zástupu ve vzdálenosti asi 1 – 2 m od sítě. Na druhé straně stojí trenér. Hráči poslouchají instrukce od trenéra a podle pokynů se přesouvají po hřišti. Např. Trenér řekne slovo DOLEVA. Hráč vyběhne za postranní čáru, vrací se zpět. Trenér nahazuje míč, hráč chytá a po vlastním nadhozu odbíjí zpět.
- Hra dle pravidel oranžového minivolejbalu (2x2)
  - Trenér vysvětlí žákům pravidla. Poté již do hry nezasahuje, pouze dohlíží, popř. pomáhá s postupem ve hře.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 20

Kategorie: oranžový minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel oranžového minivolejbalu)

Téma hodiny: Přemístění v poli dle akce, hra podle pravidel oranžového minivolejbalu, pohybový rozvoj

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Rybníčky – V hřišti jsou volně rozmístěné kruhy (o jednu méně, než je počet hráčů). Na signál trenéra (např. 1 písknutí) hráči běhají po hřišti. Na další signál (např. 2 písknutí) se snaží každý hráč dostat do rybníčku. Komu se to nepovede, vypadává ze hry.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Pohybový rozvoj, manipulace s míčem
  - Driblíng levou rukou, pravou rukou
  - Driblíng se střídáním rukou
  - Driblíng s chůzí po špičkách, po patách
- Přemístění v poli dle akce
  - Hráči stojí proti sobě, každý na jedné straně sítě, zhruba ve vzdálenosti 1,5 – 2 metry od sítě. První hráč hází (jakkoliv) míč spoluhráči přes síť – do stran, ten se ho snaží chytit, nadhodit a odbít na druhou stranu. Hráči se vystřídají až po pokynu trenéra. (variace – hráč nejprve může říct, kam bude házet)
- Hra podle pravidel oranžového minivolejbalu
  - Trenér nejprve hráčům ukáže, že je vhodné přemístit se v hřišti – jeden hráč chytá, druhý nabíhá dopředu. Poté již hráči trénují hru sami. Trenér v případě potřeby pomáhá s nastalými herními situacemi.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 21

Kategorie: červený minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, velká obruč, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel oranžového minivolejbalu)

Téma hodiny: Odbíjení míče obouruč vrchem nad sebe, rozvoj obratnosti, zjednodušená hra

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Rozběhání – Hráči stojí na koncové čáře otočení čelem do hřiště. Na povel trenéra volně vyběhnou
    - Běží doprostřed hřiště (na středovou čáru), zpátky, na konec a zpátky
    - Běží doprostřed hřiště pozadu a na konec popředu
    - Skáčou snožmo doprostřed hřiště, na konec běží
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Rozvoj obratnosti - soutěž
  - Hráči stojí v zástupu u trenéra. Trenér pošle do hřiště obruč a hráči se snaží obručí probíhat. Hráči soutěží, kdo proběhne obruč vícekrát.
- Odbíjení míče obouruč vrchem nad sebe – každý hráč má míč
  - Hráči si nadhodí míč a opakovaně odbíjí obouruč vrchem nad sebe. (variace – počet odbití nad sebe, výška odbití)
  - Hráči udeří míčem o zem, upraví postoj pod míčem a opakovaně odbíjí obouruč vrchem nad sebe.
  - Hráči opakovaně odbíjí obouruč vrchem nad sebe v sedu. (variace – v kleku)
- Zjednodušená hra dle pravidel oranžového minivolejbalu
  - Hráč, který má míč, odbije dvakrát nad sebe, chytí a odbije na spoluhráče (popř. přes síť).

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 22

Kategorie: červený minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého

Téma hodiny: Odbíjení míče obouruč vrchem před sebe

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Následuj mě – Hráči se rozdělí do dvojic. Na pokyn trenéra se dvojice rozběhnou po hracím poli. První hráč předvádí různé cviky, které musí druhý hráč zopakovat. Na signál si pozice vymění.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Odbíjení obouruč vrchem před sebe – každý hráč má míč
  - Hráči stojí proti zdi, ve vzdálenosti asi 1, 5 až 2 m. Opakovaně si nadhazují míč, odbíjejí míč nad sebe a poté před sebe proti zdi. Míč chytají do košíčku.
  - Hráči si nadhodí míč a opakovaně odbíjí proti zdi.
  - Hráči udeří míčem o zem a po dopadu odbíjí nad sebe a proti zdi.
- Odbíjení ve dvojicích – každá dvojice má míč
  - Jeden hráč sedí na zemi, druhý hráč mu nadhazuje míč. Sedící odbíjí obouruč vrchem před sebe na spoluhráče. Hráči se na pokyn trenéra vystřídají.
  - Hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti 1, 5 – 2 m. První hráč nadhazuje míč obloučkem a druhý hráč míč odbíjí obouruč vrchem nazpět.
  - Hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti 2 - 3 m. Hráči si opakovaně nadhazují míč, odbíjí obouruč vrchem nad sebe a poté před sebe na spoluhráče.
  - Hráči si nadhazují míč, odbíjí obouruč vrchem nad sebe, nechají míč dopadnout a odbíjí na spoluhráče. Ten míč chytá.
  - Hráči si odbíjejí míč bez přerušení a odbítí nad sebe, rovnou na spoluhráče.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 23

Kategorie: červený minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel červeného minivolejbalu, rozlišovací dresy

