

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**PRŮPRAVNÉ ČINNOSTI A NÁCVIK HERNÍCH ČINNOSTÍ  
JEDNOTLIVCE, HERNÍCH KOMBINACÍ A SYSTÉMŮ  
V PŘEHAZOVANÉ NA 1. STUPNI ZŠ  
(VIDEOPROGRAM)**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Tereza Psohlavcová**

*Učitelství pro základní školy, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ*

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

**Plzeň, 2018**

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

V Plzni, 18. dubna 2018

.....  
vlastnoruční podpis

#### Poděkování:

Děkuji své rodině, trenérce a účinkujícím za spolupráci při realizaci videoprogramu. Dále děkuji svému vedoucímu práce Mgr. Luboši Charvátovi za odbornou pomoc při zpracování diplomové práce.

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
Fakulta pedagogická  
Akademický rok: 2016/2017

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Tereza PSOHLAVCOVÁ**  
Osobní číslo: **P13M0063P**  
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**  
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**  
Název tématu: **Průpravné činnosti a nácvik herních činností jednotlivce,  
herních kombinací a systémů v přehazované na 1. stupni ZŠ  
(videoprogram)**  
Zadávací katedra: **Katedra tělesné a sportovní výchovy**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. 11/2016 - formulace cíle, stanovení úkolů práce
2. 12/2016 - 2/2017 - studium dostupných zdrojů
3. 3-6/2017 - tvorba teoretické části, návrh struktury videozáznamu
4. 7-12/2017 - tvorba praktické části, zpracování videozáznamu
5. 1-3/2018 - závěrečná korekce textu
6. 4/2018 - odevzdání diplomové práce

Rozsah grafických prací: 10 stran  
Rozsah kvalifikační práce: 40-60 stran textu A4

Forma zpracování diplomové práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

1. HANÍK, Zdeněk. Volejbal: viděno třemi: od základních odbití po herní činnosti. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-802-4727-448.
2. HANÍK, Zdeněk a Jaroslav VLACH. Volejbal 2: učební texty pro školení trenérů. Praha: Pro Český volejbalový svaz vydalo nakl. Olympia, 2008. ISBN 978-80-7376-078-6.
3. KAPLAN, Oldřich. Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-762-1.
4. KENNY, Bonnie a Cindy GREGORY. Volleyball: steps to success. Champaign, IL: Human Kinetics, c2006. ISBN 9780736063371.
5. MILLER, Bob. The volleyball handbook. Champaign, IL: Human Kinetics, c2005. ISBN 0736056106.

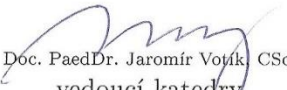
Vedoucí diplomové práce: Mgr. Luboš Charvát  
Katedra tělesné a sportovní výchovy

Datum zadání diplomové práce: 1. prosince 2016

Termín odevzdání diplomové práce: 30. června 2018

  
RNDr. Miroslav Randa, Ph.D.  
děkan



  
Doc. PaedDr. Jaromír Votík, CSc.  
vedoucí katedry

V Plzni dne 30. ledna 2017

# OBSAH

Úvod .....	2
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	3
1.1 CÍLE PRÁCE .....	3
1.2 ÚKOLY PRÁCE .....	3
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	4
2.1 PŘEHAZOVANÁ.....	4
2.1.1 Pravidla přehazované.....	4
2.1.2 Chyby u přehazované.....	4
2.2 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE.....	5
2.2.1 Útočné herní činnosti jednotlivce .....	5
2.2.2 Obranné i útočné herní činnosti jednotlivce .....	8
2.2.3 Obranné herní činnosti jednotlivce .....	9
2.3 HERNÍ KOMBINACE PŘEHAZOVANÉ.....	10
2.3.1 Útočné herní kombinace.....	10
2.4 HERNÍ SYSTÉM PŘEHAZOVANÉ.....	10
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	12
3.1 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA VIDEOPROGRAMU.....	12
3.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ .....	13
DISKUSE.....	25
ZÁVĚR .....	27
RESUMÉ.....	28
SUMMARY.....	29
SEZNAM LITERATURY.....	30

## Úvod

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolila sportovní hru přehazovanou. Sama jsem aktivní členkou volejbalového klubu, ale jelikož se volejbal na 1. stupni základní školy nehraje, budu se zabývat přehazovanou.

Volejbal patří mezi jednu z nejrozšířenějších sportovních her na světě a má dlouholetou tradici i v naší zemi. Každoročně se například scházejí profesionální i amatérští hráči na známém českém volejbalovém turnaji v Dřevěnicích.

I když je tato hra velice rozšířená, klesá o ni zájem na základních školách. Z vlastní zkušenosti vím, že je dnes těžké sehnat do sportovních oddílů dostatečný počet zájemců, aby se mohla vytvořit mládežnická družstva. Nabízí se tedy otázka, co je příčinou.

Volejbal je oproti většině míčových sportů náročný na své technicko – taktické provedení. Herní činnosti míčových her, mezi které řadíme chytání, házení, kopání míče, jsou přirozenější oproti herním činnostem ve volejbale, mezi které řadíme podání, odbití vrchem a spodem, proto je důležité pořádně tyto činnosti natrénovat. Jejich trénink a neustálé zdokonalování je tzv. běh na dlouhou trať. Mezi další úskalí této hry patří samotný systém hry, což znamená posouvání hráčů na hřišti.

Myslím si, že právě náročnost celé hry odrazuje spoustu učitelů základních škol, hrát volejbal.

Já jsem si pro svou práci zvolila průpravné činnosti v přehazované, ve kterých platí stejná pravidla jako ve volejbale s tím rozdílem, že se míč hází a chytá. Přehazovaná je podle mého názoru pro žáky nižšího stupně výborným odrazovým můstkem pro zvládnutí volejbalu.

Smyslem mé práce je vytvořit metodický návod pro učitele 1. stupně ZŠ, podle kterého by mohli postupovat při nácviku přehazované, a tím děti naučit samotnou hru a vzbudit o ni zájem.

Pro svou práci jsem si vybrala žákyně ZŠ, které prvním rokem navštěvují volejbalový oddíl.

## **1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

Tato práce a DVD má sloužit jako pomůcka pro nácvik minivolejbalu prostřednictvím průpravné hry – přehazované. Samotná práce a DVD jsou určeny, jak pro učitele prvního stupně základní školy, tak i pro samotné žáky prvního stupně.

### **1.1 CÍLE PRÁCE**

Prvním cílem je vytvořit pro učitele základní školy metodický návod k nácviku hry. Druhým cílem práce je, aby žáci, kteří se budou učit podle DVD, zvládli jednotlivé herní činnosti jednotlivce a vštípili si základy určitého herního systému.

