

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická

Bakalářská práce

2016

Václava Hrubcová

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**NÁVRH A REALIZACE PRŮPRAVNÝCH A HERNÍCH
CVIČENÍ PRO ZDOKONALENÍ VOLEJBALOVÝCH
DOVEDNOSTÍ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Václava Hrubcová

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň, 2016

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

Plzeň, 14. dubna 2016

.....
vlastnoruční podpis

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí své práce Mgr. Iloně Kolovské za ochotu, cenné připomínky a čas věnovaný konzultacím mé bakalářské práce. Dále bych chtěla také poděkovat studentům, kteří mi pomáhali při realizaci cvičení.

Obsah

1	ÚVOD.....	3
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	4
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	5
	3.1 Herní činnosti jednotlivce	5
	3.2 Nácvik herních činností.....	6
	3.3 Odbití obouruč vrchem	7
	3.3.1 Chyby při odbití obouruč vrchem	8
	3.4 Odbití obouruč spodem.....	8
	3.4.1 Chyby při odbití obouruč spodem.....	10
	3.5 Průpravná cvičení.....	10
	3.6 Herní cvičení.....	11
4	PRAKTICKÁ ČÁST	14
	4.1 Průpravná cvičení pro zdokonalení odbití obouruč vrchem.....	17
	4.1.1 Osahej míč hracím kloubem	17
	4.1.2 Napínej paže proti odporu partnera jako imitaci pohybu při odbití	17
	4.1.3 Uchop míč na zemi do košíčku a zvedni ho nad čelo	18
	4.1.4 Vyhod' míč a chyt' ho v postoji do košíčku	18
	4.1.5 Chyt' míč do košíčku po úderu o zem od spoluhráče	19
	4.1.6 Vyhod' míč a odbij nad sebe	19
	4.1.7 Odbíjej na stěnu bez dopadu.....	20
	4.1.8 Odbíjej před sebe s dopadem.....	21
	4.1.9 Udeř míčem o zem, doběhni a odbij na spoluhráče	21
	4.1.10 Přes síť s meziodbitím.....	22
	4.1.11 Ve dvojici odbíjej nepřetržitě přes síť bez dopadu na zem.....	23
	4.1.12 Z nadhozu spoluhráče pinkej do obruče	24
	4.2 Průpravná cvičení pro zdokonalení odbití obouruč spodem	24
	4.2.1 Udrž míč v rovnováze na napnutých pažích.....	24
	4.2.2 Vyhod' míč, nech ho spadnout a odbij	25
	4.2.3 Odbíjej o stěnu s dopadem míče na zem	26
	4.2.4 Odbíjej před sebe s dopadem.....	26
	4.2.5 Odbij svůj míč a přijmi druhý od spoluhráče	27
	4.2.6 Po přesunu odbij jeden ze dvou míčů	28

4.2.7	Udeř míčem o zem, doběhni a odbij na spoluhráče	29
4.2.8	Odbij po přesunu stranou	30
4.2.9	Odbij, otoč se a odbij znovu.....	30
4.2.10	Odbíjej v trojúhelníku.....	31
4.3	Herní cvičení.....	32
4.3.1	Střídej odbití na krátký a dlouhý míč	32
4.3.2	Odbíjejte střídavě z jedné základní čáry na druhou.....	32
4.3.3	Odbíjej přes síť, nejprve obouruč spodem poté obouruč vrchem.....	33
4.3.4	Odbij po přesunu	34
4.3.5	Proodbíjej se uličkou.....	35
4.3.6	Odbíjej do více úhlů	35
4.3.7	Přihraj a nahraj do hlavního kůlu 1	36
4.3.8	Přihraj a nahraj do hlavního kůlu 2	37
4.3.9	Udrž míč co nejdéle ve hře.....	38
4.3.10	Hraj „volejbal“	39
5	DISKUSE	40
5.1	Časová osa realizace	40
5.2	Průběh realizace	42
6	ZÁVĚR.....	46
7	RESUMÉ	47
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	48
9	SEZNAM OBRÁZKŮ	49
10	PŘÍLOHY	51

1 ÚVOD

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybrala „Návrh a realizace průpravných a herních cvičení pro zdokonalení volejbalových dovedností“, ve které se budu věnovat především technice základních volejbalových odbití, konkrétně tedy odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem. Toto téma jsem si zvolila proto, že jsem aktivní hráčkou volejbalu již patnáct let a také z toho důvodu, že volejbal je často uváděn v osnovách školní tělesné výchovy a je viděn častěji i v rekreační podobě. Avšak mnohdy se setkávám s nesprávnou technikou základních volejbalových odbití.

Cílem mé práce je proto navrhnout průpravná a herní cvičení, která i rekreačním volejbalistům pomohou zdokonalit své dovednosti. A to cvičení v různých organizačních formách, s volejbalovou sítí i bez ní. Nedílnou součástí této práce je i následná realizace těchto cvičení.

Práce je rozdělena do dvou částí: teoretické a praktické. V teoretické části jsou vymezeny základní pojmy, například herní činnosti jednotlivce, odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem, průpravná a herní cvičení. V praktické části jsou popsána navržená cvičení a jejich realizace se studenty Bakalářského studia Tělesné výchovy a sportu na Fakultě Pedagogické Západočeské univerzity v Plzni. Dále jsou uvedeny nejčastější chyby, které byly vyzorovány v průběhu realizace.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem této práce je navrhnout a následně zrealizovat průpravná a herní cvičení pro zdokonalení volejbalových dovedností se zaměřením na odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem.

Na základě tohoto cíle byly sestaveny následující úkoly:

- Návrh cvičení
- Grafické znázornění cvičení
- Realizace cvičení se studenty

3 TEORETICKÁ ČÁST

Volejbal je jedním z neúspěšnějších a nejrozšířenějších soutěžních a rekreačních sportů ve světě. Řadí se mezi nekontaktní síťové sporty, při kterých je hřiště rozdělené na dvě stejné poloviny. Nicméně je unikátní tím, že míč je v neustálém letu a umožňuje každému družstvu několik odbití před vrácením míče soupeři. Existují různé verze přizpůsobené různým vnějším podmínkám tak, aby jejich rozmanitost umožnila účast každému. Rekreační forma je hraná spíše pro radost z pohybu a pobavení a může být provozována v podstatě každým, kdo se přiměřeně naučí základní techniku odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem. Na rekreační úrovni se hraje jednoduchá hra, při které každý hráč hraje na místě, na kterém zrovna stojí. Ve vrcholovém volejbalu hrají hráči podle své specializace v určitém postavení na hřišti, aby byly co nejlépe využity jejich dovednosti. (CÍSAŘ, 2005, s. 11.)

Jak uvádí Císař (2005), volejbal nelze hrát bez ovládnutí dvou základních odbití, kterými jsou odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem. Proto by jejich nácviku měla být věnována značná pozornost a dostatek času a trpělivosti.

3.1 Herní činnosti jednotlivce

„Herní činnost není jediný pohyb, nýbrž sled jednoduchých pohybů. Ve všech obměnách tohoto složitého pohybového řetězce zůstává cosi základního, pevného a charakteristického. Čím se pohyb stává automatictější, tím větší prostor má hráč k řešení herní situace. V tréninku je nutné stále zařazovat herní formy i drilovat dovednosti.“ (HANÍK, 2008, s. 22)

Obecně jsou do volejbalových herních činností jednotlivce řazeny tyto dovednosti:

- podání (odbití jednoruč vrchem)
- přihrávka (odbití obouruč spodem)
- nahrávka (odbití obouruč vrchem)
- útočný úder (odbití jednoruč vrchem)
- blokování a
- vybírání.

Odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem jsou dvě základní techniky odbíjení míče.

3.2 Návnik herních činností

Perfektní osvojení si techniky herních dovedností, je podstatným předpokladem zvládnutí volejbalové hry. Nejstěžejnějším faktorem je v tomto případě návyk, proto je třeba dbát na to, aby při opakovaném provádění byla činnost prováděna vždy stejně. (CÍSAŘ, 2005, s. 47)

Podle Votíka (2011) je návnik druh tréninkového procesu, ve kterém převládá zaměření se na osvojování nových dovedností a kde se vytvářejí podmínky pro učení se těmto dovednostem. Zatížení je při návniku většinou nízké intenzity a nevede fyziologicky k adaptačním procesům. Tento druh učení je označován jako motorické učení, které probíhá v následujících na sebe navazujících fázích a jejich posloupnost musí trenér dodržovat.

a) Seznamování s novými pohybovými dovednostmi – s názornou ukázkou k vytvoření správné představy.

Zde hraje velkou roli názorná a správná ukáзка a to buďto vlastní (trenérem), nebo ukáзка pomocí demonstrátora, videoprojekce apod.

b) Zdokonalování nových pohybových dovedností – opakováním a včasnou korekcí k dokonalému provedení.

Metodou mnohonásobného opakování pokračuje proces učení zdokonalováním nacvičovaných dovedností.

c) Automatizace nových pohybových dovedností – bezchybné provedení i v podmínkách utkání.

Tato fáze motorického učení je charakterizována přesným a bezchybným prováděním činností v proměnlivých podmínkách.

d) Tvůrčí uplatnění nových pohybových dovedností – základ neočekávaných způsobů řešení herních situací.

Naučené pohybové dovednosti se uplatňují a projevují v nových, vyšších kvalitách.

(VOTÍK, 2011, s. 13-14)

Návnik vede ke zdokonalení volejbalových dovedností, které je možné uplatnit v zápase. Pokud hráči tyto dovednosti ovládají a dovedou je použít při řešení herních situací, vede to k vítězství v utkání. Délka návniku herních činností závisí na úrovni fyzických i psychických vlastností hráčů a tréninkových podmínkách družstva. Intenzita zatížení při návniku je většinou nízká. Návnik je nejdůležitějším prvkem tréninkového

procesu. Jeho cílem je nasměrovat určitou pohybovou činnost k ideálu, který je neefektivnějším způsobem provedení herních činností jednotlivce.

3.3 Odbití obouruč vrchem

Odbití obouruč vrchem je jednou z nejstarších základních herních činností jednotlivce ve volejbale. Pokud to lze, dává hráč přednost odbití míče tímto způsobem, protože předpokládá větší přesnost. Toto odbití používají především nahrávači, ale na velmi dobré úrovni jej musí ovládat každý hráč. (CÍSAŘ, 2005, s. 49)

Odbití obouruč vrchem je možno využít ve všech herních situacích. A to jak při příjmu podání, kdy ho používají především muži, tak při nahrávce i při přehrávání míče přes síť k soupeři.

Správná technika odbití obouruč vrchem je nezbytnou podmínkou k tomu, aby odbití bylo přesné. Tuto techniku popisují následující kroky:

- 1) **Výchozí postoj:** nohy mírně pokrčeny, trup lehce předkloněn, jedna noha může být mírně vpřed, váha na přední části chodidel, paže volně podél těla.
- 2) **Střehový postoj pro odbití vrchem:** nohy jsou rozkročeny a pokrčeny. Trup vzpřímený, někdy nepatrně předkloněný. Hlava je zvednutá, oči neustále sledují míč. Paže jsou pokrčené ve výši pasu, lokty mírně od těla.
- 3) **Zastavovací dvojkrok** se děje posledními dvěma kroky po pohybu do místa odbití. První má brzdící význam, druhý dobrzdí pohyb a upravuje postoj. Chodidla jsou od sebe vzdálena na šíři boků, což zajišťuje stabilní postoj.
- 4) **V momentu před kontaktem** se tělo chová jako pružina, která se rozpíná ve směru proti míči, kde pohyb vychází z nohou a plynule přechází na trup.
- 5) **Činnost paží a rukou v momentu před kontaktem s míčem** začíná v okamžiku, kdy se tělo zvedá natahovááním nohou. Těsně před kontaktem s míčem se paže přikrčí, lokty jsou nad úrovní ramen a ruce blízko obličeje. Pohyb před odbitím je prováděn pokrčením paží, místo odbití by se mělo nacházet nad čelem.
- 6) **Před odbitím jsou ruce v zápěstí zvráceny zpět.** Tvar mezi palci a ukazováky připomíná trojúhelník. Dlaně společně s prsty tvoří tvar, který se podobá košíčku.
- 7) **V momentu kontaktu rukou s míčem** přilétající míč zvrátí lehce prsty a ruce zpět a míč je ztlumen. Ruce a prsty tak konají tzv. relativně zpětný pohyb, zatímco prsty jsou stlačeny dočasně do jakéhosi protipohybu.

- 8) **Kontakt s míčem** se děje posledními články všech prstů, u některých prstů (ukazovák) větší plochou. Dlaně se míče nedotýkají.
- 9) **Pohyb paží** po odbití pokračuje až do jejich úplného propnutí.
- (HANÍK, 2008, s. 68)

3.3.1 Chyby při odbití obouruč vrchem

Ve vztahu k výše popisované správné technice mohou vznikat následující chyby:

- záklon trupu
- váha na patách
- úzký stoj
- natažené nohy
- pohyb nevychází z nohou, je veden pouze rukama
- odbití není provedeno nad čelem (většinou příliš před nebo za hlavou)
- nesprávná poloha rukou na míči (ruce blízko u sebe, daleko od sebe, pokrčené prsty)
- napnutí paží před odbitím
- příliš pokrčené ruce
- odbití dlaněmi („plácnutí“)

(vypozorováno během realizace)

3.4 Odbití obouruč spodem

V situacích, kdy není možné použít odbití obouruč vrchem, například je-li míč příliš nízko či přilétá příliš rychle, uchyluje se hráč k odbití obouruč spodem. Odbití obouruč spodem je další ze základních dovedností hráče. Vrcholoví hráči jej musí zvládat ve všech jeho variantách (odbití čelné i mimo osu těla). (CÍSAŘ, 2005, s. 53)

Odbití obouruč spodem je možno využít ve všech herních situacích. A to především při příjmu podání, v složitých situacích při nahrávce i při přehrávání míče přes síť k soupeři.

Správná technika odbití obouruč spodem je nezbytnou podmínkou k tomu, aby odbití bylo přesné. Tu popisují tyto kroky:

- 1) **Výchozí postoj:** nohy mírně pokrčeny, trup lehce předkloněn, jedna noha může být mírně vpřed, váha na přední části chodidel, paže volně podél těla.

