

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**MODIFIKACE MINIVOLEJBALU VE VÝUCE TĚLESNÉ
VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Magdaléna Eiselto

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň 2021

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

V Plzni, 28. července 2021

.....
vlastnoruční podpis

RÁDA BYCH PODĚKOVALA PANU MGR. LUBOŠI CHARVÁTOVI
ZA TRPĚLIVOST A POMOC, KTEROU MI VĚNOVAL PŘI PSANÍ MÉ
BAKALÁŘSKÉ PRÁCE. DÁLE BYCH RÁDA PODĚKOVALA
DĚTEM Z T. J. SOKOL KOMÁROV ZA SPOLUPRÁCI PŘI
VYTVÁŘENÍ FOTODOKUMENTACE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	2
ÚVOD.....	3
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	4
1.1 VOLEJBAL.....	4
1.1.1 historie volejbalu.....	4
začátky volejbalu v Československu.....	4
1.1.2 pravidla volejbalu.....	5
1.1.3 základní herní pozice hráčů.....	7
1.1.4 základní volejbalová odbití.....	8
1.1.5 základy hry 6-6.....	12
1.2 BAREVNÝ MINIVOLEJBAL.....	13
1.2.1 historie minivolejbalu.....	14
1.2.2 minivolejbal v barvách.....	15
1.2.3 rozdíly mezi volejbalem a minivolejbalem.....	15
1.2.4 kategorie.....	15
1.2.5 žlutý minivolejbal.....	16
1.2.6 oranžový minivolejbal.....	17
1.2.7 červený minivolejbal.....	17
1.2.8 zelený minivolejbal.....	18
1.2.9 modrý minivolejbal.....	19
1.2.10 minivolejbal na základní škole v rámci rvp.....	20
2 CÍL PRÁCE.....	21
3 ÚKOLY.....	22
4 METODIKA PRÁCE.....	23
5 METODIKA VOLEJBALOVÝCH CVIČENÍ.....	24
5.1 VOLEJBALOVÉ PRVKY, PRO NÁCVIK ŽLUTÉHO MINIVOLEJBALU.....	24
5.2 VOLEJBALOVÉ PRVKY, PRO NÁCVIK ORANŽOVÉHO MINIVOLEJBALU.....	32
5.3 VOLEJBALOVÉ PRVKY, PRO NÁCVIK ČERVENÉHO MINIVOLEJBALU.....	34
5.4 VOLEJBALOVÉ PRVKY, PRO NÁCVIK ZELENÉHO MINIVOLEJBALU.....	41
5.5 VOLEJBALOVÉ PRVKY, PRO NÁCVIK MODRÉHO MINIVOLEJBALU.....	44
6 DISKUSE.....	47
7 ZÁVĚR.....	49
8 SOUHRN.....	50
9 SUMMARY.....	51
SEZNAM LITERATURY.....	52
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	54

SEZNAM ZKRATEK

ČVS – Český volejbalový svaz

RVP – Rámcový vzdělávací program

FIVB – Mezinárodní volejbalová federace (Fédération Internationale de Volleyball)

OH – Olympijské hry

GDPR – Obecné nařízení o ochraně osobních údajů (General Data Protection Regulation)

ZŠ – Základní škola

ÚVOD

Pohyb je základním projevem člověka, umožňuje nám změnu polohy v prostoru a čase. Pro zdravý vývoj jedince je už v počátečním stádiu života pohyb nezbytný. Každé dítě by mělo mít adekvátní pohyb svému věku určený. V dnešní době tomu tak v mnoha případech ale není. Děti dávají přednost jiným činnostem než těm pohybovým.

Na každé škole je součástí vzdělání tělesná výchova, která by měla přispívat k pohybové aktivitě. Tělesná výchova zahrnuje na klasických školách dvě hodiny týdně, což nemusí být dostačující. Dle RVP je vzdělávací obor tělesná výchova charakterizován jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků. Tento obor by měl směřovat k poznání vlastních pohybových možností, přispět k tomu, aby byla pohybová činnost zařazována do běžného dne, směřovat k duševní a sociální pohodě (www.rvp.cz, 2021). Důležitá je motivace žáka a pozitivní zpětná vazba.

Dané téma práce jsem si vybrala z důvodu, že je mi blízké. Sama se věnuji volejbalu už několik let. Prošla jsem přípravkou, mladšími žákyněmi až do soutěže žen. Avšak za mého dětství jsem nehrála minivolejbal, ale klasický šestkový volejbal. Nutno zmínit, že ale profesionálním hráčem nejsem. Hraji pouze krajský přebor I. třídy žen. Volejbalové prostředí je něco, co mě zajímá a hlavně baví.

Volejbal jako takový je ale velmi technicky náročný sport, proto se v hodinách tělesné výchovy příliš nevyučuje. Z důvodu náročnosti šestkového volejbalu jsem se zaměřila na minivolejbal, který je jakousi zjednodušenou verzí a v dnešní době velmi populárním soutěžním sportem.

Z hlediska ovládnutí míče patří volejbal mezi obtížnější sportovní hry proto, že se při něm míč odbíjí převážně rukama. Ve školách je ve výuce tělesné výchovy věnováno málo času a nezbyvá dostatečný počet hodin pro volejbal. Na to, aby žáci zvládli volejbal na požadované úrovni, nezbyvá mnoho času, a proto by tuto oblast měla podpořit rodina a další organizace, které se sportem dětí a mládeže zabývají (Buchtel, 2017).

Ráda bych podpořila minivolejbal na základních školách, proto věřím, že má práce poslouží pedagogům v hodinách tělesné výchovy. Práce by měla sloužit i jako vodítko pro začínající trenéry minivolejbalu.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 VOLEJBAL

„Volejbal je sport hraný dvěma družstvy na hřišti rozděleném sítí. Existují různé verze přizpůsobené různým vnějším podmínkám tak, aby jejich rozmanitost umožnila účast každému. Účelem hry je poslat míč přes síť na zem do pole soupeře a zabránit soupeřově snaze o totéž. Družstvo má právo na tři odbití (a to i po doteku bloku), aby vrátilo míč k soupeři. Míč je uveden do hry podáním: udeřen podávajícím přes síť k soupeři. Rozehra pokračuje tak dlouho, dokud se míč nedotkne hřiště, není „aut“ nebo se družstvu nepodaří vrátit jej povoleným způsobem (Pravidla volejbalu, 2017-2020).“

1.1.1 HISTORIE VOLEJBALU

Existují dvě verze vzniku. První neoficiální verze říká, že s volejbalem začali hasiči v Chicagu, kdy si ve volných chvílích házeli míč přes natažený provaz. Ti, na jejichž straně míč spadl, se dopustili chyby a bod dostal soupeř. Pro zrychlení hry začali míč odbíjet. Tímto způsobem vznikl nový sport (Císař, 2005).

Oficiální verze zmiňuje jako zakladatele volejbalu Williama George Morgana, který byl majitelem, ředitelem a profesorem tělesné výchovy v USA ve Springfieldu na největší sportovní škole v Hollyoku. Bylo to v roce 1895. Nejprve se hra prováděla s basketbalovým míčem s odrazem o zem. Hra byla nazývána „Minnonette“. Basketbalový míč byl ale velmi těžký, proto byla vymyšlena alternativa, a to míč z gumy nafouknutý vzduchem. Hra se ujala. Hrál se jak v tělocvičně, tak i venku. Tato verze hry byla předvedena na springfieldské konferenci ředitelů tělesné výchovy YMCY (Young Men Christian Association). Člen konference – Alfred Thompson Halstead navrhl aby se hra jmenovala „volley-ball“ podle hlavní ideje: odrážena míče – to volley the ball. Roku 1896 byl název oficiálně schválen. Přestalo se odbíjet o zem a začaly se formovat pevná pravidla. Později se hra se začala šířit do Kanady. Do Evropy se volejbal dostal v roce 1917 spolu s americkými vojáky bojujícími v 1. světové válce (Haník a kol., 2014).

ZAČÁTKY VOLEJBALU V ČESKOSLOVENSKU

Na našem území se poprvé objevil volejbal v roce 1919. Bylo to v Žilině jako součást přípravy atletů na OH v Antverpách. Prvním průkopníkem volejbalu a také basketbalu byl profesor Josef Amos Pipal. V roce 1924 byl ustanoven oficiálně Český volejbalový a

basketbalový svaz (ČVBS). Volejbal charakterizovala zpočátku značná nejednotnost. Volejbalový svaz prakticky sdružoval pouze vysokoškolská družstva. Sokol jako největší tělovýchovná organizace svazové soutěže zpočátku přehlížel. Sokolové provozovali volejbal pouze jako doplňkový sport. Základní význam pro rozvoj volejbalu v Sokole měl IX. Vsesokolský slet v roce 1932 jehož součástí byl i volejbal. Rok 1946 byl v historii našeho volejbalu velice důležitý, kdy tohoto roku 31.3. vznikl samostatný volejbalový svaz (Haník a kol., 2014).

V roce 1948 se konalo první mistrovství Evropy. Místrem se stala právě Československá republika. 50. a 60. léta byla pro Československou republiku velice úspěšná. V 70. letech a dále, začaly úspěchy mírně stagnovat. Konkurence už byla opravdu veliká, protože volejbal se rozšířil do všech koutů světa (Haník a kol., 2014).



Obrázek 1: Počátky volejbalu v Československu (Liška, 2015)

1.1.2 PRAVIDLA VOLEJBALU

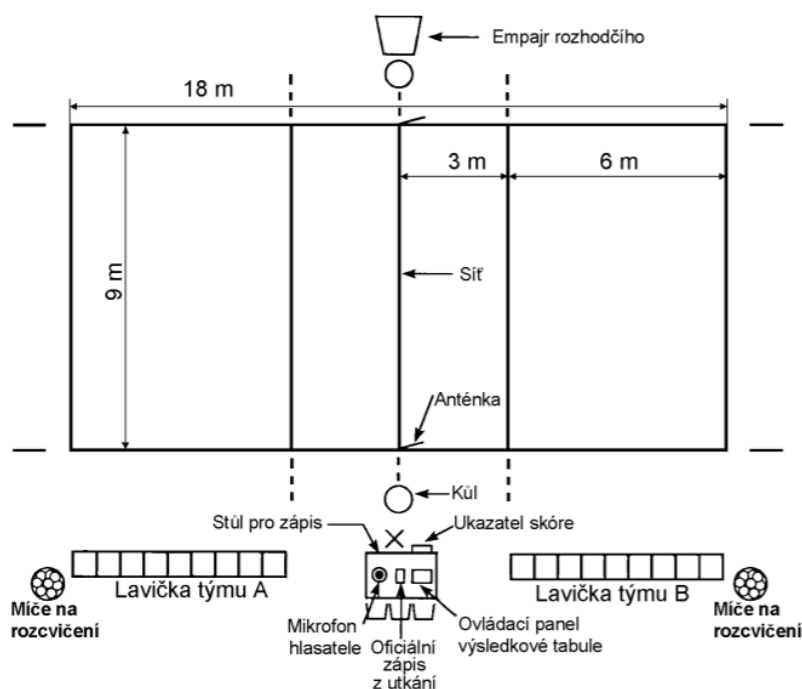
Volejbal patří mezi míčové nekontaktní sporty. Hřiště je vymezeno čarami a rozděleno na dvě stejné poloviny. Cílem hry je útočit do pole soupeře, nejlépe tak, aby soupeř nebyl schopen míč vrátit. Hra je rozdělena na tři vítězné sety. Set vítězí to družstvo, které jako první dosáhne 25 bodů s rozdílem nejméně dvou bodů. Nerozhodný stav není možný. Pokud je stav na sety 2:2 hraje se poslední set do 15 bodů, ale také s rozdílem dvou bodů.

