

**Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy**

## **Zkvalitnění výuky volejbalu na základní škole**

Improving of quality volleyball in basic school

Diplomová práce  
bakalářská

Vedoucí bakalářské práce:

**PaedDr. Jeroným Hájek**

Autor: **Markéta Harčárová**

Studijní obor: **specializace v pedagogice  
tělesná výchova a sport - biologie**

Praha 2009

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně za použití uvedené literatury a řídila se zásadami vědecké etiky.

Ve Vysoké nad Labem 9.4.2009

# Obsah

ÚVOD.....	5
SUMMARY.....	6
1 PROBLÉM, CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	7
2 VOLEJBAL NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....	9
2.1 Volejbal.....	9
2.2 Volejbalové dovednosti.....	10
2.3 Příprava hřiště.....	10
2.4 Zařazování výuky volejbalu do hodin TV.....	11
3 HYPOTÉZY.....	13
4 TEORETICKÁ ČÁST.....	14
4.1 Charakteristika volejbalu.....	14
4.2 Stručná pravidla.....	15
4.3 Obměny volejbalu.....	16
5 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	17
5.1 Metody výzkumu.....	17
5.2 Vyhodnocení dotazníku pro dívky.....	17
5.2.1 Vyhodnocení otázek v 9. třídách.....	17
5.2.2 Vyhodnocení otázek v 8. třídách.....	20
5.3 Vyhodnocení dotazníku pro učitele.....	23
5.4 Testování volejbalových dovedností.....	25
5.4.1 Vyhodnocení testování.....	26
5.4.1.1 Testy 8. tříd.....	27
5.4.1.2 Graf-testy 8. tříd.....	28
5.4.1.3 Vyhodnocení testů 8. tříd.....	29
5.4.1.5 Graf-testy 9. tříd.....	31
5.4.1.6 Vyhodnocení testů 9. tříd.....	32
6 METODICKÁ ČÁST.....	33
6.1 Zahájení výuky na 1. stupni s návazností na 2. stupeň.....	33
6.2 Pohybové průpravné hry na 2. stupni.....	34
6.3 Návrh souboru cvičení k osvojování volejbalových dovedností.....	36
6.3.1 Nácvik herních činností jednotlivce v 8. a 9. třídách.....	36
6.3.1.1 Nácvik nahrávky obouruč vrchem - tzv. prsty.....	36
6.3.1.2 Nácvik přihrávky obouruč spodem - tzv. bagr.....	39
6.3.1.3 Nácvik podání.....	42
6.3.1.4 Nácvik útočného úderu.....	42
6.4 Ukázky hodin tělesné výchovy.....	43
7 DISKUZE.....	48
8 ZÁVĚRY.....	50
9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	52
10 PŘÍLOHA.....	53

## ÚVOD

Volejbal je jedním z nejčastěji hraných sportů u nás. Setkáváme se s ním v různých podobách. Ať jsou to sportovní kluby, zájmové kroužky dětí, ale i taková pěkná „česká plácaná“, která se hraje na jakémkoliv hřišti s různým počtem hráčů. Vždyť i takovou tu „plácanou“ můžeme vidět na dovolené na plážích, v kempech apod. V dnešní době se totiž stává velmi populárním plážový volejbal.

**Volejbal je kolektivní sport** a jelikož není až tak náročný na fyzickou kondici, mohou se do něj zapojit i starší věkové kategorie. Výhodou je i to, že nepatří mezi tzv. kontaktní sporty. Na rozdíl od velké skupiny sportů zde neexistuje nerozhodný výsledek. Při volejbale jsou hráči od sebe odděleni sítí. Tím se snižuje možnost úrazů, minimalizuje se projev agrese apod. Pokud se díváme na nějaké volejbalové utkání, hráči jsou navzájem velmi slušní a ani jakékoliv napadání rozhodčího, například různé slovní komentáře, se objevují v minimální míře. Při srovnání s ostatními kolektivními sporty je volejbal velmi slušným sportem.

## **SUMMARY**

My work is about improving of volleyball quality on basic school. Eight months I worked in basic school where I tested girls from 8th and 9th classes. I worked up the the methodic progress to improving lessons of volleyball.

I ordered and worked up the questionnaire for teachers and pupils. I active participated in lessons, because I have been playing volleyball for twelve years and I was motivation and model for girls. Majority of girls improved their volleyball skills, girls tried hard. Several girls entered to local volleyball team.

I think that my work completed a goal, the girls improved their volleyball skills, they acquired more informations about volleyball. In questionnaire I wanted to find out how girls like volleyball, what they know about volleyball rules, how often girls play volleyball in lessons at school and how much is volleyball prefer by teachers.

I tested girls in three seasons ( September, December and the end of February).

In my opinion for many girls volleyball became more funny and attractive. I believe that volleyball will be more and more interesting for pupils.

# 1 PROBLÉM, CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Ve své práci jsem se snažila pochopit **problematiku výuky volejbalu** na základních školách z pozice dívek i učitelů. Zamyslela jsem se nad tím, jak ozvláštnit výuku volejbalových dovedností, jak zlepšit motivaci nejen dívek, ale i učitelů. Během jednoho školního roku jsem se **aktivně zúčastňovala výuky tělesné výchovy** na základní škole v Holicích. Mluvila jsem na toto téma s **učiteli tělesné výchovy** a požádala je o **vyplnění dotazníku**. S dotazníkem jsem objela ještě základní školy v Dolní Rovni a Býšti.

Protože v dnešní době se sportu věnuje čím dál méně dětí, a pokud se věnují, tak moderním druhům, jako je florbal a softbal, chtěla jsem na základě dotazníku zjistit, jak „ si stojí volejbal“. **Dotazník** jsem zadala i sledovaným dívkám z 8. a 9.třídy. Chtěla jsem zjistit, zda dívky sportují, jak často, jestli hrají volejbal i mimo školu a zda je v jejich městě (resp. v Holicích volejbalový oddíl).

Zpočátku jsem hodiny tělesné výchovy jen pozorovala, později se aktivně zapojovala a některé hodiny i sama vedla. Snažila jsem se vyzkoušet a ověřit své představy o výuce volejbalu v praxi. Musím zde zdůraznit velice vstřícný přístup ze strany učitelů, ale i dívek. Cenné pro mě byly i praktické rady vyučujících, kteří byli z velké části učiteli s mnohaletou praxí.

Dotazníky a jejich vyhodnocení jsou uvedeny v příloze ( kapitola č. 11).

Chtěla bych zde zároveň všem vyučujícím, se kterými jsem spolupracovala, ještě jednou poděkovat. Pochválit i všechny dívky z 8. a 9. tříd. Všude jsem se setkala s kladným přijetím a ochotou spolupracovat.

## Problém práce

Zlepší se herní dovednosti sledovaných dívek po zařazení pestřejších cvičení, a zvýší se tím jejich zájem o volejbal?

## Cíl práce

Wypracovat návrh souboru cvičení u dívek 8. a 9. tříd na základní škole, která budou podkladem pro zkvalitnění výukv.

## Úkoly práce

1. Prostudování odborné literatury, která se zabývá volejbalovou tematikou.
2. Sledování výuky tělesné výchovy na vybrané základní škole.
3. Porovnání vlastních zkušeností z doby studia na ZŠ.
4. Vypracování metodických postupů ke zlepšení výuky volejbalu.
5. Zlepšení motivace dívek, ale i učitelů.
6. Praktické zapojení do výuky tělesné výchovy.
7. Vypracování a zadání dotazníku dívkám 8. a 9. tříd a učitelům TV a jeho vyhodnocení.
8. Otestování volejbalových dovedností u dívek v 8. a 9. ročníku.
9. Zpracování a vyhodnocení výsledků.

## 2 VOLEJBAL NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

### 2.1 Volejbal

**Sport** patří mezi mé oblíbené činnosti. Od deseti let se věnuji volejbalu. V současné době hraji 1. ligu žen za TJ Sokol Nusle. Když se podívám zpět na dobu, kdy jsem navštěvovala základní školu a posléze gymnázium, zarazila mě nekvalitní nebo vůbec žádná výuka volejbalu. Učitelé tělesné výchovy zařazovali nejčastěji fotbal, vybíjenou nebo basketbal. Přestože by se dalo říct, že fotbal je naším národním sportem a ve výuce v tělesné výchovy, především u chlapců, převažuje, měly by se rozvíjet i jiné druhy míčových her. U dívek převažuje vybíjená. Dále florbal, který je čím dál oblíbenější u obou pohlaví. Zamyslíme-li se nad tím, že pro florbal je potřebné určité vybavení a vybíjená rozhodně nepatří mezi sporty pro všechny generace, zbývá nám již zmíněný fotbal. U ní je problémem fyzická zdatnost, která může být pro mnohé osoby omezující. Podle mého názoru je **volejbal ideálním sportem pro všechny věkové skupiny a roční období**. Výhodou je , že se dá hrát v tělocvičně, ale hlavně venku. Rozměr, kvalita hřiště a počet hráčů není omezující. Pinkat s míčem sí může v podstatě dvojice, trojice atd, na zahradě, na pláži, kdekoliv na rovnějším terénu. V tomto případě není potřebná ani síť. Volejbalu se může každý věnovat do vysokého věku. VTJ Slavie Hradec Králové ( kde jsem s volejbalem začínala) jsem mnohokrát pozorovala tzv. extra veterány - volejbalisty na tréninku. Byli mezi nimi volejbalisté i sedmdesátiletí a bylo se na co koukat. Zde se potvrdil fakt, že se dá volejbal hrát do opravdu vysokého věku. Myslím sí, že pro jiné míčové hry to neplatí. Dalším kladem je to, že se



jedná o kolektivní sport a právě dobrý kolektiv je pro mnoho hráčů často nejdůležitějším důvodem, proč se tomuto sportu věnují.

## 2.2 Volejbalové dovednosti

Problémem jsou u volejbalu poměrně náročné **technické dovednosti**. Představíme-li si třeba fotbal, kde se míč může po hřišti libovolně koulet a hráč se do něho trefí nebo netrefí v jakýchkoliv intervalech. U volejbalu je nutností udržet míč ve vzduchu a hráč má jen zlomek sekundy, aby se rozhodl jakým způsobem to provede a kam míč bude směřovat. Právě určitá technická dovednost je, podle mého názoru, hlavním důvodem, proč je na základních školách oblíbenější fotbal nebo vybíjená. Dětem trvá určitou dobu, než zvládnou základní techniky odbíjení míče. K tomuto zvládnutí je potřeba trpělivost a důslednost. Nácvik je tak často pro dívky zdoluhavý a nezáživný, cvičení je nebaví a k volejbalu si tak často vypěstují negativní postoj. I pro učitele je velmi těžké nácvik dotáhnout do zdárného konce a dívky motivovat a cvičení volit tak, aby je bavil.