### **1.2 ÚKOLY PRÁCE**

- Obsahová analýza zdrojů
- Výběr aktérů videoprogramu, techniky a zajištění místa pro natáčení
- Editace a střih videa a zvukové stopy



## **2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA**

Teoretická část obsahuje základní pravidla přehazované, odbornou charakteristiku jednotlivých herních činností jednotlivce, herních kombinací a systémů hry. Jejich nácvik je pak názorně předveden a okomentován v příloženém videoprogramu.

### **2.1 PŘEHAZOVANÁ**

Přehazovaná je kolektivní míčová hra, která se hraje podle volejbalových pravidel s tím rozdílem, že se míč hází a chytá. Je proto vhodnou průpravnou hrou pro nácvik volejbalu. Hodí se především pro začátečníky a mírně pokročilé hráče.

#### **2.1.1 PRAVIDLA PŘEHAZOVANÉ**

Přehazovaná je hra pro 6 hráčů v poli, ale počet se dá přizpůsobit celkovému počtu hráčů. Hraje se na hřišti pro volejbal s rozměrem 18 x 9 m, který se dá taktéž přizpůsobit počtu hráčů. Velikost sítě pro mladší žáky je 210 cm. (Kaplan, 1999). Podáním, tedy přehozením míče z libovolného místa za koncovou čárou, se zahajuje hra. Hráči si mohou 2x přihrát a potřetí zaútočit, tedy přehodit míč do soupeřova pole. Cílem družstva při hře je svou akcí donutit soupeře k chybě nebo zabránit tomu, aby soupeř úspěšně zakončil svou akci. Vítězí družstvo, které jako první vyhraje 2 sety do 25 bodů s rozdílem nejméně 2 bodů, je možné snížit bodování do 15 bodů. V případě nerozhodnutého stavu se hraje třetí set do 15 bodů.

#### **2.1.2 CHYBY U PŘEHAZOVANÉ**

Chyby u přehazované jsou stejné jako chyby u volejbalu. Vymenuji zde základní herní chyby, kterým se budu podrobněji věnovat v kapitole o herních činnostech.

- je-li míč chycen nebo hozen jiným způsobem než obouruč vrchem nad hlavou
- je-li míč hozen do sítě
- je-li míč hozen jinam, než do vymezeného prostoru, do tzv. autu
- dotkne-li se míč země
- přešlápne-li hráč středovou čárou, nebo se dotkne soupeřova pole rukama
- blokuje-li hráč ze zadní řady
- hraje-li hráč míč 2x za sebou (kromě bloku)
- dotkne-li se hráč sítě

- udělá-li hráč s míčem více kroků než je povoleno
- není-li míč podán správně (projde pod síť, je podán do autu)
- je-li na hřišti více než 6 hráčů
- není-li střídající hráč nahlášen rozhodčímu

## 2.2 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Herní činnosti jednotlivce představují komplex pohybových činností, které se realizují jak s míčem, tak bez míče. Zahrnují stránku technickou, tedy provedení a stránku taktickou, kam řadíme výběr vhodného druhu činnosti. (Buchtel a kolektiv, 2006).

Herní činnosti jednotlivce můžeme rozdělit na jednotlivé činnosti. Činnosti převážně útočné, činnosti obranné i útočné a činnosti převážně obranné. Mezi činnosti převážně útočné řadíme přihrávku, útočný úder a podání. Činnosti obranné i útočné zahrnují pouze blokování. A činnosti převážně obranné zahrnují vybírání chytáním míče. (Kaplan, 1999).

### 2.2.1 ÚTOČNÉ HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Podle mého názoru jsou u přehazované útočné herní činnosti nejvíce důležité. Nejvíce bodů vzniká právě při útočném úderu či podání.

#### PŘIHRÁVKA

Přihrávkou rozumíme první hození míče ve vlastním poli. Jedná se o hození míče letícího od soupeře záměrně usměrněné na spoluhráče, který provede nahrávku na jednoho ze dvou útočících hráčů. (Buchtel a kolektiv, 2006). Míč se přihrává obouruč vrchem, ostatní způsoby jsou chybou. (Psotta, Velenský a kolektiv, 2009). Kvalita přihrávky je ovlivněna její přesností, správnou výškou a správným postojem hráče, kdy hráč stojí v podřepu s mírným vykročením jedné nohy vpřed a ruce jsou mírně pokrčeny před hlavou.

#### CHYBY PŘI PŘIHRÁVCE

Mezi chyby řadíme špatný postoj hráče, kdy hráč stojí na natažených nohou a nepřesnou nebo nesprávnou výšku přihrávky. Tyto chyby nejsou ovšem chybami herními, za ty považujeme, je-li míč přihrán jinak než obouruč vrchem nad hlavou. (Psotta, Velenský a kolektiv, 2009).

## **CVIKY PRO ODSTRANĚNÍ CHYB PŘI PŘIHRÁVCE**

Pro odstranění chyb při přihrávce z natažených nohou je důležité trénovat odhod míče s dostatečným pokrčením dolních končetin. Pro odstranění chyb, jako je nepřesná přihrávka nebo nesprávná výška přihrávky je dobré trénovat vyšší obloučky, kterých docílíme přihrávkou přes síť.

## **PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO PŘIHRÁVKU**

- Dvojice hráčů si 10x přihrávají obouruč vrchem nad hlavou bez dopadu míče na zem.
- Dvojice hráčů si 10x přihrávají obouruč vrchem nad hlavou bez dopadu míče na zem v různých polohách (v sedu, v kleku).
- Dvojice hráčů si 10x přihrávají obouruč vrchem nad hlavou bez dopadu míče na zem a každý hráč splní po přihrávce daný úkol (dřep, sed).
- Proti dvěma hráčům s jedním míčem stojí jeden hráč bez míče. Hráč s míčem přihraje obouruč vrchem nad hlavou hráči bez míče a běží k němu. Takto se celá trojice střídá.
- Dva zástupy hráčů si přihrávají na kratší vzdálenost přes síť. První hráč přihraje míč protějšímu hráči a zařadí se nakonec protějšího zástupu. Takto pokračují i ostatní hráči.

## **ÚTOČNÝ ÚDER**

Útočným úderem rozumíme hození míče do pole soupeře během rozehry. Nejčastěji se provádí ve výskoku. Cílem útočného úderu je zabránit soupeři udržet míč ve hře. (Kaplan, 1999). Kvalita útočného úderu spočívá v rychlosti letu míče a v umístění útočného úderu.

## **CHYBY PŘI ÚTOČNÉM ÚDERU**

Mezi chyby řadíme, je-li míč hozen mimo vyznačené hřiště, do tzv. autu nebo do sítě. Dotkne-li se nebo přešlápne-li hráč středovou čáru a dotkne-li se hráč sítě.