Hráč musí být bystrý a velmi obratný. Dnes v soutěžním volejbale se hráči specializují podle postavení na hřišti, to se ale netýká volejbalu například na základních školách (Císař, 2005).

Volejbal je velmi oblíbený i jako rekreační sport. Hraje i v různých obměnách jako například beach-volleyball nebo minivolejbal. Viz. dále.

Hřiště

Klasický šestkový volejbal se hraje na hřišti o rozměrech 18×9 m. Hřiště je vymezeno čarami širokých 5 cm. Uprostřed se nachází střední čára, která rozděluje hřiště na dvě stejné poloviny. Na každé polovině je útočná čára, ta vymezuje tzv. přední útočnou zónu. Okolo hřiště musí být volná plocha (Císař, 2005). Pro všechny světové a oficiální soutěže musí měřit volná plocha 5 m od postranních a 6,5 m od koncových čar. Strop haly musí být nejméně 12,5 m vysoký (Pravidla volejbalu, 2017-2020).



Obrázek 2: Volejbalové hřiště (Císař, 2005)

Zóny

Přední zóna

Tzv. útočná zóna. Vymezena střední čarou a zadním okrajem útočné čáry.

Zóna podání

Široká 9 m za koncovými čarami.

Zóna střídání

Vymezena prodloužením obou útočných čar až ke stolu pro zápis (Císař, 2005).

Sít'

Sít' černé barvy s oky 10×10 cm je natažena nad střední čarou hřiště. Je široká 9,5 m a vysoká 1 m. Na horním okraji sítě je umístěna bílá páska široká 7 cm. Na vnějším okraji každé postranní pásky jsou umístěny tzv. anténky. Převyšují sít' o 80 cm a ohraničují bočně prostor přeletu (Pravidla volejbalu 2017-2020). Výška sítě k horní pásce je pro oficiální utkání určena podle kategorie následovně:

- muži a junioři 243 cm;
- kadeti 239 cm;
- starší žáci 235 cm;
- ženy a juniorky 224 cm;
- mladší žáci a kadetky 220 cm;
- starší žákyně 215 cm;
- mladší žákyně 210 cm (Císař, 2005).

Toto platí pro oficiální mistrovská utkání pro šestkový volejbal. Pro jiné formy volejbalu mohou být tyto údaje upraveny.

Míč

Kulatý s povrchovou vrstvou měkké kůže. Nejznámějšími značkami jsou Gala a Molten. Obvod míče je 65-67 cm a váha je 260-280 gramů. Každý hráč se může dotknout míče pouze jednou. Pro tým jsou povolena 3 odbití po sobě, než míč přeletí sít' k soupeři. Chybou je delší kontakt s míčem. Například tažený míč. Odbití nemusí být provedeno pouze rukama, ale míč může být zachráněn jakoukoli částí těla (Císař, 2005).

1.1.3 ZÁKLADNÍ HERNÍ POZICE HRÁČŮ

Volejbalové hřiště je rozděleno na šest zón. V každé zóně se nachází jeden hráč. V profesionálních soutěžích má každý hráč ve své zóně určitou specializaci. Současný moderní volejbal vykazuje tyto funkce hráčů:

(Nykodým, 2006).

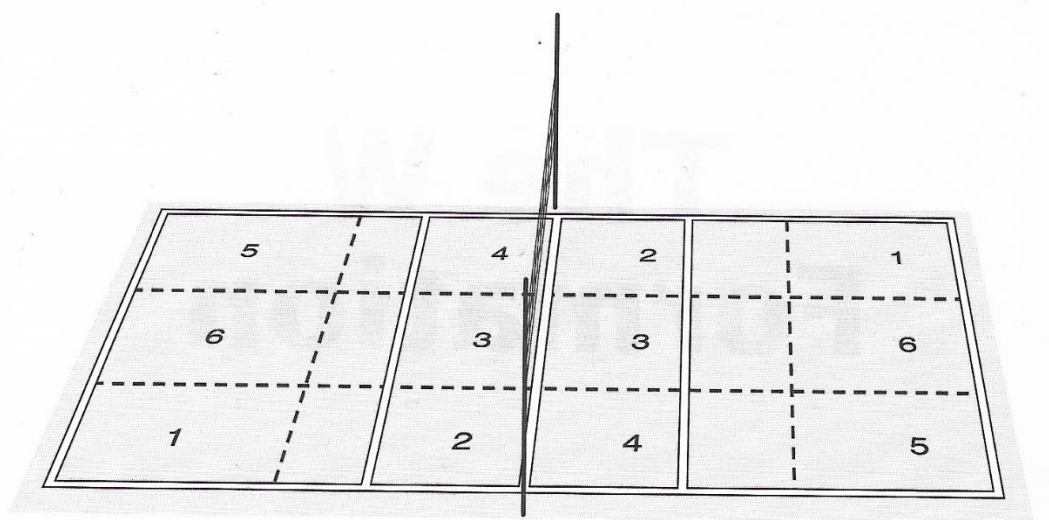
Nahrávač – z pravidla nahrává druhý míč po přihrávce a jeho hlavním úkolem je připravit nejlepší podmínky pro útok svého družstva

Smečař – obvykle útočí ze zóny IV. Jeho cílem je znemožnit další udržení míče ve hře. Právě i smečař se nejvíce účastní příjmu podání, proto musí mít perfektně zvládnutou i tuto činnost.

Blokař – většinou se jedná o nejvyššího hráče družstva. Má za úkol obranu (blok) na síti. Je zapojován i do útoku, a to hlavně v zóně III.

Univerzální hráč – v současném vrcholovém volejbale je hlavní útočnou silou družstva. Kromě útočných akcí na síti bývá zapojován i do útoku ze zadní části hřiště (zóna I), avšak není zapojován do příjmu podání.

Libero – bývá to většinou hráč menší postavy. Jeho hlavním úkolem je perfektně přijímat podání a přihrávat i v průběhu rozechry. Měl by to být nejrychlejší a nejjobratnější hráč družstva. Od zbytku družstva má odlišnou barvu dresu (Haník, Vlach, 2008).



Obrázek 3: Značení zón hřiště (Dearing, 2003)

Než se začne hráč specializovat na svou funkci, musí mít osvojeny individuální herní činnosti jednotlivce. Mezi která patří základní odbití popsána níže.

1.1.4 ZÁKLADNÍ VOLEJBALOVÁ ODBITÍ

Dle pana Haníka je důležité, aby dítě mělo osvojeno základní ovládání míče, než se začne učit různá odbití, nahrávky a podobně. Pro začátek by se mělo začínat obyčejným vyhazováním a chytáním samozřejmě s různými obměnami.

Například:

- Vyhazování a chytání oběma rukama.
- Vyhození pravou rukou do vzduchu chytit oběma, to samé i na druhou ruku. Poté vyhodit pravou, chytit pravou. Trénovat jak šikovější ruku, tak i tu méně šikovou.
- Házení a chytání v kleku, střídat ruce.
- Házení a chytání v sedě.
- K nácvičce práce se zápěstím je dobrý driblink, také s obměnami jako například driblink střídání pravé a levé ruky, driblink jednou rukou v podřepu.
- Návčik házení a chytání se dále přesouvá do dvojic a provádí se mnoha dalších variací jako házení o zem, přes hlavu, ve výskoku, po odrazu míče. (Haník a kol. 2014).

Odbití obouruč vrchem = „prsty“

Odbití obouruč vrchem patří mezi základní odbití ve volejbale. Je to nejstarší základní herní činnost jednotlivce. Je to nejpřesnější možný úder a hlavní technika nahrávače.

Důležité je zaujmout správné postavení nohou a držení těla. Chodidla jsou na zemi asi na šíři ramen jedno chodidlo je mírně předsunuto. Váha těla na špičkách. Nohy lehce pokrčeny v kolenou. Ruce jsou vzpaženy a mírně pokrčeny v loktech. Hlava směřuje vzhůru. Díváme se na míč, odbití je provedeno nad úrovní čela. Ruce připravené k odbití míče máme v tzv. volejbalovém košíčku. Při kontaktu s míčem se tělo pomalu napřimuje (Císař, 2005).

Odbití obouruč spodem = „bagr“

Odbití obouruč spodem patří k dalšímu základnímu prvku odbití ve volejbale. Používá se nejčastěji při vybírání podání nebo při vybírání útočného úderu soupeře. Jeho hlavním úkolem je zpracování prudkých, těžkých a nízko letících míčů. Ve volejbalovém slangu označovaný bagr, může být v krajní nouzi využit i jako nahrávka “ (Haník, Lehnert, 2004).

Hráč zaujme snížený postoj. Nohy jsou mírně od sebe. Jedna noha může být lehce předsunuta. Kolena jsou tlačena vpřed, aby i tělo mělo lehký sklon vpřed. Důležitá je poloha paží. Paže jsou napnuté, vytažené před tělo a směřují šikmo dopředu. Je důležité, aby si hráč vytvořil plochu na předloktí pro vlastní odbití. Nejčastější spojení je zasunutí prstů jedné ruky do druhé a překrytí ostatních prstů palci. Spojení paží je provedeno až těsně před vlastním odbitím (Císař, 2005).

Při dopadu míče na předloktí je tělo v mírném pokrčení. Po odbití, se tělo zpět narovná do stoje rozkročeného. Paže zůstávají v podstatě nehybné, jejich maximálním úhlem pohybu je 30°. Při odbití obouruč spodem je zásadní síla dolních končetin (Haník, Vlach, 2008).

Podání

Podání je prvek, kterým se zahajuje každá rozehra. Zóna pro podání je vyhrazena za koncovou čarou o šířce 8 m. Může se tedy podávat z kteréhokoliv místa. Hráč za koncovou čarou má 8 sekund na provedení a pouze jeden pokus. Po nadhození míče je cílem hráče odbít míč na soupeřovo stranu (Císař, 2005). Podání může velmi ovlivňovat výkon celého družstva a je jednou z nejdůležitějších herních činností jednotlivce.

Rozeznáváme dva základní typy podání.

Spodní podání

Se spodním podáním začíná minižactvo ve věku 6-9 let. Hráč stojí za koncovou čarou levé chodidlo má mírně před pravým, nohy lehce pokrčeny, míč je držen v levé ruce asi na úrovni stehna. Provedení podání probíhá lehkým nadhozem míče z levé ruky a úder do míče je veden zezadu dlaňovou částí ruky s prsty u sebe (Buchtel, 2017).

Vrchní podání

S vrchním podáním začíná minižactvo ve věku 8-11 let. Hráč zaujímá stejné postavení nohou jako při podání spodním. Pokud je pravák, nadhazuje míč před pravé rameno do výšky 1,5 m. Pravá ruka je pokrčená v lokti a rychle švihá vpřed a vzhůru. Míč je zasažen dlaní, která musí být zpevněna (Haník a kol., 2014).

Hlavním úkolem podání je dosáhnout přímého bodu pro vlastní družstvo a znemožnit soupeři přesný příjem. U volejbalových začátečníků má však podání jediný úkol, a to hlavně ten, aby míč přeletěl přes síť k soupeřovi (Buchtel, 2011).

Vrchní podání rozeznáváme:

- Smečované podání ve výskoku – Hojně používáno ve vrcholovém volejbale u kadetů a mužů. Při tomto typu podání je potřeba výbušnost dolních končetin k výskoku.
- Plachtící podání naskočené z jednoho až dvou kroků – Krátký rozběh, výskok je nižší i nadhoz míče je nižší. Míč letí bez rotace = plachtí. Nečekaně může dopadnout dříve, než soupeř čeká.