## 2.3 Příprava hřiště

Dalším problémem častějšího zařazení do vyučovacích hodin tělesné výchovy je **příprava hřiště**. Pro fotbal stačí pouze vytyčit dvě branky, pro vybíjenou stačí jen vymezit určitý prostor, pro košíkovou jsou v tělocvičnách vždy nějaké koše, které jsou

nastálo připevněny. Ale u volejbalu nastává problém s natažením, pověšením a vypnutím sítě. Každý, kdo někdy připravoval volejbalovou síť ví, že to je časově i technicky náročnější úkol. Pokud je tělesná výchova vymezena jednou vyučovací hodinou, je nutné připravit hřiště už dopředu. Jenže v mnoha tělocvičnách se třídy střídají a ne v každé probíhá výuka volejbalu. Lepší je to v tzv. dvouhodinovkách, kdy má učitel více času pro instalaci sítě. Musí však dívky po nutnou dobu nějak zabavit. Zkrátka příprava volejbalového hřiště je daleko náročnější než příprava pro jiný sport a mnoho učitelů raději zařadí do hodiny vybíjenou apod.

#### **2.4 Zařazování výuky volejbalu do hodin TV**

Méně časté zařazování výuky volejbalu do hodin vede k tomu, že si dívky volejbalové dovednosti příliš neosvojí, hra se jim potom tolik nedaří, a tím se ztrácí chuť a motivace do volejbalu. Dívky jsou nespokojené, raději by se věnovali tomu sportu, ve kterém se jim lépe daří. Učitel je následně z průběhu hodiny nespokojený

a často se volejbalu v dalších hodinách raději vyhne a nahradí ho populárnějším florbalem.

Dívky základních škol pak ale velmi často odchází z 9. třídy bez zvládnutých základních volejbalových dovedností a v dalších letech strávených na učilištích, středních školách atd. se opět raději věnují jiným druhům sportů.

Nemyslím si, že by se měl volejbal stát nějakou masovou sportovní aktivitou na školách, ale není na škodu proložit nekonečné hraní fotbalu, která je v naší zemi tak populárním sportem a jak jsem zjistila i nejčastěji zařazovaným

sportem v hodinách tělesné výchovy na školách, i nějakou jinou sportovní aktivitou.

Učitelům, ale i dívkám by pro určité zatraktivnění volejbalu mohl posloužit plážový volejbal, pokud je poblíž vhodné hřiště.

### 3 HYPOTÉZY

- č. 1: Předpokládám, že pokud nemá učitel k volejbalu užší vztah, bude jej do hodiny zařazovat v menším objemu,
- č. 2: Předpokládám, že častější zařazování volejbalu do hodin tělesné výchovy bude motivovat dívky, k tomu, aby se přihlásila do volejbalového kroužku nebo oddílu.
- č. 3: Předpokládám, že častější zařazování průpravných cvičení a her do hodin povede ke zlepšení herních dovedností dívek,
- č. 4: Předpokládám, že ve volejbalu mohou vyniknout i dívky, která mají problémy ve fyzicky náročnějších sportech (jedná se například o dívky obézní).

## 4 TEORETICKÁ ČÁST

### 4.1 Charakteristika volejbalu

**Volejbal** patří mezi nejrozšířenější sportovní hry na světě. Je hrou síťovou a kolektivní. Mezi přednosti volejbalu patří jednoduchost pravidel, která lze upravovat podle potřeb hráčů. Měnit se může rozměr hřiště, počet hráčů, délka setů atd. Vždy záleží na domluvě soupeřících družstev. Volejbal je charakteristický soutěživou činností dvou soupeřících družstev. Hráči každého družstva se snaží danými volejbalovými údery - odbitím ( odtud český název odbíjená) dopravit míč do pole soupeře nejlépe tak, aby jej následně nemohl vrátit zpět přes síť.

Mezi povolené údery se řadí odbití prsty - pinkání, tzv. bagr. - ruce spojené před tělem a smeč - odbití míče jednou rukou. Počet úderů jsou tři, do tohoto počtu se nezapočítává případné blokování míče, který se snaží hráč zabránit přeletu míče od soupeře na vlastní stranu sítě. Zároveň se snaží zaujmout na svém hřišti takové postavení, které umožňuje co nejlépe plnit herní úkoly, po přeletu míče od soupeře a snaží se zabránit přeletu míče od soupeře ( tzv. blokováním).

Významným charakteristickým rysem hry je udržení koncentrace pozornosti, uplatnění koordinačních schopností a psychických vlastností hráčů a správného rozhodování ve stále se měnících podmínkách hry. Herním cílem družstva je docílení předem stanoveného počtu bodů a výsledku vsetu a v utkání.

## 4.2 Stručná pravidla

Vlastní hřiště má rozměry 18x9 metrů. Střední čára rozděluje pod sítí hřiště na dvě stejná pole. V každém poli je ve vzdálenosti 3 metry od středu hřiště vyznačena čára útočná ( vznikají tak přední a zadní zóny hřiště). Za koncovými čarami jsou v šířce hřiště prostory podání. Prostor pro střídání je dán prodloužením útočných čar. Síť je dlouhá 9,5 až 10 metrů, široká 1 metr, je umístěna svisle nad střední čarou. Její horní okraj je pro muže ve výšce 2,43 metru a pro ženy 2,24 metru. Nad postranními čarami je síť označena páskami, které jsou prodlouženy nad horní okraj sítě anténkami ( ohebné tyčky).

V samotné hře musí být vždy šest hráčů každého družstva. Každé družstvo má právo určit jednoho specializovaného obranného hráče, tzv. libera. Libero musí být od ostatních hráčů odlišen barvou dresu. Může vyměnit kteréhokoliv hráče ze zadní řady. Nesmí však podávat, blokovat a nesmí, je-li míč nad horním okrajem sítě, provést útočný úder.

Hrací doba není určena časově, ale ziskem stanoveného počtu bodů a setů. Přestávky mezi sety trvají tři minuty. Během přestávky si družstva po každém setu mění svá pole. Toto pravidlo se neuplatňuje před rozhodujícím pátým setem. V něm však dochází k výměně polí, jakmile první z družstva dosáhne osmi bodů.

Ve hře vítězí to družstvo, které jako první získalo 25 bodů s odstupem nejméně dvou bodů na soupeře.

## 4.3 Obměny volejbalu

### Plážový volejbal

V současné době velmi populární. Hraje se ve dvoučlenných družstvech na dva vítězné sety do 21 bodů. Oblíbený je zejména proto, že hřiště je z písku a hraje se převážně venku za příznivého počasí. V současné době se vzhledem k jeho oblíbě hraje po celou sezónu a hřiště jsou i v halách. Jeho zařazení na základní škole velmi doporučuji. U dívek je velmi oblíbený. Hraje se ale převážně ve čtyřčlenných družstvech. V Holicích, kde jsem pracovala na své práci, je vybudované vedle atletického stadionu krásné plážové hřiště, na kterém výuka tělesné výchovy za příznivého počasí velmi často probíhala.

### Volejbalové debly

Dvoučlenná družstva hrají na hřišti 9 x 9 metrů, hraje se na dva sety do 20 bodů.

Tuto obměnu lze použít v hodinách TV z hlediska zmenšení hřiště. Při hodinách jsme často hráli na zmenšeném hřišti, ale opět ve čtyřčlenných i pětičlenných družstvech.

Pozn. Velmi často se jako obměna, ale lépe řečeno průpravná hra ve výuce volejbalu zařazuje tzv. **přehazovaná**. Dívky se při ní učí pravidlům a základnímu postavení při volejbalu. Tuto hru je dobré zařazovat v době, kdy žáci ještě dobře neovládají volejbalové údery.

Další průpravnou hrou může být **ringo**. Proti sobě hrají tři, čtyř, pěti i šestičlenná družstva, která se snaží přehodit gumový kroužek přes síť k soupeřům tak, aby jej soupeř již nehodil zpátky. Tato hra, je podle mého sledování, velmi oblíbená.

## 5 VÝZKUMNÁ ČÁST

Během školního roku jsem se podílela na výuce tělesné výchovy na základní škole. V 8. a 9. třídě jsem rozdala dívkám dotazníky a testovala jsem je ve třech obdobích (září, prosinec, únor). V těchto třídách jsem se aktivně zapojovala do hodin tělesné výchovy.

### 5.1 Metody výzkumu

Další částí mé práce je výzkum, který se týká výuky volejbalu na 2. stupni základní školy. Pro výzkum jsem vybrala základní školu v Holicích.

Z metod jsem použila **testování** a **dotazník**.

### 5.2 Vyhodnocení dotazníku pro dívky

Dotazník jsem osobně zadala dívkám v 8.A, B a 9. A, B na Základní škole Holubova ulice 47, Holice. Případné dotazy k otázkám jsem jim zodpověděla.

Jako příklad jsem do přílohy přiložila dotazník dívky, která sportuje a dívky, která se žádnému sportu nevěnuje.

#### 5.2.1 Vyhodnocení otázek v 9. třídách

> **9.třída, počet dotazovaných dívek 18**

**1. Sportuješ aktivně?** - 11 dívek se aktivně věnuje nějakému sportu

Tzn., že víc jak polovina děvčat sportuje.

**2. Jaký sport? Kolikrát týdně?**

6 dívek hraje volejbal - 4 dívky 2x týdně, 2 dívky 1x týdně

2 dívky tancují - 1 dívka 3x týdně, 1 dívka 1x týdně

1 dívka karate 1x týdně

1 dívka hraje fotbal- 1x týdně

1 dívka aerobic - 1x týdně

(pozn. Některé dívky uváděly jako aktivní sport to, že jezdí občas rády na



kole, chodí si zaběhat, nebo že v létě chodí plavat).  
Z odpovědí vyplynulo, že nejvíce dívek hraje aktivně volejbal.

### **3. Pokud se věnuješ volejbalu, v kolika letech jsi začala?**

Všechny dotazované dívky (6 ) začaly s volejbalem na začátku 6. třídy  
( po přechodu na 2. stupeň ZŠ)

### **4. Seřaď podle oblíbenosti míčové hry**

1. místo basketbal a volejbal (po 5 dotazovaných)
2. shodně fotbal, softbal a vybíjená ( po 2 dotázaných)
3. místo florbal (2 dotázaná)

Pozn. Házená byla hodnocena vždy na posledním místě, protože jí dívky neznají a nikdy nehrála. V některých případech si ji zaměnila za tzv. přehazovanou.

Pozn. Pořadí oblíbenosti sportů byla seřazena podle počtu prvních míst.

Z dotazníku vyplývá, že volejbal patří mezi nejoblíbenější míčové hry.