- 2) **Střehový postoj pro odbití spodem:** nohy jsou rozkročeny a pokrčeny, až je hráč téměř ve dřepu. Trup vzpřímený, někdy nepatrně předkloněný. Hlava je zvednutá, oči neustále sledují míč. Paže jsou pokrčené ve výši pasu, lokty mírně od těla.
 - 3) **Zastavovací dvojkrok** se děje posledními dvěma kroky po pohybu do místa odbití. První má brzdicí význam, druhý dobržďuje pohyb a upravuje postoj. Tyto dva kroky uvedou tělo do stabilní a klidné polohy na pokrčených nohou, pokud možno čelně ke směru odbití. Chodidla jsou od sebe široce vzdálena, více než u odbití obouruč vrchem, což zajišťuje stabilitu.
 - 4) **V momentu před kontaktem** se tělo chová jako pružina, která se rozpíná ve směru proti míči, kde pohyb vychází z nohou a plynule přechází na trup.
 - 5) **Činnost paží a rukou v momentu před kontaktem s míčem** začíná v okamžiku, kdy se tělo zvedá natahváním nohou. Ruce se spojují již napnuté, tím je zamezeno nevhodnému propínání paží těsně před kontaktem s míčem.
 - 6) **Před odbitím se ramena tlačí dopředu a hlava se předklání.** To má za následek vytvoření tzv. propadlého hrudníku.
 - 7) **V momentu kontaktu rukou s míčem** je podstatné, že malíkové hrany se dotýkají, naopak palcové části mají tendenci vzdalovat se od sebe. Lokty se tlačí co nejvíce k sobě a drží se co nejdále před tělem. Paže jsou vytočeny vnitřní stranou předloktí nahoru.
 - 8) **Kontakt s míčem.** Míč dopadá na napnuté paže v oblasti předloktí. Zápěstí je stlačeno dolů.
 - 9) **Pohyb paží** proti míči je minimální nebo žádný.
- (HANÍK, 2008, s. 84-85)

Jde však o mnoho informací najednou v souvislosti s jedním kontaktem s míčem. Pro zjednodušení lze proto použít následujících 11 pokynů:

- 1) *ramena dopředu*
- 2) *propadlý hrudník*
- 3) *spojovat napnuté paže*
- 4) *malíkové hrany k sobě*
- 5) *palcové valy od sebe*
- 6) *lokty k sobě*
- 7) *lokty před tělem*

- 8) paže vytočeny
 - 9) míč se odbíjí horní částí předloktí
 - 10) zápěstí dolů
 - 11) pohyb paží minimální
- (HANÍK, 2008, s. 86)

3.4.1 Chyby při odbití obouruč spodem

Ve vztahu k výše popisované správné technice vznikají následující chyby:

- záklon trupu
- váha na patách
- úzký stoj
- natažené nohy
- pohyb nevychází z nohou
- spojení pokrčených paží
- přesun se spojenými pažemi
- špatná skladba rukou (prsty přes sebe)
- odbití není provedeno na předloktí, ale zápěstím
- pohyb paží proti míči
- odbití v pohybu
- odbití bokem
- odbití ve výskoku

(vypozorováno během realizace)

3.5 Průpravná cvičení

„Základní charakteristikou této tréninkové formy je nepřítomnost soupeře a předem určené, relativně neměnné vnější herně situační podmínky. Mají tedy přesnou organizaci a řád. Obtížnost průpravného cvičení můžeme ale zvýšit změnou neměnných, přesně vymezených podmínek na proměnlivé vnější podmínky.“ (VOTÍK, 2011, s. 10-11)
Například dříve předem určený směr a způsob útoku změním na libovolný způsob dle uvážení útočícího hráče.

Jako průpravná cvičení nazýváme ta, která slouží převážně k **nácviku techniky herních činností jednotlivce** a současně **rozvíjí některé pohybové schopnosti a**

procvičují nebo zdokonalují techniky herních činností jednotlivce. Podle těchto funkcí jsou rozdělena do dvou skupin. (EJEM, 1988, s. 32-33)

„První skupina cvičení je široce popisována ve většině našich i zahraničních publikacích o volejbalu a tedy poměrně snáze dostupná. Druhá skupina cvičení je naopak popisována poměrně zřídka, i když její význam pro zdokonalování a relativní stabilizaci pohybových návyků v celém procesu učení je, spolu s dále uváděnými herními cvičeními, nezastupitelný. Neméně významný je však i její význam pro rozvoj speciálních pohybových schopností.“ (EJEM, 1988, s. 33)

Průpravná cvičení jsou převážně individuální záležitostí, ale lze je tvořit i ve dvojicích, trojicích, zástupech, řadách i kruzích. Je vhodné zvolit taková průpravná cvičení, na která v tréninkovém procesu následně navazují cvičení herní. Vždy je ale důležité začleňovat cvičení podle technických kvalit konkrétní tréninkové skupiny.

Především na začátečnické úrovni a při výuce na školách je vhodné značnou část vyučovací jednotky věnovat cvičením průpravným a následně zařazovat herní. Předchozím nácvikem bude provedení herních cvičení kvalitnější a ponese požadovanou funkci. Proto je vhodné průpravná cvičení provádět co možná v nejjednodušších podmínkách.

V praktické části jsou průpravná cvičení navržena a zrealizována samostatně pro odbití obouruč vrchem a pro odbití obouruč spodem.

3.6 Herní cvičení

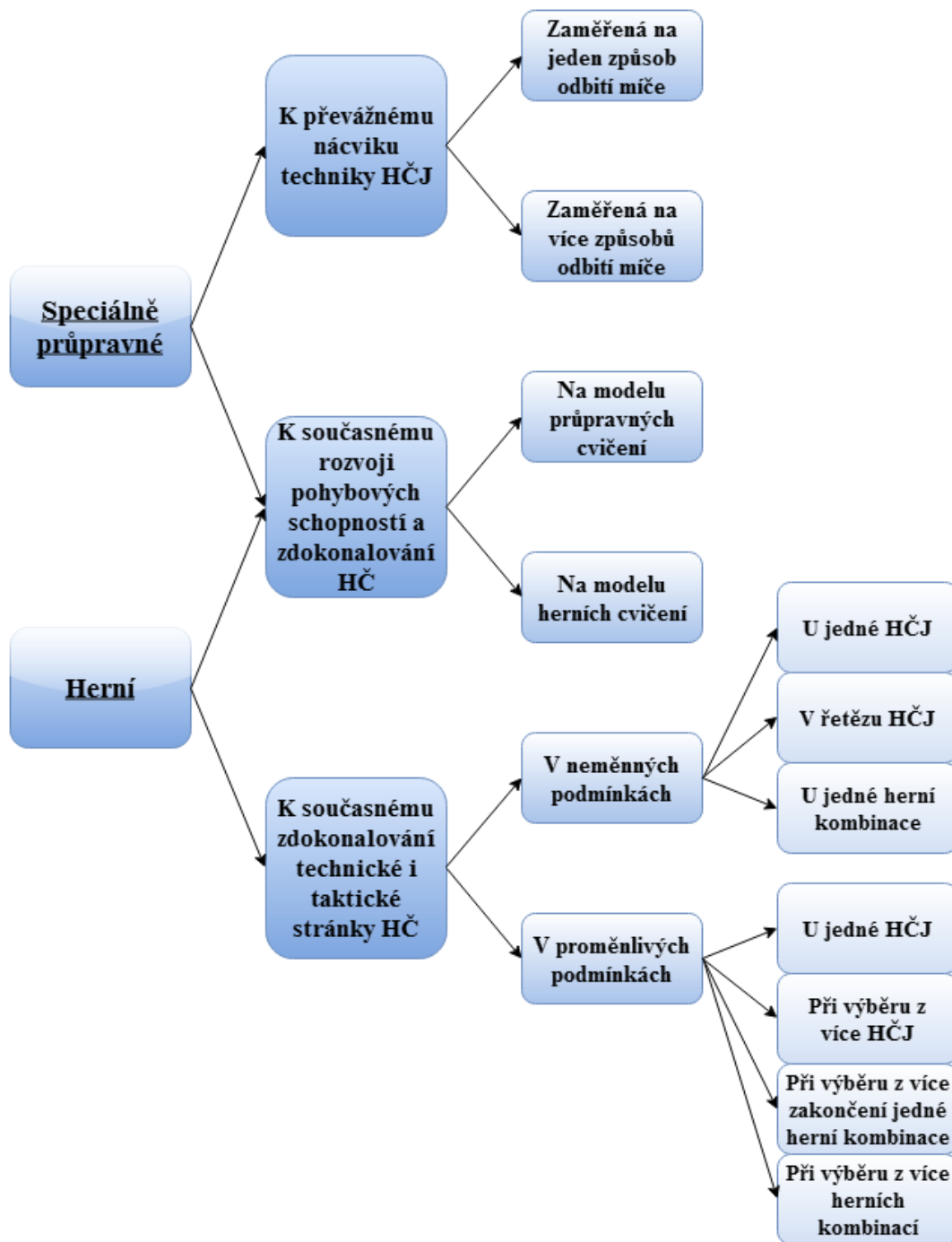
Oproti průpravným cvičením jsou charakterizována především přítomností soupeře a mohou být prováděna v předem určených herních podmínkách, nebo v náhodně proměnlivých podmínkách. (VOTÍK, 2011, s. 10-11)

Herními cvičeními označujeme taková cvičení, která jsou sestavena jako model určité typické situace ze hry. Smyslem herních cvičení je opakované provádění jednotlivých pohybů v této modelové situaci, která nejen posiluje a stabilizuje příslušný pohybový návyk, ale navíc vytváří v hráčích vědomí vhodnosti použití právě tohoto pohybu v dané situaci. Herní cvičení tedy také učí hráče volit pohybové struktury, které jsou vhodné pro řešení těchto typických herních situací. Několikanásobné intenzivní opakování určitého pohybu ale ani v tomto případě není zbaveno vlivu na rozvoj pohybových schopností hráčů, a tak herní cvičení lze zvolit tak, že povede k nácviku a zdokonalování technických a taktických

stránek příslušných herních činností a současně také k rozvoji některých pohybových schopností. (EJEM, 1988, s. 60)

Podle Buchtela (2005) se při herních cvičeních nacvičují jednotlivé druhy činností jednotlivce a varianty kombinací v té podobě, jak se vyskytují při utkání. Tato cvičení probíhají v neměnných podmínkách, to znamená, že hráči mají předem určeno, jakým způsobem budou situaci řešit. Tím se procvičuje technická i taktická stránka hráčů.

V tomto smyslu spolu průpravná a herní cvičení souvisí, jak lze vidět na obrázku 1.



Obrázek 1: Členění herních a speciálně průpravných cvičení (EJEM, 1988 s. 16)

V praktické části jsou herní cvičení z větší části vytvořena komplexně pro obě herní činnosti jednotlivce. To lze vidět konkrétně na Obrázku 1. V herních cvičeních v kapitole k současnému zdokonalování technické i taktické stránky HČJ, neměnných podmínkách, zpočátku u jedné, později v řetězu HČJ.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

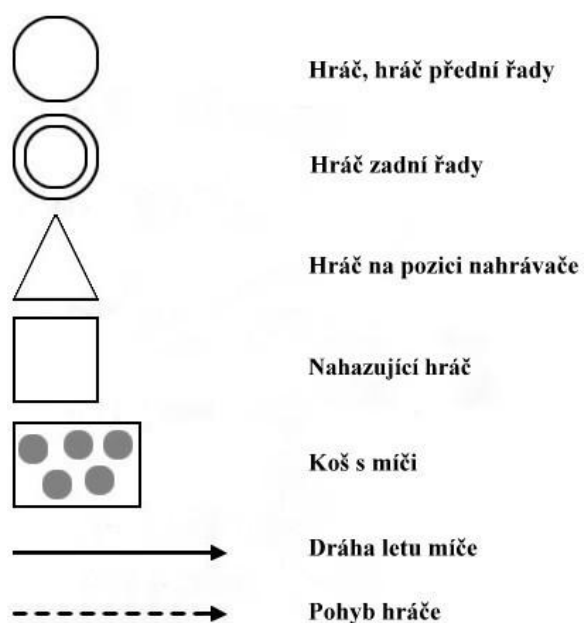
Praktická část práce popisuje konkrétní navržená cvičení na odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem. Současně vymezuje nejčastější chyby, kterých se probandi dopouštěli. U každého cvičení je navržený doporučený počet hráčů.

Prvním úkolem praktické části byl návrh průpravných a herních cvičení zaměřených na odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem. Druhým poté realizace navržených cvičení se studenty.

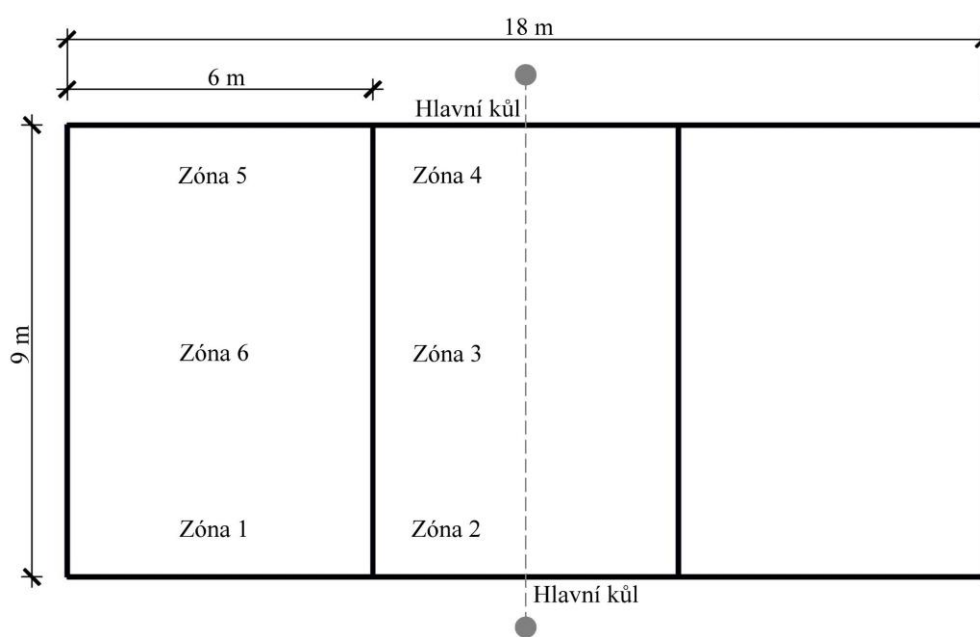
Cvičení byla navržena na základě obsahové analýzy odborných publikací českých odborníků zabývajících se metodikou a didaktikou volejbalu. Výběr byl proveden tak, aby průpravná cvičení rozvíjela jednotlivou dovednost s individuálním počtem opakování. Hráč tak mohl po každém pokusu začít znovu a odstraňovat chyby postupně, popřípadě vyslechnout moje rady. Výběr prvotních herních cvičení jsem volila převážně tak, aby jejich cílem bylo udržet míč co nejdéle nebo požadovanou dobu ve vzduchu. Druhý typ herních cvičení měl za úkol napodobovat herní situace od přihrávky přes útok až k samotné hře. Průpravná i herní cvičení byla navržena tak, aby některá byla realizována s volejbalovou sítí, jiná bez ní.

Realizace těchto cvičení proběhla v období od října do prosince roku 2015 se studenty Bakalářského studia Tělesné výchovy a sportu na Fakultě pedagogické Západočeské univerzity v Plzni. V listopadu se realizovala cvičení na odbití obouruč vrchem v jedné vyučovací jednotce mimo výuku, konkrétně tedy ve dvou hodinách při výuce předmětu KTV/SH a prováděla se formou jednodušších herních cvičení. V prosinci následovalo na odbití obouruč spodem, taktéž v samostatné hodině mimo výuku, a to na Katedře tělesné a sportovní výchovy spolu se složitějšími komplexními herními cvičeními pro obě dovednosti. Oproti herním cvičením realizovaným v listopadu, byl pokrok v technice při herních cvičeních v prosinci znatelný.

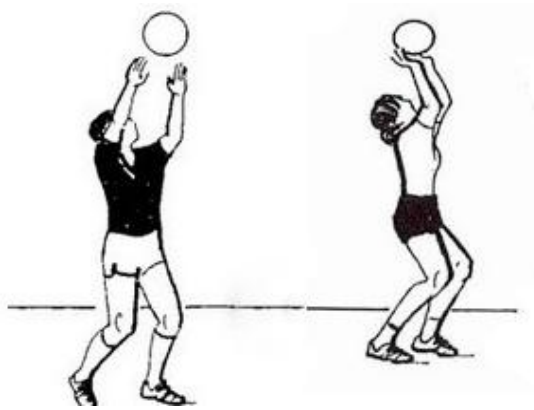
Pro grafické znázornění jednotlivých cvičení jsem použila následující značení:



Obrázek 2: Značky grafického znázornění



Obrázek 3: Volejbalové hřiště (vlastní úprava)



Obrázek 4: Hráč odbíjející obouruč vrchem (BUCHTEL, 2005, s. 78,83)



Obrázek 5: Hráč házející vrchem (BUCHTEL, 2005, s. 78)



Obrázek 6: Hráč odbíjející obouruč spodem (BUCHTEL, 2005, s. 72)



Obrázek 7: Hráč házející spodem (vlastní úprava)

4.1 Průpravná cvičení pro zdokonalení odbití obouruč vrchem

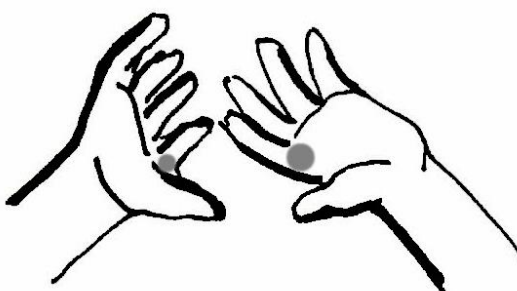
4.1.1 Osahej míč hracím kloubem

Podle Haníka (2008) je hracím kloubem základní článek ukazováku, který se nachází na přechodu do dlaně (viz. Obr. č. 7). Hráč tak získá představu o přesném umístění míče.