- Plachtící podání z místa – Využíváno především u žen. Doba styku ruky s míčem je krátká. Paže při odbití není zcela natažena (Buchtel, 2017).

Útočný úder

Podle pana Haníka je útočným úderem každé odbití míče do pole soupeře v průběhu roze hry. Cílem útočného úderu je samozřejmě dát bod. Tím pádem znemožnit soupeřovi udržení míče ve hře. Nejčastěji se jedná o tzv. smečování, které je provedeno ve výskoku, úderem jednoruč.

Příprava na útočný úder se dělí na 5 fází:

- Rozběh
- Odraz
- Let a nápřah
- Úder
- Dopad (Haník a kol. , 2014).

Smečářský rozběh se provádí na tři kroky. První krok je směrový, druhý krok je brzdicí a následuje tzv. dokrok, jeho funkcí je převedení energie horizontálního pohybu ve vertikální zdvih těla. Rozběh musí být správně načasován, podle vyhodnocení dráhy letu míče. Paže jsou na začátku rozběhu mírně před tělem. V průběhu druhého kroku ruce současně zapažují, až tam, kam to ramenní kloub dovolí. Následuje odraz a přechod do letové fáze. Tělo je při letové fázi mírně prohnuto v zádech. Paže ze zášvihu pokračují v pohybu vpřed a vzhůru a připravují se na úder. Dominantní paže se prohýbá v lokti společně s mírnou rotací trupu. Druhá paže zůstává nad hlavou. Dominantní paže provádí úder do míče, který připomíná švihnutí bičem. Vlastní úder je proveden zápěstím nikoliv paží. Zápěstí určuje trajektorii míče. Po dokončení tohoto pohybu tělo reaguje na úder a dosedá zpátky na zem. Dopad by měl být měkký. To zajistí pokrčení v kolenou.

Útočný úder je koordinačně velmi náročný, proto je důležité, aby trenér, popřípadě učitel, dbal u svých svěřenců na správnou techniku rozběhu a jeho načasování. Po osvojení této dovednosti hráč nepřemýšlí o rozběhu, ale má tento jev už naprosto zautomatizován (Haník, Lenhart, 2004).

Blok

Blokování patří do organizované obrany týmu. Cílem bloku je, aby se míč od soupeře nedostal na vlastní stranu. Tomu se dá zabránit třemi způsoby. Prvním způsobem je sražení

míče přímo na zem soupeře, a tím získání přímého bodu. Druhým způsobem je nadražení míče o blok do vlastního prostoru dozadu hřiště. Míč se takto zbrzdí a jeho zpracování je poté jednodušší. Třetím způsobem je vykrytí určitého prostoru vlastního pole ve směru útoku soupeře (Haník a kol., 2014).

Bloku se mohou účastnit jen hráči přední řady. Hráč může blokovat samostatně, v tomto případě se jedná o jednoblok, a nebo ve dvojici (dvojblok) i trojici (trojblok). Trojblok už je skvělá souhra hráčů přední řady.

Blokař stojí čelem k síti, chodidla má mírně od sebe, kolena pokrčená. Paže jsou ohnuty v loktech, dlaně jsou na úrovni ramen. Váha těla je přenesena na špičky, aby mohl hráč rychle reagovat na přesun. Hráč přední řady může blokovat z místa, ale častěji se musí přesunout na jiné místo. Pro přesun z místa na místo, kde se útočí od soupeře, blokař používá běh, úkroky nebo překroky. Na krátkou vzdálenost do 2 m se nejčastěji používá úkrokový dvojkrok. Přesun začíná tzv. směrovou nohou. Vlastní blokařská akce musí být správně načasována. Blokař má nevýhodu, protože neví, kam přesně útočící hráč bude hrát. V okamžiku útočného úderu soupeře, blokař vyskočí snožmo, paže má vytaženy z ramen co nejvýš a přikládá ruce k míči. Celé ruce jsou zpevněné. Prsty jsou propnuté, roztaženy od sebe, aby zaujmuly co největší plochu. Blokující hráč se snaží míč odrazit zpět na soupeřovo stranu (Haník, Lenhert, 2004).

1.1.5 ZÁKLADY HRÝ 6-6

Každé družstvo organizuje svoji hru, určuje funkce a rozestavení hráčů, aby mohly být realizované herní kombinace. Tato organizace zaměřená na splnění úkolů útoku nebo obrany představuje tzv. herní systémy (Nykodým, 2006).

Ve volejbale můžeme rozdělit systémy na:

- systém bez specializace funkcí hráčů
- systém se specializací funkcí hráčů

1. Systém bez specializace hráčů

Každý střední hráč v zóně III je nahrávačem (0-6)

Při tomto systému zůstává každý hráč, který přijde do postavení v zóně III. Toto postavení hráči zaujímají jak při podání soupeře, tak v průběhu zahájení rozehry. Při

příhrávce letí míč středně vysokým obloukem a pokračuje vyšší nahrávkou do krajních zón sítě, odkud se smečují. Tento systém je nejjednodušší a provádějí jej především začátečníci a žáci v hodinách tělesné výchovy.

1. Systém se specializací funkcí hráčů

a) Systém hry se dvěma nahrávači (4-2)

Družstvo je složeno ze dvou nahrávačů, dvou smečářů, dvou blokařů. V přední řadě tak vždy hraje jeden nahrávač a dva smečáři. Kladem tohoto systému je jeho jednoduchost, ale poskytuje málo podnětů pro tvořivost.

Nahrávač ze zóny II nahrává zvolený druh nahrávek do různých míst a v případě nepřesné příhrávky směřuje nahrávku do zóny IV. Blokař v zóně III zakončuje útok nejčastěji rychlíkem a má také nejdůležitější úkol v obraně zablokovat rychlý útok soupeře, v případě potřeby se přemístit do krajních zón a utvořit dvojblok proti útočnému úderu. V zadní řadě hraje nahrávač nejčastěji v zóně I, která umožňuje nejvhodnější podmínky pro vbíhání.

b) Systém hry s jedním nahrávačem (5-1)

Družstvo je složeno z jednoho nahrávače, dvou smečářů, dvou blokařů a jednoho hráče, hrajícího křížem s nahrávačem. Tento hráč bývá označován jako univerzál. Nahrávač určuje druh signálu, je tvůrčí osobou, řídí hru. Předpokládá se od něho schopnost nahrát z jakékoli pozice. Obvykle nahrávač vbíhá mezi zónu II a III odkud nahrává. Očekává se od něho vysoká lokomoční rychlost (Buchtel, 2006).

Další informace jsou dostupné například v knize pana Buchtela. Tento druh herního systému je zejména využíván v profesionálních týmech. Na základních ani středních klasických školách se herní systém 5-1 nevyučuje. Pouze jsem to tu chtěla zmínit jako součást volejbalu.

1.2 BAREVNÝ MINIVOLEJBAL

Minivolejbal je disciplína uznávaná a podporovaná FIVB – Fédération Internationale de Volleyball. (FIVB). Je to hra pro děti ve věku od 6 do 12 let.

Minivolejbal je rozdělen na 5 částí podle barev. Žlutý, oranžový, červený, zelený a modrý (Buchtel, 2017). Pravidla pro mistrovské soutěže organizovaných Českým volejbalovým svazem jsou dostupná na webové stránce minivolejbal.cz

Podle FIVB by měl být minivolejbal považován za sportovní aktivitu se vzdělávacím účelem, protože podporuje spolupráci a týmovou činnost. Dále rozvíjí silné tělo a zdravou mysl. Toto jsou velmi důležité charakteristiky, které mohou trenéři, popřípadě učitelé využít k tomu, aby děti naučili sportovní radosti. Trenéři by měli začít tím, že pomohou dětem pochopit, že míč je zábavný předmět a není se ho proč bát. Postupně děti učí, jak mít radost z tohoto sportu, jak si ho užít. Poté se přechází na správnou techniku a až nakonec se soustředí na to, jak vyhrát (www.fivb.org, 2017).

Děti v mladším školním věku, kdy se začíná s minivolejbal, jsou velmi senzitivní na rozvoj rychlosti a obratnosti. Proto by se v tomto období měly zařazovat do tréninku různé honičky nebo vybíjené s obměnami, které se nabízejí pro rozvoj rychlosti a obratnosti ve hře (<https://www.sokol.eu>, 2019).

Hlavní průpravnou hrou je přehazovaná. Existuje ale i řada jiných sportovních her, které se prolínají do minivolejbalu a těmi jsou například ringo nebo indiaca. Všechny tyto hry spojuje hra přes síť. Indiaca je hra minivolejbalu nejbližší. Dalo by se říct, že se jedná o volejbal, ale pouze s jinou hrací pomůckou (Matušínová, 2011).

1.2.1 HISTORIE MINIVOLEJBALU

Minivolejbal nejspíše vznikl spontánně, nápadem některého volejbalisty. Přesné místo vzniku není známo. Udává se, že se minivolejbal objevil na počátku šedesátých let 20. století. Jiné zdroje uvádějí, že myšlenka mini volejbalu pochází z východního Německa, a to z roku 1961 (www.volleycountry.com, 2018).

Matušínová (2011) pomocí serveru Tokachi Mainichi Newspaper, Inc. uvádí, že město, ve kterém se hrál minivolejbal poprvé, je japonské Taiki, a tvůrcem základů byl Hiroshi Tovoda.

V roce 1971 byl minivolejbal uznán volejbalovou federací FIVB. Po roce od založení byla subkomisí federace určena minivolejbalová pravidla. Roku 1975 se uskutečnila první mezinárodní konference o minivolejbalu, proběhla ve Švédsku a zúčastnilo se jí 19 různých zemí (Matušínová, 2011).

Dle diplomové práce S. Matušinové se minivolejbal objevil v České republice už roku 1996. Naše republika zaznamenala v roce 2004 úspěch na mezinárodním festivalu ve Vídni. Z 24 družstev vybojovala Česká republika 3. místo. Byl to oddíl minižákyň TJ Svitavy.

1.2.2 MINIVOLEJBAL V BARVÁCH

V roce 2010 na konferenci ČVS byl představen projekt Festival minivolejbalu, který měl metodickým dopisem pana Zdeňka Haníka – Minivolejbal v barvách, uvést do praxe doporučení pro tento typ volejbalu. V rámci tohoto festivalu byl spuštěn webový portál – www.minivolejbal.cz

Minivolejbal je v podstatě takovou průpravou pro klasický šestkový volejbal. Jeho cílem je probudit u dětí větší zájem o volejbal. Každá věková kategorie má svá vlastní pravidla, která ale nejsou pevně daná, ale berou se pouze jako doporučená. Výjimkou je však finální podoba minivolejbalu pro 4. – 6. třídu, kde musí být pravidla pevně nastavená kvůli celostátním turnajům (www.minivolejbal.cz, 2021).

1.2.3 ROZDÍLY MEZI VOLEJBALEM A MINIVOLEJBALEM

Jelikož je minivolejbal v podstatě takový zmenšený volejbal a primárně se zaměřuje na děti mladšího školního věku, vykazuje několik rozdílů. Mezi hlavní patří:

- Redukovaný hrací prostor
- Výška sítě
- Hmotnost hracího míče
- Několik různých forem uvedení míče do hry
- Doba hraní
- Složení družstva
- Počet kontaktů s míčem
- Dres (www.fivb.com, 2021).

Přesné údaje jsou uvedeny níže v pravidlech pro sezónu 2020-2021.

1.2.4 KATEGORIE

Zde je znázorněno 5 minivolejbalových kategorií podle rozlišení barev a ročníků. Dále tabulka uvádí počet hráčů a formu hry. Údaje jsou platné pro sezónu 2020-2021.