### **5. Kterou z těchto míčových her bys nejraději dělala ve škole?**

1. místo obsadily shodně volejbal a basketbal (po 7 dotázaných)
2. místo softbal ( 3 dotázané)
3. místo fotbal (1 dotázaná)

( pozn. Tato odpověď odpovídá otázce č.3, oblíbenosti sportů)

Podle odpovědi je volejbal, spolu s basketbalem, sportem, který by dívky chtěly nejraději hrát.

### **6. Znáá pravidla volejbalu?**

- **počet hráčů**  
**počet setů**
- **počet bodů v setu**

Správně na všechny tři otázky odpověděly pouze 3 dívky.

Špatně odpovědělo 15 dívek ( z toho 8 dívek odpovědělo správně

na dvě otázky ze tří).

Z toho vyplývá, že 15 dívek z 18 nezná základní pravidla volejbalu.

**7. Viděla jsi někdy volejbalové utkání v televizi nebo jsi byla na nějakém utkání osobně?**

Kladně odpovědělo jen 6 dívek ( ty, které se volejbalu věnují i mimo školu)

Obecně lze říci, že sledování jakéhokoliv sportu v televizi není u dívek oblíbené.

**8. Víš, jestli je ve vašem městě volejbalový oddíl a jak se jmenuje?**

Pouze 9 dívek vědělo, že je ve městě volejbalový oddíl (TJ Jiskra Holice) a znaly jeho název (z toho bylo 6 dívek, které volejbal hrají).

**9. Hrajete ve škole volejbal i na venkovních hřištích?**

Všechny dotazované dívky odpověděly kladně. Škole jsou k dispozici venkovní hřiště na basketbal, volejbal a fotbal.

**10. Jak často hrajete volejbal při hodinách TV? ( správnou odpověď zakroužkuj)**

**Skoro každou hodinu                      občas                      vůbec ne**

Nejčastější odpověď byla - občas (15 dotazovaných dívek)

2 dívky odpověděly - skoro každou hodinu

1 dívka odpověděla - vůbec ne

Podle odpovědí volejbal není často hraným sportem na hodinách TV.

**11. Jak často bys chtěla volejbal při hodinách TV hrát? ( správnou odpověď zakroužkuj)**

**Skoro každou hodinu                      občas                      nechtěla bych ho hrát**

Nejčastější odpověď byla - skoro každou hodinu (14 dívek z 18)

dotazovaných)

Zbytek děvčat ( 4) - občas

14 z dívek z 18 by chtělo hrát volejbal skoro každou hodinu.

## **12. Proč bys chtěla volejbal na hodinách TV hrát? Napiš jeden důvod.**

10 děvčat odpovědělo, že se u volejbalu tolik neběhá jako třeba u florbalu

6 děvčata uvedlo, že se jim volejbal líbí nebo je baví

1 dívka uvedla, že neví

1 dívka neodpověděla

Více jak polovina dívek by chtělo volejbal hrát, protože je fyzicky méně náročnější než jiné sporty.

### **5.2.2 Vyhodnocení otázek v 8. třídách**

Pozn. V příloze je přiložen dotazník dívky, která se žádnému sportu nevěnuje.

#### **> 0.třída, počet dotazovaných dívek 17**

##### **1. Sportuješ aktivně? - 12 dívek**

Víc jak polovina dívek pravidelně navštěvuje nějaký sportovní oddíl.

##### **2. Jaký sport? Kolikrát týdně?**

4 dívky hrají volejbal - 3 dívky 1x týdně, 1 dívka 2x týdně

2 dívky tancují -1 dívka 3x týdně, 1 dívka 4x týdně

2 dívky se věnují karate - 2x týdně

2 dívky aerobic - 2x týdně

1 dívka hraje badminton - 1x týdně

1 dívka hraje fotbal - 1x týdně

Z odpovědí vyplynulo, že nejvíce dívek hraje aktivně volejbal.

**3. Pokud pravidelně navštěvuješ volejbalový oddíl, v kolika letech jsi začala?**

Všechny dotazované dívky ( 4 ) začaly s volejbalem na začátku 6. třídy ( po přechodu na 2. stupeň ZŠ)

**4. Seřad' podle oblíbenosti míčové hry:**

1. místo softbal (5 dotázaných)
2. místo shodně volejbal a fotbal ( po 4 dotázaných)
3. místo florbal a vybíjená ( po 2 dotázaných)

Pozn. Házenou dívky nikdy nehrály a ani nebyly schopněji blíže popsat. Na rozdíl od dívek z 9. tříd si ji ale žádná z dotazovaných nespolekla s tzv. přehazovanou.

Pozn. Umístění sportů je podle počtu prvních míst.

Volejbal je jedním z nejoblíbenějších míčových her.

**5. Který z těchto míčových her bys nejraději dělala ve škole?**

volejbal, basketbal ( po 10 dotázaných)

softbal (5 dotázané)

fotbal (2 dotázaná)

(pozn. Tato odpověď odpovídá otázce č.3, oblíbenosti sportů)

Volejbal by dívky nejraději hrály na hodinách TV.

**6. Znáš pravidla volejbalu?**

- počet hráčů
- počet setů
- počet bodů v setu

Správně na všechny tři otázky odpověděly pouze 3 dívky

Špatně odpovědělo 14 dívek (z toho 8 dívek odpovědělo správně na dvě otázky ze tří).

Stejně jako u dívek z 9. tříd je znalost základních pravidel volejbalu na velmi

nízké úrovni.

**7. Viděla jsi někdy volejbalové utkání v televizi nebo jsi byla na nějakém utkání osobně?**

Kladně odpovědělo jen 4 dívky ( ty, které se volejbalu věnují i mimo školu).

Stejný problém jako u dívek z 9. tříd. Sledovanost sportovních přenosů v televizi je minimální.

**8. Víš, jestli je ve vašem městě volejbalový oddíl a jak se jmenuje?**

7 dívek vědělo, že je ve městě volejbalový oddíl a znaly jeho název ( z toho bylo 4 dívek, které volejbal hrají)

**9« Hrajete míčové hry I na venkovních hřištích?**

Všechny dotazované dívky odpověděly kladně. ( Shodné s dívkami z 9. tříd).

**10. Jak často hrajete volejbal při hodinách TV? ( správnou odpověď zakroužkuj)**

**Skoro každou hodinu                      občas                      vůbec ne**

Nejčastější odpověď - občas (12 dívek ze 17 dotazovaných)

3 dívka odpověděla - skoro každou hodinu

1 dívka odpověděla - vůbec ne

1 dívka nezaškrtnla žádnou variantu

Z odpovědí vyplývá, že volejbal není často hraným sportem na hodinách TV.

**11. Jak často bys chtěla volejbal při hodinách TV hrát? ( správnou odpověď zakroužkuj)**

**Skoro každou hodinu                      občas                      nechtěla bych ho hrát**

Nejčastější odpověď byla - skoro každou hodinu (15 dívek)

Zbytek dívek ( 2) - občas

15 dívek ze 17 by chtělo volejbal hrát skoro každou hodinu.

**12. Proč bys chtěla volejbal na hodinách TV hrát? Napiš jeden důvod.**

8 děvčat odpovědělo, že se u volejbalu tolik neběhá ( podobně jako dívek z 9. tříd)

6 dívek uvedlo, že se jim volejbal líbí nebo je baví, odpověď ale nebyly schopny blíže specifikovat

3 dívky uvedly, že neví

Stejně tak jako u dívek z 9. tříd, je volejbal oblíbeným hlavně pro jeho menší fyzickou náročnost než u jiných sportů.

### **5.3 Vyhodnocení dotazníku pro učitele**

Dotazník je součástí přílohy. Objela jsem několik základních škol v holickém regionu a všem učitelům jej zadala osobně.

Odpovídalo na něj 6 učitelů ( 4 učitelé a 2 učitelky) ze tří základních škol. Jednalo se o učitele s dlouhou praxí, mladší učitelé na oslovených školách tělesnou výchovu nevyučují.

V příloze ( kapitola č. 11) je přiložen jeden dotazník učitele ze ZŠ Holice.

#### **Vyhodnocení otázek:**

**1. Jak dlouho učíte?**

5 učitelé víc jak 25 let, 2 učitelé víc jak 15 let.

Jednalo se o učitele s dlouhou praxí.

**2. Provozujete aktivně nějaký sport, jaký? ( Nebo jste provozovali)**

1x volejbal ( učitelka), 2x basketbal, 1x/kopaná, 1x tenis, 1 aktivně nesportoval /

S výjimkou jednoho byli všichni dotazovprfi aktivními sportovci.

**3. Které míčové hry do hodin TV zařazujete nejčastěji ( uveďte 2 - 3 )?**

Hry byly v tomto pořž: **dy: kopana**, basketbal, vybíjená, florbal, volejbal

Podle očekávání je nejčastější a nejoblíbenějším sportem, který se zařazuje do hodin TV, /kopaná. Volejbal byl až na pátém místě, což svědčí o jeho nepříliš velké oblibě.

**4. Zařazujete tyto hry podle oblíbenosti u žáků nebo podle toho, co preferujete vy?**

Pět z dotazovaných učitelů odpovědělo, že na závěr hodiny zařazují míčové hry a výběr nechávají na žácích. Pouze v případě nácviku nebo před nějakým turnajem, zařazují hry podle svého výběru.

Jeden z dotazovaných učitelů střídá míčové hry v přesném pořadí ( jeden TV fotbal, další basketbal, volejbal, florbal atd.).

**5. Patří volejbal mezi oblíbené sporty u dětí? ( správnou odpověď zakroužkuj)**

**ANO    NE    SPÍŠ NE**

2x ano, 3x spíš ne, 1x ne

Volejbal podle těchto odpovědí nepatří do kategorie nejoblíbenějších sportů.

**6. Máte vypracovanou podrobnější metodiku pro výuku volejbalu?**

pouze v jednom případě ano ( učitelka - bývalá volejbalistka)

**7. Omezuje častější zařazování volejbalu do hodin TV příprava hřiště ( např. instalace sítě)?**

Většina dotazovaných učitelů odpověděla ano. Pokud je hodina TV jednu vyučovací hodinu a před ní nemá učitel čas hřiště připravit, zdržuje příprava sítě hodinu a z důvodu lepšího využití času se uchylují k jiné míčové hře.

Zde se potvrdila jedna z problematik častějšího zařazování volejbalu do výuky.

**8. Ve kterých ročnících zařazujete do výuky volejbal?**

nejčastější odpověď: 7. - 9. ročník, ve dvou případech od 6. třídy

**9. Nácvik a hra volejbalu je častější u chlapců nebo u dívek?**

Jednoznačně u dívek.

**10. Účastní se vaše škola pravidelně volejbalových soutěží, které se ve vašem regionu pořádají?**

Všechny dotazované školy se pravidelně účastní volejbalového turnaje v rámci holické sportovní olympiády.

**Dvě dotazované školy se účastní i vánočního volejbalového turnaje,**

který pořádá holické osmileté gymnázium.