Počet: jednotlivci, každý s vlastním míčem

Popis: hráč nejprve osahá míč. Potom je vyzván, aby tímto kloubem tlačil na míč. (HANÍK, 2008, s. 72)

Nejčastější chyby: nesprávná poloha rukou na míči (ruce příliš blízko u sebe nebo příliš daleko od sebe).



Obrázek 8: Osahej míč hracím kloubem (vlastní úprava)

4.1.2 Napínej paže proti odporu partnera jako imitaci pohybu při odbití

Při cvičení se vytváří subjektivní pocit každého hráče, kdy upozoruje, že v případě tlaku na míč, se ho dotýká i hracím kloubem, bez tlaku pouze konečky prstů.

Počet: dvojice

Popis: hráč A sedí na zemi nebo na lavičce a drží míč nad čelem, poloha rukou přitom připomíná kontakt s míčem při odbití. Paže jsou mírně pokrčeny. Hráč B pokládá ruce na míč shora. Hráč A napíná paže a tlačí tím míč proti odporu partnera. (HANÍK, 2008, s. 72)

Nejčastější chyby: nesprávná poloha rukou na míči (ruce příliš blízko u sebe nebo příliš daleko od sebe, pokrčené prsty).



Obrázek 9: Napínej paže proti odporu partnera
(vlastní úprava)

4.1.3 Uchop míč na zemi do košíčku a zvedni ho nad čelo

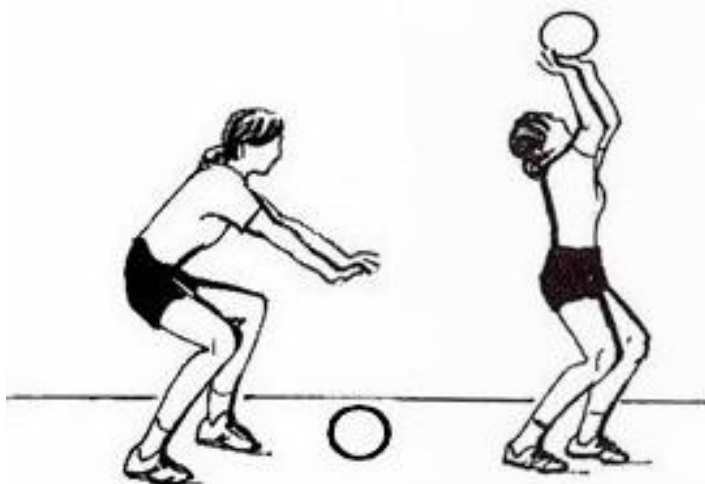
Při tomto cvičení jde o vytvoření představy o poloze prstů na míči a poloze míče ve vztahu k tělu.

Počet: jednotlivci

Popis: hráč uchopí míč položený na zemi do košíčku a zvedne ho nad čelo. (HANÍK, 2008, s. 72)

Nejčastější chyby: záklon trupu, úzký stoj, natažené nohy, nesprávná poloha rukou na míči (ruce příliš blízko u sebe nebo příliš daleko od sebe, pokrčené prsty).

Modifikace: cvičení lze provádět i v kleku.



Obrázek 10: Uchop míč na zemi do košíčku a zvedni ho nad čelo
(vlastní úprava)

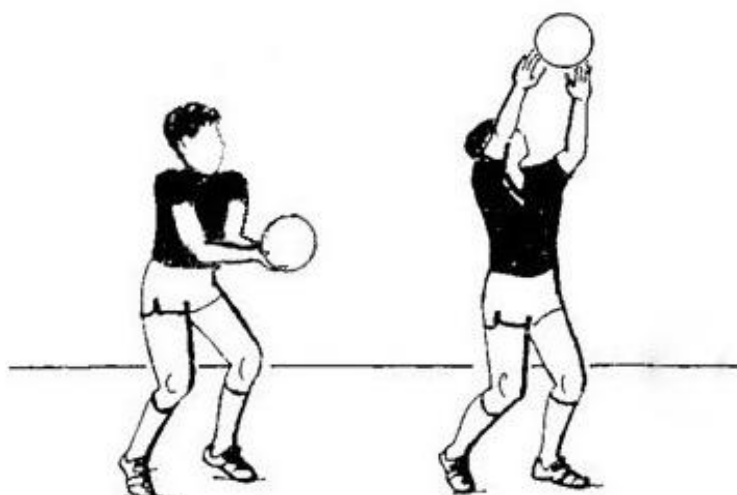
4.1.4 Vyhod' míč a chyt' ho v postoji do košíčku

Přínosem cvičení je jednak vytvoření představy o poloze míče vzhledem ve vztahu k tělu, tak také osvojení si nacházení správného postoje.

Počet: jednotlivci

Popis: hráč vyhazuje míč oběma rukama spodem nad sebe a chytá ho do košíčku v postoji na mírně pokrčených nohou. (HANÍK, 2008, s. 72)

Nejčastější chyby: záklon trupu, úzký stoj, natažené nohy, nesprávná poloha rukou na míči (ruce příliš blízko u sebe nebo příliš daleko od sebe, pokrčené prsty), nesprávná poloha míče vzhledem k tělu.



Obrázek 11: Vyhod' míč a chyt' ho v postoji do košíčku
(vlastní úprava)

4.1.5 Chyt' míč do košíčku po úderu o zem od spoluhráče

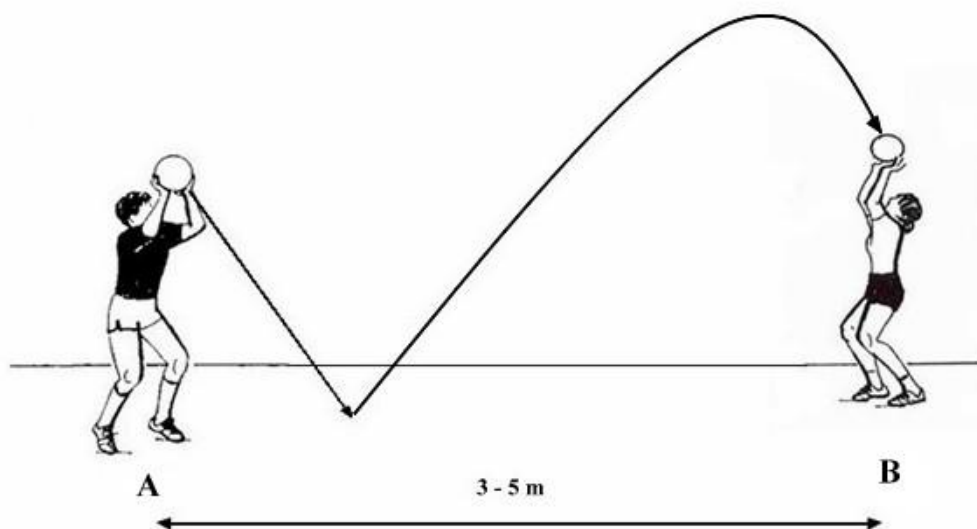
Přínosem cvičení je především osvojení si nacházení správného postoje. Odrazem míče od země tak má hráč vždy dostatek času zaujmout pozici a soustředit se na to, aby odbití prováděl správně.

Počet: dvojice

Popis: hráči jsou ve vzdálenosti 3-5 metrů. Hráč A udeří míčem o zem směrem k B, hráč B ho po odrazu chytá do košíčku. Následující akci zahajuje hráč B. (HANÍK, 2008, s. 72)

Nejčastější chyby: záklon trupu, úzký stoj, natažené nohy, nesprávná poloha rukou na míči (ruce příliš blízko u sebe nebo příliš daleko od sebe, pokrčené prsty), nesprávná poloha míče vzhledem k tělu, odraz míče je nízký a míč není možné odbít.

Modifikace: hráč B může odbít jedenkrát nad sebe a poté chytit.



Obrázek 12: Chyt' míč do košíčku po úderu o zem od spoluhráče (vlastní úprava)

4.1.6 Vyhod' míč a odbij nad sebe

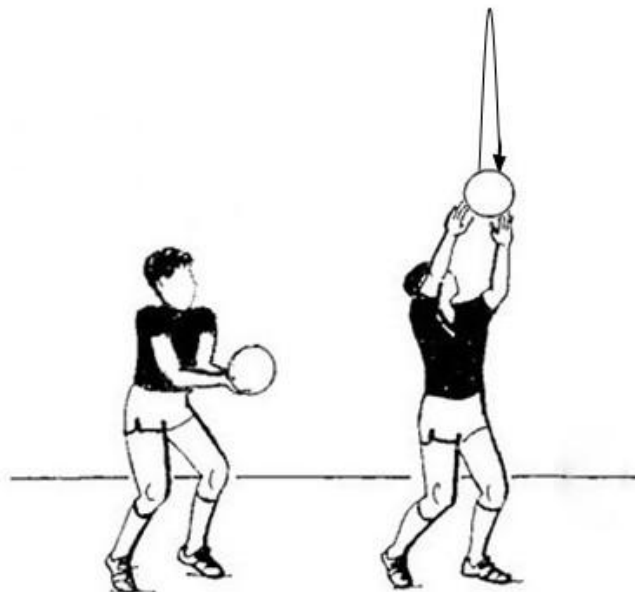
Přínosem cvičení je opět osvojení správného postoje. Každý hráč má opět dostatek času, zaujmout pozici a soustředit se na to, aby později odbití provedl správně.

Počet: jednotlivci

Popis: hráč vyhodí míč oběma rukama směrem vzhůru, upraví svůj postoj pro kontakt s míčem a odbije nad sebe. Poté chytá a začíná znovu. (HANÍK, 2008, s. 74)

Nejčastější chyby: záklon trupu, váha na patách, úzký stoj, natažené nohy, pohyb nevychází z nohou, je veden pouze rukama, odbití není provedeno nad čelem (většinou příliš před nebo za hlavou), nesprávná poloha rukou na míči, nízký nebo nepřesný (za sebe) nadhoz, napnutí paží před odbitím, příliš pokrčené ruce, odbití dlaněmi („plácnutí“).

Modifikace: pokročilejší hráči mohou po odbití míč nechat dopadnout na zem a poté znovu zaujmout postoj a odbít nebo mohou odbít dvakrát nebo i vícekrát nad sebe.



Obrázek 13: Vyhod' míč a odbij nad sebe (vlastní úprava)

4.1.7 Odbíjej na stěnu bez dopadu

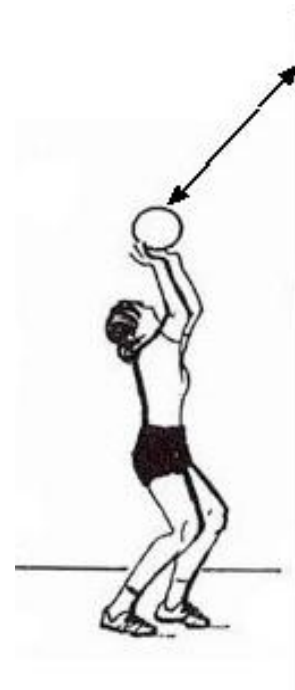
Cvičení je zaměřené na opakované odbíjení, které umožňuje hráčům lépe se soustředit na odstraňování chyb.

Počet: jednotlivci

Popis: hráč odbíjí míč o stěnu a po odrazu od stěny bez dopadu na zem odbití opakuje. Vše prování několikrát za sebou. (HANÍK, 2008, s. 74)

Nejčastější chyby: úzký stoj, natažené nohy, pohyb nevychází z nohou, je veden pouze rukama, odbití není provedeno nad čelem (většinou příliš před hlavou), napnutí paží před odbitím, příliš pokrčené ruce, odbití dlaněmi („plácnutí“), odbití je provedeno tak, že se míč odrazí od zdi nízko a potom není možné opakované odbití.

Modifikace: hráč se postaví 2-3 metry od zdi, po odrazu od stěny nechá míč dopadnout na zem, zaujme postoj a po jeho odrazu odbíjí znovu na stěnu.



Obrázek 14: Odbíjej na stěnu bez dopadu (vlastní úprava)

4.1.8 Odbíjej před sebe s dopadem

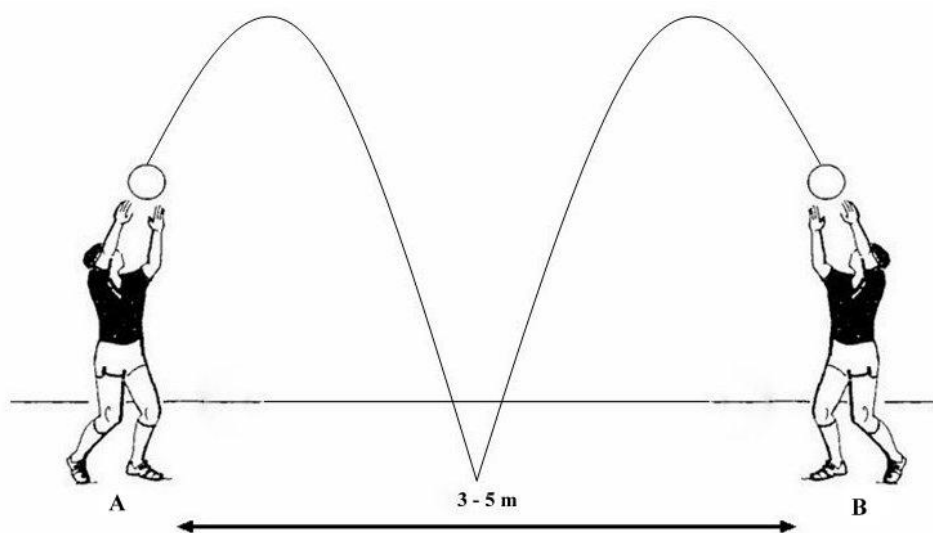
Hlavním záměrem cvičení je opět především osvojení správného postoje. Každý hráč má dostatek času, zaujmout pozici a soustředit se na to, aby odbití prováděl správně.

Počet: dvojice

Popis: hráči A a B v postavení proti sobě ve vzdálenosti 3-5 metrů míč po odrazu od země nepřetržitě odbíjejí odbitím obouruč vrchem. (HANÍK, 2008, s. 74)

Nejčastější chyby: záklon trupu, váha na patách, úzký stoj, natažené nohy, pohyb nevychází z nohou, je veden pouze rukama, odbití není provedeno nad čelem, nesprávná poloha rukou na míči, napnutí paží před odbitím, příliš pokrčené ruce, odbití dlaněmi („plácnutí“), odbití od jednoho hráče je provedeno tak, že se míč odrazí nízko a druhý hráč tak není schopen odbít obouruč vrchem zpět.

Modifikace: cvičení je možné provádět s dvěma míči, aby vždy jeden z hráčů neměl prastoje.