Barva	Počet hráčů	Ročník	Forma
Žlutý	2	1. 7. 2012 a mladší	přehazovaná
Oranžový	2	1. 7. 2011 a mladší	neplynulý
Červený	2	1. 7. 2010 a mladší	plynulý prstový
Zelený	3	1. 7. 2009 a mladší	plynulý
Modrý	3	1. 7. 2008 a mladší	plynulý

Obrázek 4: Kategorie minivolejbalu (minivolejbal.cz, 2021)

1.2.5 ŽLUTÝ MINIVOLEJBAL

Žlutý minivolejbal je nejjednodušší formou určenou pro děti od 6 do 8 let (I. – III. třída).

Turnaje se mohou zúčastnit jak jednotlivci, tak i dvojice. Dvojice tvoří družstvo ještě s jedním náhradníkem. Pro školní kola nebo krajské festivaly umožňují pravidla dva náhradníky. Pokud hrají jednotlivci, hřiště je velké 3 x 9 m. Dvojice mají hřiště o rozměrech 4,5 x 9 m. Uprostřed hřiště je natažená síť vysoká 195 cm. Na sítích jsou upevněny postranní anténky. Hraje se s odlehčeným volejbalovým míčem - „Gala Pro-Line Mini BV 4051 s váhou 180-200 g, obvod 600-610 mm“ (Matušinová, 2011). Utkání se hraje po dobu 5-10 minut na dva hrané sety. Ve výuce TV se hraje varianta na jeden set do 5-8 bodů. Rozehra je započata podáním, které v tomto druhu minivolejbalu představuje vhozený míč do hřiště jakýmkoliv způsobem. Doporučuje se buď míč odhodit jednoruč vrchem, a nebo obouruč vrchem. Podávající hráč odhazuje míč z koncové čáry hřiště. Začátečníkům je však povoleno začít podání z 3m čáry. Pokud se družstvo skládá ze dvojice, hráč po podání se přesouvá do levé nebo pravé poloviny hřiště. Záleží, jakou stranu obsazuje jeho spoluhráč, tím pádem přesouvá se do té neobsazené části. Soupeř v této fázi zaujímá postavení (2-2) – dva hráči stojí vedle sebe. Rozehra se provádí ve dvou formách, pro jednotlivce (1-1) platí, že po chycení, je míč odhozen na druhou stranu. Pro dvojice (2-2) platí pravidlo, že rozehry se musí zúčastnit oba hráči. Jeden hráč míč chytí a přihraje hodem obouruč nebo jednoruč (je povoleno vrchem i spodem) spoluhráči a ten přehazuje míč přes síť soupeři. Není možné okamžité přehození míče. Je vyžadována přihrávka. Hráč může při odhodu vyskočit, ale nejsou povoleny kroky s míčem ani odbítí nohou jako je to například v klasickém volejbale. Dotek sítě se posuzuje podle oficiálních pravidel volejbalu (www.minivolejbal.cz, 2021).

Tato forma je bližší přehazované. Jelikož se hry účastní malý počet hráčů, dochází k intenzivnímu kontaktu s míčem. Aby bylo schopné si dítě zahrát, musí ovládat chytání míče, odhod spodem nebo odhazování vrchem přes síť. Tyto prvky patří k základům ovládnutí míče a mělo by je určitě zvládnout dítě v první třídě (Matušinová, 2011).

1.2.6 ORANŽOVÝ MINIVOLEJBAL

Oranžový minivolejbal patří též jako žlutý mezi nejjednodušší formy volejbalu. Tento druh minivolejbalu je určen pro děti ve věku 7-9 let, což odpovídá II. - IV. třídě základní školy. Je povolen start jednoho staršího hráče, který je však stále začátečník. Turnaje se mohou zúčastnit, též jako v minivolejbale, žlutém jednotlivci, a nebo dvojice.

Družstvo tvoří maximálně tři hráči, a to s jedním náhradníkem. Pouze pro školní kola a krajské festivaly pravidla umožňují mít náhradníky dva. Hřiště pro oranžový minivolejbal měří 3 x 9 m (jednotlivci) a 4,5 x 9 m (dvojice). Síť je natažena ve výšce 195 cm. Hraje se s odlehčeným míčem, který váží 180 – 210 g. „Např. : *Molten VP5XC-L, Gala Light - BV 5451 S, Gala BV 5221*“ (Matušinová, 2011). Jedno utkání probíhá 5-10 minut. Hraje se na jeden nebo dva hrané sety. Je povolena i varianta na jeden set do 5-8 bodů.

Rozehra začíná podáním z koncové čáry (začátečníkům je povoleno podávat z 3m čáry) vhozením míče jednoruč, a nebo odbitím prsty = odbití obouruč vrchem. Pokud se hraje forma 1-1 přijímající hráč míč chytí a po vlastním nadhozu míč odbijí zpět. Pokud se hraje forma 2-2, tak dvojice si musí vždy nahrát. Nelze odbít míč hned zpět přes síť. Je vyžadován sled činností takových, že přijímací hráč míč chytí, po vlastním nadhozu přihrává míč prsty spoluhráči, a ten po vlastním nadhozu odbijí prsty míč přes síť. Je možné odbít míč prsty přes síť okamžitě z nahrávky bez vlastního nadhozu. Pokud nastane situace, že míč chytí oba dva hráči najednou, tak si míč ponechá jeden hráč a může odbít přes síť, a nebo přihrát spoluhráči. Postavení při podání a v poli se shoduje s pravidly ve žlutém volejbale. Opět nejsou povoleny kroky s míčem. Je povolen pouze jeden výkrok nebo výskok (www.minivolejbal.cz, 2021).

Zde jsou uplatňována už základní odbití ve volejbale, a to odbití obouruč vrchem. Děti zde musejí znát správnou techniku odbití. Základem je umět vytvořit tzv. košíček z prstů a dlaně (Buchtel, 2017).

1.2.7 ČERVENÝ MINIVOLEJBAL

Červený minivolejbal společně s minivolejbalem zeleným již spadá do kategorie minižactvo 2. Na rozdíl od předchozích druhů (minižactvo 1), u minižactva 2 přibývá hra tří hráčů proti třem. Zde se vyskytují další techniky odbití, které představují herní činnosti jednotlivce (Buchtel, 2017).

Červeného minivolejbalu se účastní děti ve věku 8-11 let. Ve školním volejbale to odpovídá III. – V. třídě. Také zde se povoluje nástup jednoho staršího začátečníka. Družstvo tvoří opět jednotlivci nebo dvojice s jedním náhradníkem. Pro školní kola nebo krajské

festivally jsou povoleny náhradníci dva jako v předchozích barvách. Hřiště měří 3 x 9 m pro jednotlivce a 4,5 x 9 m pro dvojice. Síť je vysoká 220 cm. Míč se používá stejný jako v oranžovém volejbale. Utkání probíhá na dva hrané sety do 5 až 10 bodů. Je zde i varianta jednoho setu do 8-10 bodů. Postavení hráčů v poli je stejné jako v předchozích barvách. Hra je zahájena podáním, a to buď odbitím obouruč vrchem nebo jednoruč spodem či vrchem. Je zakázáno při podání vyskočit. Během formy hry 1-1 nejprve hráč musí odbít jednou nebo dvakrát míč nad sebe prsty, a až poté odbijí přes síť. Forma 2-2 má dvě varianty.

Varianta A: Při prvním kontaktu s míčem hráče A nebo druhém kontaktu hráče B je povoleno meziodbití prsty nad sebe. Pokud se jedná o třetí kontakt s míčem, tak už se nesmí odbít nad sebe, ale hráč v tomto případě odbijí míč přes síť, a to obouruč vrchem nebo jednoruč vrchem.

Varianta B: Meziodbití je povoleno jen hráči, který přijímá. V začátcích jsou dovolena dvě meziodbití nad sebe.

Hraje se pouze obouruč vrchem, jednoruč vrchem, a nebo jednoruč spodem (při podání). Míč se musí odbít, nikoliv házet. Dále pravidla umožňují výskok při odbítí obouruč vrchem přes síť. Hráč si v tomto případě ale musí dát pozor, aby nebyl míč tažen směrem dolů. Pravidla červeného minivolejbalu zakazují odbítí obouruč spodem (bagr). Nicméně je dovolen přešlap púlicí čáry hřiště, pokud nejsou omezeny pohybové činnosti soupeře.

1.2.8 ZELENÝ MINIVOLEJBAL

Zelený minivolejbal jako první ze všech barev je určen pro dvojice ale i pro trojice. Mohou se ho účastnit děti od 9 do 11 let, což odpovídá IV. – VI. třídě ZŠ. Družstvo tvoří maximálně čtyři hráči (3 + jeden náhradník). Pro školní kola může tvořit družstvo pět hráčů (3 + dva náhradníci). Trojice hrají na hřišti o rozměrech 4,5 x 12 m. Pro vybrané turnaje může být hřiště velké až 6 x 12 m. Pokud hrají dvojice, hřiště je velké 4,5 x 9 m či 4,5 x 12 m. Síť je natažena ve výšce 220 cm. Míč se používá klasický volejbalový. Např. značky Gala 260-280 g. Utkání probíhá na jeden nebo dva hrané sety, přibližně 7-12 minut. Druhá možnost je hra na dva hrané sety a to do 10-15 bodů.

Postavení ve formě 2-2 je stejné jako u červeného minivolejbalu – přijímající družstvo: hráči stojí vedle sebe. Podávající družstvo: podávající hráč stojí za koncovou čarou, po podání vbíhá do uvolněného prostoru vedle spoluhráče.

Při postavení 3-3 stojí hráči přijímajícího družstva dva vzadu a jeden uprostřed sítě. Všichni mohou útočit. Podávající družstvo má jednoho hráče u sítě, druhého na pravé nebo

levé straně vzadu a třetího za koncovou čarou na podání, který po podání vbíhá do volné zóny zadní části hřiště. Hra je zahájena vrchním nebo spodním podáním. Začátečnickům je povoleno podání formou odbití obouruč vrchem z 6 nebo z 4,5 m čáry.

Po podání je pro přijímací družstvo povinná rozehrávka. Družstvo může na své straně použít tři odbití. Platí pravidlo jako v ostatních barvách a to takové, že míč nemůže být hrán na první odbití hned přes síť soupeřovi. Při rozehře se může používat odbití obouruč vrchem (prsty), odbití jednoruč vrchem, avšak bez výskoku. Odbití obouruč spodem (bagr) je povoleno jen v případě, kdy hráč vybírá podání, tj. první odbití. Ve výskoku může být použito odbití prsty. Hráč si ale musí dát pozor, aby míč nebyl tažen směrem dolů. To je hodnoceno jako chyba. Dále je zakázáno házení. Míč musí být plynule odbíjen. V modrém minivolejbale je jako v prvním povoleno blokování. Dotek míče při bloku není posuzován jako první úder (www.minivolejbal.cz, 2021).

Věkově zelený minivolejbal spadá do kategorie volejbalového mladšího žactva, proto tito hráči musí být registrováni v orgánech ČVS (Buchtel, 2017).

1.2.9 MODRÝ MINIVOLEJBAL

Poslední druh, který uzavírá skupinu pěti minivolejbalů je minivolejbal modrý. Tento druh je určen pro děti ve věku 9-13 let. Ve školní tělesné výchově to odpovídá V. – VII. třídě. Družstvo tvoří dvojice nebo trojice a mohou být i smíšené. Pro školní kola a krajské festivaly jsou povoleni dva náhradníci, jinak může být náhradník jen jeden.