#### **5.4 Testování volejbalových dovedností**

**Testovací cvičení:**

Testovací cviky byly prováděny jednotlivé a ve dvojicích.

Jednotlivky - 1. přihrávky obouruč vrchem (tři pokusy a nejlepší se zapsal)

2. Přihrávky obouruč spodem (opět tři pokusy)

3. Spodní podání (10 pokusů, zapisoval se počet úspěšných)

4. Dvojice - Přihrávky ve dvojici vrchem i spodem libovolně

(Při testech dívky vytvořily dvojice, které se až do konce testování nezměnily)

**Termíny testování:**

První testy jsem prováděla v září (8. třídy 25.9., 9. třídy 23.9.), další etapu v prosinci (8. třídy 11.12., 9. třídy 9.12.) a poslední na konci února (8. třídy 26.2., 9. třídy 24.2.).



### 5.4.1 Vyhodnocení testování

Testování se zúčastnilo 17 dívek z 8. tříd a 18 dívek z 9. tříd. Dívky pracovaly s nadšením a velmi se snažily o dobrý výsledek.

Silně vytištěná jména dívek jsou u těch, které se věnují volejbalu.

Zajímavé bylo zlepšení hlavně u dívek, která se volejbalu mimo školu nevěnují. Dívky, které volejbal hrají v zájmovém kroužku pod Domem dětí a mládeže v Holicích, měla výsledky velmi dobré po celé testovací období. Zlepšení nebo někdy i mírné zhoršení bylo jen otázkou momentální formy.

Pozitivním jevem bylo, že se některá dívky přihlásila dodatečně do volejbalového kroužku.

Testovací cvičení ve dvojicích není u některých dívek vyplněno ve třech obdobích z důvodu nepřítomnosti jedné dívky. Chtěla jsem, aby dvojice byly po celou dobu stejné, aby měření bylo co nejvíce objektivní.

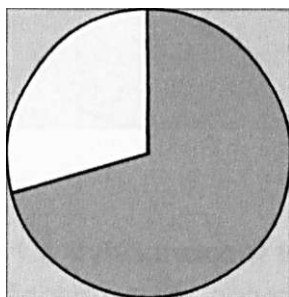
### 5.4.1.2 Graf - testy 8. tříd

Jméno	Obouruč vrchem (jednotlivec)			Obouruč spodem (jednotlivec)			Přihrávky (dvojic)			Spodní podání		
1. Klára	11	10	13	14	14	18	25	23	29	3	4	7
<b>2.Sára</b>	41	41	43	20	12	19	35	29	-	7	7	8
<b>3.Pavčina</b>	47	49	-	8	13	-	35	29	-	6	9	-
4. Markéta	11	13	12	11	9	17	25	23	29	5	5	6
5. Eva	13	12	12	7	5	11	12	15	15	3	8	7
6. Verča	12	16	17	10	9	11	12	15	15	4	4	7
7. Eliška	3	2	7	5	6	7	5	11	13	0	2	5
8. Eliška	4	7	8	2	9	10	5	11	13	3	2	6
9. Denisa	7	-	15	5	-	8	11	-	15	4	-	7
<b>10.Nikola</b>	7	18	16	8	14	17	11	20	25	2	6	7
<b>11.Hana</b>	19	19	23	6	11	18	11	20	25	3	6	8
12. Simona	2	4	5	0	2	4	3	5	8	0	2	3
13. Leona	3	6	11	2	4	11	3	5	8	0	1	4
14. Helena	11	10	13	3	7	8	7	8	11	2	6	7
15. Nikola	8	7	15	4	4	8	7	8	11	4	3	6
16. Eva	4	7	-	2	4	-	9	8	-	3	2	-
17. Gábina	11	8	12	4	8	7	9	8	-	3	1	4

### 5.4.1.2 Graf - testy 8. tříd

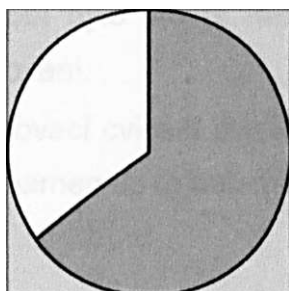
#### Graf č. 1 - Přihrávky obouruč vrchem

Pozn. nedokončení - dívky, které se nezúčastnily všech tří testovacích období



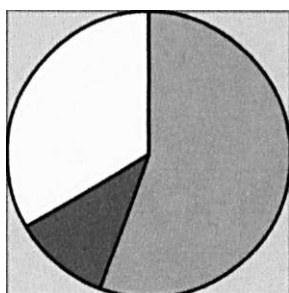
- Zlepšení
- Zhoršení
- Stejně
- Nedokončení

#### Graf č. 2 - Přihrávky obouruč spodem



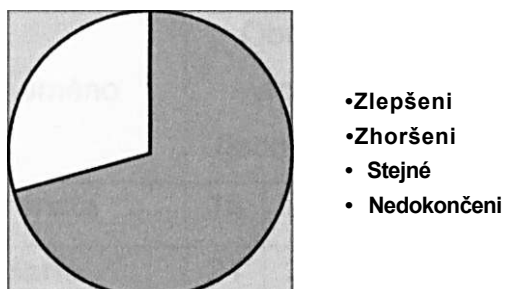
- Zlepšení
- Zhoršení
- Stejně
- Nedokončení

#### Graf č. 3 - Přihrávky dvojic



- Zlepšení
- Zhoršení
- Stejně
- Nedokomčenf

#### Graf č. 4 - Spodní podání



##### 5.4.1.3 Vyhodnocení testů 8. tříd

Všechny grafy potvrzují, že v průběhu testovacího období se většina dívek v každém testovacím cvičení zlepšila. Největší zlepšení proběhlo v testování spodního podání a přihrávky obouruč vrchem. Na stejné úrovni skončilo poměrně dost děvčat, znamená to, že testování děvčat na začátku testovacího období bylo stejné nebo o dva až tři míče lepší nebo horší než na konci testování.

Testovací cvičení dvojic je problematické. Pokud se individuálně dívka zlepšila, neznamenal to automaticky i zlepšení výkonu ve dvojici.

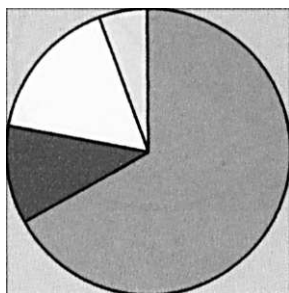
#### 5.4.1.4 Testy 9. tříd (tučně vytištěná jména - dívky, které hrají volejbal)

Jméno	Obouruč vrchem (jednotlivec)			Obouruč spodem (jednotlivec)			Přihrávky (dvojic)			Spodní podání		
<b>1. Tereza</b>	15	29	46	11	19	41	28	29	31	5	10	9
<b>2. Marie</b>	21	28	27	8	16	16	28	29	31	6	7	6
<b>3. Míša</b>	39	34	36	11	15	14	36	28	29	7	7	8
<b>4. Veronika</b>	19	18	21	11	12	16	36	28	29	7	9	7
<b>5. Verča</b>	16	21	24	8	11	19	18	20	24	8	9	9
<b>6. Leona</b>	18	18	19	6	7	11	18	20	24	8	7	7
7. Martina	6	5	11	0	4	3	5	5	6	0	2	2
8. Irena	8	8	14	2	6	6	5	5	6	2	3	5
9. Kristýna	8	7	11	0	3	3	7	8	8	3	3	4
10. Diana	11	18	24	4	7	7	7	8	8	3	6	6
11. Světlana	-	6	-	-	2	-	-	6	-	-	2	-
12. Eliška	9	8	-	4	5	-	-	6	-	-	4	-
13. Kristýna	11	11	19	0	2	3	6	11	10	2	1	2
14. Eva	12	14	14	2	6	9	6	11	10	2	7	5
15. Andrea	-	11	19	-	4	5	-	12	10	-	5	4
16. Denisa	8	19	14	6	6	9	-	12	10	7	6	6
17. Petra	19	18	25	6	9	11	25	24	-	5	5	10
18. Jana	16	15	-	7	7	-	25	24	-	6	8	5

### 5.4.1.2 Graf - testy 8. tříd

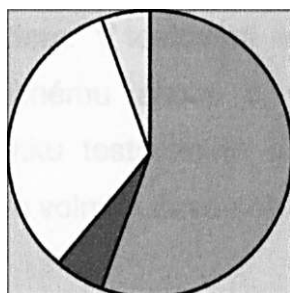
#### Graf č. 1 - Příhrávky obouřuč vrchem

Pozn. nedokončení - dívky, které se nezúčastnily všech tří testovacích období



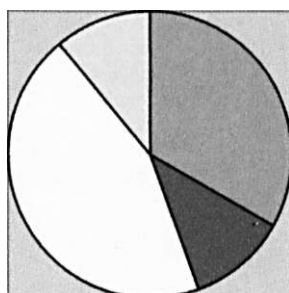
- Zlepšení a Zhoršení
- Stejně
- Nedokončení

#### Graf č. 2 - Příhrávky obouřuč spodem



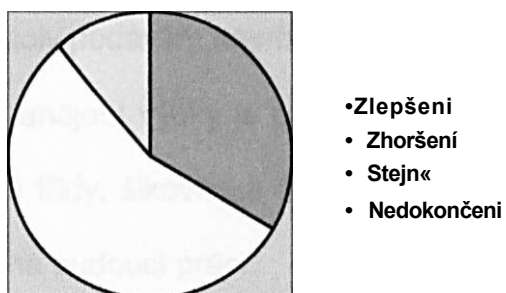
- Zlepšení
- Zhoršení
- Stejně
- Nedokončení

#### Graf č. 3 - Příhrávky dvojic



- Zlepšení
- Zhoršení
- Stejně
- Nedokomčeni

**Graf č. 4 - Spodní podání**



#### **5.4.1.6 Vyhodnocení testů 9. tříd**

Testování 9. tříd mělo ve srovnání s 8. třídami horší výsledky. K největšímu zlepšení došlo v přihrávkách obouruč vrchem a zlepšila se i přihrávka obouruč spodem. V testování spodního podání došlo sice ke zlepšení, ale ne tak výraznému jako u 8. tříd. Většina děvčat zůstala na stejné úrovni jako na začátku testovacího období. Pozitivní bylo zlepšení dívek, která volejbal ve svém volném čase nehrají.

## 6 METODICKÁ ČÁST

V této části práce věnuji pozornost zahájení výuky na 1. stupni s návazností na 2. stupeň. Dále pak pohybové průpravné hry na 2. stupni. V závěru této kapitoly podávám návrh souboru cvičení k osvojování volejbalových dovedností. Při zahájení výuky je potřeba stanovit si dosažitelný cíl. Ten závisí na složení dané třídy, šikovnosti dětí, zda převažují chlapci nebo dívky apod. To vše má vliv na budoucí práci.