Obrázek 15: Odbíjej před sebe s dopadem (vlastní úprava)

4.1.9 Udeř míčem o zem, doběhni a odbij na spoluhráče

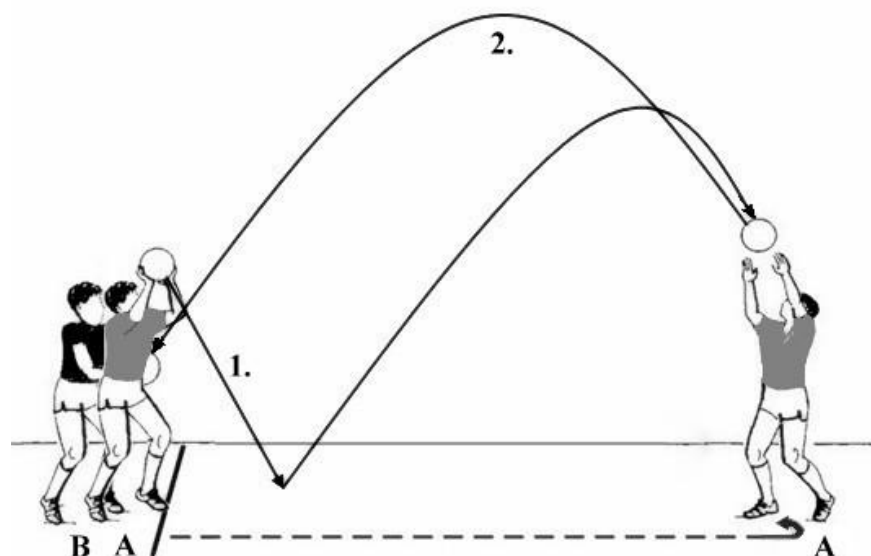
Cvičení zaměřené na orientaci v prostoru a odbití po pohybu, před kterým je nutné zaujmout správnou polohu, a následné odbití do určeného směru.

Počet: dvojice

Popis: hráči A i B stojí na základní čáře. Hráč A vrchem obouruč udeří co nejvíce míčem o zem směrem k síti, rychle vyběhává, otáčí se o 180° a snaží se padající míč odbitím obouruč vrchem přihrát na hráče B tak, aby ho mohl chytit. Ten míč chytá a akce začíná znovu.

Nejčastější chyby: odraz míče je nízký a míč není možné odbít.

Modifikace: hráč A stojí u sítě zády k hráči B, hráč B udeří míčem směrem k síti, po úderu míče o zem se otočí a odbije na hráče B.



Obrázek 16: Udeř míčem o zem, doběhni a odbij na spoluhráče (vlastní úprava)

4.1.10 Přes síť s meziobitím

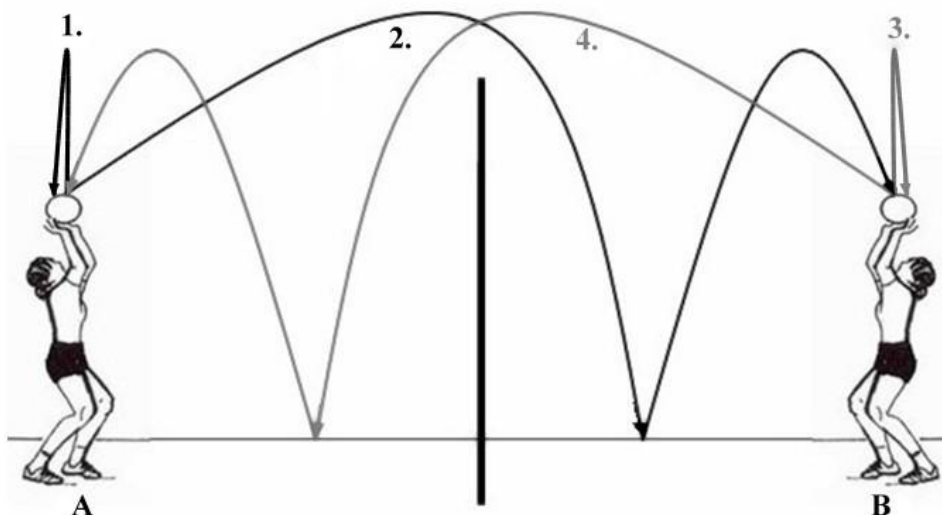
Toto cvičení v hráčích posiluje zaujímání postoje pro odbití a jeho správné provedení jak při odbití nad sebe, tak přes síť na spoluhráče.

Počet: dvojice

Popis: hráč A odbíjí míč přes síť na hráče B, ten jej po jednom dopadu na zem odbíjí nad sebe a následně zpět na hráče A, který jej po dopadu na zem opět odbíjí na sebe a následně přes síť. (HANÍK, 2008, s. 74)

Nejčastější chyby: hráč neodhadne vzdálenost odrazu míče, takže nedokáže zaujmout správný postoj pro odbití nad sebe, z toho vychází nepřesné odbití nad sebe (za sebe, před sebe), následně opětovné zaujmutí špatného postoje a nesprávně provedené odbití přes síť.

Modifikace: po odbití nad sebe hráč jedenkrát tleskne, později můžeme počet tlesknutí zvyšovat nebo nahradit například dřepem.



Obrázek 17: Přes síť s meziodbitím (vlastní úprava)

4.1.11 Ve dvojici odbíjej nepřetržitě přes síť bez dopadu na zem

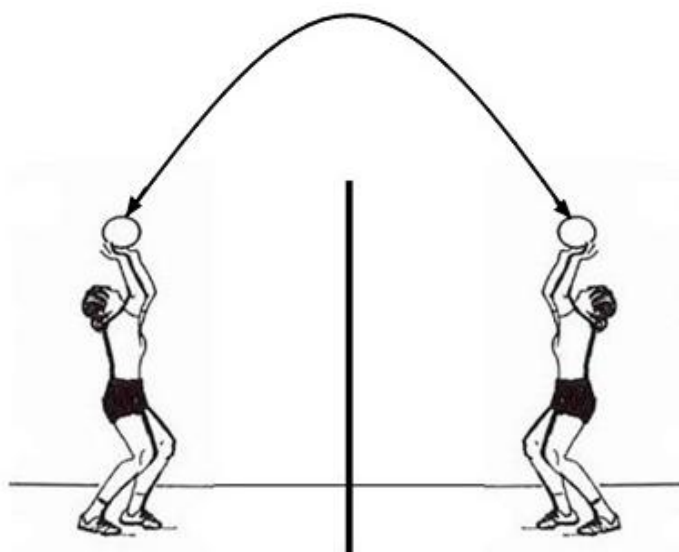
Cvičení zaměřené na to aby hráči při odbití důrazně prováděli pohyb z nohou.

Počet: dvojice

Popis: hráč A odbíjí přes síť na hráče B, který ihned odbíjí zpět přes síť na hráče A. (HANÍK, 2008, s. 74)

Nejčastější chyby: záklon trupu, váha na patách, úzký stoj, natažené nohy, pohyb nevychází z nohou, je veden pouze rukama, odbití není provedeno nad čelem, nesprávná poloha rukou na míči, napnutí paží před odbitím, příliš pokrčené ruce, odbití dlaněmi („plácnutí“).

Modifikace: hráč bez míče dělá dřep, sedne si na zem, lehne si na zem, atd.



Obrázek 18: Ve dvojici odbíjej nepřetržitě přes síť bez dopadu na zem (vlastní úprava)

4.1.12 Z nadhozu spoluhráče pinkej do obruče

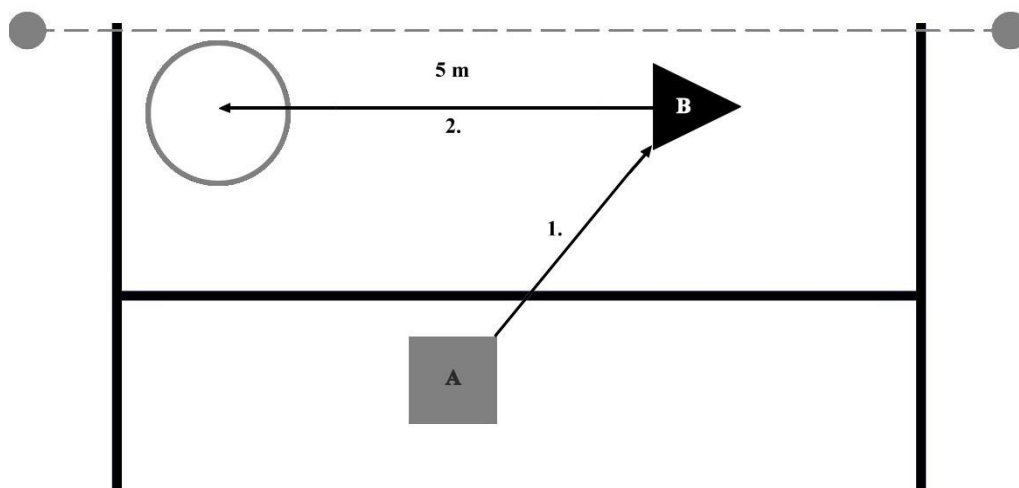
Toto cvičení imituje nejčastější volejbalovou nahrávku, a to nahrávku do hlavního kůlu. Je zaměřené na její přesnost a pokud možno co největší podobnost letu míče.

Počet: dvojice

Popis: hráč A stojící v zóně 6 nadhazuje míč hráči B v zóně 2, ten odbíjí obouruč vrchem směrem k obruči v zóně 4 ve výšce 2,5 metru. Cílem je, aby míč proletěl obručí.

Nejčastější chyby: nadhoz od hráče A nízký, tudíž hráč B není schopen odbít obouruč vrchem směrem k obruči, hráč B není natočen k obruči, ale na hráče A, pohyb nevychází z nohou, je veden pouze rukama, úspěšnost velmi nízká.

Modifikace: pokud nemáme k dispozici obruč, je možné na požadované místo postavit hráče nebo koš na míče, vždy je ale třeba důsledně dohlížet zda letí míč požadovanou dráhou.



Obrázek 19: Z nadhozu spoluhráče pinkej do obruče (vlastní úprava)

4.2 Průpravná cvičení pro zdokonalení odbítí obouruč spodem

4.2.1 Udrž míč v rovnováze na napnutých pažích

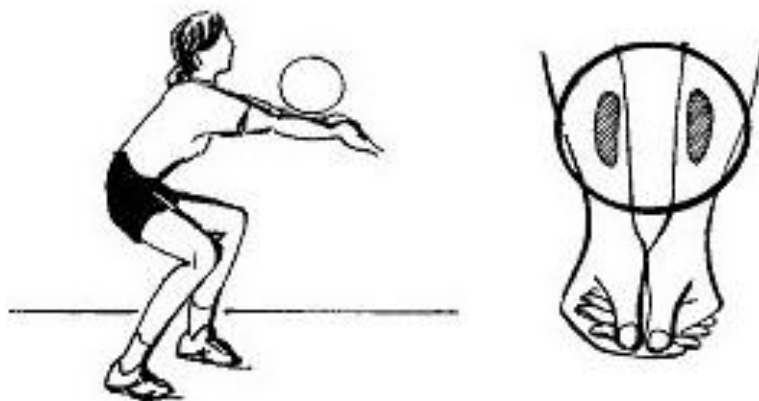
Cvičení v hráčích jednak vytváří představu o poloze míče vzhledem ve vztahu k tělu, a také osvojení si správného postoje.

Počet: jednotlivci

Popis: hráč stojí na mírně rozkročených a pokrčených nohou. Na předloktích paží mají míč. Předpaží a spojí ruce tak, že se prsty jedné ruky zasunou do dlaně druhé a lokty se tlačí do nejvíce k sobě. Snaží se udržet míč v rovnováze na napnutých pažích. (HANÍK, 2008, s. 91)

Nejčastější chyby: váha na patách, úzký stoj, natažené nohy.

Modifikace: hráči se mohou s míčem na napnutých pažích pohybovat, místo volejbalového míče, mohou hráči toto cvičení dělat s overbally.



Obrázek 20: Udrž míč v rovnováze na napnutých pažích (vlastní úprava)

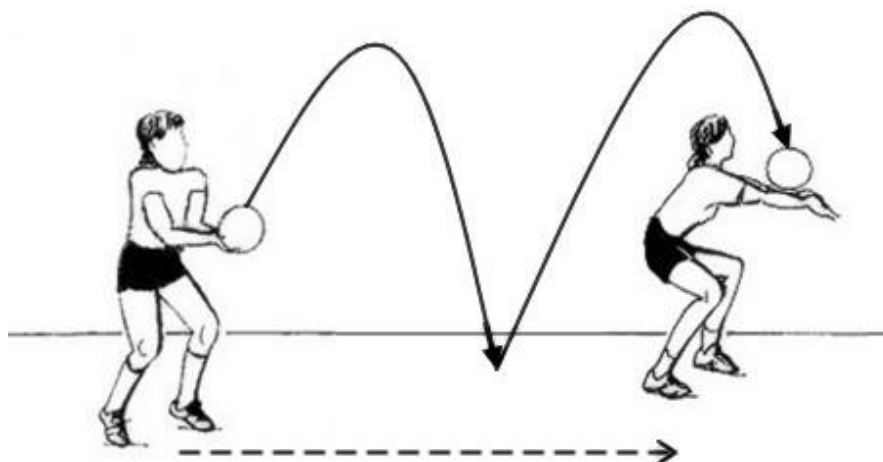
4.2.2 Vyhod' míč, nech ho spadnout a odbij

Cvičení v hráčích jednak vytváří představu o poloze míče vzhledem ve vztahu k tělu, a také osvojení si nacházení správného postoje. Důležitý je důraz na odbití pohybem vycházejícím z nohou a minimální pohyb paží.

Počet: jednotlivci

Popis: hráč vyhodí míč oběma rukama směrem vzhůru, nechá spadnout na zem, po odrazu míče upraví svůj postoj a odbije nad sebe. Poté chytá a začíná znovu.

Nejčastější chyby: záklon trupu, váha na patách, úzký stoj, natažené nohy, pohyb nevychází z nohou, spojení pokrčených paží, odbití není provedeno na předloktí, ale zápěstím, pohyb paží proti míči.



Obrázek 21: Vyhod' míč, nech ho spadnout a odbij (vlastní úprava)

4.2.3 Odbíjej o stěnu s dopadem míče na zem

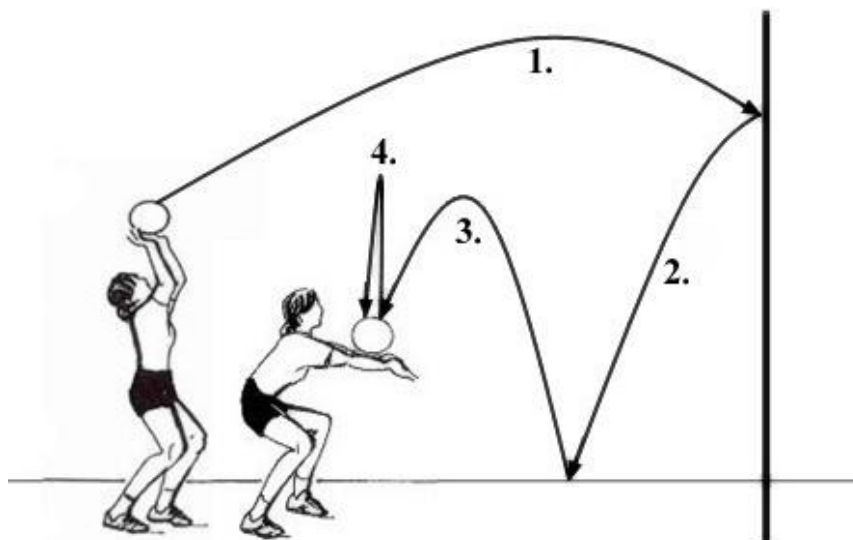
Cvičení se zaměřuje na odbití pohybem vycházejícím z nohou a minimální pohyb paží. Odbití po odrazu od země hráčům poskytuje dostatek času tyto dva požadavky kontrolovat.

Počet: jednotlivci

Popis: hráč odbije obouruč vrchem nebo nahodí z určité vzdálenosti míč na stěnu, nechá ho jednou dopadnout na zem, upraví svůj postoj, odehraje ho obouruč spodem nad sebe a chytí. (HANÍK, 2008, s. 100)

Nejčastější chyby: záklon trupu, úzký stoj, natažené nohy, pohyb nevychází z nohou, spojení pokrčených paží, odbití není provedeno na předloktí, ale zápěstím, pohyb paží proti míči.