Téma hodiny: Odbíjení míče po pohybu

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Přípravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Honička se záchranou (sanitka) – Po hracím poli jsou volně rozmístěné žíněnky. Určí se 1 – 2 honiči, kteří se označí rozlišovacími dresy. Honiči honí ostatní děti a zásahem je znehybní – ti si lehnou na záda na zem. Nechycení zachraňují chycené tak, že je dva až čtyři zachránci přenesou na žíněnku. V tuto chvíli je chytači nemohou chytit.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Individuální odbíjení míče po pohybu – každý hráč má míč
  - Hráč si nadhodí míč, 2x odbije obouruč vrchem nízko nad sebe a poté 1x co nejvýše, prolézá obrouč a znovu opakuje odbíjení 2x nad sebe.
  - Hráč stojí mezi dvěma kužely (popř. ve vymezeném prostoru). Nadhodí si míč, 2x odbije obouruč vrchem nízko nad sebe a poté 1x co nejvýše, sáhne rukou na kužel (na čáru) a opakuje odbíjení 2x nad sebe.
- Odbíjení míče ve dvojicích s doplňkovou činností – každá dvojice má dva míče
  - Hráči si opakovaně odbíjí míč obouruč vrchem nad sebe a na spoluhráče. Když nemá hráč míč, sedne si na zem a vstane.
  - Hráči provádějí stejné cvičení, místo sednutí na zem zařadíme otočení kolem své osy.
  - Hráči provádějí stejné cvičení, místo otočení zařadíme leh na břicho.
- Odbíjení míče přes síť s podbíháním
  - Hráči stojí proti sobě ve dvou zástupech, každý na jedné straně sítě, zhruba ve vzdálenosti 1,5 – 2 metry od sítě. První hráč si nadhodí míč, odbíjí na druhou stranu hřiště, podbíhá síť a zařazuje se na konec zástupu. Další hráč nechá dopadnout míč na zem, odbíjí přes síť a zařazuje se na konec zástupu.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 24

Kategorie: červený minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel oranžového minivolejbalu)

Téma hodiny: Odbití míče obouruč vrchem pod úhlem

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Souboj skokanů – Hráči se rozdělí do dvou stejně početných (silných) družstev. Každé družstvo si stoupne do řady na jednu koncovou čáru hřiště (proti sobě). Hráči založí ruce na prsa a na pokyn trenéra se přemisťují poskoky jednož na opačný konec hřiště. Při míjení soupeře se ho snaží napadnutím (tělem nebo rameny) vychýlit z rovnováhy. Kdo se dotkne podlahy druhou nohou, či oběma získává bod. To družstvo, které má méně bodů, vyhrává.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Odbití pod úhlem ve trojicích – každá trojice má míč
  - Trenér nejprve hráčům vysvětlí, že když chtějí hrát do směru, musí tím směrem natočit chodidla.
  - Hráči stojí ve tvaru trojúhelníku. První hráč nahazuje míč druhému. Ten míč odbije obouruč vrchem nad sebe, natočí se do směru, kam bude hrát (na třetího hráče) a odbíjí obouruč vrchem před sebe. Třetí hráč chytá a podává míč prvnímu. Na pokyn trenéra se hráči vystřídají.
  - Hráči stojí ve tvaru trojúhelníku. První hráč odbíjí míč na druhého. Ten míč odbije obouruč vrchem nad sebe, natočí se do směru, kam bude hrát (na třetího hráče) a odbíjí obouruč vrchem před sebe. Třetí hráč odbíjí obouruč vrchem nad sebe, natočí se směrem na prvního hráče a odbíjí míč obouruč vrchem před sebe. Na pokyn trenéra se hráči vystřídají.
- Hra podle pravidel červeného minivolejbalu
  - Trenér nejprve vysvětlí pravidla červeného minivolejbalu, poté už hráči hrají sami. Trenér při hře klade důraz na natočení do směru odbití.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav



## Vyučovací jednotka č. 25

Kategorie: červený minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel červeného minivolejbalu), tenisové míčky pro každého, overbally pro každého

Téma hodiny: Podání jednoruč spodem, odbíjení míče obouruč vrchem

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Přípravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Honička v řetězu – Zvolí se jeden nebo dva honiči, kteří chytají ostatní. Ten, kdo je chycen, chytí honiče za ruku a stává se součástí řetězu. Hráče mohou honit pouze krajní články řetězu. Řetěz se nemůže rozpojit. Hra končí, když jsou v řetězu všichni hráči.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Odbíjení míče obouruč vrchem – ve dvojicích, trojicích
  - Hráči stojí ve vzdálenosti 2 – 3 m. První hráč nadhazuje míč, druhý odbíjí obouruč vrchem zpátky.
  - Hráči si opakovaně odbíjejí míč nad sebe a na spoluhráče.
  - Hráči stojí ve vzdálenosti 2 – 3 metry proti sobě tak, že na jedné straně stojí dva vedle sebe a na druhé straně jeden. Opakovaně odbíjejí míč nad sebe a na spoluhráče. Ten hráč, který stojí sám, pravidelně střídá spoluhráče proti němu.
  - Odbíjení ve trojicích bez meziodbití nad sebe.
- Nácvik spodního podání
  - Každý hráč má overball, který opakovaně odbíjí jednoruč spodem nad sebe (s nataženou paží).
  - Trenér hráčům nejprve předvede správný postoj. Každý hráč poté dostane tenisový míček a imituje ve správném postoji spodní podání tak, že si předává tenisový míček z ruky do ruky. Např. pokud je pravák – Vezme si míček do levé ruky, kterou předpaží, zapaží pravou, předvádí pohyb při podání a předá si míček z levé do pravé ruky.
  - Hráči stojí asi 3 m od stěny, mají každý svůj míč a provádí spodní podání proti stěně. Po určitém počtu podání se vzdálenost od stěny může zvětšit.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 26

Kategorie: červený minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozděľující hřiště (výška nastavená dle pravidel červeného minivolejbalu), overbally pro každého, molitanové míče pro každého, žebřík

Téma hodiny: Imitace práce paže při útoku a podání, hra podle pravidel červeného minivolejbalu