### 6.1 Zahájení výuky na 1. stupni s návazností na 2. stupeň

S motivací a výukou by se mělo začít již na **1. stupni ZŠ**. Je velmi důležité, aby dívky po přechodu na 2. stupeň ovládala základní dovednosti s míčem. Zpočátku se používají měkké gumové míče. Je to důležité z hlediska postupné osifikace zápěstních kůstek. V tomto věku je dobré, aby se dívky naučily házet a chytat míč. Některé prvky už mohou obsahovat náznaky volejbalových dovedností, např. vyhazování a chytání míče nad hlavou, rychlé a krátké pohazování míče nad čelem, přihrávky spolužačce obloučkem nad hlavou a podobné chytání míče nad hlavou. Ve **4. a v 5. třídě** se již s těmito míči může nacvičovat přihrávku obouruč spodem, podání apod., formou soutěží a her. Je vůbec důležité využít přirozené soutěživosti dětí, která je asi nejvýraznější právě na **1. stupni**. Podobné cviky by se měly zařazovat do výuky v **6 a 7. třídě**, pouze se zvyšuje obtížnost a nácvik se začíná provádět již s volejbalovými míči. V rámci výuky volejbalu zařazujeme tzv. **přehazovanou**, kdy se dívky rozdělí do dvou družstev po 4 - 6 dívkách a podle volejbalových pravidel se hází míč. Pouze místo volejbalového odbíjení se míč hází a chytá. U chytání míče



**preferujeme chytání do prstů a co nejrychlejší přihrávku spoluhráče nebo přes síť.**

Podobnou hrou, kdy se dívky učí pohybu po hřišti, odhadu vzdáleností a obratnosti je hra zvaná **ringo**. Hraje se opět na volejbalovém hřišti, ale místo míče se chytá a přehazuje gumový kroužek. Nevýhodou je, že se hází a chytá do jedné ruky. To znamená, že tzv. přehazovaná je z hlediska volejbalové průpravy lepší.

Při obou hrách se dívky učí volejbalovým pravidlům jako přemísťování po hřišti, tzv. točení, spolupráci apod.

Další průpravnou hrou, kde si dívky zlepší práci s míčem, jsou různé přehazovačky přes hřiště. Dívky se rozdělí na dvě poloviny a každá se postaví na opačnou stranu hřiště. Každé družstvo má určitý , ale stejný počet míčů, které se po zaznění signálu snaží hodit na polovinu hřiště soupeře. Po skončení časového období se spočítají míče. vyhrává družstvo, které hodilo více míčů k soupeřům.

Tzv. přehazovaná a ringo se mohou pro zpestření do výuky zařazovat i v nižších třídách na 2. stupni.

## **6.2 Pohybové průpravné hry na 2. stupni**

1. V řadě na obou stranách hřiště stojí dívky, na středové čáře jsou položeny míče (jeden míč do dvojice). Na povel se jedna ze dvojice snaží co nejrychleji doběhnout pro svůj míč.
2. Dvě družstva proti sobě sedí v řadě na útočných čarách. Mezi dvojicemi soupeřících dívek na střední čáře leží míče. Družstva mají určená čísla. Když učitel zavolá číslo některého z družstev, dívky vystartují za míčem,

uchopí ho a hodem se snaží zasáhnout dívku druhého družstva ze dvojice, která běží za koncovou čáru na své straně hřiště. Zásah platí tehdy, jestliže dívka nepřeběhla koncovou čáru. Počet zásahů se sčítá. Vítězí družstvo s největším počtem zásahů. [ 1 1 ]

3. Obměna hry: Učitel vyvolá číslo, které nikdo nemá. Pokud někdo naznačí pohyb, družstvo ztrácí bod.
4. Každá dvojice má číslo. Učitel vyvolá číslo a pravou nebo levou rukou ukáže, který ze dvojice honí.
5. Dvě družstva hrají proti sobě, mezi nimi je středová čára, kterou nemohou překročit. Míčů je polovina, kolik je dívek a jsou umístěny na střední čáře. Na povel se hráči rozběhnou k míčům a snaží se v časovém limitu odhodit ze své strany co nejvíce míčů, aby jich na konci měli na své polovině co nejméně. Do míčů se nesmí kopat. Míče je možné sbírat je na své polovině. Míče hozené po signálu neplatí.
6. Soutěží dvě družstva v počtu zásahů. Družstvo je rozděleno na dvě poloviny a ty stojí za určenou čarou proti sobě. Uprostřed je žíněnka. Úkolem je docílit co nejvíce zásahů na žíněnku. Dívky sbírají míče v libovolném prostoru a musí je házet za určenou čarou. [ 2 ]
7. Trojice dívek soutěží tak, že utvoří rovnoramenný trojúhelník, jedna hází míč (ve volejbalovém košíčku) střídavě vpravo a vlevo stojící spolužačky a ta ji míč vrací zpátky.
8. Pokud jsou dívky šikovné, může se již začít s tzv. přehazovanou.

## **6.3 Návrh souboru cvičení k osvojování volejbalových dovedností**

V návrhu souboru cvičení jsem se rozhodla pro nácvik herních činností jednotlivce, a to pro nahrávku obouruč vrchem, přihrávku obouruč spodem, spodní podání a útočný úder ( drajv, lob ). Nácvik blokování jsem ve své práci vynechala, podle mého názoru by tuto herní činnost dívky nezvládly. Totéž platí u vrchního podání, pro dívky 8. a 9. tříd je technicky náročný a do výuky bych ho zařadila v pozdějších ročnících. V mé práci jsem se zdržela nácviku herních kombinací. Schopnosti a dovednosti dívek nejsou na takové úrovni, aby je zvládly. Proto jsem se zaměřila hlavně na nácvik herních činností jednotlivce, které jsou, podle mého názoru, na prvním místě.

### **6.3.1 Nácvik herních činností jednotlivce v 8. a 9. třídách**

#### **6.3.1.1 Nácvik nahrávky obouruč vrchem - tzv. prsty**

Kritická místa v technice odbití obouruč vrchem:

- 1) odbití míče ve středním volejbalovém střehu
- 2) odbití míče posledními články volně roztažených prstů ve výši mírně nad čelem
- 3) zvrácení zápěstí vzad v okamžiku dopadu míče do prstů a celkové snížení těžiště těla
- 4) zaklopení zápěstí po odbití míče [ 2 ]

#### **Nácvik nahrávky pro začátečníky**

##### **Cvičení pro jednotlivce**

1. Dívka vyhazuje míč z volejbalového košíčku nad sebe (cca 2m ) a opět ho do něj chytá. Důležitá je práce nohou, snížení těžiště pokrčením nohou v kolenou a postupné napínání.

2. Dívka si nadhodí míč obouruč spodem nad sebe, odbije nad sebe a pak míč chytá do volejbalového košíčku.
3. Návčik u zdi: nepinkat, míč po odrazu od zdi chytit do volejbalového košíčku.
4. Dívka nad sebe nadhazuje míč obouruč spodem cca 2 m, nechá jej dopadnout a chytá do volejbalového košíčku. [ 1 ]

### **Cvičení pro dvojice**

Při návčiku je důležité, aby alespoň jedna ze dvojice byla čelem ksíti a navozovala tak skutečnou herní situaci.

1. Dvojice stojí proti sobě, jedna nadhazuje míč obloučkem na druhou, ta chytá míč do volejbalového košíčku a vrací zpět.
2. Jedna z dvojice si nadhodí míč nad sebe a odbije ho obouruč vrchem před **sebe spoluhráče, ta míč chytá do košíčku, nadhazuje nad sebe a odbíjí zpět, vzdálenost dvojice od sebe cca 3 - 4 m.**
3. Dvojice ve vzdálenosti cca 7 - 8 m od sebe, první odbije míč do poloviny jejich vzdálenosti, druhá počká až se míč odrazí a odbíjí opět do poloviny jejich vzdálenosti.
- 4. Dvojice stojí ve vzdálenosti 3 - 4 m od sebe, odbíjí míč už bez jeho dopadu na zem .**
5. Dvojice je proti sobě, jedna sedí a hází míč na stojící, ta míč podá zpět.
6. Obě dívky ze dvojice po odbití prsty udělají dřep. [ 2 ]
7. Obměna: dívky po odbití udělají: výskok, tlesknutí, otočka o 360 stupňů.

### **Cvičení pro trojice**

- 1. Trojice je rozestavena do tvaru rovnoramenného trojúhelníku ve vzdálenosti asi 3 m od sebe, jedna míč nadhodí a odbije na druhou a ta odbíjí na třetí, třetí dívka míč chytá do košíčku. Poté si míč nadhodí a odbíjí zpět na druhou dívku a ta zase na první, po deseti odbitích si dívky vymění místa.**
- 2. Dívky stojí v trojúhelníku a odbíjí míč po obvodu, každá dívka odbije míč jednou nad sebe, poté na dívku vedle sebe.**  
( Pozn.důležité je, aby hráč stál vždy čelem tomu hráči, ke kterému odbíjí)
- 3. Trojice je rozestavena stejně jako při předchozím cvičení, dívky odbíjejí po obvodu trojúhelníku, po pár minutách se změní směr odbití. [ 1 ]**
4. Dvě dívky stojí za sebou, odbíjejí na třetí, která stojí naproti nim, a po odbití

si spolu mění postavení.

5. Dívky stojí v přímce, cca 3 m od sebe, krajní dívky mají míč, jedna z nich odbije míč obouruč vrchem na prostřední, ta odbije míč zpět, poté se otočí a druhá krajní dívka na ní stejně odbije míč a prostřední ho opět vrátí zpět.

## **Nácvik nahrávky pro pokročilejší**

### **Cvičení pro jednotlivce**

1. Dívka odbíjí obouruč vrchem nad sebe a mění při tom výšku odbití.
2. Dívka odbíjí míč nad sebe v různých polohách př.v sedu, v lehu, ve dřepu.  
K nácviku můžeme využít stěnu:
3. Odbíjení míče do vyznačeného místa na stěně.
4. Odbíjení míče s různou prudkostí, dívka je nucena odstupovat a přistupovat ke stěně.
5. Dívka odbíjí míč nad sebe za chůze, různě mění směr.

### **Cvičení pro dvojice**

1. Jedna ze dvojice nahazuje míč vpřed, stranou, druhá se k míči rychle přesune a chytí jej do volejbalového košíčku.
2. Jedna ze dvojice odbíjí míč obouruč vrchem nad sebe, snaží se o co nejvyšší odbití, po odbití se podívá na svoji spoluhráčku, která ji na prstech ukáže číslo a ta jej musí stihnout přečíst dřív než opět odbije míč, za 10 odbití se vystřídají.
3. Dívka za chůze odbíjí míč a obchází druhou, poté se vrací na svoje místo.
4. Prodlužování a zkracování vzdálenosti mezi odbíjejícími dívkami.
5. Jedna odbíjí míč plochým obloukem, druhá ho vysoko vrací, dívky jsou od sebe ve vzdálenosti cca 6 m.
6. Dvojice odbíjí míč v různých polohách (klek, sed, dřep), toto cvičení je velmi náročné na přesnost, tedy je zpočátku lepší začínat, když jedna ze dvojice stojí, která odbíjí na druhou, která zaujme určitou polohu.