Hřiště pro trojice je 4,5 x 12 m dlouhé. Ve vybraných turnajích může být velké 6 x 12 m. Pro dvojice má hřiště 4,5 x 9 m nebo 5 x 12 m. Záleží na typu turnaje. Síť je pro dívky natažena ve výšce 205 cm a pro chlapce ve výšce 215 cm. Pokud hraje smíšené družstvo, výšku sítě doporučí pořadatel. Obecně je doporučováno 210 cm. Hraje se s klasickým volejbalovým míčem.

Utkání se hraje na dva hrané sety, a to obvykle 7-12 minut. Je také varianta hry na dva sety do 10 nebo 15 bodů. Podání může být jednoruč vrchem nebo jednoruč spodem. Jako v zelené volejbale je povinné míč odbít alespoň dvakrát na své polovině hřiště. Míč se nesmí házet. Jinak jsou povoleny všechny herní činnosti, a to i odbití kteroukoliv částí těla (www.minivolejbal.cz, 2021). Tato forma už je opravdu takovým zmenšeným volejbalem. Vidíme zde spolupráci hráčů, povzbuzování. Družstvo nastupuje jako v klasickém volejbale pozdravením, má vlastní soupisku, jednotné dresy. Jelikož se zde uplatňují všechny herní činnosti, a to i blok a smeč, je modrý minivolejbal vhodný spíše pro 2. stupeň ZŠ (Matušinová, 2011).

1.2.10 MINIVOLEJBAL NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE V RÁMCI RVP

Rámcový vzdělávací program zahrnuje několik vzdělávacích oblastí. Konkrétně tělesná výchova a sport společně s výchovou ke zdraví spadají do oblasti Člověk a zdraví. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví by měla žákům poskytnout a poznat činnosti, které pozitivně ovlivňují zdraví člověka. Na rozdíl od toho vzdělávací obor tělesná výchova se zaměřuje na poznání a rozvoj pohybových schopností dětí. Začíná se spontánní pohybovou činností, která by ale měla přejít do řízené a výběrové.

Mezi základní činnosti, které ovlivňují úroveň pohybových dovedností patří mimo jiné sportovní hry. Žáci prvního stupně by se měli seznámit se základy sportovních her, jako je například manipulace s míčem, herní činnosti jednotlivce a spolupráce ve hře. RVP zahrnuje do základů sportovních her i utkání podle zjednodušených pravidel minisportů, kam můžeme zařadit právě minivolejbal.

Žáci druhého stupně by se podle RVP měli v hodinách tělesné výchovy zaměřit alespoň na dvě sportovní hry. Každá základní škola si zvolí podle vlastního ŠVP. V rámci sportovních her na druhém stupni se žáci zaměřují nejen na herní činnosti jednotlivce, ale především na herní kombinace, herní systémy a také na utkání podle pravidel žákovské kategorie (www.nuv.cz, 2021).

2 CÍL PRÁCE

Vytvořit zásobník cvičení, pro nácvik minivolejbalu v hodinách školní tělesné výchovy.

3 ÚKOLY

1. V teoretické části mé bakalářské práce uceleně charakterizovat volejbal a minivolejbal. Seznámit širší veřejnost s pravidly českého minivolejbalu.
2. V praktické části sestavit zásobník cvičení v různých modifikacích a následná aplikace do hodin na základní škole.

4 METODIKA PRÁCE

K vypracování mé praktické části jsem použila metodu shromažďování a třídění, jak literárních, tak ostatních zdrojů. Jedná se o metodu tzv. heuristickou. Nejprve jsem čerpala informace z dostupných českých volejbalových i minivolejbalových knih. Dále jsem se zaměřila na ověřené internetové zdroje. Vše je podloženo oficiálními pravidly minivolejbalu.

Na základě odborné literatury, vlastních poznatků a konzultací s trenéry volejbalu T. J. SOKOL Komárov byl vypracován zásobník cvičení ke každé fázi minivolejbalu. Cvičení začínají tréninkem na žlutý minivolejbal. Postupně jsou přidávány další volejbalové prvky, které je potřeba zvládnout v ostatních barvách, až se dostaneme k volejbalu modrému, tj. formě nejbližší volejbalu šestkovému. Cvičení jsem rozdělila do tří forem. Pro jednotlivce, dvojici či skupinu. U každého cvičení je popsán správný postup provedení, popřípadě různé modifikace cvičení. Dále poukazuji na chyby, které se u daného volejbalového prvku mohou vyskytovat.

Zásobník cvičení je doplněn fotografickým materiálem a schématy. Téměř všechny fotografie byly pořízeny v oddílu minivolejbalu T. J. SOKOL Komárov. Podle GDPR zákonní zástupci fotografovaných dětí souhlasili se zveřejněním.

5 METODIKA VOLEJBALOVÝCH CVIČENÍ

5.1 VOLEJBALOVÉ PRVKY, PRO NÁCVIK ŽLUTÉHO MINIVOLEJBALU

Hráč žlutého minivolebalu musí ovládat základní ovládání míče jako jsou hody a chytání. Zde je už povolena rozehra odbitím obouruč vrchem (prsty).

Hod obouruč vrchem

Jednotlivec

Výchozí postoj:

Nohy mírně pokrčeny a rozkročeny – váha na přední části chodidel, jedna noha mírně vpředu (u praváků levá a obráceně), trup lehce předkloněn, paže volně podél těla

Uchopení míče:

Uchop míč do volejbalového košíčku (palce 1-2 cm od sebe) na zemi a zvedni nad čelo, osahání a pocit míče



Obrázek 5: Volejbalový košíček (vlastní, 2021)

Příklady cvičení:

- Ze záklonu vyhodím míč obouřuč vysoko nad hlavu a chytám jej do prstů (košíčku) – rychlý pohyb pod míč, zastavím a v klidu chytám
- Nahod' míč obouřuč na stěnu a po odrazu ho chyt' do košíčku nebo na prsa v postoji mírně pokrčených nohou

Chyby:

- 1) Špatné nastavení rukou (prstů) – ruce křečovitě nataženy proti míči
- 2) Pomalý pohyb pod míč a chytání v nestabilní poloze těla

Korekce chyb:

Správné pokyny

- 1) příprav ruce – košíček
- 2) rychle pod míč – zastav – chytej

Dvojice

Výchozí postoj:

Tzv. střehový postoj – klidný ale soustředěný, připravený k akci, trup vzpřímený mírně předkloněný, hlava zvednutá, aby oči pořád mohly sledovat míč, nohy rozkročené, jedna mírně vpředu a pokrčené v kolenou, váha je na přední části chodidel, paže pokrčené ve výši pasu, lokty mírně od těla, dlaně otočené dovnitř nebo nahoru



Obrázek 6: Střehový postoj (vlastní, 2021)

Příklady cvičení:

- Dvojice ve vzdálenosti 3-6 m, chytej míč do prstů nebo na prsa, nadhozený spoluhráčem vysokým obloukem – nízkým prudším obloukem
- Chytej míč do prstů nebo na prsa po úderu o zem od spoluhráče, hráč A udeří míčem o zem směrem hráči B a ten jej po odrazu po rychlém přesunu pod míč chytí. Následující akci zahajuje hráč B



Obrázek 7: Chycení balonu do volejbalového košíčku na prsou (vlastní, 2021)

Chyby:

- 1) Poskakování při pohybu do střehového postoje
- 2) Nesprávný postoj při odhodu i při chytání (nohy u sebe)
- 3) Pozdní nebo pomalý pohyb pod míč a chytání míče v nedokončeném pohybu

Korekce chyb:

Také zde platí, že musí být správné pokyny trenéra

- 1) neposkakuj – sleduj
- 2) správně nohy
- 3) rychle pod míč – zastav – chytej

Skupina

Příklady cvičení:

Trojice rozestavěná do trojúhelníku – hráči házejí míč po obvodu polovysokým obloukem a chytají v čelním postavení vůči přilétajícímu míči-změna směru

Hod jednoruč vrchem

Jednotlivec

Příklady cvičení:

- Hod obloukem o zeď. Můžeme upravovat vzdálenost od zdi, popřípadě sílu odhodu. Hráč se po odrazu míče od zdi snaží míč chytit.
- Hod kriketovým míčkem, co nejdál.

Chyby:

- 1) Hráč má nohy vedle sebe
- 2) Hráč má stejnou nohu vpředu jako odhodovou ruku
- 3) Loket není nad úroveň ramene

Korekce chyb:

Pokyny

- 1) i 2) – levá vpředu (u praváků)
- 3) – loket nahoru – nápřah

Dvojice

Příklady cvičení:

- Dvojice stojí od sebe asi na šířku 3 m. Hráč A drží před sebou obruč. Hráč B se snaží obruč trefit, aby míč přes ni propadl. Hráči se střídají a pokud se jim daří jdou od sebe na větší vzdálenost.

Skupina

Příklady cvičení:

- Klasická vybíjená.

Odbití obouruč vrchem

Jednotlivec

Výchozí postoj:

Tzv. střehový postoj – přesun pod míč a zastavení čelně na směr odbití, chodidla asi na šíři ramen (stabilita), nohy se napínají v kolenou, kotníky až do výponu (při doznívání pohybu může dojít až k nadskočení). V momentu před kontaktem s míčem se tělo chová jako pružina, která se rozpíná proti míči, pohyb vychází z nohou přes boky, trup je při odbití ve vzpřímené poloze. Činnost paží je synchronizovaná. Těsně před kontaktem s míčem se paže pokrčí, lokty nad úroveň ramen a ruce blízko obličeje. Před odbitím jsou ruce v zápěstí zvráceny zpět a vytvoří košíček. Míč odbíjíme nad čelem (pokud by propadl, padl by na čelo), ztlumíme jej v prstech – ruce a prsty tak konají protipohyb zatímco paže se pohybují vzhůru. Odbíjíme posledními články všech prstů, ne dlaněmi.



Obrázek 8: Odbití obouruč vrchem (vlastní, 2021)

Příklady cvičení:

- Uchop míč ve volejbalovém košíčku nad čelem a zkoušej pohyb těla-kotníků, kolen, trupu i paží bez odbití
- Vyhod' míč oběma rukama spodem nad sebe, připrav postoj a odbij 1x nad sebe.
- Vyhod' míč oběma rukama vysoko, nech ho jednou dopadnout na zem a rychle se přemísti pod něj a odbij nad sebe

Chyby:

- 1) Nesprávný tvar košíčku
- 2) Odbíjení (plácání) dlaněmi – ne prsty
- 3) Prudké napnutí paží proti míči – náraz do něj, ne ztlumení
- 4) Lokty jsou pod rameny, nebo před obličejem, nebo daleko od sebe
- 5) Míč neodbíváme nad čelem, ale před obličejem i níž
- 6) Přehnané zvrácení zápěstí při odbití, nebo sevření prstů
- 7) Rozpažení nebo zapažení po odbití (časté)

- 8) Ramena nejsou kolmo na směr odbití
- 9) Pomalý pohyb k míči a nesprávné zaujetí postoje
- 10) Pohyb těla po odbití směřuje dozadu

Všechny tyto chyby mohou být patrné a při cvičeních ve dvojici nebo skupině.

Korekce chyb:

Pokyny

- 1) – košíček – palce téměř k sobě
- 2) – prsty – ne dlaně
- 3) – napřed dotknout, potom tlačit
- 4) – lokty správně
- 5) – ruce nad čelem
- 6) – košíček – nezaklánět zápěstí
- 7) – nech ruce ve střehu
- 8) – kolmo ramena
- 9) – rychle pod míč – zastav – hraj
- 10) – odehraj a do střehu

Dvojice

Příklady cvičení:

- 3-6 m od sebe, obouruč vrchem hodím polovysokým obloukem míč na spoluhráče, který jej odbíjí jednou nad sebe a chytí
- Obouruč vrchem udeřím míčem o zem směrem ke spoluhráči a ten jej po dopadu odbíjí nad sebe.
- Z vlastního nadhozu odbíjím na spoluhráče, ten chytá míč do košíčku a naopak.