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Na střelce s pomocníky – Určí se jeden střelec, ostatní hráči – zajíci se označí rozlišovacími dresy. Zajíci se rozběhnou po hrací ploše. Střelec je pronásleduje a vybíjí míčem. Ten, koho zasáhne, musí sundat rozlišovací dres a stává se střelcem. Od této chvíle smí střelci udělat s míčem pouze jeden krok, nesmí běhat. Hra končí, když jsou všichni hráči střelci.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Imitace práce ruky při odbití jednoruč – každý hráč má míč
  - Driblink s míčem v různých polohách (stoj, klek, sed)
  - Údery do míče o zem rukou uvolněnou v zápěstí
  - Odbíjení molitanového míče rukou uvolněnou v zápěstí směrem nahoru
- Imitace práce ruky při smečování
  - Hráči stojí v předkročení (vepředu je opačná noha, než dominantní ruka). Ruce jsou ve vzpažení vpřed. Hráči opakovaně krčí ruku do zapažení – natahují luk.
  - Hráči mají v ruce tenisový míček. Opakují předchozí cvičení a předávají si míček z jedné ruky do druhé/odhazují míček.
- Hra podle pravidel červeného minivolejbalu
  - Trenér znovu připomene pravidla červeného minivolejbalu, poté již hráči hrají sami. Trenér v případě potřeby pomáhá s nastalými herními situacemi.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 27

Kategorie: červený minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel červeného minivolejbalu)

Téma hodiny: Imitace práce paže při útoku, hra podle pravidel červeného minivolejbalu

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Přípravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Honička se stříháním – Určí se 1 honič, který honí ostatní žáky. Babu může předat tak, že se dotkne jiného hráče. Ten se musí zastavit a hráči si stříhají (kámen – nůžky – papír). Hráč, který prohraje, se stává honičem.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Imitace práce paže při útoku – každý hráč má míč
  - Trenér nejprve všechna cvičení předvede.
  - Hráči imitují smečování bez míče – ukážou si vzhůru, natahují luk a provádí pohyb paže při smečování.
  - Hráči si opakovaně nadhazují míč, nakročí si, ukážou na míč a zapaží ruku ohnutou v lokti – natahují luk. Míč nechají dopadnout a cvičení opakují.
  - Hráči stojí proti zdi. Opakovaně si nadhazují míč, ukážou si na něj a udeří.
- Odbíjení míče s podbíháním bez dopadu
  - Hráči stojí proti sobě ve dvou zástupech, každý na jedné straně sítě, zhruba ve vzdálenosti 1,5 – 2 metry od sítě. První hráč si nadhodí míč, odbíjí na druhou stranu hřiště, podbíhá síť a zařazuje se na konec zástupu. Další hráč ihned odbíjí nad sebe a přes síť, nebo rovnou přes síť, podbíhá ji a zařazuje se na konec zástupu. Takto se hráči střídají.
- Hra podle pravidel červeného minivolejbalu
  - Hráči již hrají podle pravidel červeného minivolejbalu. Je povoleno podávat jednoruč spodem, nebo prsty. Trenér v případě potřeby pomáhá s nastalými herními situacemi.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 28

Kategorie: červený minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel červeného minivolejbalu)

Téma hodiny: Spodní podání, imitace práce paže při smečování, smečářský rozběh

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Přípravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Rozběhání
    - Běh na konec hřiště a zpátky
    - Běh doprostřed hřiště popředu, zpátky pozadu
    - Cval stranou na konec hřiště a zpátky
    - Zakopávání nohou na konec hřiště, zpátky předkopávání nohou
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Podání jednoruč spodem přes síť ve dvojicích
  - Hráči stojí na koncové čáře hřiště určeného pro červený minivolejbal, každý na jedné straně hřiště. První hráč odbije jednoruč spodem míč na spoluhráče, ten ho zpracuje obouruč vrchem nad sebe a chytá. Hráči se pravidelně střídají.
- Návik smečářského rozběhu
  - Trenér všechna cvičení nejprve ukáže, poté je hráči provedou spolu s trenérem. Nakonec hráči trénují cvičení sami.
  - Návik smečářského dvojkroku – Hráč si jednou nohou nakročí (stejná noha jako úderová ruka) a dokračuje druhou nohou (lehce vtočenou dovnitř). V okamžiku dokroku se obě nohy mírně pokrčí. Hráč dvojkrok postupně zrychluje.
  - Hráč si jednou nohou nakročí, rukama zapaží (stejná noha jako úderová ruka), dokračuje druhou nohou (lehce vtočenou dovnitř) a švihem vzpaží. V okamžiku dokroku se mírně zhoupne a ruce jsou ve vzpažení. Hráč dvojkrok postupně zrychluje.
- Imitace paže při smečování ve dvojicích
  - První hráč si nadhodí míč, ukáže si na něj a provede úder míče jednoruč o zem směrem ke spoluhráči. Ten míč chytá a cvičení opakuje.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 29

Kategorie: červený minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, lavičky

Téma hodiny: Imitace polohy těla při odbití bagrem, úprava postoje, rozvoj koordinace

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Výměna stanoviště – Dvě družstva stojí na koncových čarách hřiště. Na pokyn trenéra hráči vybíhají proti sobě a snaží se co nejrychleji dostat na protější čáru. Mohou bránit soupeři tělem nebo rukama, nesmí ale strkat, vrážet, podrážet atd. Vítězí družstvo, které rychleji stojí vyrovnané na soupeřově čáře.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Imitace polohy těla při odbití bagrem
  - Správný postoj u stěny – Hráči stojí čelem ke stěně ve vzdálenosti délky paží od stěny. Stojí v mírném stoji rozkročném s lehce pokrčenýma nohama v kolenou. Opakovaně napínají paže do předpažení poníž dlaněmi vzhůru a opírají dlaně o zeď.
  - Hráči stojí v mírném stoji rozkročném s lehce pokrčenýma nohama v kolenou ve dvojicích proti sobě. Opakovaně napínají paže do předpažení poníž dlaněmi vzhůru a opírají dlaně proti sobě.
- Úprava postoje, rozvoj koordinace
  - Úkroky podél lavičky v mírném pokrčení v kolenou
  - Obíhání lavičky pomocí úkroků (včetně pohybu dopředu a dozadu)
  - Přesun vpřed a vzad nad lavičkou v mírném pokrčení v kolenou
- Hra Doběhni míč
  - Hráči stojí v zástupu vedle trenéra. Trenér posílá míč dopředu před sebe. Hráč vybíhá, předbíhá míč, postaví se k němu zády a chytá ho mezi nohama. Každý hráč se nejméně 3x vystřídá.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## Vyučovací jednotka č. 30