## **Cvičení pro trojice**

1. Trojice stojí v jedné přímce, první dívka odbíjí druhé ( střední), ta hraje za sebe na třetí, třetí dívka odbíjí zpět na první a cvičení pokračuje. [ 3 ]
2. Trojice stojí v přímce, první odehraje na druhou a ta odbije míč za sebe, poté se otočí a třetí ji míč vrátí, druhá hraje za sebe na první a opět se otočí.
3. Dvě stojí za sebou a třetí naproti nim ve vzdálenosti cca 3 m, jedna ze dvojice míč odbije na třetí a hned běží na její místo, třetí odbije míč na druhou a běží na její místo.
4. Trojice dívek stojí v přímce, prostřední provádí cvičení, první dívka odehraje míč obouruč vrchem na prostřední, která je před třetí dívkou, ta jej odehraje zpět na první dívku a běží před ní, první dívka míč odbije obouruč vrchem na třetí dívku a ta odbije míč na prostřední. [ 2 ]
5. Trojice dívek stojí v trojúhelníku, mají dva míče, které odbíjejí obouruč vrchem v jednom směru, po chvíli změni směr.

### **6.3.1.2 Nácvič přihrávky obouruč spodem - tzv. bagr**

Kritická místa v nácvič této přihrávky jsou především v tom, že se dívky bojí nastavit správně ruce. Při nesprávném odbiti je náraz na předloktí bolí a oni se pak tomuto úderu vyhýbají nebo jej provádějí nesprávně.

#### **Nácvič přihrávky pro začátečníky**

### **Cvičení pro dvojice**

1. Jedna nadhazuje míč obloučkem spodem druhé do výše kolen a ta odbíjí zpět obouruč spodem, na vzdálenost cca 4 m.
2. Dvojice dívek si odbíjí obouruč spodem po dopadu míče na zem na polovinu jejich vzdálenosti.
3. Dvojice je od sebe asi 4 m a odbíjí míč obouruč spodem už bez dopadu míče

na zem.

4. Dívky se pravidelně střídají v odbití vrchem a spodem.
5. Jedna dívka odbíjí pouze obouruč vrchem a druhá pouze "bagrem".

#### Cvičení pro trojice

1. Ve trojici jsou dva míče, trojice stojí v přímce, první nadhazuje obloučkem míč na druhou, ta míč odbíjí spodem na první, otočí se, třetí jí nadhazuje míč a ta ho na ni odbíjí
2. Jedna stojí u sítě, naproti ní stojí dvě, jedna odehrává míč k síti a běží na toto místo, u sítě dívka přijme míč obouruč spodem a vrací ho na výchozí místo a běží, kam míč odhodila.
3. Dívky stojí v trojúhelníku, dívka na jednom vrcholu odbíjí prsty střídavě na obě dívky, ty jí ho vracejí obouruč spodem.
4. Jedna dívka stojí u sítě, naproti ní stojí dvě, dívka u sítě rozhazuje míče do stran, dívky naproti ní se střídají v odbití ( obouruč spodem).
5. Dvě dívky stojí vedle sebe cca 4 m, obě mají míč, třetí dívka stojí naproti nim a střídavě na ně odbíjí obouruč spodem, důležité je natočení se na hráčku, na kterou hraje, po 10 - ti odehrání se vystřídají.

#### Nácvik přihrávky pro pokročilejší

#### Cvičení pro dvojice

1. Jedna dívka nahazuje a druhá přesně vrací míč odbití obouruč spodem.
2. Dvojice stojí proti sobě, jedna odbije míč na druhou obouruč vrchem a druhá musí udělat ten samý úder.
3. Jedna dívka odbije na druhou, ta míč přijme obouruč spodem a odehraje obouruč vrchem na první, ta udělá totéž.
4. Jedna ze dvojice nahazuje míč mírně do strany a druhá se snaží odehrát míč přesně zpět.
5. Dívka odbíjí nad sebe za chůze obouruč spodem a obchází druhou, poté se

vrací na svoje místo.

6. Dvojice stojí přes síť na útočné čáře a odbíjí na sebe míč obouruč spodem.
7. První ze dvojice zahraje úder, který chce, druhá musí zahrát to samé, po chvíli se vymění.

#### Cvičení pro trojice a větší počty dívek

1. Trojice, dvě dívky stojí ve vzdálenosti 1 - 2 m vedle sebe a odbíjí na třetí, která je proti nim, třetí střídavě míč vrací.
2. Trojice stojí ve tvaru rovnostranného trojúhelníku, jedna odbíjí obouruč spodem na druhou a ta odbíjí na třetí, nejdřív s chycením míče, později bez přestávky.
3. Pět dívek utvoří kruh s jednou dívkou ve středu kruhu, tato dívka postupně odbíjí míč obouruč spodem všem hráčkám.
4. Pět dívek ( může být i více), každá dívka běží po odbití tam, kam přihrála.
5. Dvě dívky stojí za sebou, naproti nim stojí také dvě dívky. Jedna odbije míč dívce naproti a běží na její místo. Ta, co míč přijme, běží tam, co míč odehrála.
6. Zástup dívek stojí proti síti a jedna dívka u sítě, má míč a rozhazuje míč do stran postupně na každou ze zástupu a taji musí míč přesně vrátit ( kdo ze zástupu odehraje, běží na koncovou čáru, dotkne se jí a vrací se zpět do zástupu).
7. Jedna ze trojice stojí u sítě, druhá naproti ni, třetí stojí ve středu u sítě, dívka odbíjí prsty ( eventuelně lobuje) po lajně na druhou, ta míč vybírá na třetí, která stojí ve středu u sítě, ta míč chytá a podává první ( nebo jej rovnou nahrává).
8. Dívky stojí v kruhu (lichý počet) a odbíjejí si ob jednu.
9. Dívky stojí v kruhu ( sudý počet) a odbíjejí si ob jednu se dvěma míči.



### 6.3.1.3 Nácvik podání

Vzhledem k věku dívek, jejich schopnostem a náročnosti vrchního podání jsem se rozhodla jen pro nácvik spodního podání. Jeho nácvik je velmi jednoduchý a proto se používá zvláště u začátečníků. Postavení vzhledem k síti je nejlepší šikmé, tedy mezi bočním a čelním postavením cca 45°. Nadhoz míče je co nejnižší, u začínajících je doporučeno podávat „z ruky“ nebo téměř z ní. [ 7 ]

1. Jedna dívka drží míč v levé ruce před tělem, provádí nápřah levou rukou a po švihů paže přikládá špetku na míč.
2. Dívka odbíjí míč špetku nad sebe a chytá ho.
3. Dívka odbíjí míč do kteréhokoliv místa na stěně ze vzdálenosti 5 m.
4. Jedna dívka odbíjí míč jednoruč spodem na protější dívku, ta míč chytá a provádí totéž, dívky postupně zvětšují vzdálenost.
5. Jedna ze dvojice stojí za koncovou čarou, druhá se postaví do jedné ze zón a dívka s míčem se snaží míč umístit do určené zóny.
6. Dívky stojí za koncovou čarou a snaží se podáním zasáhnout vymezené místo ( např. žíněnku). [ 3 ]
7. Dívky soutěží ve dvou družstvech, každá dívka provádí určitý počet podání ( např. 5) ihned po sobě, cvičení je dobré pro upevnění pohybového návyku při podání.

### 6.3.1.4 Nácvik útočného úderu

Zvládnutí smečování je pro dívky sledované věkové skupiny velmi obtížné. Pokud se dívky volejbalu nevěnují i mimo školu a nemají základní údery dostatečně nacvičené a zažité, nácvik a zvládnutí tohoto úderu je problematické.

Zdatnější dívky zkoušely tzv. drajv a lobování bez výskoku. Rozdíl mezi těmito údery je pouze v postavení ruky na míči. Pro dívky je tento rozdíl nepatrný. Pro vysvětlení rozdílu mezi smečí, drajvem a lobem jsem dívkám vysvětlila, ukázala na obrázku a předvedla.

## Příklady cvičení

1. Nadhození míče a úder před sebe, úder o zeď , úder přes síť.
2. Dvojice dívek stojí od sebe cca 5 m, jedna nadhazuje míč druhé dívce, dostatečně vysoko a daleko, a ta jej odbíjí jednoruč vrchem zpět.  
Pozn. pro nácvik drajvu můžeme použít zeď, viz cvičení 3.
3. Dvojice dívek stojí cca 4 m od sebe proti zdi vzdálené 6 m, jedna dívka nadhazuje míč mírně před druhou a ta jej odbíjí drajvem cca 1 m do země před stěnu.
4. Dvojice stojí proti sobě přes síť, jedna dívka nahraje druhé přes síť vysokým obloukem míč a ta se jej snaží drajvem vrátit zpět.
5. Dvojice stojí naproti sobě přes síť, jedna dívka si míč sama nadhodí a drajuje přes síť na druhou dívku a ta dělá totéž.
6. Dívky stojí v zástupu a jedna dívka nahrává, každá dívka si sama nahraje a drajvem odbije míč přes síť

## 6.4 Ukázky hodin tělesné výchovy

1. hodina (říjen)

8. třída ( dvouhodinovka TV - 90 min)

nástup, seznámení s průběhem hodiny 2 - 3 min

rozběhání ( honička dvojic, trojic) 3 - 5 min

rozcvička ( protahovací cvičení) 8 - 10 min

nácvik volejb. úderů

- míčem boucháme obouruč o zem
- rozdělení dívek na dvě poloviny, každá na jedné půlce hřiště, obouruč hází míč na druhou stranu co největší silou
- nadhazování míče nad hlavou, pohyb celého těla
- házení míče na zeď a chytání do volejbalového košíčku
- dvojice stojí proti sobě, jedna dívka nadhodí míč a druhá jej chytá do

volejbalového košíčku	
- jedna dívka míč nadhodí a druhá jej odbije obouruč vrchem	
- totéž cvičení při nácviku odbití obouruč spodem	15-20 min
hygienická přestávka	3 - 5 min
pokračování nácviku volejbalových úderů	
- dvojice stojí zády ke třetí dívce, ta míč vyhodí do výšky, ta ze dvojice, která jej <b>první uvidí, jej odbije obouruč vrchem nebo spodem</b>	
- soutěž dvojic - dívky stojí naproti žebřinám, jedna ze dvojice se trefuje míčem do prostoru v žebřinách a počítá si úspěšné zásahy, poté se obě dívky vymění ( míč se hází z volejbalového košíčku)	
- dvojice dívek stojí proti sobě, každá po odbití obouruč vrchem udělá dřep ( nutná kontrola dobrého provedení odbití	
	10-15 min
soutěž v trefování do basketbalového koše	
obouruč vrchem, které družstvo se jako první trefí 10x od vyznačené čáry, koše se mění, 4 družstva - 4 basketbalové koše	
poražená družstva 20 sedů - lehů	15-20 min
natažení sítě ( během doby, kdy děvčata dělají sedy - lehy)	3 - 5 min
ringo nebo přehazovaná ( průpravná hra s pravidly volejbal)	10-20 min
závěr hodiny, úklid míčů, zhodnocení hodiny	3 - 5 min