Totéž lze využít i přes nataženou síť.



Obrázek 9: Odbití obouruč vrchem ve dvojici (vlastní, 2021)

Skupina

Příklady cvičení:

- Trojice rozestavená do trojúhelníku odbíjí a chytá z vlastního nadhozu po obvodu – chytající hráč je připraven ve směru příletu míče a nasměruje se a odbíjí míč ve směru k dalšímu hráči po čase změna směru.
- Trojice rozestavená v jedné řadě s 2 m odstupy. Oba krajní hráči mají míč. Krajní hráč A nadhazuje obouruč spodem/ vrchem hráči prostřednímu ten odbíjí zpět hráči A. Prostřední hráč se v okamžiku po odbití otáčí a odbíjí míč od krajního hráče B. Všichni se postupně vystřídají uprostřed.

5.2 VOLEJBALOVÉ PRVKY, PRO NÁCVIK ORANŽOVÉHO MINIVOLEJBALU

Pravidla oranžového minivolejbalu vyžadují zvládnutí odbití obouruč vrchem, a to po vlastním nadhozu, nebo rovnou zpět přes síť.

Odbití obouruč vrchem**Jednotlivec**Příklady cvičení:

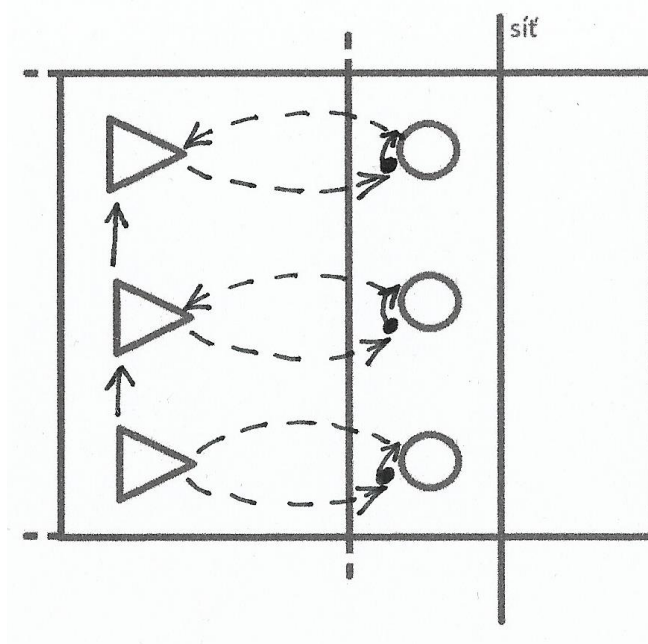
- Odbij míč vysoko nad sebe po vlastním nadhozu, nech ho dopadnout na zem a odbij znovu nad sebe – nepřetržitě, například přes celou tělocvičnu
- Odbij míč nad sebe po vlastním nadhozu a pokračuj v odbíjení bez dopadu míče na zem – na místě nebo za pochodu
- Po vlastním nadhozu se z určeného místa snaž odbitím trefit do basketbalového koše
- Několikrát odbíjej míč nad sebe, každý třetí míč odbij vysoko dopředu, přeběhni k míči, zastav se tak, aby ti míč po odrazu padal na čelo a zpracuj jej odbitím nad sebe a pokračuj totéž do jiného směru

DvojicePříklady cvičení:

- Přes síť vysoké míče do pole a po dopadu na zem zpět přes síť
- Přes síť zpracuji 1x nad sebe a zpátky odbívám přes síť
- Nepřetržitě přes síť bez dopadu míče na zem
- Hráč s míčem u sítě, hráč bez míče krok před ním, hráč s míčem odbíjí vyšší oblouk, v době odbití couvá (rychlé krátké krůčky) druhý hráč pod míč a odbíjí jej na hráče u sítě (ten chytá) a přistoupí dopředu na krok od hráče u sítě, 5x opakování potom výměna

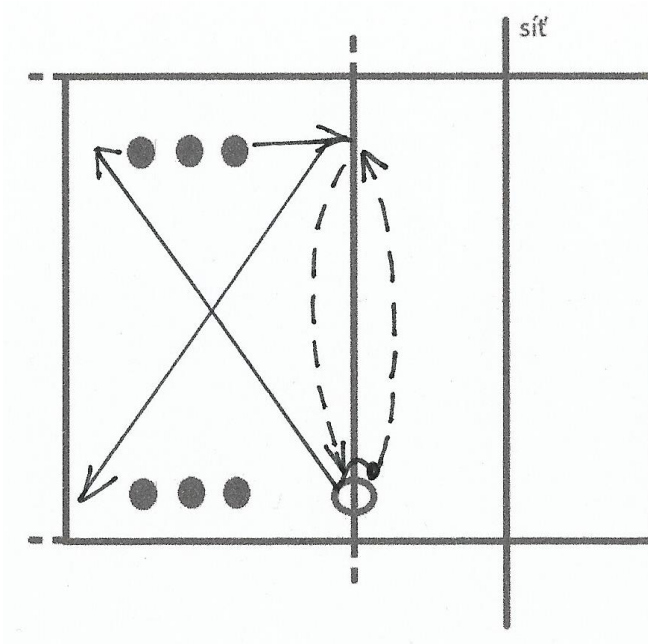
SkupinaPříklady cvičení

- Hráč u sítě odbíjí z vlastního nadhozu na protějšího hráče, který obouruč vrchem odbíjí vyšším obloukem zpět a přesouvá se podle schématu. Hráč u sítě chytá a pokračuje s novým protějškem. Cvičení jedné trojice 2 minuty poté výměna u sítě (obr. 10).



Obrázek 10: První schéma ke cvičení ve skupině

- První hráč odbíjí vyšším obloukem podél útočné čáry a přebíhá na konec protilehlého zástupu. V době odbití postoupí první hráč protějšího zástupu na útočnou čáru, odbíjí zpět a přebíhá na konec protějšího zástupu, a tak to pokračuje dál (obr. 11).



Obrázek 11: Druhé schéma ke cvičení ve skupině

5.3 VOLEJBALOVÉ PRVKY, PRO NÁCVIK ČERVENÉHO MINIVOLEJBALU

Minivolejbal červený zařazuje nové prvky, a to odbití jednoruč vrchem a odbití jednoruč spodem (pouze při podání).

Odbití jednoruč vrchem se provádí dlaní ruky sevřené ve špetce, při zpevnění zápěstí nebo dlaní s rozevřenými prsty. Míč je zasažen zezadu zespoda – lob-letí nejprve vzhůru a později klesá k zemi, nebo zezadu – drav – plochá dráha letu. Úderu předchází nápřah – u praváků levá noha mírně vpředu, boky rovné, horní polovina trupu se natáčí pravým ramenem vzad, paže pokrčená v lokti (jako když natahujeme tětivu u luku). Z nápřahu švihá paže vzhůru šikmo vpřed za současného vymrštění předloktí, což umožní úder do míče při napnutí paže ve výšce. Při úderu je třeba mít míč vždy před sebou (příprava na správné provedení podání a smeče).

Odbití jednoruč vrchem

Jednotlivec

Příklady cvičení:

- Procvičování pohybu zápěstí při dotyku špetky s míčem – míč držíme před tělem a potom, nahoře nad hlavou v levé ruce (praváci) švihová ruka postupně zesiluje úder do míče. Od začátku procvičujeme opačně i druhou ruku.
- Nepřetržitě opakování úderu o zem zpevněnou rukou, uvolněnou v zápěstí, při mírném pokrčení v lokti.
- Míč v obou rukou před stěnou (3-4 m), nadhoz oběma rukama tak, že napnuté obě paže následují vyhozený míč. Rychlý švih paže do padajícího míče – úder do země cca 1 m před stěnu. Po odrazu míče od země a od stěny jej chytím a znovu. Pokud se míč odrazí od stěny přesně, nechytám a udeřím rovnou.

Chyby:

- 1) Hráč má nohy vedle sebe
- 2) Hráč má stejnou nohu vpředu jako úderovou ruku
- 3) Nápřah topornou paží pouze v rameni
- 4) Úder pokrčenou paží
- 5) Úder nezpevněným zápěstím a špetkou

Korekce chyb:

Pokyny

- 1) i 2) – levá vpředu (u praváků)

- 3) – boky rovně – trup vytočit do náprahu – loket nahoru
- 4) – vytáhnout ruku z náprahu
- 5) – zpevni ruku – švihni



Obrázek 12: Postoj při odbití jednoruč vrchem (vlastní, 2021)



Obrázek 13: Kontakt s míčem při odbití jednoruč vrchem (vlastní, 2021)

Dvojice

Příklady cvičení:

- Hráči stojí proti sobě. Jeden drží oběma rukama pevně míč vysoko nad hlavou a druhý provádí náprah a úder do míče z vytažené paže (přiměřenou silou) po zopakování se vymění, a tak několikrát.
- Hráči stojí proti sobě na šířku hřiště. Ten s míčem si jej nadhodí oběma rukama tak, že napnuté obě paže následují vyhozený míč. Rychlý švih pravou paží do padajícího míče – úder do země cca 2 m před spoluhráče. Ten míč chytá a provádí totéž.
- Hráči stojí proti sobě na útočných čarách a přes síť na sebe střídavě lobují míč a chytají. Později namísto chytání zpracují míč odbitím obouruč vrchem nad sebe, potom chytají, nadhazují a lobují.

Skupina

Příklady cvičení:

- Hráči stojí v zástupu proti stěně ve vzdálenosti cca 4 m a postupně provádějí vrchní údery jednoruč na stěnu nad vyznačenou čáru ve výši 3 m. Z vlastního nadhozu drajují

míč a odchází na konec zástupu. Další hráč jej po odrazu od stěny chytá a provádí totéž. S postupem vzdalováním od stěny musí hráči zesilovat úder.

- Za útočnými čarami stojí proti sobě vždy dvojice hráčů. Jeden nadhodí míč obouruč spodem a druhý jej lobuje přes síť na připravené spoluhráče. Jeden z nich míč chytá a nadhazuje, druhý lobuje zpět přes síť. Následuje výměna funkcí (chytá kdo loboval a úder provádí kdo nadhazoval) atd.

Odbití jednoruč spodem (spodní podání v čelním postavení)

Jednotlivec

Výchozí postoj:

Podávající hráč pravou rukou má levou nohu vysunutou vpřed. Míč drží v levé ruce před pravým bokem. Tělo mírně předkloněné, kolena mírně pokrčena, váha na obou nohou. Současně s nadhozem míče provádí pravá paže náprah vzad. Když míč začne klesat, švihá pravá paže vpřed podél těla a rovnou ve špetce (ruka v dlaňové poloze je mírně přivřená, prsty jsou těsně u sebe a palec je bříškem přitisknut k druhému článku ukazováku. Míč zasahuje spodní část dlaně, vnější část palce a bříška všech prstů) udeří zespodu do míče. V okamžiku nadhození míče se přenáší váha těla na nohu vzadu a současně se švihem paží na nohu vysunutou vpředu, při okamžitém startu hráče do hřiště.



Obrázek 14: Výchozí postoj při odbití jednoruč spodem (vlastní, 2021)

Příklady cvičení:

- Nadhoz opakovaně nadhodit míč z postoje pro podání kolmo do výši ramen a nechat dopadnout, bez nápřahu ani úderu do míče (příliš vysoký nadhoz se obtížně zasahuje.)
- Nadhoz s nápřahem a úderem, v okamžiku úderu přiložit levou ruku před míč z protější strany, ten zůstane v ruce podávajícího. Procvičujeme správné postavení nohou, držení těla, přenášení váhy těla a úder špetkou.
- Hráč podává ze 2-3 m o stěnu nad vyznačenou čáru ve výši 2 m. Vzdálenost od stěny postupně zvětšujeme na 4-5 m.