Kategorie: červený minivolejbal

Pomůcky: odlehčené míče pro každého, síť rozdělující hřiště (výška nastavená dle pravidel žlutého minivolejbalu), overball

Téma hodiny: Imitace polohy a pohybu paží při blokování

### 1. Úvod (2 minuty)

- Zahájení tréninku (vyučovací hodiny), zaznamenání docházky

### 2. Průpravná část (15 minut)

- Zahřátí organismu
  - Hra Honička s přibýváním dvojic – Určí se jedna dvojice. Na pokyn trenéra dvojice honí dalšího hráče. Tím vznikne trojice. Z trojice vznikne chycením dalšího hráče čtveřice, která se rozdělí na dvě dvojice. Každá dvojice pak samostatně honí ostatní. Hra končí chycením posledního hráče.
- Rozcvičení

### 3. Hlavní část (25 minut)

- Imitace polohy paží při blokování
  - Hráči stojí volně v prostoru. Na pokyn trenéra vzpaží vpřed (zatím bez zapažení). Trenér hráče obchází a testuje pevnost paží.
  - Hráči stojí u zdi, zapažují paže pokrčené v loktech a švihem vzpaží vpřed do napnutí paží. Toto cvičení několikrát opakují.
  - Hráči udělají dvojice. První drží overball, druhý provádí imitaci bloku (zapažuje paže pokrčené v loktech a švihem vzpaží vpřed do napnutí paží). V okamžiku, kdy má druhý hráč ruce pevně ve vzpažení, první hráč hází proti jeho rukám overball. Na pokyn trenéra se hráči po chvíli vystřídají.
- Imitace blokování u sítě (síť musí být natažena velmi nízko, aby měli hráči v okamžiku vzpažení paže nad sítí)
  - Hráči udělají dvojice. První hráč má overball, druhý provádí imitaci bloku (zapažuje paže pokrčené v loktech a švihem vzpaží vpřed do napnutí paží). V okamžiku, kdy má druhý hráč ruce pevně ve vzpažení nad sítí, první hráč hází proti jeho rukám overball. Na pokyn trenéra se hráči po chvíli vystřídají.

### 4. Závěrečná část (3 minuty)

- Zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala žáků, pozdrav

## 4.5 Testování žáků po realizaci výukového programu

Opětovné testování žáků proběhlo po 6 měsících (na konci února) za stejných podmínek, jako před realizací výukového plánu. K druhému testování byli vybráni totožní žáci, jako k prvnímu testování.

### 4.5.1 Výsledky v kategorii žlutého minivolejbalu

#### TEST CHYTÁNÍ MÍČE S TLESKNUTÍM

##### 2. vyhodnocení

Žáci běžných tříd

Tab. č. 13: Chytání míče s tlesknutím  
– 2. vyh. (běžná třída)

	Chtání míče s tlesknutím
Žák 1	6
Žák 2	3
Žák 3	1
Žák 4	5
Žák 5	4
Žákyně 6	6
Žákyně 7	5
Žákyně 8	9
Žákyně 9	8
Žákyně 10	4

Zdroj: vlastní

Žáci kroužku minivolejbalu

Tab. č. 14: Chytání míče s tlesknutím  
– 2. vyh. (minivolejbal)

	Chtání míče s tlesknutím
Žák 1	8
Žák 2	5
Žák 3	10
Žák 4	9
Žák 5	4
Žákyně 6	7
Žákyně 7	6
Žákyně 8	7
Žákyně 9	6
Žákyně 10	7

Zdroj: vlastní

## TEST HÁZENÍ MÍČE O ZED' S CHYTÁNÍM

### 2. vyhodnocení

Žáci běžných tříd

Tab. č. 15: Házení míče o zed' s chytáním – 2. vyh. (běžná třída)

	Házení míče o zed' s chytáním
Žák 1	6
Žák 2	5
Žák 3	5
Žák 4	4
Žák 5	4
Žákyně 6	2
Žákyně 7	3
Žákyně 8	9
Žákyně 9	6
Žákyně 10	4

Zdroj: vlastní

Žáci kroužku minivolejbalu

Tab. č. 16: Házení míče o zed' s chytáním – 2. vyh. (minivolejbal)

	Házení míče o zed' s chytáním
Žák 1	6
Žák 2	9
Žák 3	12
Žák 4	9
Žák 5	7
Žákyně 6	10
Žákyně 7	11
Žákyně 8	7
Žákyně 9	6
Žákyně 10	7

Zdroj: vlastní

Ve výsledcích druhého testování lze již pozorovat rozdíly mezi výkony žáků běžných tříd a žáků kroužku minivolejbalu. V prvním testu dosahovali žáci minivolejbalu o 15 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. V druhém testu dosahovali žáci minivolejbalu o 27 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. V průměru tedy dosahovali žáci kroužku minivolejbalu o 21 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. I přesto nejsou rozdíly tak markantní. Je to proto, že manipulaci s míčem se v 1. ročníku věnuje poměrně dost času.

U žáků žlutého minivolejbalu došlo vlivem aplikace navrženého programu ke zlepšení testovaných dovedností. V prvním testu se výkony žáků běžných tříd zlepšily v průměru o 82 %, v druhém testu v průměru o 140 %. U žáků minivolejbalu se výkony zlepšily u prvního testu v průměru o 123 % a u druhého testu v průměru o 425 %.