2. hodina ( prosinec)

8. třída ( dvouhodinovka TV - 90 min )

nástup, seznámení s průběhem hodiny	2 - 3 min
-------------------------------------	-----------

rozběhání ( honička dvojic, trojic) 3 - 5 min

rozcvička ( protahovací cvičení) 8 - 10 min

zlepšování volejbalových dovedností

- jeden ze dvojice odbíjí míč obouruč vrchem nad sebe, snaží se o co nejvyšší odbití, po odbití se podívá na svého spoluhráče, který mu na prstech ukáže číslo a ten jej musí stihnout přečíst dřív než opět odbije míč

- dvojice odbíjí míč bez dopadu na zem (v kleku, sedu, lehu)

- dvojice stojí přes síť, jeden libovolně odbíjí míč a druhý musí udělat stejný úder

- odbíjení přes síť s mezi odbitím nad sebe a plnění pohybových úkolů např. dva kroky vzad a dotyk země, dotyk do strany, leh

- trojice stojí v postavení trojúhelníku, odbíjení po obvodu oběma směry, změna po signálu

-jeden hráč stojí u sítě, zástup stojí proti němu k síti cca 5m, první v zástupu odbíjí na hráče u sítě a běží na konce zástupu, hráč u sítě odbíjí míč na dalšího v zástupu, všichni hrají obouruč vrchem, poté hráči v zástupu hrají obouruč spodem a hráč u sítě obouruč vrchem 10 - 15 min

hygienická přestávka 3 - 5 min

příprava hřiště ( dívky během přípravy hřiště udělají 50 přeskoků přes švihadlo, jedna cvičí a druhá počítá, s natažením sítě pomáhají ty dívky, které necvičí 5 min

nácvik hry

- pravidla, postavení hráčů na hřišti, taktické pokyny

- hra do 10 bodů , 6 proti 6, rychlé střídání hráčů

- zastavování hry a oprava chyb 15 - 20 min

soutěž družstev v podání - družstva, která nacvičovala hru, soutěží v podání, počítají se úspěšná podání dívek ve družstvu, každá dívka podává dvakrát

8 - 10 min

libovolně zvolená hra, např. softbal nebo basketbal ( není vhodné celé dvě vyučovací hodiny se věnovat jenom volejbalu, pro zpestření je dobré zařazovat i jiné sporty) 12-15 min

protahovací cvičení 5 - 8 min

závěr hodiny - zhodnocení a společný úklid hřiště a míčů 2 - 3 min

3.hodina ( konec února)

( 8. třída - dvouhodinovka TV - 90 min)

nástup, seznámení s průběhem hodiny 2 - 3 min

rozcvička - běžecká abeceda

cvičení na stanovištích ( švihadla, sedy - lehy, kliky, hrudní záklony - čtyři skupiny dívek, půl min se cvičí, půl min přesun na další stanoviště )

protahovací cvičení ( strečink) 15 \_20 min

rozdělení do 4 družstev po 4 - 5 dívkách

- volejbalová rozcvička

- zopakování a procvičení všech úderů

- soutěž jednotlivců v přihrávkách a podání

- vyhodnocení, opravení nedostatků 15-20 min

hygienická přestávka 3 \_ 5 min

turnaj družstev - zmenšené hřiště, čtyřčlenná družstva

hraje se na jeden vítězný set do 15 bodů

družstva, která nehrají počítají body a zapisují výsledky

podle časové rezervy případné odvety 30 - 35 min

uklizení hřiště a míčů

protážení ( strečink) 5 \_ 8 min

vyhlášení výsledků, zhodnocení turnaje 2 -3 min

## 6.5 Zhodnocení hodin ( klady, nedostatky, poznatky)

- hodiny probíhaly v přátelské atmosféře, dívky byly vstřícná k nácviku
- jako velmi nutné se ukázalo prokládání nácviku volejbalu jinými sportovními aktivitami ( hlavně u dívek, kterým se moc nedařilo, rychle klesalo nadšení a soustředěnost)
- pozitivní byl můj osobní přístup, často jsem se do nácviku hry zapojovala ( v turnaji skupin jsme občas s vyučujícím TV hráli proti sobě, pro dívky to bylo zpestření)
- během mé přítomnosti došlo pouze k jednomu drobnému úrazu ( naražení prstu)
- dvouhodinové hodiny TV jsou z hlediska nácviku lepší, stihne se více cvičení, her apod. Hodina se přerušuje jen na nezbytné hygienické přestávky, klasická desetiminutová přestávka se nedodrží. Hodina končí o ušetřené minuty dřív, dívky mají více času na převlečení. To je výhodné zvláště pokud je tělesná výchova uprostřed vyučování
- důležitým poznatkem bylo vhodné rozdělení dívek do družstev, nutné je, aby družstva byla vyrovnaná

## 7 DISKUZE

V mé práci jsem si položila hlavní cíl, a tím bylo, navrhnout soubor cvičení, která budou podkladem pro zkvalitnění výuky volejbalu na základní škole.

Na základě svých zkušeností a pozorování jsem vyslovila několik hypotéz, které jsem po dobu sedmi měsíců sledovala, hodnotila a testovala na jedné základní škole.

Dané úkoly byly splněny. Prostudovala jsem odbornou literaturu ( **úkol č. 1**) Sledovala jsem výuku tělesné výchovy na základní škole ( **úkol č. 2**), porovнала ji s vlastními zkušenostmi z doby mého studia na základní škole, které jsem realizovala v mém návrhu ( **úkol č. 3**), vypracovala metodické postupy vedoucí ke zlepšení výuky volejbalu ( **úkol č. 4**) viz kapitola č. 6, snažila se o zvýšení motivace dívek i učitelů ( **úkol č. 5**), prakticky se zapojovala do hodin tělesné výchovy a některé hodiny i samostatně vedla ( **úkol č. 6**), vypracovala a zadala jsem dotazníky dívkám 8. a 9. tříd a učitelům ( **úkol č. 7**) viz kapitola č. 5, otestovala jsem volejbalové dovednosti u dívkám 8. a 9. tříd ( **úkol č. 8**) viz kapitola č. 5.5, zpracovala jsem a zhodnotila výsledky ( **úkol č. 9**).

Důležitou součástí mého sledování byly **dotazníky zadané dívkám a učitelům** a testy volejbalových dovedností, které dívky plnily ve třech časových intervalech. Podrobně jsem se seznámila s problematikou výuky tělesné výchovy na dané škole, spolupracovala s učiteli a aktivně se zapojovala do hodin. Bylo mi umožněno několik hodin tělesné výchovy vést naprosto samostatně, což pro mě bylo velice cennou zkušeností. Získal jsem si důvěru učitelů, kteří se mnou mnohokrát diskutovali o dané problematice.

Některé hypotézy se potvrdily v celém rozsahu ( **hypotéza č. 2, 3,4**).

**Hypotéza č. 2 se potvrdila**, častější zařazování volejbalu do hodin tělesné výchovy dívky natolik motivovala, že se začala věnovat volejbalu i mimo školu. Pro mnoho dívek jsem byla tak trochu vzorem i já, některé dívky se během sledovaného období do volejbalového kroužku přihlásila. Byly mezi nimi i dívky, které měla nadváhu, ale tréninkem získala dobré technické dovednosti.

**Hypotéza č. 3 se potvrdila**, zařazováním různých soutěží, často i vtipných, se zvýšila chuť dívek do nácviku, a tím se zlepšily i jejich dovednosti.

**Hypotéza č. 4 se potvrdila** v celém rozsahu. Jedna obézní dívka získala za půl roku tak skvělé volejbalové dovednosti, že se stala vyhledávanou spoluhráčkou. Především podání a nahrávky obouruč vrchem se jí velmi dařily. Potvrdilo se to, že by mohl být volejbal vhodným sportem pro velkou skupinu dívek bez ohledu na jejich fyzickou zdatnost.

**Hypotéza č. 1 se nepotvrdila**, týkala se sportovního zaměření učitelů tělesné výchovy. Jak vyplývá z dotazníku, nechávají učitelé výběr míčové hry na žácích. Z mého sledování vyplynulo pouze to, že při nácviku některé hry se učitelé do větší míry a hloubky věnují sportu, ve kterém sami vynikají.

**Stanovené cíle** byly, podle mého názoru, splněny. Častějším zařazováním nácviku a jeho zpestřením došlo ke zvýšení motivace a výraznému zlepšení herních dovedností sledovaných dívek. Na konci naší společně strávené doby se dívky ze svých dovedností radovaly. Dívky se v těchto měsících věnují přípravě na holickou sportovní olympiádu, na kterou je, pokud mi to čas dovolí, přijedu povzbudit.

Zvýšený zájem o volejbal a jeho častější zařazování do hodin tělesné výchovy je cíl dlouhodobý. Záleží na učiteli, jak často a v jaké formě bude v budoucích letech volejbal do výuky zařazovat.

**Důležité je i to, zda mají žáci i žákyně možnosti zapojení se do kroužku nebo oddílu volejbalu v místě bydliště.** Pokud je v místě bydliště nebo jeho nejbližším okolí volejbalový oddíl, kvalitní zázemí v podobě dobrých hřišť, motivace rozvíjená už na základní škole, zvýší se i zájem o tento sport.



## 8 ZÁVĚRY

Cílem mé práce bylo pochopit problematiku výuky tělesné výchovy na základní škole jak v obecné rovině ( získala jsem skvělé zkušenosti pro mé budoucí povolání učitelky), tak i v **otázkách zařazování volejbalu** do hodin. Problematika masovějšího rozvoje volejbalu na základních školách je v kompetenci každého učitele tělesné výchovy. Velmi záleží na osobnosti učitele, ale i na možnostech, které nabízí mimoškolní instituce. Pokud se děti mohou věnovat volejbalu ve sportovním klubu nebo v zájmových kroužcích školních nebo organizovaných domy dětí a mládeže, obliba samozřejmě stoupá.