Chyby:

- 1) Nesprávné postavení nohou – vpřed vysunuta noha stejná jako švihová paže
- 2) Nepřesný nadhoz míče nebo podání z ruky (bez nadhozu)
- 3) Úderový pohyb z tvrdého postoje, bez zapojení trupu a nohou
- 4) Švihová paže příliš pokrčená v lokti
- 5) Povolení namísto zpevnění špetky, přehnaně uvolněné zápěstí.

- 6) Nesprávný odhad a sladění úderového pohybu s klesajícím míčem z nadhozu předčasný nebo pozdní zásah do míče

Korekce chyb:

Pokyny

- 1) – levá noha vpředu (u praváků)
- 2) – nadhod' před ramenem
- 3) – pokrč nohy – přenes váhu na špičky
- 4) – volně paži
- 5) – zpevni ruku
- 6) – trefuj nad kolenem

Dvojice

Příklady cvičení:

- Hráči stojí proti sobě na útočných čarách a přes síť na sebe střídavě podávají. Hráč na příjmu míč chytá, případně zpracuje obouruč vrchem nad sebe. Cílem je dát podání co nejpresněji na hráče na druhé straně sítě.
- Hráči stojí proti sobě každý cca 6 m od sítě. Mezi každým hráčem a sítí je na zemi žíněnka, kterou se snaží hráči spodním podáním zasáhnout (tu na straně druhého) sčítají si body za úspěšné pokusy a soutěží proti sobě.

Skupina

Příklady cvičení:

- Hráči ze zástupu vzdáleného 5-6 m od desky basketbalového koše provádějí postupně spodní podání s cílem zasáhnout desku. Soutěží se mezi jednotlivci o největší počet zásahů desky.
- Soutěž mezi družstvy v provedení podání ze 6 m od sítě. Družstva se navzájem střídají v podání. Vítězí družstvo, které zkazilo méně podání. (Je možné provádět podání z kratší vzdálenosti).

5.4 VOLEJBALOVÉ PRVKY, PRO NÁCVIK ZELENÉHO MINIVOLEJBALU

Na rozdíl od předchozích forem minivolejbal zelený zařazuje odbití obouruč spodem (bagr).

Odbití obouruč spodem

Jednotlivec

Výchozí postoj:

Hráč zaujímá ve svém výchozím postavení střehové držení těla – uvolněné, ale připravené k rychlému pohybu. Chodidla od sebe o něco víc, než je šíře ramen, špičky směřují mírně dovnitř. Váha je přenesena dopředu, nesmí být na patách. Nohy ohnuty v kotnících vpřed, čímž vysouvají kolena před špičky. Trup je předkloněn tak, že rovina zad svírá s plochou úhel 45 stupňů. Ramena jsou uvolněna a mírně předsunuta před kolena. Paže visí volně, vzdáleně na šíři ramen dlaněmi dovnitř, v loktech pokrčené v úhlu asi 45 stupňů. Přihrávající hráč sleduje pohybující se míč a včas se musí pod míč do místa přemístit.

Přihrávání se provádí oběma předloktími společně zdola. Míč se dotýká obou předloktí současně, asi 5 cm od zápěstí. Předloktí musí být co nejtěsněji u sebe. Paže napnuté, vytažené z ramen, ruce spojené, sevřené zápěstí se stáčejí dolů. Pohyb paží proti míči je minimální nebo žádný. Plocha přihrávání (bagr) se vytváří až před vlastním odbitím míče. Poloha nohou se přizpůsobuje letu míče. Při kontaktu s míčem (někdy těsně před ním) se nohy napínají a trup napřimuje. Při každém odbití musí být pohyb nohou aktivní.



Obrázek 15: Poloha paží při odbití obouruč spodem (vlastní, 2021)

Příklady cvičení:

- Hráč stojí ve střehovém postoji a imituje závěrečnou fázi činnosti paží. Před odbitím – vytvoří plochu přihrávání – propne paže, spojí je a zápěstí stočí dolů.
- Vysoké odbití obouruč vrchem nad sebe, o dopadu a odskoku míče rychle pod míč a odbít obouruč spodem nad sebe. Těžší obměnou může být odbití nejprve odbití obouruč vrchem cca 1-2 m před sebe.
- Výchozí postavení 4-5 m od basketbalového koše. Vysoké odbití obouruč vrchem 2 m před sebe směrem ke koši a po dopadu míče na zem odbití obouruč spodem se snahou trefit koš.

Chyby:

- 1) Pohyb paží proti míči
- 2) Paže jsou pokrčeny v loktech
- 3) Předčasné spojení rukou
- 4) Nesprávné postavení nohou – jsou příliš u sebe – nestabilní postoj
- 5) Napjaté nohy v kolenou – odbíjení v předklonu
- 6) Váha těla na patách

- 7) Hráč nejde nohama k míči – po celou dobu letu míče pouze stojí
- 8) Nedostatečná připravenost na kontakt s míčem

Korekce chyb:

Pokyny

- 1) – drž paže před tělem
- 2) – vytáhni paže z ramen
- 3) – napřed napnout, potom spojit
- 4) – stůj na široko
- 5) – do kolen – pod balon
- 6) – bagruj ze špiček
- 7) – rychle pod míč – zastav – bagruj
- 8) – ve střehu – sleduj balon

Dvojice

Příklady cvičení:

- Dvojice proti sobě kolmo na šíř cca 5 m od sebe. Hráč u sítě odbíjí prsty na hráče v poli, ten bagrem zpět k síti a hráč u sítě míč chytá. Po stanoveném čase výměna. Při dostatečném zvládnutí činností vynecháme chytání míče.
- Dvojice proti sobě kolmo na síť na útočných čarách. První balon prsty vysoko přes síť tak, aby dopadl do útočného pole. Dále hraje míč bagrem přes síť vždy po dopadu do útočného pole (nebo jeho blízkosti).

Skupina

Příklady cvičení:

- Hráči vytvoří půlkruh a „trenér“ nadhazuje od sítě míče nepravidelně na kohokoliv, aby každý hráč musel být stále připraven. Hráči odbíjí míč bagrem obloukem zpět na trenéra. Po čase si hráči vymění místa.
- Dvojice hráčů kolmo na síť na každé straně sítě. Jeden hráč u sítě, jeden cca 5 m v poli. Začíná hráč u sítě, odbíjí na hráče na své straně a ten hraje bagrem – vysokým dlouhým obloukem na hráče v poli za sítí, ten přihrává bagrem na spoluhráče u sítě, který odbíjí

prsty znovu na něj a ten odbíjí bagrem přes síť na hráče v poli na druhé straně. Obměnou může být po odbití míče přes síť výměna míst hráčů na té samé straně.

- Bagrovaná na hřišti pro minivolejbal. Za zadními čarami stojí v řadách soupeřící družstva. Trenér nahazuje do pole jednoho družstva míč vysokým obloukem. První hráč v řadě startuje, odbíjí míč bagrem přes síť do pole soupeře a zařadí se na konec. V době odbití míče startuje do pole první hráč z řady druhého družstva, odbíjí míč přes síť a zařadí se nakonec. Tak to pokračuje, dokud někdo neudělá chybu. Chyba je bod pro soupeře. Po chybě nahazuje trenér míč na stranu družstva, které ztratilo bod. Do kolika bodů se bude soutěžit nastaví trenér.

5.5 VOLEJBALOVÉ PRVKY, PRO NÁCVIK MODRÉHO MINIVOLEJBALU

V minivolejbale modrém se již používají všechny herní činnosti. Nově je zařazen útočný úder ve výskoku a blok.

V této věkové kategorii se jedná o zvládnutí odbití jednoruč vrchem ve formě útočného úderu, při zvládnutí techniky jednotlivých fází útočného: rozběh a výskok, úder do míče a dopad. Všechny fáze jsou podrobněji popsány v teoretické části práce. U blokujícího hráče se jedná o zvládnutí techniky práce rukou a paží při jednobloku. Též podrobněji popsáno v teoretické části práce.

Útočný úder ve výskoku

Příklady cvičení

- K síti do útočného pole umístíme žíněnkou na šířku. Místo odrazu je před žíněnkou. Hráči po tříkrokovém rozběhu k síti naznačují smečářský úder ve výskoku s co nejvyšším dosahem na síť a dopadem na žíněnkou.
- Na basketbalový koš zavěsíme míč (cvičný se závěsy). Hráči po tříkrokovém rozběhu k míči naznačují smečářský úder ve výskoku s cílem dosahu na míč.

Chyby

- 1) Nevýrazné zapažení před odrazem
- 2) Úder pokrčenou paží
- 3) Nápřah topornou paží pouze v rameni
- 4) Nesprávný sled kroků a odraz s pravou nohou vpřed (u praváka)
- 5) Podběhnutí míče při úderu (výskoku)

- 6) Úder do míče nad hlavou, a nebo až za hlavou
- 7) Doskok na paty

Korekce chyb:

Pokyny

- 1) – zášvih – zapažit
- 2) – vytáhni ruku
- 3) – loket dozadu
- 4) – nutno natrénovat správnou techniku, která je popsána v teoretické části
- 5) – počkej si na nahrávku
- 6) – úder před sebou
- 7) – dopadej na špičky

Blok

Příklady cvičení

- Hráč stojí v blokařském postoji u sítě a bez výskoku naznačuje bok správným vytrčením paží a nastavení rukou. Po čase totéž s výskokem z místa.
- Hráč za sítí stojí na lavičce (popřípadě švédské bedně) a pevně drží míč oběma rukama nad úrovní sítě nad horní páskou. Druhý hráč naproti za sítí vyskakuje z místa na blok a zatlačí a přidrží ruce na míči – opakovaně několikrát, potom výměna.
- Na jedné straně sítě stojí hráč s míčem u sítě a druhý hráč v poli cca na útočné čáře. Další hráč naproti za sítí čeká v blokařském postoji. Hráč s míčem nahazuje míč nad síť a blokující hráč jej sráží do pole, tam jej chytá hráč připravený v poli a předává hráči u sítě. Cvičení se několikrát opakuje a potom si všichni hráči vymění místa.

Chyby

- 1) Hráč stojí moc blízko u sítě s nataženýma rukama
- 2) Paže jsou při blokování daleko od sebe
- 3) Prsty nejsou roztažené, ale těsně u sebe
- 4) Hráč sklání hlavu, nesleduje míč, zavírá oči

Korekce chyb:

Pokyny

- 1) – dál od sítě – ruce mírně pokrčené v loktech daněmi k síti

- 2) – ruce k sobě
- 3) – roztáhni a zpevni prsty
- 4) – sleduj balon – neskláněj hlavu

6 DISKUZE

Volejbal je sport, který provozuji již několik let. Je to téma mně blízké, ale z důvodu jeho náročnosti jsem se zaměřila právě na minivolejbal, který je v dnešní době velice rozšířený míčový sport a představuje několik odlehčených variací. Pravidla minivolejbalu jsou flexibilní, mohou se přizpůsobit herním dovednostem žáků. Cílem minivolejbalu je zpřístupnění volejbalu dětem již od mladšího školního věku, zlepšovat jejich pohybové dovednosti, probudit v nich radost z pohybu.