#### 4.5.2 Výsledky v kategorii oranžového minivolejbalu

### TEST CHYTÁNÍ MÍČE DO KOŠÍČKU PO VLASTNÍM NADHOZU

#### 2. vyhodnocení

Žáci běžných tříd

Tab. č. 17: Chytání míče do košíčku  
– 2. vyh. (běžná třída)

	Chtání míče do košíčku po vlastním nadhozu
Žák 1	3
Žák 2	2
Žák 3	3
Žák 4	2
Žák 5	4
Žákyně 6	4
Žákyně 7	6
Žákyně 8	1
Žákyně 9	2
Žákyně 10	2

Zdroj: vlastní

Žáci kroužku minivolejbalu

Tab. č. 18: Chytání míče do košíčku  
– 2. vyh. (minivolejbal)

	Chtání míče do košíčku po vlastním nadhozu
Žák 1	8
Žák 2	10
Žák 3	9
Žák 4	12
Žák 5	10
Žákyně 6	9
Žákyně 7	10
Žákyně 8	9
Žákyně 9	9
Žákyně 10	12

Zdroj: vlastní

## TEST VYHAZOVÁNÍ MÍČE Z KOŠÍČKU PROTI ZDI A CHYTÁNÍ DO KOŠÍČKU

### 2. vyhodnocení

Žáci běžných tříd

Tab. č. 19: Vyhazování míče z košíčku – 2. vyh. (běžná třída)

	Vyhazování míče z košíčku proti zdi a chytání do košíčku
Žák 1	3
Žák 2	3
Žák 3	4
Žák 4	4
Žák 5	2
Žákyně 6	3
Žákyně 7	4
Žákyně 8	3
Žákyně 9	2
Žákyně 10	3

Zdroj: vlastní

Žáci kroužku minivolejbalu

Tab. č. 20: Vyhazování míče z košíčku – 2. vyh. (minivolejbal)

	Vyhazování míče z košíčku proti zdi a chytání do košíčku
Žák 1	9
Žák 2	15
Žák 3	11
Žák 4	14
Žák 5	13
Žákyně 6	10
Žákyně 7	11
Žákyně 8	10
Žákyně 9	8
Žákyně 10	12

Zdroj: vlastní

V této kategorii lze vyzorovat větší rozdíly mezi žáky minivolejbalu a žáky běžných tříd. V prvním testu si žáci kroužku minivolejbalu vedli o 54 % lépe, než žáci běžných tříd. V druhém testu dosahovali žáci minivolejbalu o 56 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. V průměru tedy dosahovali žáci kroužku minivolejbalu o 56 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. Je to proto, že žáci minivolejbalu měli mnohem více času na zlepšování testovaných dovedností než žáci běžných tříd.

U žáků oranžového minivolejbalu došlo vlivem aplikace navrženého programu ke zlepšení testovaných dovedností. V prvním testu se výkony žáků běžných tříd zlepšily v průměru o 107 %, v druhém testu v průměru o 244 %. U žáků minivolejbalu se výkony zlepšily u prvního testu v průměru o 165 % a u druhého testu v průměru o 276 %.

#### 4.5.3 Výsledky v kategorii červeného minivolejbalu

### TEST VYHAZOVÁNÍ MÍČE, ODBITÍ OBOURUČ VRCHEM A CHYTÁNÍ

#### 2. vyhodnocení

Žáci běžných tříd

Tab. č. 21: Vyhazování, odbití, chytání – 2. vyh. (běžná třída)

	Vyhazování míče, odbití obouruč vrchem nad sebe a chytání do košíčku
Žák 1	2
Žák 2	2
Žák 3	1
Žák 4	5
Žák 5	1
Žákyně 6	3
Žákyně 7	3
Žákyně 8	2
Žákyně 9	1
Žákyně 10	3

Zdroj: vlastní

Žáci kroužku minivolejbalu

Tab. č. 22: Vyhazování, odbití, chytání – 2. vyh. (minivolejbal)

	Vyhazování míče, odbití obouruč vrchem nad sebe a chytání do košíčku
Žák 1	8
Žák 2	9
Žák 3	12
Žák 4	9
Žák 5	11
Žákyně 6	12
Žákyně 7	15
Žákyně 8	11
Žákyně 9	13
Žákyně 10	10

Zdroj: vlastní

## TEST ODBÍJENÍ OBOURUČ VRCHEM O ZEĎ A CHYTÁNÍ DO KOŠÍČKU

### 2. vyhodnocení

Žáci běžných tříd

Tab. č. 23: Odbíjení a chytání  
– 2. vyh. (běžná třída)

	Odbíjení obouruč vrchem o zeď a chytání
Žák 1	3
Žák 2	2
Žák 3	1
Žák 4	4
Žák 5	3
Žákyně 6	1
Žákyně 7	2
Žákyně 8	2
Žákyně 9	2
Žákyně 10	2

Zdroj: vlastní

Žáci kroužku minivolejbalu

Tab. č. 24: Odbíjení a chytání  
– 2. vyh. (minivolejbal)

	Odbíjení obouruč vrchem o zeď a chytání
Žák 1	12
Žák 2	10
Žák 3	16
Žák 4	13
Žák 5	12
Žákyně 6	10
Žákyně 7	17
Žákyně 8	16
Žákyně 9	11
Žákyně 10	11

Zdroj: vlastní

V této kategorii jsou již rozdíly mezi žáky minivolejbalu a žáky běžných tříd markantní. V prvním testu si žáci kroužku minivolejbalu vedli o 65 % lépe, než žáci běžných tříd. V druhém testu dosahovali žáci minivolejbalu o 71 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. V průměru tedy dosahovali žáci kroužku minivolejbalu o 68 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. Je to proto, že žáci minivolejbalu měli mnohem více času na zlepšování testovaných dovedností než žáci běžných tříd a v učení nových dovedností neprošli předchozími kategoriemi barevného minivolejbalu.

U žáků červeného minivolejbalu došlo vlivem aplikace navrženého programu ke zlepšení testovaných dovedností. V prvním testu se výkony žáků běžných tříd zlepšily v průměru o 188 %, v druhém testu v průměru o 267 %. U žáků minivolejbalu se výkony zlepšily u prvního testu v průměru o 224 % a u druhého testu v průměru o 312 %.

V celkovém součtu dosahovali žáci kroužku minivolejbalu ve všech testováních po realizaci výukového plánu v průměru o 48 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. Tento výsledek je dán především nepoměrem realizovaných vyučovacích jednotek a velkými rozdíly v červeném minivolejbalu (žáci běžných tříd neprošli předchozími kategoriemi). Žáci kroužku minivolejbalu měli více času na zlepšování konkrétních volejbalových dovedností.

Všichni žáci při druhém testování dosáhli vlivem navrženého výukového programu lepších výsledků než při prvním testování. Celkově se žáci běžných tříd zlepšili v průměru o 171 % a žáci kroužku minivolejbalu o 254%.