Modifikace: hráči mohou odbítet rovnou na stěnu nebo s meziodbitím.



Obrázek 22: Odbíjej o stěnu s dopadem míče na zem (vlastní úprava)

4.2.4 Odbíjej před sebe s dopadem

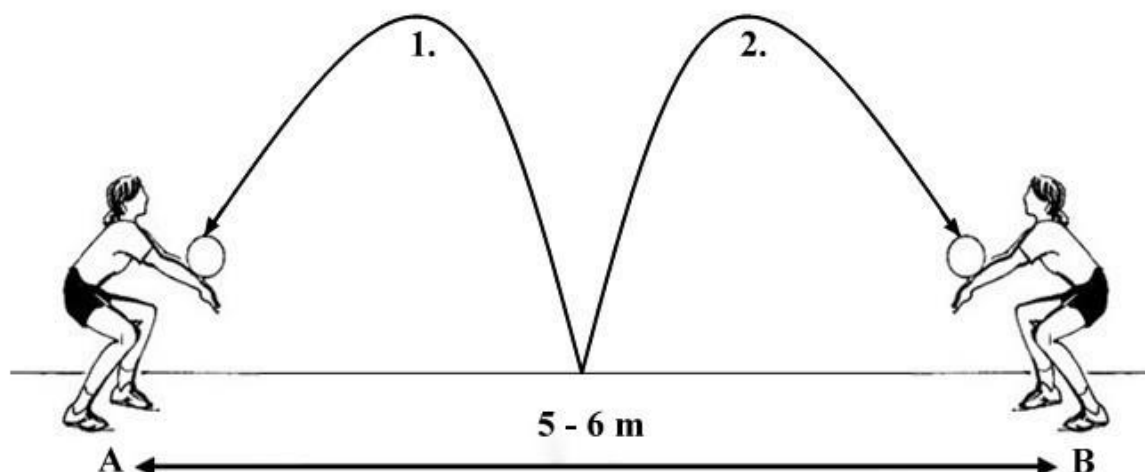
Cvičení se zaměřuje na odbití pohybem vycházejícím z nohou a minimální pohyb paží, což je při odbití na větší vzdálenost velmi podstatné. Odbití po odrazu od země hráčům poskytuje dostatek času tyto dva požadavky kontrolovat.

Počet: dvojice

Popis: hráči A a B v postavení proti sobě ve vzdálenosti 5-6 metrů míč po odrazu od země nepřetržitě odbíjejí odbitím obouruč spodem.

Nejčastější chyby: záklon trupu, váha na patách, úzký stoj, natažené nohy, pohyb nevychází z nohou, spojení pokrčených paží, přesun se spojenými pažemi, odbití není provedeno na předloktí, ale zápěstím, pohyb paží proti míči, odbití v pohybu.

Modifikace: hráč bez míče dělá dřep, sedne si na zem, lehne si na zem, atd.



Obrázek 23: Odbíjej před sebe s dopadem (vlastní úprava)

4.2.5 Odbij svůj míč a přijmi druhý od spoluhráče

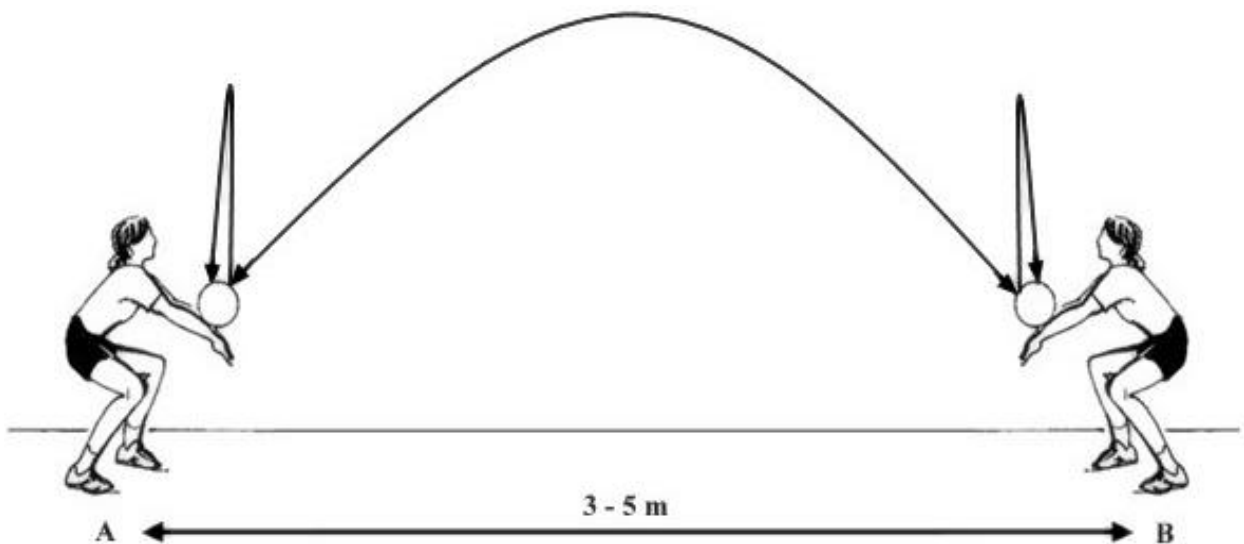
Stejně jako v předcházejícím cvičení je třeba dávat pozor na správný pohyb při odbití a včas zabránit tendenci odbítet pohybem rukou. Při odbití nad sebe je opět důležité, aby pohyb vycházel z nohou a především aby pohyb paží nebyl žádný nebo minimální. Po odbití na spoluhráče následuje reakce na přilétající míč.

Počet: dvojice, dva míče

Popis: hráči A a B stojí od sebe ve vzdálenosti cca 3-5 metrů, každý s jedním míčem. Po třech nízkých odbitích obou rukou spodem nad sebe odbijí oba na smluvený povel jedno velmi vysoké odbití na spoluhráče. Ten míč chytá a akce začíná znovu. (HANÍK, 2008, s. 100)

Nejčastější chyby: záklon trupu, váha na patách, úzký stoj, natažené nohy, pohyb nevychází z nohou, spojení pokrčených paží, přesun se spojenými pažemi, odbití není provedeno na předloktí, ale zápěstím, pohyb paží proti míči, odbití v pohybu, odbití bokem.

Modifikace: jedno odbití nad sebe, jeden míč, hráč bez míče dělá dřep, sedne si na zem, lehne si na zem, atd.



Obrázek 24: Odbij svůj míč a přijmi druhý od spoluhráče (vlastní úprava)

4.2.6 Po přesunu odbij jeden ze dvou míčů

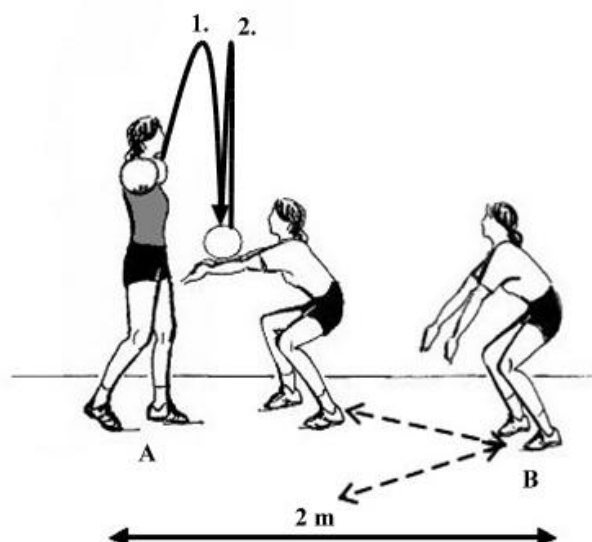
Úkolem hráčů je odbít po přesunu stranou. Základním požadavkem je, aby přesun byl proveden cválovým pohybem neustále čelem k míči. Při odbití znovu klademe důraz na to, aby pohyb vycházel z nohou a především se eliminoval pohyb paží na žádný nebo minimální.

Počet: dvojice

Popis: hráči A a B stojí od sebe ve vzdálenosti cca 2 m. Hráč A drží v každé ruce v upažení jeden míč. Střídavě a nepravidelně vyhazuje jeden míč do výšky. Hráč B po pohybu zaujme správný postoj a odbije nadhozený míč nad sebe. Po několika pokusech se hráči vymění. (HANÍK, 2008, s. 96)

Nejčastější chyby: úzký stoj, natažené nohy, pohyb nevychází z nohou, spojení pokrčených paží, přesun se spojenými pažemi, odbití není provedeno na předloktí, ale zápěstím, pohyb paží proti míči, odbití v pohybu, odbití bokem.

Modifikace: u pokročilejších hráčů lze míč házet z nižší výšky. Cvičení je tak naměřeno na zdokonalení odbití jednoruč spodem v pádu stranou či odbití jednoruč spodem po skoku vpřed.



Obrázek 25: Po přesunu odbij jeden ze dvou míčů (vlastní úprava)

4.2.7 Udeř míčem o zem, doběhni a odbij na spoluhráče

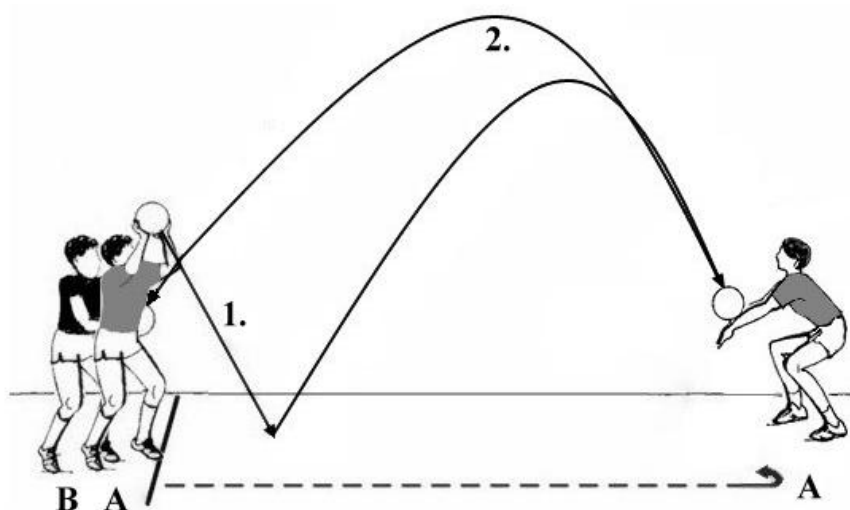
Cvičení zaměřené na orientaci v prostoru a odbití po pohybu, před kterým je nutné zaujmout správnou polohu, a následné odbití do určeného směru.

Počet: dvojice

Popis: hráči A i B stojí na základní čáře. Hráč A vrchem obouřuč udeří co nejvíce míčem o zem směrem k síti, rychle vybíhá, otáčí se o 180° a snaží se padající míč odbitím obouřuč spodem přihrát na hráče B tak, aby ho mohl chytit. Ten míč chytá a akce začíná znovu.

Nejčastější chyby: odraz míče je nízký a míč není možné odbít.

Modifikace: hráč A stojí u sítě zády k hráči B, hráč B udeří míčem směrem k síti, po úderu míče o zem se otočí a odbije na hráče B.



Obrázek 26: Udeř míčem o zem, doběhni a odbij na spoluhráče (vlastní úprava)

4.2.8 Odbij po přesunu stranou

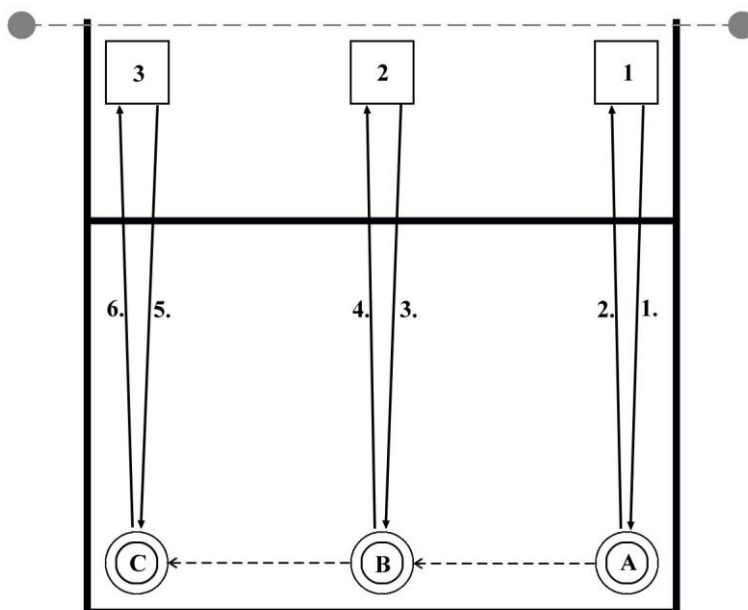
Úkolem hráčů je odbítet po přesunu stranou. Základním požadavkem je, aby přesun byl proveden cválovým pohybem neustále čelem k míči. Při odbití znovu klademe důraz na to, aby pohyb vycházel z nohou a předně se eliminoval pohyb paží na žádný nebo minimální.

Počet: šestice

Popis: každá skupina je na jedné polovině hřiště, 3 hráči stojí u sítě v zónách 2, 3, 4 s cca 3 metrovými rozestupy, zbylí tři před jedním z krajních hráčů v zóně 1 nebo 5. Hráč 1 nadhazuje hráči v zóně 1(5), ten odbíjí zpět a přesouvá se do zóny 6, po odbití do zóny 5(1). Poté se vrací klusem na začátek. Takto 2 kola zprava i zleva, mezitím si hráči vymění role. Cvičení se zaměřuje na odbití po přesunu.

Nejčastější chyby: záklon trupu, váha na patách, úzký stoj, natažené nohy, pohyb nevychází z nohou, spojení pokrčených paží, přesun se spojenými pažemi, odbití není provedeno na předloktí, ale zápěstím, pohyb paží proti míči, odbití v pohybu, odbití bokem, odbití ve výskoku.

Modifikace: u pokročilejších hráčů je možné místo nadhozu zařadit odbití jednoruč vrchem.



Obrázek 27: Odbij po přesunu stranou (vlastní úprava)

4.2.9 Odbij, otoč se a odbij znovu

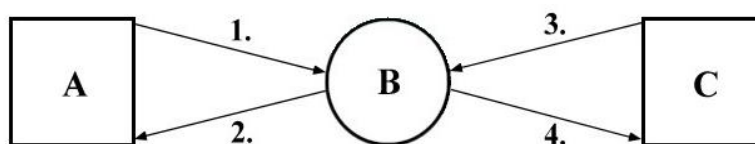
Toto cvičení také rozvíjí orientaci hráčů v prostoru. Je zaměřené především na rychlé odbití, které je nutné provést po otočení (například po otočení z bloku míč letící z pole).

Počet: trojice

Popis: hráči A a C stojí na postranních čarách, každý s jedním míčem. Hráč B stojí mezi uprostřed mezi nimi. Hráč A nahazuje míč na hráče B, ten odbíjí obouruč spodem zpět, otáčí se o 180 stupňů a odbíjí nahozený míč od hráče C. Tak pokračuje, dokud neodbije 5 nahození od každého hráče. Cvičení je zaměřené na orientaci v prostoru před odbitím.

Nejčastější chyby: záklon trupu, váha na patách, úzký stoj, natažené nohy, pohyb nevychází z nohou, spojení pokrčených paží, přesun se spojenými pažemi, odbití není provedeno na předloktí, ale zápěstím, pohyb paží proti míči, odbití v pohybu, odbití bokem, odbití ve výskoku

Modifikace: u pokročilejších hráčů je možné místo nadhozu zařadit odbití jednoruč vrchem.