## **CVIKY PRO ODSTRANĚNÍ CHYB PŘI ÚTOČNÉM ÚDERU**

Pro bezchybné provedení útočného úderu je důležitý správný rozběh s odrazem a snahou dopadnout na místo odrazu. Návěkem správného odrazu a dopadu by se mělo zamezit dotyku sítě či přešlapu středové čáry. Dále je důležité správně zatáhnout zápěstí při odhodu míče. Tímto tréninkem by se mělo zamezit hození míče do autu.

## **PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO ÚTOČNÝ ÚDER**

- Hráči stojí ve dvojicích proti sobě. Jeden z hráčů hází míč obouruč vrchem nad hlavou úderem o zem na svého spoluhráče, který míč chytá a hází stejným způsobem. Úder o zem by měl být proveden kolmo a s dostatečnou silou.
- Hráči stojí ve dvojicích proti sobě. Jeden z hráčů hází míč ve výskoku obouruč vrchem nad hlavou úderem o zem na svého spoluhráče, který míč chytá a hází stejným způsobem. Úder o zem musí být proveden opět kolmo a s dostatečnou silou, které docílíme menším rozběhem.
- U sítě jsou připraveny tři míče v dostatečné vzdálenosti od sebe. Hráči jsou připraveni v zástupu. První hráč vyběhne, vezme první míč a provede útočný úder. Tímto způsobem provádí i další dva útočné údery, a poté se zařadí na konec zástupu. Na druhé straně sítě stojí hráči, kteří sbírají a nosí míč k síti pro dalšího útočícího hráče.
- Hráči stojí v zástupu asi 3 metry od sítě. První z hráčů přihraje míč na nahrávače stojícího pod sítí, který mu míč vrací a útočící hráč provádí útočný úder. Na druhé straně sítě stojí další hráči bez míče, kteří se snaží míč chytit. Po chycení míče běží na druhou stranu, kde se zařadí do zástupu a následně provádí útočný úder. Takto se celá skupina několikrát vystřídá.
- Útočící hráč přihraje míč na nahrávače stojícího pod sítí, který mu míč vrací a útočící hráč se snaží provést útočný úder do určeného prostoru.

## **PODÁNÍ**

Podáním se zahajuje každá rozehra. Podáním rozumíme hození míče do soupeřova pole z libovolného místa za koncovou čárou. Kvalita podání je dána rychlostí letu míče,

umístěním míče a správným postojem podávajícího hráče, tzn. hráč, který podává pravou rukou, má vpředu levou nohu a naopak. (Buchtel a kolektiv, 2006).

### **CHYBY PŘI PODÁNÍ**

Za chybu při podání se počítá, pokud hráč hodí míč do sítě, mimo hřiště (do „autu“), či přešlápne nebo se dotkne koncové čáry.

### **CVIKY PRO ODSTRANĚNÍ CHYB PŘI PODÁNÍ**

Pro zvládnutí přehození sítě je důležité trénovat hody na delší vzdálenost. Pro zabránění autu je vhodné, aby si podávající hráč stoupl na střed koncové čáry. Pro zamezení přešlapu koncové čáry je důležitý dostatečný odstup od koncové čáry.

### **PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO PODÁNÍ**

- Dvojice hráčů stojí na postranních čarách a přihrávají si na delší vzdálenost.
- Dvojice hráčů si přihrává přes síť na delší vzdálenost.
- Za koncovou čárou stojí zástup hráčů. První hráč hodí míč přes síť, kde ho chytá další hráč, podávající hráč běží na druhou stranu a zařadí se na konec zástupu. Stejně tak učiní i chytající hráč. Tímto způsobem se všichni několikrát vystřídají.
- Za koncovou čárou stojí řada hráčů. Všichni hráči mají míč. Na druhé straně stojí jeden hráč, který se snaží chytat podání hráčů podávajících po sobě.
- Hráč stojící za koncovou čárou se snaží podávat do vymezeného prostoru.

### **2.2.2 OBRANNÉ I ÚTOČNÉ HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE**

Mezi obranné i útočné herní činnosti jednotlivce patří pouze blokování, se kterým se ovšem v přehazované na první stupni ZŠ setkáváme jen zřídka.

### **BLOKOVÁNÍ**

Blokováním rozumíme přehrazení určitého prostoru nad sítí, které provádí hráč ve výskoku s rukama ve vzpažení s cílem zabránit přeletu míče do vlastního pole, tím plní

funkci obrannou. Blokující se ovšem může snažit i o sražení míče do soupeřova pole, tím plní funkci útočnou. (Buchtel a kolektiv, 2006).

### **CHYBY PŘI BLOKOVÁNÍ**

Mezi chyby při blokování řadíme, dotkne-li se nebo přešlápne-li hráč středovou čáru a dotkne-li se sítě.

### **CVIKY PRO ODSTRANĚNÍ CHYB PŘI BLOKOVÁNÍ**

Pro odstranění těchto chyb je důležité trénovat výskok na místě a dopad na místo odrazu.

### **PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO BLOKOVÁNÍ**

- Dva hráči stojí proti sobě, provádějí výskok a dotýkají se rukama ve vzpažení.
- Obdobně dva hráči stojí proti sobě, provádějí výskok a dotýkají se rukama nad sítí.

### **2.2.3 OBRANNÉ HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE**

Mezi obranné herní činnosti řadíme vybírání chytáním míče.

### **VYBÍRÁNÍ CHYTÁNÍM MÍČE**

Vybírání chytáním míče rozumíme chytání míče obouruč vrchem nad hlavou za účelem udržet míč ve hře.

### **CHYBY PŘI CHYTÁNÍ MÍČE**

Mezi chyby řadíme chytání míče jiným způsobem než obouruč vrchem nad hlavou, do tzv. košíčku nebo chytání míče jednou rukou. (Psotta, Velenský a kolektiv, 2009).

### **CVIKY PRO ODSTRANĚNÍ CHYB PŘI CHYTÁNÍ MÍČE**

Abychom docílili chytání míče obouruč vrchem nad hlavou, je dobré házet si vyšší obloučky. Můžeme trénovat samostatně nebo ve dvojicích.

## PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO CHYTÁNÍ MÍČE

- Hráč vyhazuje míč obouruč vrchem nad sebe a snaží se o správné chycení míče bez dopadu míče na zem.
- Hráč udeří míčem o zem, otočí se a následně chytí míč.
- Hráč udeří míčem o zem, udělá dřep a následně chytí míč.
- Hráči stojí ve dvojicích proti sobě. Hráč s míčem udeří míčem o zem a druhý z dvojice se snaží chytit míč obouruč vrchem nad hlavou. Mezitím hráč, který házel míč, běží k postranní čáře a dotkne se jí. Tímto způsobem se několikrát vystřídají.
- Hráči stojí ve dvojicích proti sobě. Hráč bez míče stojí zády k hráči s míčem. Hráč s míčem udeří míčem o zem a zároveň vysloví jméno svého spoluhráče. Ten se otáčí a chytá míč obouruč vrchem nad hlavou. Opět se dvojice několikrát vystřídá.