## 5 Diskuze

V úvodu výzkumné části jsem si stanovila celkem 4 hypotézy. Ty jsem poté ověřovala pomocí několika metod.

První metodou bylo dotazování vyučujících tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ v Jirkově. Zjišťovala jsem, kteří učitelé zařazují volejbal do výuky na 1. stupni ZŠ. Před výzkumem jsem předpokládala, že někteří učitelé nebudou ochotni dotazník vyplnit. Tento předpoklad se mi naštěstí nesplnil. Velmi mile mě překvapilo, že návratnost dotazníku byla 100%. Přisuzuji to tomu, že na školách působí mnoho mých známých, a tak vyplnění dotazníků zajistili. Výsledek dotazníků jsem očekávala. Tušila jsem, že jsou školy zapojené ve Volejbalové akademii a tudíž zařazují volejbal do výuky na 1. stupni – pouze formou kroužku. Překvapilo mě však, že spousta vyučujících nezařazuje volejbal do vyučovacích hodin TV. Myslím, že by děti o tento sport měly zájem.

Druhou metodou, kterou jsem ve výzkumné části použila, bylo testování. Testy jsem vytvořila na základě svých zkušeností s volejbalem a pravidel barevného minivolejbalu. Otestovala jsem žáky celkem 2x – na počátku školního roku a v únoru. Testování se účastnili i další trenéři z VK Jirkov a pomohli mi zaznamenat výsledky. Při prvním testování, jak bylo z výsledků patrné, nastaly problémy hlavně ve velkých pauzách mezi jednotlivými výkony, popř. v nesprávné technice. V druhém testování se žáci těchto chyb vyvarovali, a tak probíhalo bez větších problémů. Jediným negativem druhého testování byl fakt, že muselo být realizováno nadvakrát. Někteří žáci v první hodině druhého testování chyběli.

Překvapilo mě, jak se výkony žáků vlivem pravidelných vyučovacích jednotek změnily. Běžné třídy oproti kroužku minivolejbalu dosahovaly sice horších výsledků, ale pokrok byl více než patrný. V kroužku minivolejbalu byly zaznamenány vyšší výkony proto, že žáci trénovali daleko častěji, tudíž mohly být mezi vyučovací jednotky navrženého programu vkládány i jednotky zaměřené na zlepšování herních dovedností.

**H1: Předpokládám, že 100 % ZŠ v Jirkově se na 1. stupni věnuje výuce volejbalu.**

Hypotézu jsem ověřila pomocí dotazníku pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ v Jirkově. 77 % vyučujících z MG a ZŠ Jirkov uvedlo, že se na této škole vyučuje volejbal (minivolejbal) v rámci zájmového útvaru. Ze ZŠ Jirkov, Nerudova uvedlo tuto možnost 58 % vyučujících. Ze ZŠ Jirkov, Budovatelů tuto možnost uvedlo 73% vyučujících. Ze ZŠ Jirkov, Studentská uvedlo tuto možnost 56% vyučujících. Zbylí respondenti ve všech školách nevěděli, zda se volejbal (minivolejbal) na škole vyučuje.

Žádný z respondentů nevedl, že se na škole volejbal nevyučuje. Z dotazníku tedy vyplývá, že se 100 % škol věnuje výuce volejbalu. **V konečném výsledku se tato hypotéza potvrdila.**

**H2: Předpokládám, že více než 50 % vyučujících na 1. stupni ZŠ v Jirkově zařazuje volejbal (minivolejbal) do výuky tělesné výchovy.**

Hypotézu jsem ověřila pomocí dotazníku pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ v Jirkově. Na otázku „Zařazujete volejbal (minivolejbal) do výuky tělesné výchovy?“ odpovědělo pouze 15 respondentů možností ANO. Zbýlých 30 respondentů volejbal do výuky nezařazuje. V relativním vyjádření volejbal do výuky zařazuje pouze 33 % dotázaných vyučujících 1. stupně ZŠ v Jirkově. **Tato hypotéza se tedy nepotvrdila.**

**H3: Předpokládám, že žáci kroužku minivolejbalu mají před zahájením výukového programu o alespoň 35 % lepší úroveň volejbalových dovedností než žáci běžných tříd.**

Hypotézu jsem ověřila metodou testování. Před zahájením výukového programu jsem žáky minivolejbalu a žáky běžných tříd otestovala mnou sestavenými testy.

Z výsledků testování před realizací výukového plánu vyplývá, že v kategorii žlutého minivolejbalu dosahovali žáci běžných tříd v průměru o 3 % lepších výsledků než žáci kroužku minivolejbalu. V kategorii oranžového minivolejbalu dosahovali žáci kroužku minivolejbalu v průměru o 49 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. V kategorii červeného minivolejbalu dosahovali žáci kroužku minivolejbalu o 65 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. **Při srovnání úspěšnosti se tato hypotéza potvrdila pouze**

**u kategorií oranžového a červeného minivolejbalu.** U žlutého minivolejbalu byl malý rozdíl způsoben tím, že se většina žáků s míčem seznamovala poprvé.

**H4: Předpokládám, že žáci kroužku minivolejbalu mají po realizaci výukového programu o více než 45 % lepší úroveň volejbalových dovedností než žáci běžných tříd.**

Hypotézu jsem ověřila metodou testování. Po realizaci výukového programu jsem žáky minivolejbalu a žáky běžných tříd otestovala stejnými testy jako před realizací.

Z výsledků testování po realizaci výukového plánu vyplývá, že v kategorii žlutého minivolejbalu dosahovali žáci minivolejbalu v průměru o 21 % lepších výsledků než žáci kroužku minivolejbalu. V kategorii oranžového minivolejbalu dosahovali žáci kroužku minivolejbalu v průměru o 56 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. V kategorii červeného minivolejbalu dosahovali žáci kroužku minivolejbalu o 68 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. **Při srovnání úspěšnosti se tato hypotéza potvrdila pouze u kategorií oranžového a červeného minivolejbalu.** Ve všech kategoriích však došlo ke zlepšení úspěšnosti.