Obrázek 28: Odbij, otoč se a odbij znovu (vlastní úprava)

4.2.10 Odbíjej v trojúhelníku

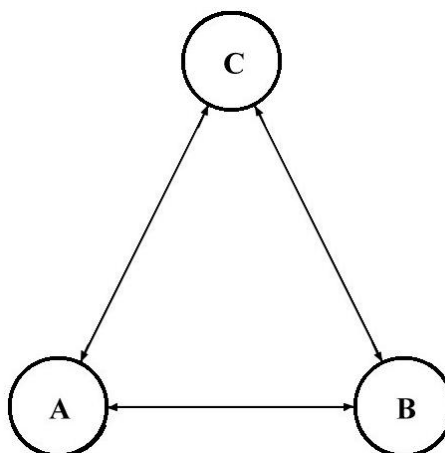
Hráči se naučí odbíjet do úhlu cca 60 stupňů. Toto cvičení je průpravou zejména pro hru v poli.

Počet: trojice

Popis: hráči utvoří rovnostranný trojúhelník a odbíjejí dokola obouruč spodem. Po pokynu vymění stranu. Cvičení na odbití do jiného úhlu.

Nejčastější chyby: váha na patách, úzký stoj, natažené nohy, pohyb nevychází z nohou, spojení pokrčených paží, přesun se spojenými pažemi, odbití není provedeno na předloktí, ale zápěstím, pohyb paží proti míči, odbití v pohybu, odbití bokem.

Modifikace: lze i odbitím obouruč vrchem, nebo lze zařadit odbití jednoruč vrchem.



Obrázek 29: Odbíjej v trojúhelníku (vlastní úprava)

4.3 Herní cvičení

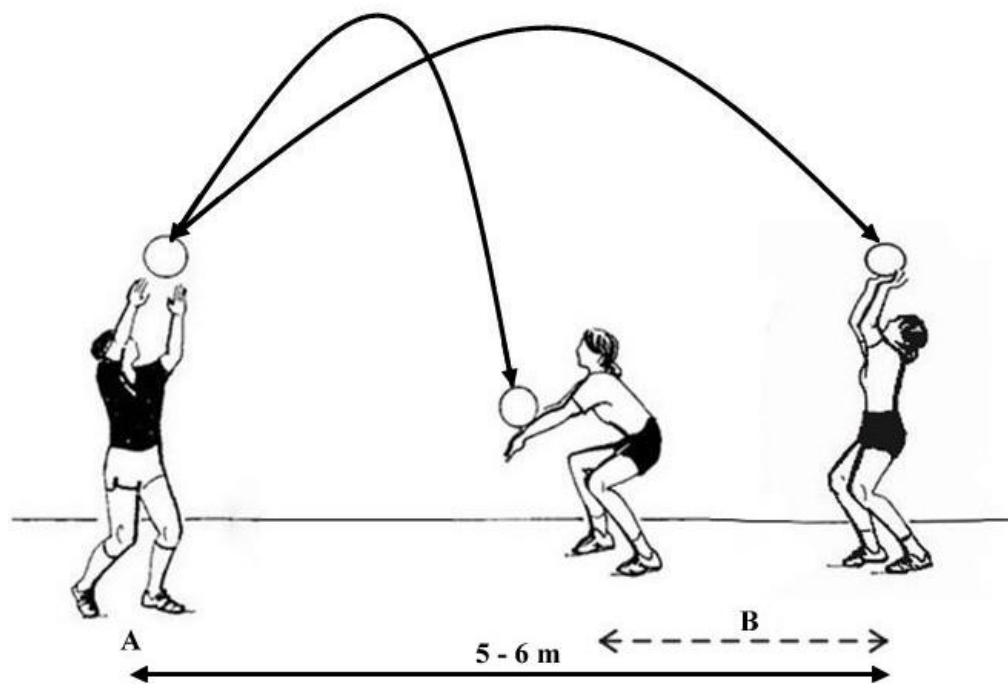
4.3.1 Střídej odtí na krátkou a dlouhou vzdálenost

Cílem cvičení je vytvořit v hráčích představu o vhodnosti zvolení určitého typu odtí a podpořit stereotyp volby na krátkou vzdálenost a malou výšku odtí obouruč spodem a na dlouhou vzdálenost a dostatečnou výšku odtí obouruč vrchem.

Počet: dvojice

Popis: hráč A odtí obouruč vrchem, střídá délku dráhy míče. Hráč B po přesunu zaujme postoj a odtí krátký míč odtím obouruč spodem, dlouhý míč odtím obouruč vrchem. (HANZELKA, 2006, s. 18)

Nejčastější chyby: hráč B vracel míč nepřesně na hráče A, proto i ten musel občas upravit výchozí pozici nebo odtí obouruč spodem.



Obrázek 30: Střídej odtí na krátkou a dlouhou vzdálenost (vlastní úprava)

4.3.2 Odbíjejte střídavě z jedné základní čáry na druhou

Podstatou cvičení je udržet míč v letu po dobu přesunu z jedné strany hřiště na druhou, což podporuje trpělivost a vytrvalost soustředění na hru.

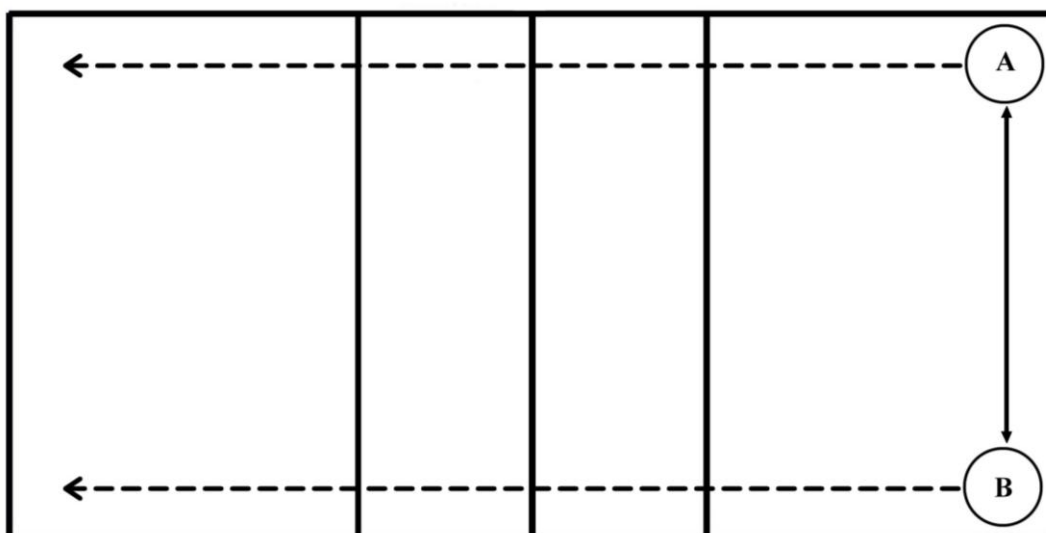
Počet: dvojice

Popis: hráči A a B stojí od sebe ve vzdálenosti cca 5-6 metrů na základní čáře jedné poloviny hřiště. Střídavým odbíjením do pohybu se přemísťují z jedné základní čáry na

druhou. Cvičení provádějí 2x odbitím obouruč vrchem a 2x odbitím obouruč spodem a střídají strany. (HANZELKA, 2006, s. 21)

Nejčastější chyby: hráč odbíjel druhému daleko do směru pohybu nebo naopak odbíjel míč v protisměru pohybu, takže se hráči neposouvali, ale zůstávali na místě nebo se zaháněli.

Modifikace: hráč A jen odbítí obouruč vrchem, hráč B jen odbítí obouruč spodem, poté výměna.



Obrázek 31: Odbíjejte střídavě z jedné základní čáry na druhou (vlastní úprava)

4.3.3 Odbíjej přes síť, nejprve obouruč spodem poté obouruč vrchem

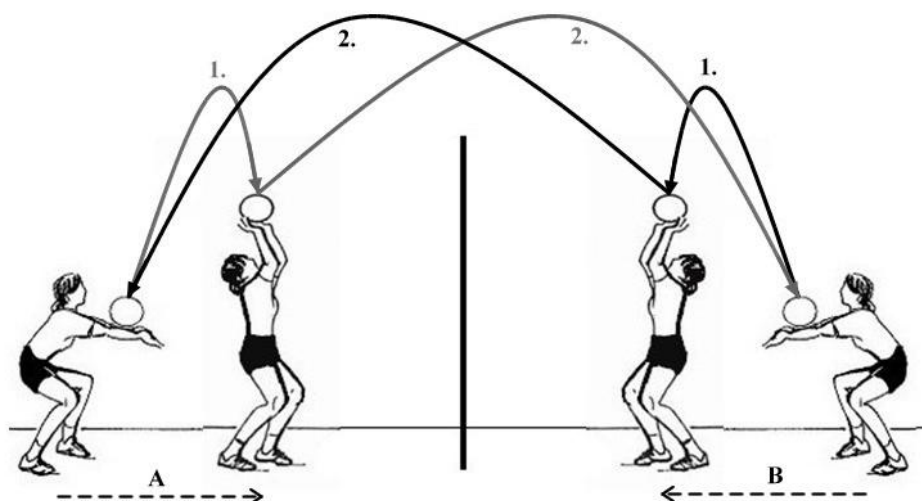
Toto cvičení je zaměřené hlavně na přesnost jednotlivých odbití, především odbití obouruč spodem při prvním zpracování míče nad sebe. Důležitá je správná technika, aby nedocházelo k tomu, že se hráči zahánějí.

Počet: dvojice

Popis: hráči A a B odbíjí přes síť bez dopadu míče na zem. První míč zpracují odbitím obouruč spodem nad sebe, poté odbitím obouruč vrchem hrají na spoluhráče.

Nejčastější chyby: hráči nebyli schopni míč zpracovat odbitím obouruč spodem tak, aby mohli pokračovat odbitím obouruč vrchem na spoluhráče.

Modifikace: u pokročilejších hráčů bych volila variantu 1. odbití obouruč spodem, 2. odbití obouruč vrchem, 3. odbití jednoruč vrchem přes síť.



Obrázek 32: Odbíjej přes síť, nejprve obouřuč vrchem poté obouřuč spodem
(vlastní úprava)

4.3.4 Odbij po přesunu

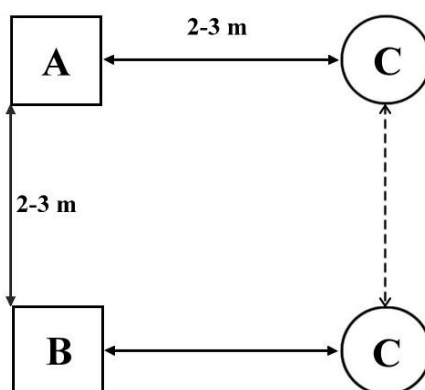
Následující cvičení se zaměřuje na odbití po přesunu. Důležité je dokončení přesunu a odbití míče ve stabilním a technicky správném postavení.

Počet: trojice

Popis: hráči A a B stojí od sebe ve vzdálenosti 2-3 metry. Každý z nich má míč. Hráč C stojí před hráčem A ve vzdálenosti také 2-3 metry. Hráč A spodem nahazuje míč na hráče C, ten odbíjí zpět obouřuč spodem a přesouvá se před hráče B, odbíjí míč a opět se vrací před hráče A. Takto 5 opakování od každého hráče. Poté se hráči vystřídají.

Nejčastější chyby: nahazující hráči míč házeli příliš brzy, hráč na pozici C tak nestíhal dokončit přesun a neodbíjel technicky správně.

Modifikace: toto cvičení je možné provádět i na odbití obouřuč vrchem, pokročilejší hráči na pozici A a B používají odbití jednoruč vrchem, hráči A a B nemusí chytat míč, ale odbíjí jedenkrát nad sebe a poté na hráče C.



Obrázek 33: Odbij po přesunu (vlastní úprava)

4.3.5 Proodbíjej se uličkou

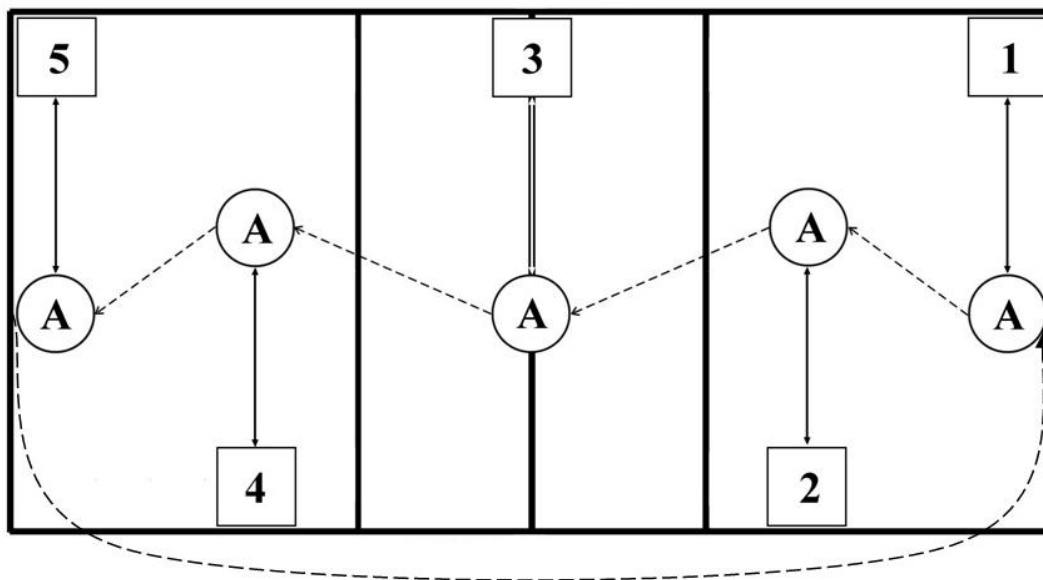
Úkolem hráčů je odbítet po přesunu stranou. Základním požadavkem je, aby přesun byl proveden cválovým pohybem neustále čelem k míči. Po odbití jednoho už hráč pozoruje další míč, který bude odbítet, což zlepšuje jeho orientaci. Při odbití znovu klademe důraz na to, aby pohyb vycházel z nohou a především se eliminoval pohyb paží na žádný nebo minimální.

Počet: libovolný

Popis: na obou postranních čarách stojí hráči (např. 3 vpravo a 3 vlevo), každý z nich má míč. Vždy stojí tak, aby nestáli proti sobě. Před prvním hráčem utvoří zástup zbylí hráči. Hráč č. 1 nahazuje spodem míč na hráče A, ten odbíjí zpět, přesouvá se k hráči č. 2 a opět odbíjí. Tímto způsobem dojde na konec uličky a vrací se klusem na začátek. Cvičení provádějí 3x odbitím obouřuč vrchem a 3x odbitím obouřuč spodem.

Nejčastější chyby: nahazující hráči míč házeli příliš brzy, hráč na pozici A tak nestíhal dokončit přesun a neodbíjel technicky správně, hráč A před nadhozením neodstoupil a následně hrál míč v záklonu a tudíž nepřesně.

Modifikace: u pokročilejších hráčů je možné místo nadhozu zařadit odbití jednoruč vrchem, a to ulívkou nebo smečí.