## 2.3 HERNÍ KOMBINACE PŘEHAZOVANÉ

Herní kombinace v přehazované jsou podobné herním kombinacím volejbalu. Jsou však podstatně jednodušší. Herní kombinací se rozumí spolupráce dvou až šesti hráčů, kteří realizují společný taktický záměr. Herní kombinace volejbalu se rozlišují na převážně útočné, obranné i útočné a převážně obranné. V přehazované na úrovni základní školy se setkáme pouze s herní kombinací převážně útočnou. (Kaplan, 1999).

### 2.3.1 ÚTOČNÉ HERNÍ KOMBINACE

Jelikož je tato kombinace nejjednodušší, využíváme ji v přehazované. Kombinace začíná přihrávkou na hráče stojícího uprostřed pod sítí, tedy tzv. nahrávače. Ten poté nahraje na jednoho ze dvou útočících hráčů vpředu u sítě, kteří se snaží svým útokem získat bod. Tímto útokem herní kombinace končí. (Kaplan, 1999).

## 2.4 HERNÍ SYSTÉM PŘEHAZOVANÉ

*„Systém hry družstva představuje organizaci individuálních a skupinových činností zaměřenou na plnění úkolů útoku nebo obrany v průběhu utkání“.* (Buchtel a kolektiv, 2006, s.151).

Herní systém přehazované je obdobný jako herní systém volejbalu, ale je podstatně jednodušší. Na prvním stupni hrajeme vždy s jedním nahrávačem stojícím uprostřed pod

sítí. Jeho úkolem je rozehrát míč na jednoho ze dvou útočících hráčů. Útočící hráči jsou hráči, kteří stojí vpředu na stranách. Jejich úkolem je provést útočný úder tak, aby získali pro své družstvo bod. Zadní tři hráči jsou spíše obrannými hráči, kteří se snaží chytat útočný úder od protihráče. Ale není herní chybou, pokud útočící míč chytí nahrávač nebo útočící hráči. Pokud jedno z družstev získá bod, hráči vítězného bodu se otočí o jedno místo ve směru hodinových ručiček, a každý z hráčů se dostává na nové místo. Toto družstvo zahajuje hru podáním.



### 3 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část obsahuje ukázkou metodického návodu pro učitele 1. stupně ZŠ, podle kterého by mohli postupovat při nácviku přehazované. Její součástí je rozbor nácviku herních činností jednotlivce, herních kombinací a systému hry. Dále je doplněna vhodnými průpravnými cvičeními. V celém videoprogramu vystupují žákyně ZŠ, které prvním rokem navštěvují volejbalový oddíl.

#### 3.1 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA VIDEOPROGRAMU

<b>Téma:</b>	Průpravné činnosti a nácvik HČJ, HK a systémů v přehazované na 1. stupni ZŠ
<b>Autor:</b>	Psohlavcová Tereza
<b>Určení:</b>	Určeno učitelům prvního stupně ZŠ a jejich žákům
<b>Anotace:</b>	Videoprogram je zaměřen na nácvik HČJ, HK a systémů v přehazované, upozorňuje na časté chyby, jejich odstranění a je doplněn vhodnými průpravnými cvičeními.
<b>Typ výukového programu:</b>	Instruktážní
<b>Rok vzniku:</b>	2018
<b>Jazyková verze:</b>	český jazyk
<b>Časová stopa:</b>	14 min 01 sec
<b>Místo natáčení:</b>	sportovní areál Račí hrad, 270 33 Jesenice, 2. ZŠ, Husovo nám. 3, 269 01 Rakovník
<b>Zvuk:</b>	namluveno do bezdrátového mikrofonu Weiyang WYR - 1 2A zpracováno v programu: Audacity
<b>Odborný poradce:</b>	Mgr. Luboš Charvát, Bc. Monika Bechnerová
<b>Majitel matrice:</b>	Katedra tělesné a sportovní výchovy FPE ZČU Plzeň
<b>Scénář a režie:</b>	Psohlavcová Tereza
<b>Kamera:</b>	Bc. Monika Bechnerová
<b>Hudba:</b>	Crimson Fly – Huma-Huma

**Komentář:** Psohlavcová Tereza

**Účinkující hráčky:** mladší žákyně VK Rakovník

### 3.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

<b>Obraz č.</b>	<b>Čas</b>	<b>Komentář</b>	<b>Text</b>	<b>Kamera</b>
<b>1</b>	7 s	Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Bílý nápis na černém pozadí. Západočeská univerzita v Plzni Fakulta pedagogická Katedra tělesné a sportovní výchovy	Přechod
<b>2</b>	6 s	Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Bílý nápis na černém pozadí. Průpravné činnosti a nácvik HČJ, HK a systémů v přehazované na 1. stupni ZŠ (videoprogram) Diplomová práce	Přechod
<b>3</b>	6 s	Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Bílý nápis na černém pozadí. Tereza Psohlavcová Učitelství pro 1. stupeň ZŠ Plzeň 2018	Přechod
<b>4</b>	23 s	Přehazovaná se řadí mezi sportovní míčové hry, která je vhodnou přípravou pro zvládnutí volejbalu. Velikost	Černý nápis Přehazovaná	Přechod 12 hráčů hrajících přehazovanou – boční pohled
<b>5</b>	30 s	hřiště odpovídá velikosti hřiště na volejbal, tedy 18 krát 9 metrů, ale může se přizpůsobit počtu hráčů.		Přechod 12 hráčů hrajících přehazovanou – boční pohled
<b>6</b>	22 s	Přehazovaná se hraje volejbalovým míčem, který se hází a chytá. Míč je házen z místa, kde je chycen,		Přechod 6 hráčů hrajících minipřehazovanou – zadní pohled

6		<p>s míčem se tedy nesmíme pohybovat, pouze při útočném úderu můžeme použít odrazový krok. Výška sítě se pohybuje v rozmezí od dvou set patnácti do dvou set dvaceti pěti centimetrů, vždy ji přizpůsobujeme věku hráčů. Hru tvoří základní herní činnosti jednotlivce, mezi které řadíme přihrávku, chytání míče, útočný úder, blokování a podání. Cílem družstva při hře je svou akcí donutit soupeře k chybě nebo zabránit tomu, aby soupeř úspěšně zakončil svou akci. Z tohoto pohledu dělíme herní činnosti na útočné a obranné. Mezi útočné herní činnosti řadíme přihrávku, útočný úder a podání, mezi obranné pak chytání míče a blokování.</p> <p>Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma</p>		<p>Přechod 6 hráčů hrajících minipřehazovanou – zadní pohled</p>
7	16 s	<p>Přihrávka ukázka. Přihrávkou se rozumí chytání míče, který letí od soupeře a následně jeho záměrné usměrnění spoluhráči, aby mohl přihrát nebo provést útočný úder.</p> <p>Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma</p>	Černý nápis Přihrávka	<p>Přechod 8 přihrávajících hráčů obouruč vrchem nad hlavou – boční pohled</p>
8	17 s	<p>U přehazované se hází obouruč vrchem nad hlavou. Při přihrávce je důležitá její přesnost, správná výška a správný postoj hráče, kdy hráč stojí v podřepu s mírným vykročením jedné nohy vpřed a ruce jsou mírně pokrčeny před hlavou.</p> <p>Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma</p>		<p>Přechod 8 přihrávajících hráčů obouruč vrchem nad hlavou – boční pohled</p>
9	24 s	Mezi chyby u přihrávky	Černý nápis	Přechod