## **Závěr**

Vypracováním teoretické a výzkumné části jsem splnila cíle stanovené v úvodu práce. Na základě toho jsem dospěla k těmto závěrům:

- **Na všech školách v Jirkově je volejbal (minivolejbal) na 1. stupni vyučován. Výuka volejbalu probíhá především v zájmových útvarech (kroužcích), které spadají pod Volejbalovou akademii. Avšak pouze 33% vyučujících všech škol zařazuje volejbal i do výuky tělesné výchovy. Nejvíce vyučujících, zařazujících volejbal do výuky TV, je na ZŠ Jirkov, Nerudova. Zde zařazuje volejbal do výuky celkem 6 vyučujících tělesné výchovy na 1. stupni. Na MG a ZŠ v Jirkově zařazují volejbal do výuky pouze 4 vyučující, na ZŠ Jirkov, Studentská pouze 3 vyučující. Nejméně vyučujících, zařazujících volejbal do výuky TV, je na ZŠ Jirkov, Budovatelů. Na této škole volejbal zařazují do výuky pouze 2 vyučující tělesné výchovy na 1. stupni.**
- **Žáci kroužku minivolejbalu a žáci běžných tříd dosahovali před zahájením výukového programu odlišné dovednostní úrovně. V kategorii žlutého minivolejbalu dosahovali žáci běžných tříd v průměru o 3 % lepších výsledků, než žáci kroužku minivolejbalu. Rozdíl zde nebyl tak patrný, protože obě skupiny s minivolejbalem začínaly. V kategorii oranžového minivolejbalu dosahovali žáci kroužku minivolejbalu v průměru o 49 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. V kategorii červeného minivolejbalu dosahovali žáci kroužku minivolejbalu o 65 % lepších výsledků než žáci běžných tříd.**
- **Po aplikaci navrženého programu došlo ke zlepšení dovednostní úrovně u všech žáků. Žáci běžných tříd dosahovali při druhém testování v průměru o 170 % lepších výsledků než při prvním testování. Žáci kroužku minivolejbalu dosahovali při druhém testování v průměru o 255 % lepších výsledků než při prvním testování.**
- **Po aplikaci navrženého programu se rozdíl mezi výkony žáků minivolejbalu a běžných tříd zvětšily. V kategorii žlutého minivolejbalu dosahovali žáci minivolejbalu v průměru o 21 % lepších výsledků než žáci kroužku minivolejbalu. V kategorii oranžového minivolejbalu dosahovali žáci kroužku**

**minivolejbalu v průměru o 56 % lepších výsledků než žáci běžných tříd. V kategorii červeného minivolejbalu dosahovali žáci kroužku minivolejbalu o 68 % lepších výsledků než žáci běžných tříd.**

Tato diplomová práce je určena všem vyučujícím tělesné výchovy 1. stupně, kteří se s volejbalem neseťkali, popř. s ním nemají takové zkušenosti, aby ho mohli zařazovat do hodin tělesné výchovy. Teoretická část obsahuje vymezení základních pojmů a pravidel a slouží pro orientaci vyučujícího tělesné výchovy ve volejbale. Výzkumná část obsahuje výukový program, který by mohl být užitečný při přípravě na konkrétní vyučovací jednotky. Práce však může sloužit komukoli, kdo se o volejbal, potažmo minivolejbal zajímá.

## Seznam použitých informačních zdrojů

1. ADAMÍRA, J. *Malé hry*. 1. vydání. Praha, Státní tělovýchovné nakladatelství, 1953.
2. BOROVÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-538-5.
3. BUCHTEL, Jaroslav. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2006. ISBN 80-246-1011-6.
4. CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry, průpravná cvičení*. Praha: Grada, 2005. Sport (Grada). ISBN 978-80-247-0502-6.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
6. HANÍK, Zdeněk. *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3380-0.
7. KAPLAN, Oldřich a Bronislav KRAČMAR. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Praha: Grada Publishing, 1999, 101 s. ISBN 80-7169-762-1.
8. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
9. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. V Praze: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.
10. MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-85783-29-0.
11. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
12. PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
13. SÝKORA, František a Jarmila KOSTKOVÁ. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
14. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.

15. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
16. ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her*. Praha: Leprez, 1997. ISBN 80-86061-04-3.

### Internetové zdroje

17. Honičky [online]. [cit.2019-01-29]. Dostupné z: <http://drobek.mysteria.cz/deti/hry/honicky>
18. Pravidla minivolejbalu 2018-2019 • Články • Minivolejbal v barvách. *Minivolejbal v barvách • oficiální stránky českého minivolejbalu* [online]. Copyright © 2010 [cit. 19.12.2018]. Dostupné z: <http://www.minivolejbal.cz/clanky/pravidla-minivolejbalu-2018-2019.html>
19. Pravidla volejbalu 2017 - 2021. *ČVS* [online]. Copyright © ČVS 2015 [cit.21.10.2018]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/rozhodci/pravidla/pravidla-volejbalu-2017-2021-2981.html>
20. RVP pro základní vzdělávání, Národní ústav pro vzdělávání. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. Copyright © [cit. 4.11.2018]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>
21. VIDEO: Ivan Pelikán: Křížovatky učení hry volejbalu - Metodika ČVS. *Volejbal - Metodika ČVS* [online]. [cit. 2019-01-29]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/systemy-principy-hry/video-ivan-pelikan-krizovatky-uceni-hry-volejbalu>

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 – Dotazník pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Příloha č. 2 – Fotografie z turnaje Barevného minivolejbalu.

Příloha č. 3 – Fotografie z turnaje Barevného minivolejbalu.

Příloha č. 4 – Příklad rozcvičení od Dvořákové: Školáci v pohybu.

Příloha č. 1 – Dotazník pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Dobrý den,

jmenuji se Magdalena Nováková a jsem studentkou 5. ročníku na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Obracím se na Vás o pomoc s vyplněním krátkého dotazníku, který bude sloužit jako podklad k mé diplomové práci na téma "Volejbal ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.". Vyplnění vám nezabere více než 3 minuty.