Obrázek 34: Proodbíjej se uličkou (vlastní úprava)

4.3.6 Odbíjej do více úhlů

Toto cvičení nejlépe napodobuje herní situaci obrany v poli při útoku soupeře z hlavního kúlu. Každý z hráčů při tomto cvičení odehraje míč v různých zónách hřiště, ve

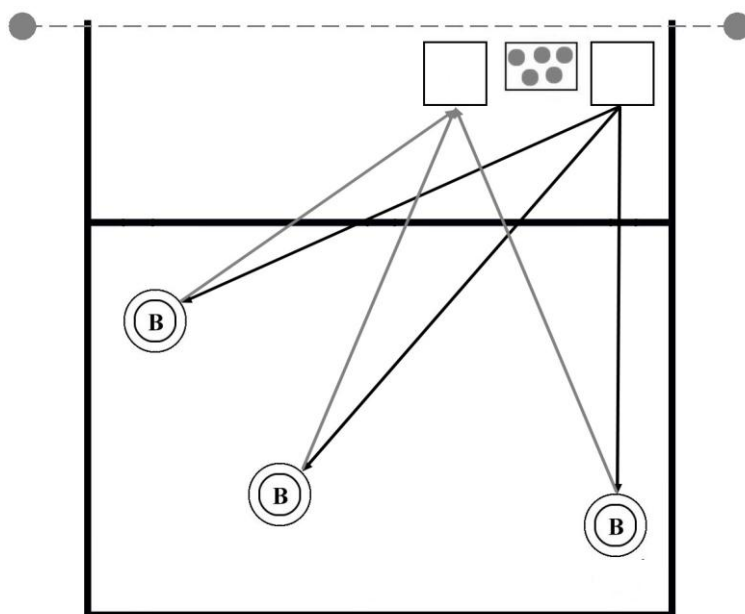
kterých se bude nacházet v průběhu hry. Každý míč bude směřovat do stejného prostoru u sítě. Takto je podporována přesnost obrany z pole a také taktická stránka hry.

Počet: trojice a více hráčů

Popis: hráč A stojí v zóně 2 se zásobníkem míčů, hráč B stojí za základní čarou proti hráči A, hráč C stojí u sítě na rozhraní zón 2 a 3. Hráč A nahazuje míč na hráče B do zóny 1, ten odbíjí obouruč spodem na hráče B a přesouvá se do diagonálního směru do zóny 6. Hráč C míč chytá a dává do zásobníku. Hráč A bere nový míč a nahazuje na hráče B, ten odbíjí opět na hráče C a přesouvá se do ostrého diagonálního směru do zóny 5, kde dostává třetí míč, odbíjí a vrací se klusem na začátek. Hráč B jde třikrát, poté se hráči mění po směru hodinových ručiček. (HANZELKA, 2006, s. 90)

Nejčastější chyby: hráči z pole odbíjeli na hráče napozici C, přesouvali se pomalu a chůzí, nikoliv cvalem stranou.

Modifikace: u pokročilejších cvičenců může hráč C použít odbití jednoruč vrchem, a to ulívkou nebo smečí.



Obrázek 35: Odbíjej do více úhlů (vlastní úprava)

4.3.7 Příhraj a nahraj do hlavního kúlu 1

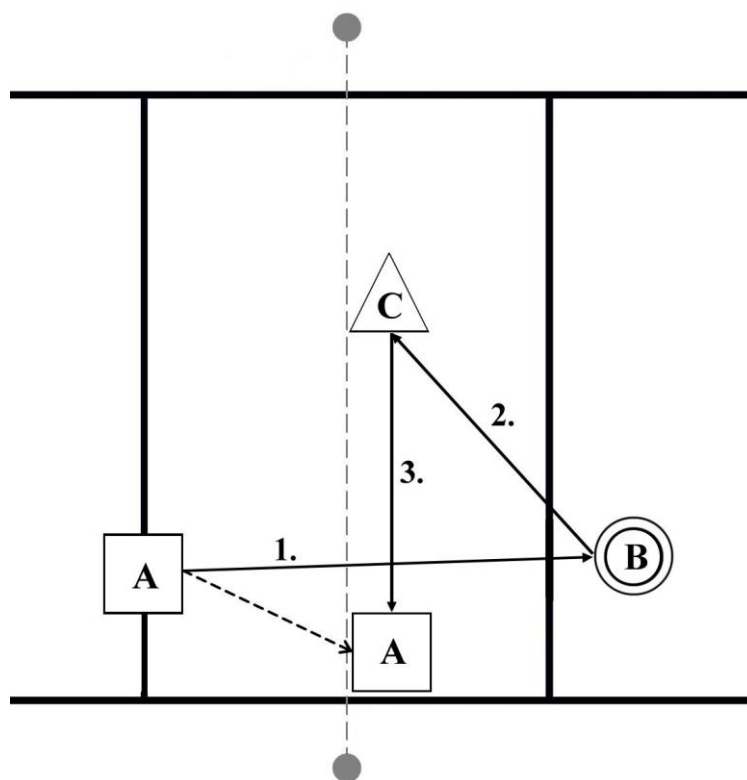
Zde hráč na pozici B plní úlohu přihrávajícího hráče, soustředí se na přihrávku míče letícího přes síť co nejpresněji na nahrávače. Hráč C, který plní úlohu nahrávače, si zdokonaluje nahrávku odbitím obouruč vrchem do hlavního kúlu. Ve vztahu k pozdější hře je tato nahrávka nejčastější, jakou můžeme vidět.

Počet: trojice a více hráčů

Popis: hráč A stojí na útočné čáře v zóně 1, na druhé straně sítě v zóně 5 stojí hráč B. U sítě na rozhraní zón 2 a 3 na polovině hřiště jako je hráč B stojí hráč C. Hráč A nahazuje míč přes síť na hráče B, ten odbitím obouruč spodem hraje na hráče C, který odbíjí obouruč vrchem do zóny 4 na hráče A, který se tam přesunul z výchozího postavení, ten míč chytá. Hráči se mění proti směru hodinových ručiček a začínají znovu. V případě většího počtu hráčů, lze vytvořit na pozici hráče A a B zástup.

Nejčastější chyby: hráč na pozici B, přihrával míč přes síť nebo tak že nebylo možné, aby hráč na pozici A odbil obouruč vrchem.

Modifikace: lze přidat hráče D, který po nahrávce od hráče C odbitím jednoruč vrchem přehrává míč přes síť na hráče A, který ho chytá. U pokročilejších hráčů je možné takto provádět cvičení z obou stran sítě.



Obrázek 36: Přihráj a nahraj do hlavního kúlu 1 (vlastní úprava)

4.3.8 Přihráj a nahraj do hlavního kúlu 2

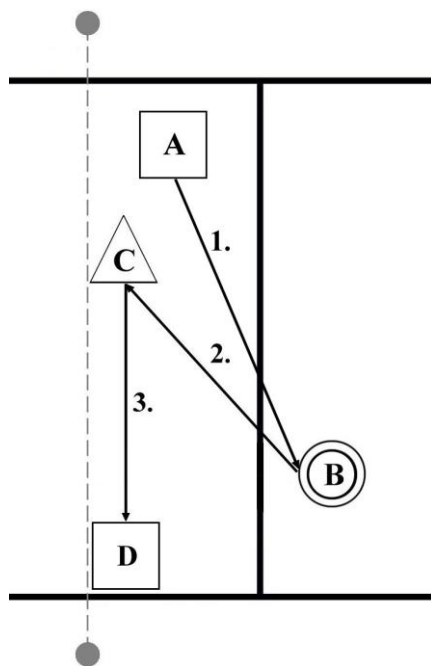
Cíl cvičení je stejný jako v předešlém případě, jen s rozdílem, že situace je reálnější v tom, že míč na přihrávajícího hráče B přilétá z diagonálního směru, ze kterého ve hře přilétá častěji. Pro toho hráče je to ulehčení hlavně v tom, že odbíjí do menšího úhlu.

Počet: čtveřice

Popis: hráč A stojí s míčem v zóně 2, hráč B stojí na rozhraní zón 5 a 6, hráč C stojí u sítě na rozhraní zón 2 a 3 a hráč D stojí u sítě v zóně 4. Hráč A nahazuje míč na B, ten zpracuje odbitím obouruč spodem na hráče C, který odbitím obouruč vrchem nahrává do hlavního kúlu na hráče D, který míč chytá a řadí se na místo hráče A. Hráči se mění ve směru letu míče. V případě většího počtu hráčů, lze vytvořit na pozici hráče A zástup.

Nejčastější chyby: totožné jako u cvičení 4.3.7.

Modifikace: hráč A může použít odbití jednoruč vrchem.



Obrázek 37: Přihraj a nahraj do hlavního kúlu 2 (vlastní úprava)

4.3.9 Udrž míč co nejdéle ve hře

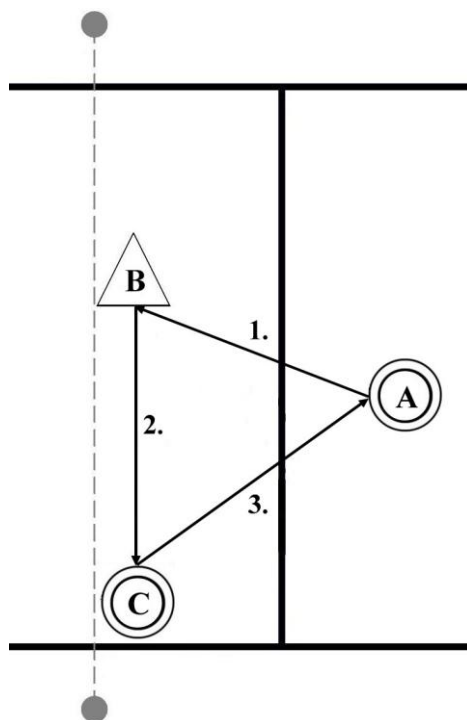
Cvičení imitující ideální herní situaci, a to přihrávku, nahrávku a následný útok, který je v tomto případě proveden odbitím obouruč vrchem. Cílem cvičení je udržet míč co nejdéle ve vzduchu. Podporuje tak vytrvalost soustředění na hru. V případě úspěšnosti vytváří v hráčích lepší pocit ze hry.

Počet: trojice

Popis: hráč A stojí v zóně 6, hráč B stojí u sítě na rozhraní zón 2 a 3 a hráč C stojí u sítě v zóně 4. Hráč A rozehraje odbitím obouruč vrchem na hráče B, ten odbitím obouruč vrchem nahrává do hlavního kúlu na hráče C, který odbitím obouruč vrchem hraje na hráče A. Hráč A pokračuje odbitím obouruč spodem v rozeře znovu na hráče B, a tak dále. Hráči začínají znovu, dokud nedostanou povel k výměně, poté se mění ve směru letu míče.

Nejčastější chyby: totožné jako u cvičení 4.3.7.

Modifikace: u pokročilejších cvičenců může hráč C použít odbití jednoruč vrchem, a to ulívkou nebo smečí.



Obrázek 38: Udrž míč co nejdéle ve hře (vlastní úprava)

4.3.10 Hraj „volejbal“

Modifikovaná forma hry, kdy hráči mají určené pořadí odbití, ale přehrávají míč přes síť, bez útočného úderu, což zamezuje nepřesnostem a tím podporuje delší dobu míče v letu. Hráči tím získávají kladný herní pocit.

Počet: šestice

Popis: na každé straně sítě je trojice hráčů. Na zkráceném hřišti 3 x 4,5 m hrají přes síť na tři doteky. Hráč A a B stojí v zadní řadě, hráč C u sítě na pozici nahrávače. Cílem cvičení je aby první úder od hráče A nebo B byl proveden odbitím obouruč spodem na hráče C, který nahrává obouruč vrchem na hráče A nebo B a ten odbitím obouruč vrchem přehrává síť na hráče na druhé polovině hřiště.

Nejčastější chyby: všechny, které jsou uvedeny v kapitolách 3.3.1 a 3.4.1

Modifikace: u pokročilejších cvičenců může hráč hrající přes síť použít odbití jednoruč vrchem, a to ulívkou nebo smečí.

5 DISKUSE

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala návrhem a realizací průpravných a herních cvičení pro zdokonalování volejbalových dovedností, a to především odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem.

Seznam cvičení, který předkládám, obsahuje dvanáct průpravných cvičení na odbití obouruč vrchem, deset průpravných cvičení na odbití obouruč spodem a deset herních cvičení zaměřených zvlášť na jednu nebo společně na obě dovednosti. Při navrhování cvičení jsem vycházela z odborné literatury a mé několikaleté herní praxe. Realizaci jsem uskutečnila se studenty Bakalářského studia Tělesné výchovy a sportu na Fakultě pedagogické Západočeské univerzity v Plzni v prostorech Katedry tělesné a sportovní výchovy.

5.1 Časová osa realizace

Prvotním úkolem mé práce byl návrh konkrétních cvičení. Vycházela jsem z literatury českých odborníků zabývajících se metodikou a didaktikou volejbalu Buchtela, Císaře, Haníka a Hanzelky. Cvičení jsou navržena tak, aby přecházela od jednodušších po složitější a pokud možno na sebe navazovala. V prvních krocích jsem se studenty pracovala, jako kdyby neměli žádné zkušenosti z předchozích vyučovacích jednotek tělesné výchovy na základních či středních školách. Proto jsem na začátku hodin vždy popsala výchozí postavení, postoj a pohyb při kontaktu s míčem v krátkém teoretickém okénku. Následně jsem vše ukázala prakticky. Studenti kroky opakovali po mně a nechali se opravovat.

Každá z realizovaných hodin byla plánována jednotlivě. Někdy jsem byla nucena upravit ji podle počtu přichozích studentů na několik stanovišť. První realizace herních cvičení proběhla dne 29. 10. 2015 v rámci výuky předmětu KTV/SH, při níž jsem dostala prostor na konci výukové jednotky na čtyři herní cvičení. Zvolila jsem ty jednodušší. Absolvovalo je šestnáct studentů. Na druhé vyučovací hodině, 5. 11. 2015, také v rámci tohoto předmětu, se realizovaly další čtyři herní cvičení pro patnáct studentů. Třetí realizační hodinu jsem pořádala mimo výuku. Proběhla 23. 11. 2015 v tělocvičně KL-137, stejně jako dvě předchozí. Přišlo na ni dvacet čtyři studentů. V této hodině jsem se zaměřila na techniku odbití obouruč vrchem a realizovala průpravná cvičení pro její zdokonalení. Hodinu věnovanou odbití obouruč spodem a zbylým herním cvičením jsem konala 7. 12.

2015. Absolvovalo ji devět studentů. Kvůli obsazení učebny KL-137 jsem ji přesunula do tělocvičny KL-147.

Během celé realizace, v průběhu všech čtyř učebních hodin, jsem se snažila, aby si studenti osvojili správnou techniku základních volejbalových dovedností, která vychází především ze správného výchozího a střehového postoje, pohybu těsně před kontaktem a pohybu po kontaktu s míčem. U odbití obouruč vrchem jsem kladla důraz také na to, aby probandi odbití prováděli konečky prstů a vyvarovali se plácání dlaněmi. U odbití obouruč spodem byl nejčastěji opravován stoj na natažených nohách a pohyb rukou.

Při hodinách probandi cvičili v různých organizačních formách. V počátcích individuálně, poté v práci ve dvojicích, poté přes menší skupinky okolo třech až čtyřech hráčů až ke skupinové formě šesti až osmi hráčů.

Zjistila jsem, že realizace jakékoli vyučovací jednotky klade vysoké nároky na připravenost učitele a jeho organizační schopnosti. Nelze přesně předpokládat počet studentů, úroveň jejich dovedností, a tak ani vývoj celé hodiny. Proto je vhodné být připravena na možnost rozdělení do skupin a následně pracovat jen s jednou z nich. Zbylé skupiny lze zaměstnat modifikovanou hrou či jinou aktivitou. V mém případě se jedna skupina pod vedením Mgr. Ilony Kolovské učila smečářský krok, druhá nacvičovala plnění zápočtových požadavků, se třetí skupinou jsem pracovala já na technice odbití.

Občas jsem se setkala s problémem nepozornosti studentů a jejich neukázněnosti v době, kdy jsem vysvětlovala další cvičení. Pokud byl popis následujícího úkolu delší, pak především hoši měli sklon k házení míčů na basketbalové koše nebo kopání na fotbalovou bránu. Obdobně se chovali i v momentech, kdy zrovna nebyli zaměstnání cvičením, například u cvičení 4.3.2 při návratu zpět na koncovou čáru. Z tohoto důvodu bych doporučovala zvolit na cestu nějakou doplňkovou činnost (například jednoduchý běh; hráč s míčem dribluje, hráč bez míče cval stranou). Celkově je ale nemožné takovému chování zamezit. Při shrnutí všech zrealizovaných cvičení chci poukázat na to, že v případě individuální formy se výše zmíněný problém vyskytoval minimálně. Při cvičeních skupinového charakteru již častěji.