Cíl mé práce byl, podle mého názoru, splněn. Vypracovala jsem **návrh souboru cvičení k osvojování volejbalových dovedností** ( viz kapitola 6 ). Chtěla jsem dívkám, ale i učitelům ukázat, že i nácvik volejbalu může být formou soutěží a různých průpravných her zajímavější. Hodiny se nemusí odvíjet jen podle velmi častého schématu: „ Teď si ve dvojicích zkusíme pinkání, bagr a podání, natáhneme síť a zkusíme, jak nám to půjde. Nejde? Tak si zahrajeme vybíjenou“. Zlepšením dovedností se zvýšila soutěživost, kterou lze využít v hodinách tělesné výchovy k lepší motivaci pro další nácvik.

Na konci mé bakalářské práce jsem dospěla k následujícím závěrům:

- Častějším zařazováním volejbalu do hodin TV se během školního roku zvýšil zájem dívek o volejbal a několik z nich se přihlásilo do volejbalového kroužku pod místním domem dětí a mládeže.
- Po častějším zařazování průpravných her a cvičení se u testovaných dívek zlepšily herní dovednosti.
- Zlepšením volejbalových dovedností zvýšilo u dívek sportovní sebevědomí ( např. i dívky obézní dobře zvládly herní činnosti).

- Zlepšením herních dovedností jednotlivkyň a tím i celé třídy došlo k vyšší soutěživosti. Dívky se s nadšením věnovaly a věnují přípravě na volejbalové turnaje ( např. Vánoční volejbalový turnaj viz příloha, květnová holická sportovní olympiáda).

Domnívám se, že cíl byl splněn. Vypracovaný návrh souboru cvičení ke zkvalitnění výuky volejbalu na základní škole může vést ke zkvalitnění této míčové hry a jejímu častějšímu zařazování do výuky.

## 9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [ 1 ] BUCHTEL, J. Odbíjená - teorie a didaktika. Praha: SPN 1987.
- [ 2 ] BUCHTEL, J. a kol. Teorie a didaktika volejbalu. Praha: SPN 2006.
- [ 3 ] BUCHTEL, J., KAPLAN, O., ZOULA, V. Didaktika volejbalu ve školní tělesné výchově. Praha: SPN 1989.
- [ 4 ] CÍSAŘ, V. Volejbal. Praha: Grada Publishing 2005.
- [ 5 ] EJEM, M. Jednotný tréninkový systém odbíjené. Praha: Olympia1987.
- [ 6 ] EJEM, M. Volejbal (oficiální pravidla). Praha: Olympia 2001.
- [ 7 ] KAPLAN, O. Volejbal. Praha : Grada Publishing 1999.
- [ 8 ] LIŠKA, V. Zpracování a obhajoba bakalářské práce. Praha: Professional Publishing 2008.
- [ 9 ] MATĚJ, J. Návuk základních způsobů odbíjení u začínajících hráčů. Olomouc: Univerzita Palackého 1991.
- [ 10 ] PŘÍBRAMSKÁ, A. a kol. Volejbal ( učebnice pro trenéry III. třídy) Praha: SPN 1996.
- [ 11 ] TÁBORSKÝ, Fr. Sportovní hry. Praha: SPN 2004.

## 10 PŘÍLOHA

### fotografie

- a) přihrávky obouřuč vrchem
- b) testovací cvičení - přihrávka obouřuč vrchem
- c) testovací cvičení - přihrávka obouřuč spodem
- d) hra - utkání dvou družstev
- e) přihrávky dvojic obouřuč vrchem i spodem

a)





b), c)





d), e)



## Závěrečná fotografie volejbalistek ZŠ

( Dívky z 9.A a 9.B ZŠ Holubova ul. 47, Holice a Markéta Harčárová )



## DOTAZNÍK r pro učitele)

1. Jak dlouho učíte?
2. Provozujete aktivně nějaký sport, jaký? ( Nebo jste provozovali)
3. Které míčové hry do hodin TV zařazujete nejčastěji? ( uveďte 2 - 3 )
4. Zařazujete tyto hry podle oblíbenosti u žáků nebo podle toho, preferujete vy?
5. Patří volejbal mezi oblíbené sporty u dětí? ( zakroužkuj správnou odpověď)  
  
ANO            NE            SPÍŠ NE
6. Máte vypracovanou podrobnější metodiku pro výuku volejbalu?
7. Omezuje častější zařazování volejbalu do hodin TV příprava hřiště ( např. instalace sítě)?



8. Ve kterých ročnících zařazujete do výuky volejbal?

9. Nácvik a hra volejbalu je častější u chlapců nebo u dívek?

10. Účastní se vaše škola pravidelně volejbalových soutěží, které se ve vašem regionu pořádají?



8. Ve kterých ročnících zařazujete do výuky volejbal?

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.

9. Nácvik a hra volejbalu je častější u chlapců nebo u dívek?

10. Účastní se vaše škola pravidelně volejbalových soutěží, které se ve vašem regionu pořádají?

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

## DOTAZNÍK (pro dívky)

1. Sportuješ aktivně? (zakroužkuj správnou odpověď)

ANO

NE

2. Jaký sport? Kolikrát týdně?

3. Pokud se věnuješ volejbalu, v kolika letech jsi začala?

4. Seřaď podle oblíbenosti. (1 - 7 , nejoblíbenější 1)

basketbal. . . . .volejbal. . . . .florbal. . . . .fotbal. . . . .házená

softbal.... vybíjená ....

5. Kterou z těchto míčových her bys nejraději dělala ve škole?

6. Znáš pravidla volejbalu?

počet hráčů -

- počet setů -

- počet bodů v setu -

7. Viděla jsi někdy volejbalové utkání v televizi nebo jsi byla na nějakém utkání osobně?

**8. Víš, jestli je ve vašem městě volejbalový oddíl a jak se jmenuje?**

9. Hrajete míčové hry i na venkovních hřištích?

10. Jak často hrajete volejbal při hodinách TV? ( zakroužkuj správnou odpověď)

Skoro každou hodinu

občas

vůbec ne

11. Jak často bys chtěla volejbal při hodinách TV hrát? ( zakroužkuj správnou odpověď)

Skoro každou hodinu

občas

nechtěla bych ho hrát

12. Proč bys chtěla volejbal na hodinách TV hrát? Napiš jeden důvod.

## DOTAZNÍK

1. Sportuješ aktivně? ( zakroužkuj správnou odpověď)

ANO

NE<sup>%</sup>

2. Jaký sport? Kolikrát týdně?

3. Pokud se věnuješ volejbalu, v kolika letech jsi začala?

4. Seřaď podle oblíbenosti. (1 - 7, nejoblíbenější 1)

basketbal volejbal florbal .J,, fotbal ..'.... házená ....

softbal .í.. vybíjená ....

5. Kterou z těchto míčových her bys nejraději dělala ve škole?

.~~f~~ty<sup>v•</sup> --

6. Znáš pravidla volejbalu?

počet hráčů - -

- počet setů - <sup>5</sup>

- počet bodů v setu - <sup>^</sup>

7. Viděla jsi někdy volejbalové utkání v televizi nebo jsi byla na nějakém utkání osobně?

**8. Víš, jestli je ve vašem městě volejbalový oddíl a jak se jmenuje?**

9. Hrajete míčové hry i na venkovních hřištích?

Aivc

10. Jak často hrajete volejbal při hodinách TV? ( zakroužkuj správnou odpověď)

Skoro každou hodinu

občas<sup>s</sup>

vůbec ne

11. Jak často bys chtěla volejbal při hodinách TV hrát? ( zakroužkuj správnou odpověď)

Skoro každou hodinu

občas<sup>N</sup>

nechtěla bych ho hrát

12. Proč bys chtěla volejbal na hodinách TV hrát? Napiš jeden důvod.

## DOTAZNÍK

1. Sportuješ aktivně? ( zakroužkuj správnou odpověď)

(ANO)

NE

2. Jaký sport? Kolikrát týdně?

*éi i x ty^vb*

3. Pokud se věnuješ volejbalu, v kolika letech jsi začala?

*Ne 41 HJUIA*

4. Seřaď podle oblíbenosti. (1 - 7, nejoblíbenější 1)

basketbal volejbal A. florbal .£. fotbal 2... házená ří...

softbal /?.. vybíjená .Y..

5. Kterou z těchto míčových her bys nejraději dělala ve škole?

*aoUMI*

6. Znáš pravidla volejbalu?

počet hráčů - 6

- počet setů - L

- počet bodů v setu -35

7. Viděla jsi někdy volejbalové utkání v televizi nebo jsi byla na nějakém utkání osobně?

*fs^Ch pS^ «(A\**



8. Víš, jestli je ve vašem městě volejbalový oddíl a jak se jmenuje?

9. Hrajete míčové hry i na venkovních hřištích?

( W

10. Jak často hrajete volejbal při hodinách TV? ( zakroužkuj správnou odpověď)\_

Skoro každou hodinu)                      občas                      vůbec ne

11. Jak často bys chtěla volejbal při hodinách TV hrát? ( zakroužkuj správnou odpověď)

(skoro každou hodinu)                      občas                      nechtěla bych ho hrát

12. Proč bys chtěla volejbal na hodinách TV hrát? Napiš jeden důvod.

y. h o í l m ^ J U a .

## DOTAZNÍK

1. Sportuješ aktivně? ( zakroužkuj správnou odpověď)

ANO

2. Jaký sport? Kolikrát týdně?

*tenis*

3. Pokud se věnuješ volejbalu, v kolika letech jsi začala?

*12*

4. Seřaď podle oblíbenosti. (1 - 7, nejoblíbenější 1)

basketbal .A. volejbal .£. florbal ..£ fotbal ..£.. házená .A ?

softbal^., vybíjená A.

5. Kterou z těchto míčových her bys nejraději dělala ve škole?

*j/olijbal*

6. Znáš pravidla volejbalu?

počet hráčů - (p

- počet setů - Pse-"

. počet bodů v setu - žc

7. Viděla jsi někdy volejbalové utkání v televizi nebo jsi byla na nějakém utkání osobně?

*C/W*

8. Víš, jestli je ve vašem městě volejbalový oddíl a jak se jmenuje?

*i/ič!O!M*

9. Hrajete míčové hry i na venkovních hřištích?

*tfhO*

10. Jak často hrajete volejbal při hodinách TV? ( zakroužkuj správnou odpověď)

Skoro každou hodinu

<^občas)

vůbec ne

11. Jak často bys chtěla volejbal při hodinách TV hrát? ( zakroužkuj správnou odpověď)

(^korokaždou hodinír>

občas

nechtěla bych ho hrát

12. Proč bys chtěla volejbal na hodinách TV hrát? Napiš jeden důvod.

*ffroJože*

*čnc/.*

*Nikola Vohralíková S.A*  
*JS Holukova*

gymnázium Dr. Emila Holuba uděluje

DIPLOM



za **2.** místo

*na Vánočním turnaji*

*v odbíjené dívek ZŠ Holická*

*družstvu ZŠ Holubova*

*V Holicích dne 16.12. 2008*