Mým původním plánem bakalářské práce bylo seznámení širší veřejnosti s volejbalem a poté minivolejbalem a experimentální metodou ověřit vytvořený zásobník cviků na základní škole ve městě, ve kterém žiji, a to konkrétně na ZŠ TGM Komárov. Prvotním záměrem bylo uskutečnit pět vyučovacích hodin tělesné výchovy a v každé hodině se zaměřit na jednu barvu minivolejbalu. To znamená s nejmladšími žáky provést hodinu žlutého minivolejbalu, a tak postupně dál, až bychom se dostali k volejbalu modrému. Cílem práce měly být výsledky, jak si žáci prvního a druhého stupně vedou v absolvování minivolejbalových cvičení, které jsem sestavila. Pokud by žákům nějaké cvičení opravdu nešlo, byla by to pro mě zpětná vazba do budoucna, jako pro nastávajícího pedagoga tělesné výchovy. Ovšem v souvislosti s pandemií Covid-19 a dlouhodobému uzavření škol, jsem nemohla zásobník cviků ověřit, a tudíž po konzultaci s vedoucím práce došlo k jisté modifikaci mé bakalářské práce.

Pro zpracování teoretické části jsem se nejprve snažila nastudovat volejbalovou literaturu a vybrat kapitoly, které bych chtěla použít v mé práci. Na začátku školního roku jsem docházela do naší pedagogické knihovny. Další literaturu jsem získala od zkušeného trenéra volejbalu Bohuslava Ernesta. Později, co se uzavřely školy i knihovny, jsem navštěvovala internetové stránky Národní digitální knihovny. Databáze národní knihovny se zpřístupnila všem studentům online. Tuto možnost hodnotím jako veliké plus, jelikož jsem tak měla možnost čerpat z dalších literárních pramenů.

Minivolejbalových cvičení najdeme v literatuře i v jiných příručkách mnoho. Já jsem se snažila dát dohromady cvičení, která se týkají základních volejbalových odbití a jsou přípravou na plynulou hru. Zásobník cvičení by měl sloužit učitelům na základních školách, převážně na prvním stupni. Dále zde mohou získat inspiraci začínající trenéři dětí mladšího školního věku, například v tělovýchovných spolcích, kde se věnují minivolejbalu. Já,

jakožto budoucí pedagog, bych ráda podpořila projekt minivolejbal do škol, a proto pevně věřím, že svoji bakalářskou práci využiji v praxi.

Informace k praktické části jsem částečně čerpala z vlastní zkušenosti a z tréninků, které jsem mohla vidět pod vedením zkušeného trenéra Bohuslava Ernesta. Cvičení začínají volejbalem žlutým, tj. nejlehčí forma. Poté se postupně zvyšují nároky na hru, z důvodu, že každá barva minivolejbalu vymezuje náročnost hry. Práce by se dala určitě rozšířit o další cvičení, a to se specializací přímo na šestkový volejbal. V tomto případě bych za zaměřila na děti staršího školního věku a adolescenty. Zařadila bych více herních kombinací a podložila videodokumentací.

S finální verzí práce jsem spokojena. Cíl práce byl splněn. Úkol práce aplikovat sestavený zásobník cvičení do hodin tělesné výchovy na základní škole splněn nebyl, a to z důvodu dlouhodobého uzavření škol kvůli pandemii Covid-19. Snažila jsem se vytvořit cvičení pro začátečníky, kteří se po zvládnutí dané činnosti mohou posouvat k dalším složitějším herním dovednostem. Výuka minivolejbalu na základních školách napomáhá k rozvoji motoriky u dětí, podporuje spolupráci a týmovost. Tato práce se může stát návodem a pomůckou pro zařazení minivolejbalu do tělovýchovných kroužků a do hodin tělesné výchovy na základní škole.

7 ZÁVĚR

Práce seznamuje s volejbalem, jeho historií a základními pravidly. Dále se zaměřuje na projekt Minivolejbal v barvách, kde jsem se snažila popsat minivolejbalová pravidla a představit, jaké zastoupení má minivolejbal v RVP. Hlavní část práce se zabývá zpracováním metodiky volejbalových cvičení, která je rozdělená na pět částí podle barev minivolejbalu. V každé části najdeme prvky, které je potřeba zvládnout pro hru dané barvy. Cvičení jsou rozdělena pro jednotlivce, dvojici nebo skupinu.

Nejjednodušší formou je minivolejbal žlutý, kde se předpokládá, že děti umějí základní manipulaci s míčem. Kapitola Volejbalové prvky pro nácvik žlutého minivolejbalu se právě na toto zaměřuje. Dále se ve žlutém minivolejbalu začíná se základním odbitím, a to s odbitím obouruč vrchem neboli prsty. Minivolejbal oranžový je hodně podobný žlutému, proto jsem tady pouze více rozepsala trénink na odbití obouruč vrchem. Minivolejbal červený zařazuje nové herní prvky, a to odbití jednoruč vrchem a odbití jednoruč spodem neboli spodní podání v čelním postavení. Další na řadě je minivolejbal zelený, zde se hráči učí novou dovednost – odbití obouruč spodem neboli bagr. Poslední, minivolejbal modrý, již zařazuje všechny herní prvky volejbalu. Zde jsem se proto zaměřila na složitější herní činnosti, a to blok a odbití jednoruč vrchem ve výskoku = smeč. Sestavená cvičení slouží jako průprava na minivolejbal pro děti mladšího školního věku.

Pro děti je sport velmi důležitý. Posiluje zdraví a imunitu, děti získávají fyzickou zdatnost, výdrž a obratnost. Sportování působí pozitivně i na naši mysl. Je důležité, aby dítě začalo s pohybem co nejdříve. Především rodiče, ale i učitelé ZŠ by měli pomoci dítěti získat kladný vztah ke sportu, kterému se bude pravidelně věnovat. Při sportovních aktivitách se naučí poznat své silné i slabé stránky, spolupracovat a chovat se v kolektivu. Také zažít neúspěch a budovat si tak své sebevědomí. Dnes se nároky na děti snižují, málokdo pravidelně sportuje, v hodinách tělesné výchovy bývají žáci mnohdy neaktivní. Ve svém volném čase utíkají často do virtuálního světa. Minivolejbal se proto může stát jednou z vhodných sportovních aktivit, které se děti mohou věnovat, a tím přispívat v rozvoj své osobnosti.

Využití této práce v praxi je vhodné především pro učitele 1. stupně nebo pro začínající trenéry v tělovýchovných spolcích nebo ve sportovních kroužcích.

8 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá metodikou minivolejbalových cvičení vhodných pro děti mladšího školního věku. Cílem práce bylo vytvořit zásobník cvičení pro nácvik minivolejbalu v hodinách tělesné výchovy na základní škole. Teoretická část se zabývá volejbalem jako takovým a dále obsahuje pravidla minivolejbalu, jeho vznik a vývoj. Metodická část práce je rozdělena do pěti hlavních částí podle barev minivolejbalu. V každé části jsou obsažena cvičení pro jednotlivce, dvojici nebo skupinu. Dále jsou u základních minivolejbalových odbití vždy uvedeny chyby a následně jejich korekce.

9 SUMMARY

The thesis is focused on the methodology of mini-volleyball exercises suitable for children of younger school age. The work aimed to create a stack of exercises for practicing mini-volleyball in physical education classes at primary school. Theoretical part of the thesis deals with volleyball as such and also contains the rules of mini-volleyball, its origin, and development. The methodical part of the thesis is divided into five main parts according to the colors of the mini-volleyball. Each section includes exercises for an individual, couple, or group. Furthermore, in the case of basic mini-volleyball rebounds, errors are always listed and subsequently corrected.

SEZNAM LITERATURY**Tištěné zdroje:**

1. BUCHTEL, Jaroslav. *Trénink dětí a mládeže ve volejbalu*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3811-9.
2. BUCHTEL, Jaroslav. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1011-6.
3. BUCHTEL, Jaroslav, Miloslav EJEM a Rostislav VORÁLEK. *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1967-5.
4. CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry: průpravná cvičení*. Praha: Grada, c2005. ISBN 80-247-0502-8.
5. HANÍK, Zdeněk. *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3380-0.
6. NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4042-4.
7. HANÍK, Zdeněk a Jaroslav VLACH. *Volejbal*. Praha: Pro Český volejbalový svaz vydalo nakl. Olympia, 2008. ISBN 9788073760786.
8. DEARING, Joel. *Volleyball Fundamentals*. Europe: Human Kinetics, 2003. ISBN-13: 978-0-7360-4508-7.
9. HANÍK, Zdeněk; LEHNERT Michal. *Volejbal*. 1. vyd. Praha: Český volejbalový svaz, 2004. 518 s. ISBN neuvedeno

Elektronické zdroje:

1. MATUŠINOVÁ, Stanislava. *Minivolejbal na 1. stupni základní školy* [online]. Brno, 2012 [cit. 2021-07-27]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/zlkjy/>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Jaroslav VRBAS.
2. LIŠKA, Jaroslav. *Historie československého volejbalu do roku 1945* [online]. České Budějovice, 2015 [cit. 2021-07-27]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/0ey1sr/>. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Tomáš Tlustý.

3. ČESKÝ VOLEJBALOVÝ SVAZ / PRAVIDLA VOLEJBALU, 2017 [online]. Volejbal. [cit. 2021-07-27]. Dostupné z:
https://www.cvf.cz/dokumenty/download/05_Pravidla/502_Volejbal/Pravidla%20volejbalu%202017-2020.pdf
4. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 72 – 41 – M/01 Informační služby* [online]. Praha: MŠMT, 2021 [cit. 2021-07-27]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>
5. *MINIVOLEJBAL: v barvách*. [online]. [cit. 2021-07-27]. Dostupné z: <http://www.minivolejbal.cz/>
6. *MINI-VOLLEYBALL HANDBOOK*. [online]. Switzerland: FIVB, 2008 [cit. 2021-07-27]. Dostupné z: https://volleyball.ir/wp-content/uploads/2017/11/2-FIVB_Mini_Volleyball_Handbook.pdf
7. *Minivolejbal* [online]. 2018 [cit. 2021-7-27]. Dostupné z: <https://volleycountry.com/cz/trenink/minivolejbal-vse-co-potrebujete-vedet-o-minivolejbale>
8. SIGMUND, Erik. Pohybové hry II. *Metodické listy: Samostatná příloha časopisu Sokol* [online]. 2019 [cit. 2021-7-27]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/assets/download/4R63ySIUwH.pdf>

Ústní zdroje:

1. Informace poskytl Bohuslav Ernest, trenér volejbalu. Komárov 2021

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Počátky volejbalu v Československu (Liška, 2015)

Obrázek 2: Obrázek 2: Volejbalové hřiště (Cisar, 2005)

Obrázek 3: Obrázek 3: Značení zón hřiště (Dearing, 2003)

Obrázek 4: Kategorie minivolejbalu (minivolejbal.cz, 2021)

Obrázek 5: Volejbalový košíček (vlastní, 2021)

Obrázek 6: Střehový postoj (vlastní, 2021)

Obrázek 7: Chycení balonu do volejbalového košíčku na prsou (vlastní, 2021)

Obrázek 8: Odbití obouruč vrchem (vlastní, 2021)

Obrázek 9: Odbití obouruč vrchem ve dvojici (vlastní, 2021)

Obrázek 10: První schéma ke cvičení ve skupině

Obrázek 11: Druhé schéma ke cvičení ve skupině

Obrázek 12: Postoj při odbití jednoruč vrchem (vlastní, 2021)

Obrázek 13: Kontakt s míčem při odbití jednoruč vrchem (vlastní, 2021)

Obrázek 14: Výchozí postoj při odbití jednoruč spodem (vlastní, 2021)

Obrázek 15: Poloha paží při odbití obouruč spodem (vlastní, 2021)