<b>9</b>		řadíme například špatný postoj hráče, kdy hráč stojí na natažených nohou, nepřesná přihrávka nebo nesprávná výška přihrávky, tyto chyby nejsou ovšem chyby herní. Za herní chybu můžeme považovat, je-li míč přihrán jinak, než obouruč vrchem nad hlavou. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Chyby při přihrávce	2 přihrávající hráči – boční pohled
<b>10</b>	12 s	Pro odstranění chyb při přihrávce z natažených nohou je důležité trénovat odhod míče s dostatečným pokrčením dolních končetin. A pro odstranění chyb jako je nepřesná přihrávka nebo špatná výška přihrávky je dobré trénovat vyšší obloučky, kterých docílíme například přihrávkou přes síť. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Černý nápis Cviky pro odstranění chyb při přihrávce	Přechod 2 přihrávající hráči obouruč vrchem nad hlavou – boční pohled
<b>11</b>	11 s	nepřesná přihrávka nebo špatná výška přihrávky je dobré trénovat vyšší obloučky, kterých docílíme například přihrávkou přes síť. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma		Přechod 2 přihrávající hráči přes síť obouruč vrchem nad hlavou – boční pohled
<b>12</b>	21 s	Dvojice hráčů trénují přihrávku obouruč vrchem nad hlavou bez dopadu míče na zem, kdo si desetkrát nejrychleji přihráje. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Černý nápis Průpravná cvičení pro přihrávku	Přechod 8 přihrávajících hráčů obouruč vrchem nad hlavou – boční pohled
<b>13</b>	10 s	Dvojice hráčů si přihrávají obouruč vrchem nad hlavou bez dopadu míče na zem v různých polohách. (v sedu nebo v kleku) Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma		Přechod 8 přihrávajících hráčů obouruč vrchem nad hlavou (v sedu) – boční pohled
<b>14</b>	5 s			8 přihrávajících hráčů obouruč vrchem nad hlavou (v kleku) – boční pohled
<b>15</b>	9 s	Dvojice hráčů si přihrávají obouruč vrchem nad hlavou bez dopadu míče na zem a každý hráč po přihrávce splní		Přechod 8 přihrávajících hráčů obouruč vrchem nad

<b>15</b>		daný úkol. (dřep nebo sed) Hudba - Crimson Fly – Huma- Huma		hlavou, kteří po přihrávce udělají dřep – boční pohled
<b>16</b>	13 s			8 přihrávajících hráčů obouruč vrchem nad hlavou, kteří po přihrávce udělají sed – boční pohled
<b>17</b>	19 s	Proti dvěma hráčům s jedním míčem stojí jeden hráč bez míče. Hráč s míčem přihraje obouruč vrchem nad hlavou hráči bez míče a běží k němu. Takto se celá trojice střídá. Hudba - Crimson Fly – Huma- Huma		Přechod 2 trojice hráčů, přihrávajících obouruč vrchem nad hlavou, po přihrávce běží k protějšimu hráči – boční pohled
<b>18</b>	16 s	Dva zástupy hráčů si přihrávají na kratší vzdálenost přes síť. První hráč přihraje míč protějšimu hráči a zařadí se nakonec protějšího zástupu, takto pokračují i ostatní hráči. Hudba - Crimson Fly – Huma- Huma		Přechod 2 zástupy hráčů přihrávajících obouruč vrchem nad hlavou přes síť, po přihrávce běží k protějšimu zástupu – boční pohled
<b>19</b>	16 s	Chytání míče ukázka. Chytáním míče rozumíme chytání míče obouruč vrchem nad hlavou za účelem udržet míč ve hře. Hudba - Crimson Fly – Huma- Huma	Černý nápis Chytání míče	Přechod 8 hráčů chytajících míč – boční pohled
<b>20</b>	11 s	Mezi chyby řadíme chytání míče jiným způsobem než obouruč vrchem nad hlavou, to znamená do tzv. košíčku. Nebo chytání míče jednou rukou.	Černý nápis Chyby při chytání míče	Přechod 2 hráči chytající míč do tzv. košíčku – boční pohled
<b>21</b>	8 s	Hudba - Crimson Fly – Huma- Huma		Přechod 2 hráči chytající míč jednou rukou – boční pohled
<b>22</b>	17 s	Abychom docílili chytání míče obouruč vrchem nad hlavou, je dobré házet si vyšší	Černý nápis Cviky pro odstranění chyb při	Přechod 2 hráči, kteří si přihrávají a

<b>22</b>		obloučky. Můžeme trénovat samostatně nebo ve dvojicích. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	chytání míče	chytají míč obouřuč vrchem nad hlavou – boční pohled
<b>23</b>	10 s	Hráč vyhazuje míč obouřuč vrchem nad sebe, snaží se o správné chyzení míče bez dopadu míče na zem. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Černý nápis Průpravná cvičení pro chytání míče	Přechod 2 hráči vyhazující a chytající míč obouřuč vrchem nad hlavou – boční pohled
<b>24</b>	5 s	Hráč udeří míčem o zem, než chytí míč, otočí se. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma		Přechod 8 hráčů chytajících odražený míč – boční pohled
<b>25</b>	7 s	Podobně hráč udeří míčem o zem, než chytí míč, udělá dřep. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma		Přechod 8 hráčů chytajících odražený míč – boční pohled
<b>26</b>	9 s	Hráči stojí ve dvojicích naproti sobě. Hráč s míčem udeří míčem o zem, druhý z dvojice se snaží chytit míč obouřuč vrchem nad hlavou. Mezitím hráč, který házel míč, běží k postranní čáře a dotkne se jí. Tímto způsobem se několikrát vystřídají. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma		Přechod 4 dvojice hráčů, kteří si přihrávají obouřuč vrchem nad hlavou o zem a chytají odražený míč, po přihrávce běží k postranní čáře – boční pohled
<b>27</b>	12 s			Přechod 4 dvojice hráčů, kteří si přihrávají obouřuč vrchem nad hlavou o zem a chytají odražený míč, po přihrávce běží k postranní čáře – boční pohled
<b>28</b>	11 s	Hráči stojí ve dvojicích naproti sobě. Hráč bez míče stojí zády k hráči s míčem. Hráč s míčem udeří míčem o zem, zároveň vysloví jméno svého spoluhráče. Ten se		Přechod 3 dvojice hráčů, kteří si přihrávají obouřuč vrchem nad hlavou o zem a chytají

<b>28</b>		otáčí a chytá míč obouruč vrchem nad hlavou. Opět se dvojice několikrát vystřídá. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma		odražený míč, hráč bez míče stojí zády k hráči s míčem, na povel se otáčí – boční pohled
<b>29</b>	11 s			Přechod 3 dvojice hráčů, kteří si přihrávají obouruč vrchem nad hlavou o zem a chytají odražený míč, hráč bez míče stojí zády k hráči s míčem, na povel se otáčí – boční pohled
<b>30</b>	15 s	Útočný úder ukázka. Útočným úderem rozumíme takové hození míče do soupeřova pole, jehož cílem je donutit soupeře k chybě. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Černý nápis Útočný úder	Přechod 3 hráči předvádějící útočný úder – čelní pohled
<b>31</b>	4 s	Mezi chyby při útočném úderu patří, jeli míč hozen mimo vyznačené hřiště, do tzv. autu. Hození míče do sítě.	Černý nápis Chyby při útočném úderu	Přechod Hráč předvádějící hození míče do tzv. autu – čelní pohled
<b>32</b>	6 s	Dotyk nebo přešlap středové čáry. A dotkne-li se hráč sítě. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma		Přechod Hráč předvádějící hození míče do tzv. autu – čelní pohled
<b>33</b>	5 s			Přechod Hráč předvádějící hození míče do sítě – čelní pohled
<b>34</b>	4 s			Přechod Hráč předvádějící dotyk nebo přešlap středové čáry – čelní pohled
<b>35</b>	6 s			Přechod

<b>35</b>				Hráč předvádějící dotyk sítě – čelní pohled
<b>36</b>	6 s	Pro bezchybné provedení útočného úderu je důležitý správný rozběh s odrazem a snahou dopadnout na místo odrazu. Nácvikem správného odrazu a dopadu by se mělo zamezit dotyku sítě či přešlapu středové čáry. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Černý nápis Cviky pro odstranění chyb při útočném úderu	Přechod 2 hráči předvádějící útočný úder – čelní pohled
<b>37</b>	14 s			Přechod 2 hráči předvádějící útočný úder – čelní pohled
<b>38</b>	22 s	Hráči stojí ve dvojicích proti sobě. Jeden z hráčů hází míč obouruč vrchem nad hlavou úderem o zem na svého spoluhráče, který míč chytá a hází stejným způsobem. Úder o zem by měl být proveden kolmo a s dostatečnou silou. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Černý nápis Průpravná cvičení pro útočný úder	Přechod 3 dvojice hráčů, kteří si přihrávají obouruč vrchem nad hlavou úderem o zem – boční pohled
<b>39</b>	14 s	Hráči stojí ve dvojicích proti sobě. Jeden z hráčů hází míč ve výskoku obouruč vrchem nad hlavou úderem o zem na svého spoluhráče, který míč chytá a hází stejným způsobem. Úder o zem musí být proveden opět kolmo a s dostatečnou silou, které docílíme menším rozběhem. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma		Přechod 3 dvojice hráčů, kteří si přihrávají obouruč vrchem nad hlavou úderem o zem s výskokem – boční pohled
<b>40</b>	10 s			Přechod 3 dvojice hráčů, kteří si přihrávají obouruč vrchem nad hlavou úderem o zem s výskokem – boční pohled
<b>41</b>	32 s	U sítě jsou připraveny tři míče v dostatečné vzdálenosti od sebe. Hráči jsou připraveni v zástupu. První hráč vyběhne, vezme první míč a provede útočný úder. Tímto způsobem provádí další dva útočné		Přechod Zástup hráčů provádějících 3 útočné údery přes síť – čelní pohled



<b>41</b>		úder, poté se zařadí na konec zástupu. Mezitím na druhé straně sítě stojí hráči, kteří sbírají a nosí míč k síti pro dalšího útočícího hráče. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma		
<b>42</b>	4 s	Útočící hráč přihraje míč na nahrávače stojícího pod sítí, který mu míč vrátí, útočící hráč se snaží provést útočný úder do určeného prostoru. Hudba – Crimson Fly – Huma-Huma		Přechod 2 hráči u sítě, útočící hráč rozehraje na nahrávače, který mu nahraje a útočící hráč se snaží trefit určený prostor – čelní pohled
<b>43</b>	10 s			Přechod 2 hráči u sítě, útočící hráč rozehraje na nahrávače, který mu nahraje a útočící hráč se snaží trefit určený prostor – čelní pohled
<b>44</b>	6 s	Blokování ukázka. Blokováním rozumíme přehrazení určitého prostoru nad sítí, které provádí hráč ve výskoku rukama ve vzpažení, za účelem zabránit přeletu míče do vlastního pole. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Černý nápis Blokování	Přechod Hráč u sítě předvádí blok – zadní pohled
<b>45</b>	9 s			Přechod Hráč u sítě předvádí blok – zadní pohled
<b>46</b>	4 s	Mezi chyby patří dotyk nebo přešlap středové čáry. A dotyk pásky nebo sítě. Pro odstranění těchto chyb je důležité trénovat výskok na místě a dopad na místo odrazu. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Černý nápis Chyby při blokování	Přechod Hráč u sítě předvádí přešlap středové čáry – boční pohled
<b>47</b>	5 s			Přechod Hráč u sítě předvádí přešlap středové čáry - boční pohled

<b>48</b>	4 s			Přechod Hráč u sítě předvádí dotyk pásky – boční pohled
<b>49</b>	5 s			Přechod Hráč u sítě předvádí dotyk pásky – boční pohled
<b>50</b>	8 s	Dva hráči stojí proti sobě, provádějí výskok a dotýkají se rukama ve vzpažení. Obdobně dva hráči stojí proti sobě, provádějí výskok a dotýkají se rukama nad sítí.	Černý nápis Průpravná cvičení pro blokování	Přechod 2 hráči se ve výskoku dotýkají rukama ve vzpažení – boční pohled
<b>51</b>	10 s	Hudba - Crimson Fly – Huma- Huma		Přechod 2 hráči se ve výskoku dotýkají rukama nad sítí – boční pohled
<b>52</b>	9 s	Podání ukázka. Podáním se rozumí uvedení míče do hry přehozením do soupeřova pole z libovolného	Černý nápis Podání	Přechod Hráč podávající za koncovou čarou – zadní pohled
<b>53</b>	16 s	místa za koncovou čarou. Podáním se zahajuje hra po každém přerušení hry a na začátku každého setu. Důležitý je správný postoj. Hráč podávající pravou rukou, by měl mít vpředu levou nohu a naopak. Hudba - Crimson Fly – Huma- Huma		Přechod Podávající hráč za koncovou čarou – zadní pohled
<b>54</b>	5 s	Mezi chyby patří hození míče do sítě. Hození míče do autu. A přešlápnutí koncové čáry.	Černý nápis Chyby při podání	Přechod Podávající hráč hodí míč do sítě – zadní pohled
<b>55</b>	7 s	Hudba - Crimson Fly – Huma- Huma		Přechod Podávající hráč hodí míč do autu a přešlápně – zadní pohled
<b>56</b>	7 s	Pro odstranění špatného postoje je dobré, aby se praváci natočili levým bokem	Černý nápis Cviky pro odstranění chyb při	Přechod 2 hráči podávající za koncovou

56		a leváci pravým. Pro zabránění autu je vhodné,	podání	čárou – boční pohled
57	15 s	aby si podávající hráč stoupl na střed koncové čáry. Pro zvládnutí přehození sítě je důležité trénovat hody na delší vzdálenost, pro		Přechod 2 hráči podávající za koncovou čárou – boční pohled
58	4 s	zamezení přešlapu koncové čáry je důležitý dostatečný odstup od koncové čáry. Hudba- Crimson Fly – Huma-Huma		Přechod 2 hráči podávající za koncovou čárou – boční pohled
59	8 s			Přechod 2 hráči podávající za koncovou čárou – boční pohled
60	12 s	Dvojice hráčů stojí na postranních čarách a přihrávají si na delší vzdálenost. Dbáme na správné provedení hodu a postoje. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Černý nápis Průpravná cvičení pro podání	Přechod 3 dvojice hráčů si přihrávají na delší vzdálenost – boční pohled
61	8 s	Dvojice hráčů si přihrává přes síť na delší vzdálenost. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma		Přechod Dvojice hráčů si přihrává přes síť – boční pohled
62	22 s	Za koncovou čarou stojí zástup hráčů. První hráč hodí míč přes síť, kde ho chytá další hráč, podávající hráč běží na druhou stranu a zařadí se na konec. Stejně tak učiní i chytající hráč. Tímto způsobem se všichni několikrát vystřídají. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma		Přechod 2 zástupy hráčů si přihrávají přes síť, po přihrávce běží hráč k protějšímu zástupu – zadní pohled
63	15 s	Za koncovou čarou stojí řada hráčů každý s míčem. Na druhé straně stojí jeden hráč, který se snaží chytat podání hráčů, kteří podávají po sobě. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma		Přechod 5 podávajících hráčů podává na jednoho hráče, který jim vrací míč – zadní pohled

<b>64</b>	9 s	Hráč stojící za koncovou čarou se snaží podávat do vymezeného prostoru. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma		Přechod Podávající hráč podává do vymezeného prostoru – čelní pohled
<b>65</b>	29 s	Přehazovaná (herní kombinace) Herní kombinace v přehazované jsou podobné jako herní kombinace volejbalu, jen s tím rozdílem, že jsou podstatně jednodušší. V přehazované se nejčastěji používá herní kombinace, kdy hráči při rozehře přihrávají míč na hráče stojícího uprostřed pod sítí, tedy tzv. nahrávače. Ten poté nahraje na jednoho ze dvou útočících hráčů vpředu u sítě, kteří se snaží svým útokem získat bod. Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma	Černý nápis Přehazovaná (herní kombinace)	Přechod 12 hráčů hrajících přehazovanou – boční pohled
<b>66</b>	30 s	Přehazovaná (herní systém) Herní systém představuje organizaci individuálních a skupinových činností, které jsou zaměřeny na plnění úkolů útoku a obrany v průběhu utkání. Herní systém přehazované je opět obdobný jako herní systém volejbalu, ale je podstatně jednodušší. V přehazované máme vždy daného nahrávače, což je hráč stojící uprostřed pod sítí. Jeho úkolem je rozehrát míč na jednoho ze dvou útočících hráčů. Útočící hráči jsou hráči, kteří stojí vpředu na stranách a jejichž úkolem je provést útočný úder tak, aby získali pro své družstvo bod. Zadní tři hráči jsou spíše	Černý nápis Přehazovaná (herní systém)	Přechod 12 hráčů hrajících přehazovanou – boční pohled
<b>67</b>	46 s	jsou zaměřeny na plnění úkolů útoku a obrany v průběhu utkání. Herní systém přehazované je opět obdobný jako herní systém volejbalu, ale je podstatně jednodušší. V přehazované máme vždy daného nahrávače, což je hráč stojící uprostřed pod sítí. Jeho úkolem je rozehrát míč na jednoho ze dvou útočících hráčů. Útočící hráči jsou hráči, kteří stojí vpředu na stranách a jejichž úkolem je provést útočný úder tak, aby získali pro své družstvo bod. Zadní tři hráči jsou spíše		Přechod 12 hráčů hrajících přehazovanou – boční pohled

67		<p>obrannými hráči, kteří se snaží chytat útočný úder od protihráče. Ale není herní chybou, pokud útočící míč chytí nahrávač nebo útočící hráči. Pokud jedno z družstev získá bod, hráči vítězného bodu se otočí o jedno místo ve směru hodinových ručiček, každý z hráčů se dostává na nové místo. Toto družstvo zahajuje hru podáním.</p> <p>Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma</p>		<p>Přechod 12 hráčů hrajících přehazovanou – boční pohled</p>
68	6 s	<p>Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma</p>	<p>Bílý nápis na černém pozadí. Děkuji za pozornost</p>	<p>Přechod</p>
69	6 s	<p>Hudba - Crimson Fly – Huma-Huma</p>	<p>Bílý nápis na černém pozadí. Video vzniklo ve spolupráci s mladšími hráčkami VK Rakovník</p>	<p>Přechod</p>

## DISKUSE

V této práci jsem se snažila vycházet nejvíce ze svých vlastních zkušeností, které jsem doplnila potřebnými informacemi z odborné literatury. Před a v průběhu tvorby videa jsem diskutovala s kvalifikovanou trenérkou volejbalu, jejíž svěřenkyňe ve videu vystupují, a se kterou sama aktivně hraji volejbal.

Cílem mé práce bylo vytvořit metodický návod pro nácvik minivolejbalu prostřednictvím průpravné hry – přehazované, který by sloužil především pro učitele, ale také pro žáky. Práce zahrnuje ukázkou a vysvětlení pravidel přehazované, detailní nácvik herních činností jednotlivce, ve kterých je poukázáno na chyby a jejich nápravu. Dále je pak součástí práce několik průpravných cvičení. Těmto činnostem je věnováno nejvíce prostoru. Jsou zde také stručně rozebrány základní herní kombinace a systém hry. Teoretická část začíná úvodním seznámením s přehazovanou jako takovou, s jejími základními pravidly a chybami. Následně se podrobně zabývám popisem jednotlivých herních činností jednotlivce, jejich dělením, správným provedením, častými chybami a jejich nápravou. Další kapitola je věnována základní herní kombinaci a závěr práce popisuje herní systém přehazované.

Videoprogram začíná úvodem a demonstrací samotné přehazované. Dále se již věnuje rozboru jednotlivých herních činností jednotlivce, herním kombinacím a systému hry.

Téměř celé video vzniklo ve sportovním areálu na Račím Hradě, 270 33 Jesenice, kde v měsíci srpnu probíhalo volejbalové soustředění mladších žákyň. Ve videu jsou též použity záběry z tělocvičny, která patří 2. základní škole, Husovo náměstí 3, 269 01 Rakovník. K natáčení byla použita kamera Panasonic NV – GS 280.

Po konzultaci s trenérkou jsou do videoprogramu zařazena vhodná průpravná cvičení pro osvojení jednotlivých herních činností, které by měli žáci 1. stupně základní školy zvládnout. Jedná se pouze o výběr jednodušších cvičení z mnoha používaných.

Natáčení probíhalo po dobu trvání celého soustředění, tedy jeden týden. Dotáčení probíhalo pouze jednou, a to v již zmíněné tělocvičně. Na práci bylo nejvíce náročné zpracování natočeného materiálu. Zpracování a úpravy byly uskutečněny za pomoci programu Windows Movie Maker.

Doufám, že by videoprogram mohl posloužit některým učitelům, kteří chtějí na svých školách vyzdvihnout volejbal, ale bojí se jeho náročnosti. Myslím si, že v tomto případě je přehazovaná tím správným odrazovým můstkem.

## ZÁVĚR

V diplomové práci jsem se snažila z pohledu vlastních zkušeností a odborné literatury vytvořit pro učitele základní školy metodický návod k nácviku minivolejbalu prostřednictvím průpravné hry – přehazované, který by využili v praxi. DVD má posloužit i žákům, kteří by díky němu lépe pochopili jednotlivé herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a systém hry. Videoprogram obsahuje prakticky předvedené herní činnosti jednotlivce a popis herních kombinací a systémů. Dále je obohacen o výběr průpravných cvičení s ohledem na věkovou kategorii. Výběr cvičení byl konzultován s trenérkou mladších žákyň volejbalového oddílu.

Teoretickou část jsem rozdělila na několik kapitol. První kapitola popisuje přehazovanou jako hru, její pravidla a časté chyby vyskytující se u přehazované. Další kapitola je nejobsáhlejší a zabývá se jednotlivými herními činnostmi jednotlivce. Jejich rozdělením, popisem a upozorněním na časté chyby a jejich nápravu. Poslední dvě kapitoly se stručně zabývají herními kombinacemi a systémem hry. Jelikož se jedná o přehazovanou a ne volejbal, jsou tyto kombinace a systémy jednodušší.

Záběry, použity v DVD, byly vybírány se snahou o co nejpřesnější provedení dané činnosti. Ovšem i po podrobném rozboru DVD zjistíme určité odchylky od dokonalého provedení, které by ale neměly samotný nácvik ovlivnit.

Tato diplomová práce, a především videoprogram jsou určeny převážně pro učitele 1. stupně základní školy a pro jejich žáky.



## **RESUMÉ**

Diplomová práce je zaměřena na přehazovanou jako kolektivní míčovou hru. Jako každá kolektivní hra, tak i přehazovaná podněcuje ke spolupráci a komunikaci, což je u mladších dětí velice důležité. Proto jsem se snažila za spolupráci trenérky a dostupné literatury zpracovat takový metodický návod k nácvičku hry, který by vedl k většímu zastoupení přehazované na prvním stupni. Videoprogram obsahuje podrobný popis přehazované, jednotlivých herních činností jednotlivce, herních kombinací a systému hry. Myslím si, že průpravná cvičení nejsou náročná, a proto by je měli žáci prvního stupně zvládnout.

## **SUMMARY**

This thesis is about the kid's volleyball as a team ball sport. Like every collective sport, also volleyball encourages people to cooperate and communicate. That is even more important for kids. My aim was to prepare a methodical instruction based on the respective literature and knowledge of a youth coach, which should help to spread the kid's volleyball on lower grades of elementary schools. The video guide contains detailed description of the kid's volleyball, individual drills, various game situations and the game system itself. I believe, that the training activities are not physically demanding and kids should be able to perform them.

## SEZNAM LITERATURY

1. BALÍKOVÁ, Alena. *Rozbor techniky plaveckého způsobu kraul a technická plavecká cvičení*. Plzeň, 2014, Diplomová práce. Západočeská univerzita.
2. BUCHTEL, Jaroslav, Miloslav EJEM a Rostislav VORÁLEK. *Trénink volejbalu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011, 256 s. ISBN 978-80-246-1967-5.
3. BUCHTEL, Jaroslav. *Teorie a didaktika volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2006, 194 s.
4. CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry: průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 165 s. ISBN 80-247-0502-8.
5. EGER, Ludvík a Hana KUNEŠOVÁ. *Metodika k vypracování bakalářské a diplomové práce*. 5. vyd. Plzeň: Fakulta ekonomická Západočeské univerzity, 2015, 39 s.
6. HANÍK, Zdeněk. *Volejbal: viděno třemi: od základních odbití po herní činnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 344 s. ISBN 978-802-4727-448.
7. HANZELKA, Rostislav. *Průpravná a herní cvičení ve volejbalu*. 1. vyd. Ústí nad Orlicí: Oftis, 2006, 120 s. ISBN 80-86845-39-7.
8. KAPLAN, Oldřich. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 101 s. ISBN 80-7169-762-1
9. MATOUŠEK, Jiří a Ondřej JIRÁSEK. *Natáčíme a upravujeme video na počítači*. 2. aktualiz. vyd. Brno: Computer Press, 2003, 228 s. ISBN 80-7226-970-4.
10. OSVALDOVÁ, Veronika. *Problematika testování pohybových dovedností ve volejbale- podání*. Plzeň, 2015, Diplomová práce. Západočeská univerzita.
11. PSOTTA, Rudolf a Michael VELENSKÝ. *Základy didaktiky sportovních her*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 148s. ISBN 978-80-246-1694-0.

### Ústní zdroje:

12. Bc. Monika Bechnerová, trenérka mladších žákyň, volejbalový klub Rakovník, Tyršova 733, Rakovník, 25. srpen 2017