5.2 Průběh realizace

V diskusi bych se dále chtěla zaměřit na poznatky, které nebyly zmíněné v praktické části práce. Proto postupně rozeberu jednotlivá cvičení. Začnu u průpravných cvičení na odbití obouruč vrchem (4.1).

U prvního jsem zdůrazňovala existenci tzv. hracího kloubu, upravovala polohu prstů a umístění míče vzhledem k tělu. Druhé cvičení proběhlo bez problémů. Třetí cvičení se neobešlo bez zmíněných chyb, které byly brzy odstraněny. Cvičení čtyři nepřineslo žádné závažnější potíže, kromě toho, že se studenti shlukovali na menší skupinky a následně si překáželi. Při pátém jsem kladla důraz, aby hráči udeřili míčem o zem dostatečně na to, aby se míč odrazil dost vysoko a jejich spoluhráč tak měl čas na zaujmutí požadovaného postoje.

Cvičení šest se potýkalo především s technickými chybami, organizačně docházelo pouze k opětovnému shlukování. Cvičení sedmé v tomto ohledu bylo náročnější. V tělocvičně, kterou jsem k realizaci použila je pro tohle cvičení omezený prostor, a to nízká stěna pro odbíjení. Hráči menšího vzrůstu s tím neměli problém, ale setkala jsem se s tím, že jeden jejich kolega prováděl úkol v kleku. Toto řešení je nápadité, bohužel ale pro nácvik neefektivní.

Ve cvičení osm se jako hlavní problém jevil nízký odraz míče od země, který znemožňoval hráči odbít obouruč vrchem. Proto bych toto cvičení doporučila pro pokročilejší hráče, kteří jsou schopni odbití provést dostatečně vysoko a při tom si pohlídat správnou techniku. V případě mých probandů se objevovala tendence míč spíše „házet“ do výšky a technika odbití tak nebyla správná.

Ve cvičení devět se hráči nejvíce potýkali s taktickou stránkou cvičení: míčem udeřili malou silou nebo pod velkým úhlem, tak se míč odrazil nízko nebo příliš daleko, a to jim následně znemožnilo cvičení dokončit technicky správně či ho dokončit vůbec nedokázali. Z tohoto důvodu bych toto cvičení zcela vyřadila, popřípadě modifikovala.

Při cvičení deset jsem mezi hráče poprvé postavila síť. Proto jsem volila variantu s meziodbitím, která poskytovala dostatek času pro přípravu odbití. Meziodbití jsem později odstranila ve cvičení jedenáct. V zápětí byl vidět rozdíl, když hráčům začala síť překážet. Často míč končil v síti nebo o ni zavadil a následně nebylo možné ho znovu odbít.

Poslední, doplňkové cvičení, vzniklo na základě zápočtových požadavků předmětu KTV/SH. Hráči nejednou zápolili s nadhozem od spoluhráče. Proto jsem jim neustále

připomínala, že začáteční nadhození míče má v jejich případě největší vliv na úspěšnost trefy do obruče. Dovednosti studentů nebyly tak dokonalé, aby zvládli z krátkého a nízkého míče trefit obruč. Navíc velká různorodost jednotlivých nadhozů situaci velmi ztěžovala.

Dále se zaměřím na průpravná cvičení na odbití obouřuč spodem (4.2). U prvního z nich bylo hlavním cílem to, aby si hráči osvojili správný postoj, ze kterého vychází technika odbití. Předností tohoto cvičení je, že hráči jsou schopni nalézt postoj bez pomoci, protože v případě špatného neudrží míč na natažených pažích.

Ve druhém cvičení studenti zúročili to, co se naučili v předchozím. Jediným problémem bylo opět shlukování studentů na menší skupinky, které způsobovalo, že si následně překáželi.

Cvičení tři i čtyři se zaměřovala na odbití před sebe. Při obou bylo důležité, aby pohyb vycházel z nohou a zároveň nebyl proveden pažemi. Studenti s obojím měli značné potíže, proto jsem jim to neustále připomínala.

Páté cvičení bylo zaměřené na dva druhy odbití, opakovaného odbití nad sebe a následného odbití na spoluhráče. Hráči nebyli schopni zvládnout tři odbití nad sebe. Z tohoto důvodu jsem počet snížila na jedenkrát nad sebe a na spoluhráče. Stejně tak hráči nezvládali pozorovat oba míče, tudíž cvičení prováděli pouze s jedním. Všechna předchozí cvičení byla prováděna bez předešlého pohybu, hráči pouze nacházeli a upravovali svůj postoj před odbitím. V dalších cvičeních prováděli odbití po pohybu. Nejdůležitější podmínkou bylo dokončit přesun a zaujmout postoj ještě před odbitím.

V případě šestého cvičení bylo úkolem hráčů provést přesun cvalem stranou. Studenti měli problémy s již zmíněným dokončením přesunu a často tak odbíjeli míč bokem ke spoluhráči a usnadňovali si odbití dalšími zmíněnými chybami.

Cvičení sedm bylo obdobné i u odbití obouřuč vrchem, a i stejné poznatky přineslo. Hráči se nejvíce potýkali s taktickou stránkou cvičení: míčem udeřili malou silou nebo pod velkým úhlem, takže se míč odrazil nízko nebo příliš daleko, a to jim následně znemožnilo cvičení dokončit technicky správně či ho dokončit vůbec nedokázali. Proto bych toto cvičení zcela vyřadila, popřípadě modifikovala tak, jak je uvedeno.

Ve cvičení osm jsem se vrátila znovu k odbíjení po přesunu stranou. Tentokrát v předem určeném směru. Hráči tak měli dostatek času na přemístění. I při tomto cvičení bylo nejdůležitějším faktorem dokončení přesunu před odbitím.

Deváté cvičení jsem zacílila na odbití po přesunu a zároveň po otočení o 180 stupňů. K této herní situaci dochází při doskoku z bloku, kdy v případě nepřesného zpracování je třeba zareagovat na rychle letící míč z pole. Odbíjení v trojúhelníku, které jsem zvolila v desátém cvičení, je důležité pro nácvik odbití pod různými úhly (v tomto případě cca 60 stupňů). Takovéto odbití je velmi důležité pro pozdější hru v poli při vybírání míčů.

V případě herních cvičení (4.3) bylo jejich cílem napodobovat herní situace, v hráčích vytvořit vědomí kdy použít konkrétní odbití a současně udržet míč pokud možno co nejdéle ve vzduchu.

V prvním cvičení jsem kvůli vytvoření vědomí zvolila střídání odbití na kratší a delší vzdálenost. Úkolem hráče A bylo odbít pouze obouruč vrchem, ale nepřesnost odbití hráče B vedlo k tomu, že i hráč A musel občas použít odbití obouruč spodem. Cvičení dvě se zaměřovalo na odbíjení po delší dobu a zvládnutí odbití po pohybu. Studenti herně neměli problém. Hlavní potíží byla již výše zmíněná nepozornost a neukázněnost. Proto bych doporučovala zvolit na cestu nějakou doplňkovou činnost (například jednoduchý běh; hráč s míčem dribluje, hráč bez míče cval stranou).

V následujícím, třetím, cvičení jsem opět mezi hráče postavila síť. Cílem bylo zlepšit přesnost jednotlivých odbití. Nejvíce pozorovaným problémem bylo nepřesné zpracování míče odbitím obouruč spodem nad sebe.

Čtvrté herní cvičení opět zdokonalovalo odbití po přemístění stranou. Tentokrát v pravidelném střídání stran. Hráči často nedokončili přesun, odbíjeli bokem a pouze se točili na místě.

Ve cvičení pátém bylo důležité, aby hráči neodbíjeli míč v jedné rovině, ale před každým z nadhazujících hráčů poodstoupili vzad a před odbitím provedli pohyb proti míči. Ve výsledku to všichni studenti zvládli správně.

Cvičení šest nejlépe simulovalo postavení hráčů při obraně v poli během útoku soupeře. Ani při tomto cvičení nedocházelo k potížím.

Sedmé a osmé cvičení byla první z bloku cvičení, které velmi blízce napodobují herní situace. Obě jsou téměř totožná, rozdíl je pouze v tom, že míč na přihrávajícího hráče přilétá z jiného směru. Stejný význam má i cvičení devět, ale rozehra nekončí. Cílem je udržet míč co nejdéle ve hře. Cvičení desáté je již forma hry, při které je určené pořadí odbití tak, jak je nejčastější ve hře. Častokrát ale hráči všechny údery prováděli odbitím obouruč spodem.

Zatímco u průpravných cvičení se objevovaly chyby pouze technické, v případě herních cvičení bylo možné vidět i chyby taktické a chyby herní. Většina ale vycházela z chyb technických, proto při herních cvičeních docházelo k nepřesnostem a celkově se herní cvičení potýkala s nezvládnutím požadovaného úkolu. V důsledku toho často docházelo k opakovanému zahajování hry.

6 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo navrhnout průpravná a herní cvičení pro zdokonalení volejbalových dovedností se zaměřením na odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem a následná realizace těchto cvičení se studenty Bakalářského studia Tělesné výchovy a sportu na Fakultě pedagogické Západočeské univerzity v Plzni. Práci jsem pro přehlednost rozdělila do dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části jsem se zaměřila na teorii herních činností jednotlivce, techniky odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem, průpravných a herních cvičení.

Všechny tyto získané informace mi byly podkladem pro praktickou část, která obsahuje cíl, popis, nákres a především nejčastější chyby při plnění jednotlivých cvičení během realizace.

Úkoly vytyčené na začátku práce byly splněny. Byl proveden návrh průpravných a herních cvičení pro zdokonalení volejbalových dovedností. Ke každému z nich byl vytvořen grafický návrh. Realizace byla provedena, studenti se aktivně zapojovali a plnili moje požadavky a v případě neúspěšnosti si přicházeli pro rady. Během realizace byly získávány zpětnovazební informace, kterými byly především chyby, kterých se studenti dopouštěli.

Myslím si, že návrh a realizace cvičení byla přínosná jak pro studenty, kterým pomohla k plnění zápočtových požadavků předmětu KTV/SH, tak pro mě z praktického hlediska ohledně organizačních a pedagogických zkušeností. Nasbírala jsem poznatky, které mohou dále uplatňovat v tomto oboru.

Dále věřím, že výsledek mé práce bude přínosem vysokoškolským pedagogům věnujícím se předmětům sportovních her, ale i vyučujícím tělesné výchovy na základních a středních školách a přinese do výuky jednoduchost, ale zároveň efektivitu. Tímto postupem se bude předcházet chybnému provedení činností a následovat zlepšení přesnosti, které povede ke kvalitnější hře, delším výměnám a lepšímu zážitku ze hry.

V závěru bych se také ráda zmínila o postupném zdokonalování herních dovedností účastněných studentů. Vzhledem k tomu, že některá herní cvičení byla prováděna před absolvováním výukových hodin, při realizaci herních cvičení po absolvování bylo možné pozorovat na hráčích pokroky. Proto se domnívám, že v případě opakování cvičení v delším časovém horizontu by hráči zdokonalili své základní volejbalové dovednosti na tolik, aby po několika taktických trénincích byli schopni absolvovat turnaj amatérských hráčů.

7 RESUMÉ

This bachelor thesis is focused on the proposal and implementation of preparatory and gaming exercises for improvement of the volleyball skills - especially overhand pass, where it is handled with the fingertips above the head (like a set) and underarm pass (bump), where the ball touches the inside part of the joined forearms. In the introduction, there is outlined the problem related to the incorrect technical performance of basic volleyball passes. Other chapters deal with the correct technique of the above mentioned passes themselves and also with the errors observed from their implementation. The last chapters are devoted to the training methodology of individual game activities.

In the practical part, I have suggested the proposals for the preparatory and gaming exercises based on an analysis of professional publications. Afterwards, I have carried them out with the selected students. The result of this thesis is a list of graphically illustrated exercises with the most frequent errors. The noticed effect of the implementation has been a progressive improvement of game skills of the engaged students.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) BUCHTEL, Jaroslav a kol. *Teorie a didaktika volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 194 s. ISBN 80-246-1011-6.
- 2) CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry, přípravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 165 s. Sport. ISBN 80-247-0502-8.
- 3) EJEM, Miloslav. *Volejbal: Přípravná a herní cvičení*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. 167 s. Sport.
- 4) HANÍK, Zdeněk et al. *Volejbal: viděno třemi: od základních odbití po herní činnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 344 s. ISBN 978-80-247-2744-8
- 5) HANZELKA, Rostislav. *Přípravná a herní cvičení ve volejbalu*. Vyd. 1. Ústí nad Orlicí: Oftis, 2006. 120 s. ISBN 80-86845-39-7.
- 6) VOTÍK, Jaromír. *Fotbalová cvičení a hry*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 152 s. ISBN 978-80-247-3576-4.

9 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Členění herních a speciálně průpravných cvičení	12
Obrázek 2: Značky grafického znázornění	15
Obrázek 3: Volejbalové hřiště	15
Obrázek 4: Hráč odbíjející obouruč vrchem.....	16
Obrázek 6: Hráč házející vrchem.....	16
Obrázek 5: Hráč odbíjející obouruč spodem	16
Obrázek 7: Hráč házející spodem	16
Obrázek 8: Osahej míč hracím kloubem.....	17
Obrázek 9: Napínej paže proti odporu partnera	17
Obrázek 10: Uchop míč na zemi do košíčku a zvedni ho nad čelo.....	18
Obrázek 11: Vyhod' míč a chyt' ho v postoji do košíčku	18
Obrázek 12: Chyt' míč do košíčku po úderu o zem od spoluhráče.....	19
Obrázek 13: Vyhod' míč a odbij nad sebe	20
Obrázek 14: Odbíjej na stěnu bez dopadu	20
Obrázek 15: Odbíjej před sebe s dopadem	21
Obrázek 16: Udeř míčem o zem, doběhni a odbij na spoluhráče.....	22
Obrázek 17: Přes síť s meziodbitím	23
Obrázek 18: Ve dvojici odbíjej nepřetržitě přes síť bez dopadu na zem	23
Obrázek 19: Z nadhozu spoluhráče pinkej do obruče.....	24
Obrázek 20: Udrž míč v rovnováze na napnutých pažích	25
Obrázek 21: Vyhod' míč, nech ho spadnout a odbij.....	25
Obrázek 22: Odbíjej o stěnu s dopadem míče na zem.....	26
Obrázek 23: Odbíjej před sebe s dopadem.....	27
Obrázek 24: Odbij svůj míč a přijmi druhý od spoluhráče	28
Obrázek 25: Po přesunu odbij jeden ze dvou míčů.....	29
Obrázek 26: Udeř míčem o zem, doběhni a odbij na spoluhráče.....	29
Obrázek 27: Odbij po přesunu stranou	30
Obrázek 28: Odbij, otoč se a odbij znovu	31
Obrázek 29: Odbíjej v trojúhelníku.....	31
Obrázek 30: Střídej odbití na krátkou a dlouhou vzdálenost	32
Obrázek 31: Odbíjejte střídavě z jedné základní čáry na druhou	33

Obrázek 32: Odbíjej přes síť, nejprve obouruč vrchem poté obouruč spodem	34
Obrázek 33: Odbij po přesunu.....	34
Obrázek 34: Proodbíjej se uličkou	35
Obrázek 35: Odbíjej do více úhlů	36
Obrázek 36: Přihraj a nahraj do hlavního kůlu 1	37
Obrázek 37: Přihraj a nahraj do hlavního kůlu 2	38
Obrázek 38: Udrž míč co nejdéle ve hře	39

10 PŘÍLOHY

Příloha A – Fotografie z realizace



Příloha B – Fotografie z realizace



Příloha C – Fotografie z realizace



Příloha D – Fotografie z realizace