Předem děkuji za ochotu.

1. Na jaké škole v Jirkově vyučujete?

- ZŠ Jirkov, Budovatelů
- ZŠ Jirkov, Studentská
- ZŠ Jirkov, Nerudova
- MG a ZŠ Jirkov, Krušnohorská

2. V jakém ročníku vyučujete předmět tělesná výchova?

V této otázce můžete označit více než jednu možnost.

- 1. ročník
- 2. ročník
- 3. ročník
- 4. ročník
- 5. ročník

3. Zařazujete volejbal (minivolejbal) do výuky tělesné výchovy?

- Ano
- Ne

4. Vyučujete se na Vaší škole volejbal (minivolejbal) na 1. stupni i jinou formou než v rámci vyučovací hodiny tělesné výchovy?

- Ano
- Ne
- Nevím

5. Pokud ano, jakou formou?

- Volitelný předmět
- Povinně volitelný předmět
- Zájmový útvar (kroužek)

Príloha č. 2 – Fotografie z turnaje Barevného minivolejbalu.

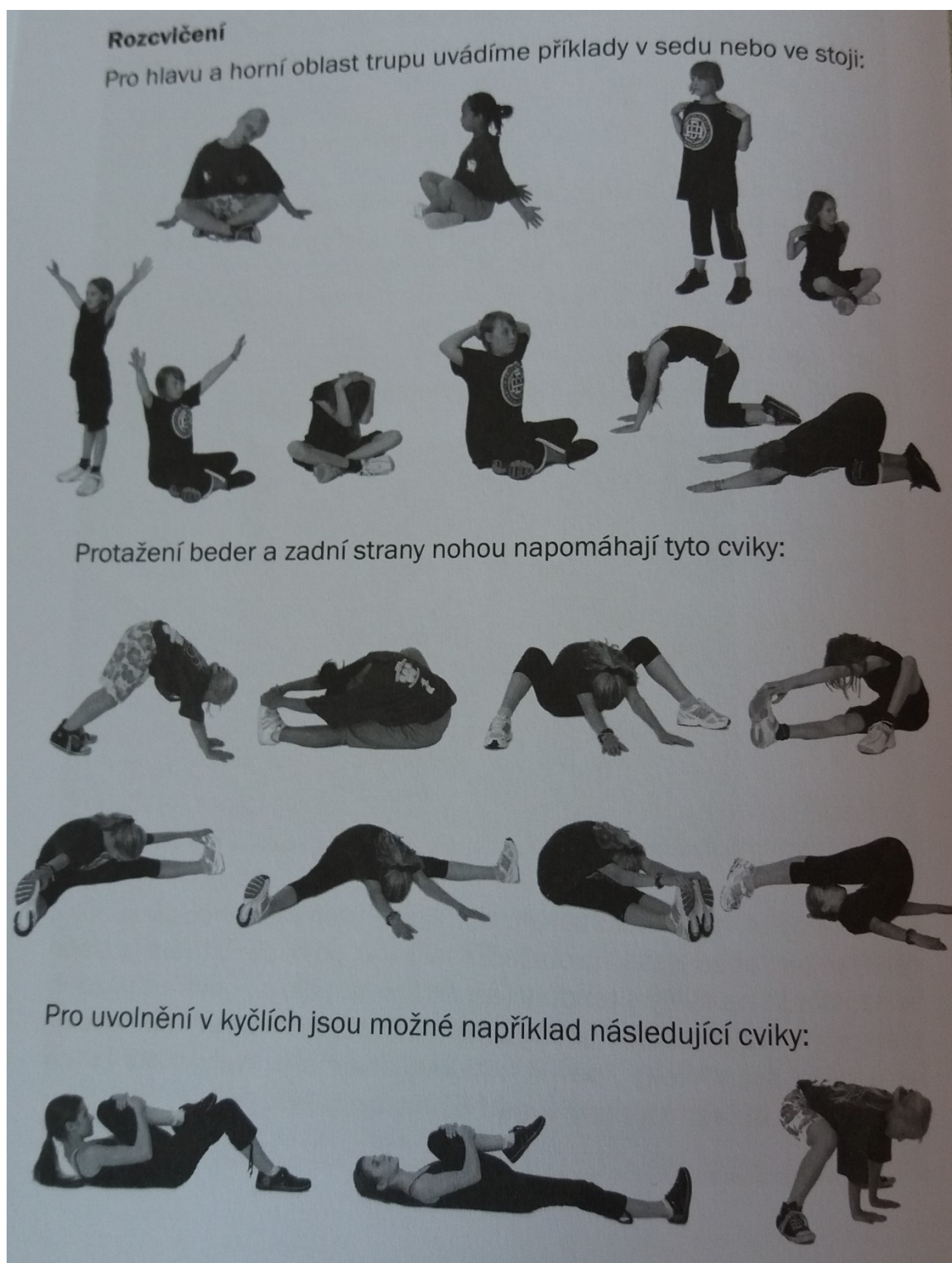




Příloha č. 3 – Fotografie z turnaje Barevného minivolejbalu.

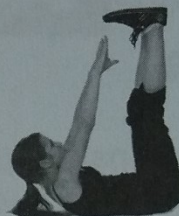
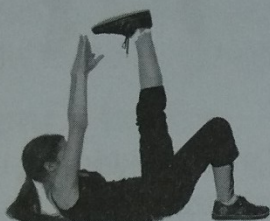
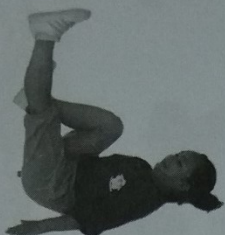


Příloha č. 4 – Příklad rozcvičení od Dvořákové: Školáci v pohybu.

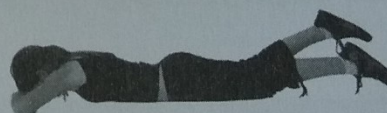




Zpevnění břišních svalů podporují tyto cviky:



Hýžděové svaly mohou zpevnit následující cviky:



Hýždě i záda zpevňují tyto cviky:

