

MASARYKOVA UNIVERZITA
Fakulta sportovních studií



Téma

Volejbal – Nahrávka 1. a 2. fáze

Předmět: np2340 Didaktika basketbalu a volejbalu

Vyučující: Mgr. Jindřich Pavlík

Jméno: Jiří Nechvátal (UČO: 409324)

Obor: UTV-SE

Forma: magisterské, prezenční

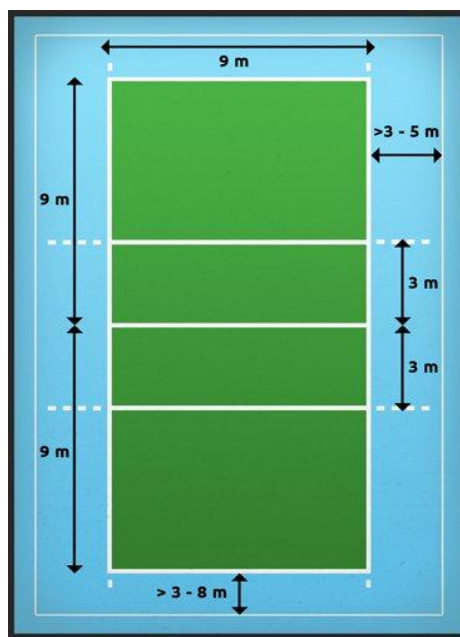
Datum: 2. 12. 2015

Charakteristika volejbalu

Volejbal patří mezi nejrozšířenější míčové kolektivní hry u nás i ve světě. Jeho obliba ve vrcholové, výkonnostní i rekreační podobě spočívá v materiálně technické a prostorové nenáročnosti a v možnosti provozovat hru celoročně. Mezi přednosti volejbalu patří poměrná jednoduchost pravidel, kterou lze pro nácvikové a rekreační formy ještě upravovat. (Kaplan, Buchtel, 1987)

Velkou výhodou volejbalu je, že se jedná o nekontaktní sport. Tím je sníženo riziko zranění a mohou jej tedy bez problémů hrát i smíšené týmy (Ejem, 1988).

Cílem hry je dostat míč přes síť na soupeřovu polovinu tak, aby spadl na zem a zároveň se snažit zabránit soupeři ve snaze o totéž (Ejem, 1988).



Na obdélníkovém hřišti, které je sítí rozděleno na dva čtverce o rozměrech 9x9 m, stojí dvě družstva. Každé družstvo hraje se 6 hráči a může mít až 6 hráčů na střídání. V jednom setu lze uskutečnit maximálně šest střídání, což se netýká tzv. libera, které může vyměnit hráče zadní řady, kolikrát chce a není to započítáno do střídání (Kaplan, Buchtel, 1987).

Míč je uveden do hry podáním. Družstvo má právo na tři odbití (a to i po doteku bloku), aby vrátilo míč k soupeři. Rozehra pokračuje tak dlouho, dokud se míč nedotkne hřiště, není „aut“ nebo dokud jedno z družstev míč neodbije nepovoleným způsobem (Haník & Lehnert 2004).

Utkání se dělí na jednotlivé sety. Vítězem setu se stává družstvo, které jako první dosáhlo 25 bodů s minimálním rozdílem dvou bodů od soupeře. Pokud oba týmy dosáhnou 24 bodů, hra pokračuje, dokud jedno z mužstev nezíská dvoubodový náskok, např. 30:28. Oficiální soutěže ve volejbale se hrají na tři vítězné sety. Pokud je po čtvrtém setu stav 2:2, následuje zkrácený set (tie break) do 15 bodů (opět s dvoubodovým rozdílem). Družstvo,

které vyhraje rozehru, získává bod. Vyhraje-li družstvo, které přijímalo podání, získává s bodem i výhodu podání. Hráči tohoto družstva postoupí o jedno postavení ve směru pohybu hodinových ručiček (Kaplan, Buchtel, 1987).

Specializace hráčů (Haník & Lehnert 2004):

Nahrávač – hlavní organizátor útočných akcí družstva, zpravidla nahrává druhý míč po přihrávce

Smečař – útočí obvykle ze zóny 4 (hlavní kůl), je odpovědný za přihrávku soupeřova servisu

Blokař – většinou nejvyšší hráč družstva, specialista na obranu na síti (blok), bývá zapojován do rychlého útoku středem sítě

Diagonální hráč (dříve pod názvem univerzální hráč) – v současném vrcholovém volejbale je hlavní útočnou silou družstva, kromě útočných akcí na síti bývá zapojován i do útoku ze zadní části hřiště (zóna 1)

Libero – specialista na přihrávku soupeřova servisu a hru v poli, účastní se hry pouze v zadních zónách, kde nahrazuje blokaře, je barevně rozlišen.

Formy volejbalu (Haník & Vlach, 2008)

Volejbal má v dnešní době mnoho forem, čímž se stává přístupným pro všechny věkové i výkonnostní kategorie.

- **Plážový volejbal** – volejbal hraný na pískovém hřišti o rozměrech 16x8 m. Družstva se skládají ze dvou hráčů na každé straně.
- **Volejbalové debly** – volejbal také hraný ve dvojicích, ale na pevném povrchu. Hraje se na polovinu běžného volejbalového hřiště.
- **Smišený volejbal** – „klasický volejbal“, ve kterém se utkávají smíšená družstva, nejčastěji ve složení 4 muži a 2 ženy. Ostatní pravidla jsou totožná.
- **Minivolejbal** – modifikovaný volejbal pro děti ve věku 6 – 12 let.
- **Sitting volleyball** – modifikovaná forma volejbalu pro tělesně postižené sportovce.

Pravidla (Ejem, 2001)

Volejbal se hraje na obdélníkovém hřišti o rozměrech 18×9 metrů, které je rozděleno na čtvercové poloviny střední čarou, nad kterou visí jeden metr vysoká síť, která je napnuta tak, že její horní hrana vede nad zemí ve výšce 2,43 m při zápasech mužů, resp. 2,24 m při zápasech žen. Okolo hřiště je volná zóna, která musí na každé straně být nejméně 3 m široká. Nad povrchem hřiště musí být nejméně 7 m volného hracího prostoru. Na každé polovině hrací plochy je 3 m od střední čáry rovnoběžně s ní vyznačena útočná čára, která vymezuje na každé polovině tzv. přední zónu. Nad postranními čarami jsou na síť svisle připevněny anténky, které vymezují povolený prostor přeletu sítě.

Volejbal se hraje s kulatým míčem z kůže či syntetické kůže. Jeho obvod je 65–67 cm (tzn. průměr cca 21 cm), váha 260–280 g.

Na každé straně sítě hraje jedno mužstvo, které se skládá z šesti hráčů, v rozestavení tři vpředu a tři vzadu. Na začátku hry si kapitáni obou mužstev vylosují právo na první podání či volbu strany hřiště. Poté jedno z mužstev zahájí hru podáním (servisem). Ten z hráčů podávajícího mužstva, který na hřišti stojí vpravo vzadu, si s míčem stoupne za koncovou čáru, nadhodí si míč a úderem ruky či paže ho pošle přes síť na soupeřovu stranu hřiště. Tím je míč ve hře.

Protější mužstvo musí míči zabránit v dotyku se zemí a snaží se ho odehrát zpět přes síť. Při tom se ovšem smí míče dotknout maximálně třikrát, přičemž se žádný hráč nesmí míče dotknout dvakrát po sobě. Pokud se mužstvu podaří bez chyby odehrát míč přes síť, bude se o totéž snažit soupeř. Tato jedna rozehra pokračuje do doby, než míč spadne na zem nebo některé mužstvo neučiní jinou chybu (viz níže).

To mužstvo, které v rozehrě nechybovalo, dostane po jejím skončení jeden bod. Pokud je tímto mužstvem to mužstvo, které rozehru zahajovalo podáním, podává opět stejný hráč. Pokud rozehru podávající mužstvo prohrálo, bude podávat soupeřící mužstvo, ovšem před zahájením hry toto mužstvo postoupí o jedno postavení ve směru hodinových ručiček: původně podávající hráč se z pravé zadní pozice posune na zadní střední, hráč ze zadní střední se posune na zadní levou atd. Podávat tedy bude hráč, který v předešlé rozehrě byl na pozici přední pravý.

Jakmile jedno mužstvo dosáhne součtu 25 bodů a zároveň druhé mužstvo má nejméně o dva body nižší skóre, družstvo vítězí jeden set. (Pokud obě mužstva dosáhnou 24 bodů, pokračuje se tak dlouho, dokud jedno z mužstev nezíská dvoubodový náskok, např. 30:28.) V následujícím setu začíná s podáním mužstvo, které v předchozím setu nepodávalo jako první. Hra se hraje na 3 vítězné sety, pokud je po čtvrtém setu stále nerozhodnuto (stav 2:2 na sety), je rozhodující pátý set hran pouze do 15 bodů (ovšem stále se vyžaduje minimálně dvoubodový rozdíl).

Systematika volejbalu (Sobotka, 1995)

Při hře volejbalu můžeme vidět uspořádání děje utkání a jeho obsahu, který je nazýván **systematika volejbalu**. Obsahuje *herní činnosti jednotlivce a herní kombinace*. Jejich způsob organizace v průběhu hry pak zajišťují *herní systémy*.

Herní činnosti jednotlivce představují komplex pohybových činností, které řeší vzniklé situace ve hře. Provádějí se s míčem i bez míče, mají stránku technickou – způsob provedení a stránku taktickou – výběr vhodného druhu této činnosti. Obě stránky spolu úzce souvisejí.

Herní kombinace představují cílenou, prostorově i časově sladěnou spolupráci dvou, nebo více hráčů, kteří uskutečňují společný herní záměr.

Herní systémy představují organizaci hry, která je charakterizována složením družstva podle specializace hráčů. Toto složení určuje výběr herních kombinací.

1. Herní činnosti jednotlivce

Podání

Je odbití míče do pole soupeře způsobem předepsaným pravidly, kterým se zahajuje každá rozehra. Má dva hlavní úkoly:

- 1) dosáhnout bodu pro vlastní družstvo
- 2) znemožnit soupeři přesný příjem, ze kterého může nahrávač podle svého uvážení použít jakýkoliv druh nahrávky.

Taktické dělení podání:

1. Pomalá podání
2. Prudká podání
3. Rotovaná podání
4. Plachtící podání

Techniky podání:

1. Spodní podání v čelném postavení
2. Spodní podání v bočném postavení
3. Vrchní podání v čelném postavení z místa a po rozběhu
4. Vrchní podání v bočném postavení z místa a po rozběhu
5. Vrchní podání v čelném postavení z výskoku a po rozběhu

Přihrávka

Spočívá v cílevědomém odbití míče směřujícího od soupeře k síti, s úmyslem umožnit spoluhráči, zpravidla nahrávači, založit útok pomocí nahrávky, nebo vlastní útočné akce. Přihrávka je prvním odbitím míče v poli.

Taktické dělení:

- ❖ Hledisko přípravy - Přihrávku po podání soupeře
 - Přihrávku v ostatních herních situacích
- ❖ Hledisko určení – Přihrávku nahrávači přední řady
 - Přihrávku vbíhajícímu nahrávači
 - Přihrávku spoluhráči k útoku
 - Přihrávku na signál

Technické dělení:

- ❖ Odbitím obouruč spodem – ve většině případů
- ❖ Odbitím obouruč vrchem

Nahrávka

Je to usměrnění přihraného míče na spoluhráče se záměrem umožnit mu co nejlepší pozici pro přípravu útočného úderu. Nahrávka je druhým odbitím míče ve hře. Přestože je prováděna ve většině případů po poměrně volně přihraném a tedy ne prudkém míči je její uskutečnění velice náročnou činností. Náročnost spočívá především v potřebě zajištění přesnosti směru, rozptylu, délky i výšky a také určení. Každý útočící hráč a nakonec každá útočná kombinace vyžaduje jiný osobitý druh nahrávky. Proto i požadavky na kvalitu nahrávače, jako osoby, jsou vysoké. Jeho funkce nespočívá jen ve vlastním provedení nahrávky, ale ve způsobu řešení herní situace. Musí znát přesně nejen možnosti a momentální postavení svých spoluhráčů, ale i složení a způsob soupeřovi obrany na síti, aby se mohl rychle rozhodnout pro nejvhodnější řešení vzniklé situace.

Nahrávku dělíme z pohledu taktického a technického takto:

Taktické hledisko:

- ❖ Nahrávka podle směru určení
 - **Před sebe** – nejobvyklejší způsob přípravy na útok. Používá se jí vždy při nácvičku začátečníků, mládeže a hře méně vyspělých družstev.
 - **Nad sebe** – odbití je uskutečněno tak, že paže směřují při odbití kolmo vzhůru a trup je poměrně vzpřímený (vysoký střeh).
 - **Za sebe** – vyžaduje velký cit a správný odhad letu míče. Paže přímo směřují vzhůru vzad, ruce usměrňují míč až těsně za hlavou, trup a hlava jsou mírně zakloněny.
- ❖ Nahrávka podle směru přihrávky
 - **U sítě** - nejčastější nahrávkou. Měla by být rovnoběžná se sítí. Často však nepřesná přihrávka takové zpracování nedovoluje.
 - **Z pole** – uplatňuje se v těch případech kdy je přihrávka krátká, nebo směřuje do prostoru, příliš vzdáleného od nahrávače. V takovém případě nahrává buď nahrávač sám, nebo jiný, obvykle nejbližší hráč, šikmo k síti. Zpracování této nahrávky v úspěšnou útočnou akci je velmi obtížné.
- ❖ Nahrávka podle délky, výšky a prudkosti – úzce specializovaná v začátečnickém volejbale nepoužívaná
 - **Nahrávka dlouhá a krátká**
 - **Nahrávka vysoká, polovysoká a nízká**
 - **Nahrávka normální a vystřelená**
- ❖ Nahrávka podle herního systému
 - **Nahrávače z přední řady** – základní herní činnost začínajících družstev. Při základním výcviku je třeba, aby ji zvládli všichni hráči. Provádí ji hráč přední řady, který stojí nejčastěji v zóně III.
 - **Nahrávače přední řady po výměně míst** – obdoba předcházejícího způsobu. Má-li družstvo kvalitního nahrávače, či naopak výborného smečáře, je vhodné oběma umožnit jejich činnost. V takovém případě si nejčastěji mění nahrávač po podání místo se spoluhráčem v zóně III.
 - **Nahrávka vbíhajícího hráče** – používá se jí u vyspělejších družstev s výborným nahrávačem. Umožňuje se jí útočný úder kterémukoliv ze tří hráčů přední řady. Vbíhající hráč musí běžet na nové místo velmi rychle a rovněž tak, aby nerušil ostatní hráče v příjmu podání.
 - **Nahrávka kteréhokoliv hráče v poli** – v poli většinou jen nouzovým řešením v herní situaci, kdy je přihrávka velmi nepřesná a směřuje daleko do pole.
 - **Nahrávka hráče útočné řady** – po předchozím klamání. Nahrávač jej používá většinou ve výskoku. Jako člen přední řady může ve výskoku naznačit smeč a provést nahrávku nebo naznačit nahrávku a provést smeč, či ulítí.

Technické hledisko

- ❖ Nahrávka podle způsobu odbití míče
 - **Odbití obouruč vrchem na místě a ve výskoku** – podmínkou přesného odbití je správné postavení nohou, trupu, paží a dokonalá prstová technika. Odbíjení se provádí z volejbalového střehu.
 - **Odbití jednoruč vrchem prsty** – vyskytuje se velmi zřídka. Obvykle jde o nouzový způsob odbití, když po předcházejícím přesunu nahrávač nestačí připojit k odbití obě paže, nebo druhou paží nedosáhne na vysoký míč nad sítí.

- **Odbití obouruč spodem-bagrem** – nahrávač se vždy snaží uskutečnit nahrávku vrchem. Jen v těch případech, kdy se pro nepřesnost přihrávky nestačí vhodně pod míč přesunout.
- ❖ Nahrávka podle postoje nahrávače
 - **Ve středním volejbalovém střehu** – ze všech střehových postojů je nejpoužívanější. Při jeho zaujetí, je hráč v mírném stoji rozkročném, při čemž jedna noha je poněkud vysunuta vpřed. Nohy jsou mírně pokrčené v kolenou, mírně předkloněný trup, pokrčené paže směřují vzhůru nad hlavu.
 - **V nízkém volejbalovém střehu** – provedení se ovívá od nutnosti dostat se pod nízko letící míč. Hráč se dostává do dřepu nebo pokleku jednož.
 - **Ve vysokém volejbalovém střehu** – používají hráči často ke klamným pohybům při nahrávání. Všechny parametry provedení jsou obdobné, jako u středního střehu, jen s tím rozdílem, že nohy jsou pokrčeny v kolenou jen nepatrně a hmotnost je rozdělena na obě chodidla rovnoměrně.
 - **Ve výskoku** – její předností je rychlost celé útočné akce a možnost přímého útoku nahrávače. Odbití míče probíhá „v mrtvém bodě“, v nejvyšší poloze výskoku nahrávače.
 - **V pádu vzad, stranou** – často nepřesné kombinace ve hře způsobují nutnost naučit se nahrávat v nezvyklých pozicích. Nahrávač musí nejdříve rychle zhodnotit situaci, co nejrychleji se dostat pod míč a s využitím pádové techniky se jej snažit nahrávat.

Útočný úder

Je to prudké odbití míče jednoruč ve výskoku, přes síť směrem k soupeřovu poli. Využití účinnosti ve hře spočívá v dodržení hlavních zásad jeho technického provedení. Taktické využití závisí zejména na jeho uskutečnění z nevhodnějšího místa do některých prostorů soupeřova pole, co největší prudkostí, překvapivým způsobem a s využitím soupeřova bloku.

Taktické hledisko:

- ❖ Podle postavení útočícího hráče v poli
 - Útočný úder u sítě
 - Útočný úder z pole
- ❖ Podle činnosti, předcházející útočnému úderu
 - Útočný úder po nahrávce podél sítě
 - Útočný úder po nahrávce z pole
 - Útočný úder po přihrávce
 - Útočný úder po míči, letícím od soupeře
- ❖ Podle obrany soupeře na síti
 - Útočný úder bez bloku
 - Útočný úder proti bloku
 - Vyhnutí bloku
 - Smečování přes blok
 - Vytlučení bloku
 - Sražení míče blokem
 - Proražení bloků
 - Ulití a sklepávání za blok

Technické hledisko:

- ❖ Podle postavení hráče u sítě
 - Útočný úder čelně k síti
 - Útočný úder bočně k síti – šavle

- Útočný úder s otočkou
- ❖ Podle směru přihrávky
 - Útočný úder po nahrávce zprava – „po ruce“
 - Útočný úder po nahrávce zleva – „přes ruku“
- ❖ Podle směru útoku
 - Útočný úder úhlopříčkou – diagonálně
 - Útočný úder přímí - po čáře
- ❖ Podle křivky letu míče
 - Smeč
 - Drajv
 - Lob
- ❖ Podle použití jiného druhu odbití
 - Ulití
 - Sklepávání
 - Vytloukání

Blokování

Je to obranně-útočná činnost jednoho až tří hráčů přední řady za účelem přehrazení prostoru nad sítí a tím zabránění přeletu míče do vlastního území, anebo jeho usměrnění do žádoucího směru ve vlastním poli. Předpokladem je jeho provedení ve výskoku s rukama ve vzpažení.

Technické hledisko blokování:

- ❖ Podle polohy rukou blokařů na síti
 - Otevřený blok
 - Polouzavřený blok
 - Uzavřený blok
- ❖ Podle počtu zúčastněných hráčů na bloku
 - Jednoblok
 - Dvojblok
 - Trojblok

Vybírání míče

Smyslem vybírání je jakékoliv, pravidly dovolené odbití míče v poli pro jeho udržení ve hře. Je vždy závislé na vývoji herní situace, jejíž řešení je neodkladné. Vybírání je vyložene obrannou činností. Obrana bývá zpravidla pasivní, to je taková, kdy se jedná o poslední možnost ve vybírání zdánlivě ztraceného míče třetím odbitím v poli.

Technické hledisko:

- Odbíjení obouruč vrchem v pádu vzad
- Odbíjení obouruč vrchem v pádu stranou
- Odbíjení jednoruč spodem v postoji, v pádu stranou a vpřed
- Odbíjení obouruč spodem v pádu stranou
- Odbíjení jiným způsobem

Vykrývání míče

Vykrývání je obranná činnost, jejímž smyslem je zaujmutí nejvýhodnějšího postavení hráčů při obranné i útočné akci vlastního družstva. Smyslem vykrývání je tedy znovuzískání míče při neúspěšně provedené obranné nebo útočné činnosti takovým způsobem, aby míč mohl být opět rozehrán k novému útoku (Sobotka, 1985).

Taktické hledisko:

- Vykrýt vlastního bloku
- Vykrýt útočícího spoluhráče
- Vykrýt spoluhráče, odbíjejícího obtížný míč
- Vykrýt prostoru v poli

2. Herní kombinace

- Útočné herní kombinace
- Útočné obranné kombinace
- Obranné herní kombinace

3. Systémy hry

- Útočné systémy hry
- Obranné systémy hry

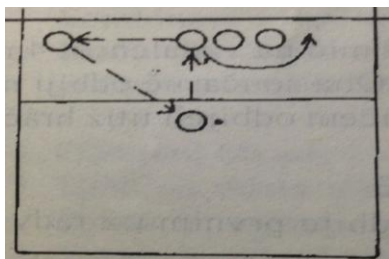
Příprava studenta na vyučovací jednotku TV - Volejbal

Student: Jiří Nechvátal..... Cvičný učitel:.....
 Škola:.....ZŠ..... Prostředí:.....tělocvična.....
 Třída:.....8..... Datum:.....1.12.2015.....
 Počet cvičících předpokládaný:...12.. reálný:...9 přítomných necvičících:...1.....
 Pomůcky: lepicí páska, míče, stěna.....
 Cíl hodiny: Seznámit studenty s nahrávkou a jejími druhy, naučit studenty nahrávku odbitím obouruč před a za hlavu

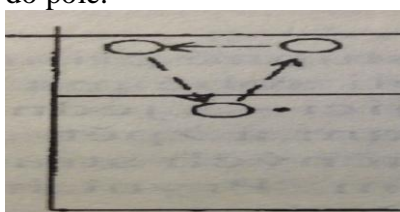
ČÁST VJ/ doba trvání	OBSAH VJ	DÁVKY/ počet opakování	ORGANIZACE, BEZPEČNOST POZNÁMKY K PRŮBĚHU VJ A PLNĚNÍ CÍLE
Úvodní část 3min	Pozdrav, nástup, docházka, seznámení s obsahem hodiny		Kontrola vhodného oblečení a obutí žáků. Odložení šperků, žvýkaček apod.
Rušná část 5min	Běžecká abeceda Žáci se seřadí na postranní čáře basketbalového hřiště a na povel vybíhají na druhou stranu. Styl určuje učitel. Použití běžecké abecedy. (skipink, zakopávání, tipping, poskok stranou, výpady, jelení skoky, atd.)	7x tam a zpět	Dodržování mírných rozestupů.
7min	Dynamický strečink <u>Stoj rozkročný</u> - úklony hlavou vpravo, vlevo - otáčení hlavy vpravo vlevo <u>Stoj rozkročný</u> - kroužení rameny vpřed a vzad <u>Stoj rozkročný</u> - upažit - kroužíme zápěstím vpřed a vzad - kroužíme předloktím vně a dovnitř - kroužíme celou paží v bočné rovině vpřed a vzad <u>Stoj rozkročný</u> – vzpažit levou (pravou) a postupně od hlavy úklon vpravo a vzpřím <u>Stoj rozkročný</u> – ruce v bok – kroužíme trupem vlevo, vpravo <u>Stoj přednožný pokrčmo</u> – kroužení chodidlem P a L - kroužení v koleni P a L -kroužení v kyčli P a L	4xP, 4xL 4xP, 4xL 4x vpřed a vzad 6x vpřed a vzad 6x, 6x 6x, 6x 2xL, 2xP 4xL, 4xP 6xP, 6xL 6xP, 6xL 6xP, 6xL	Žáci jsou volně rozmístěni po tělocvičně, aby měl každý dobrý výhled na předcvičujícího. Výdrž v polohách 2s.

<p>Hlavní část</p> <p>Průpravná cvičení 9 min</p>	<p>Sed – rovný předklon, ruce drží chodidla a střídavě pokrčit P a L nohu</p> <p>1. Hráči stojí v řadě ve středním střehovém postoji, v rukou drží míč ve výši obličeje. Přecházejí zvolna do vysokého střehu s naznačením odbítí míče obouruč vrchem.</p> <p>2. Totéž s opakovaným odbíjením míče nad sebe. Zpočátku do stejné výše (cca 2 m), později měnit výšku odbítí (2 m až 4 m).</p> <p>3. Hráči odbíjejí míč nad sebe opakovaně v různých polohách (klek, sed, leh na zádech), po zvládnutí provádějí podobné cvičení, při kterém ale přecházejí z jedné polohy do druhé, aniž by přerušili přihrávku - nahrávku nad sebe.</p> <p>Cvičení u stěny:</p> <p>4. Hráči odbíjejí míč obouruč vrchem z určené vzdálenosti (2-3 kroky) proti stěně a při tom plní postupně tyto úkoly:</p> <p>a) zasahují stále stejné - vyznačené místo (obdelník)</p> <p>b) odbíjejí střídavě nad a pod vyznačené místo (čára), nebo vlevo - vpravo</p> <p>c) střídají prudší odbítí (vystřelené) s volnějším (obloukem)</p> <p>d) nechají odražený míč dopadnout na zem a odbíjejí jej z nízkého střehu (obouruč vrchem)</p> <p>e) hrají nejprve nad sebe a potom ve výskoku o stěnu</p> <p>f) hrají nad sebe a po provedení obratu o 180 stupňů odbíjí nahrávkou za hlavu o stěnu a vrací se do výchozí pozice</p> <p>g) hrají o stěnu a střídají prudší a mírnější nahrávku, tak aby musely dělat kroky ke stěně a couvání od stěny</p>	<p>6xP, 6xL</p>	<p>Učitel postupně opravuje držení míče, střehová postavení a pohyb paží.</p> <p>Dbáme na správnou techniku odbítí.</p>
<p>Herní cvičení 11 min</p>	<p>5. Ze zóny VI. přihrává hráč míč na zástup nahrávačů v úseku III – II. První z nich nahrává hráči do zóny IV, který míč vrací zpět do pole. Nahrávač se po nahrávce řadí na konec svého zástupu.</p>		

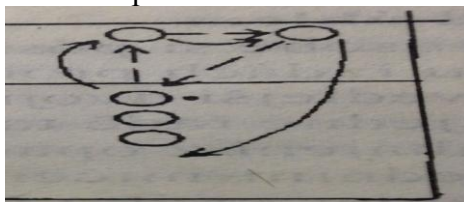
Nahrávači střídají nahrávku před a za hlavu.



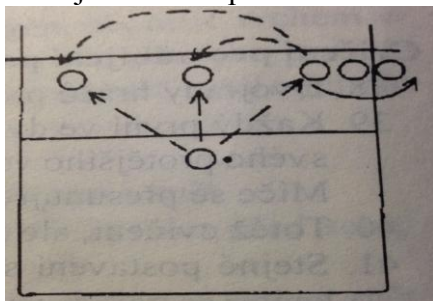
6. Trojice hráčů u sítě. Hráč z pole přihrává nahrávači u sítě, ten nahrává směrem do zóny IV. Odtud jde míč zpět do pole.



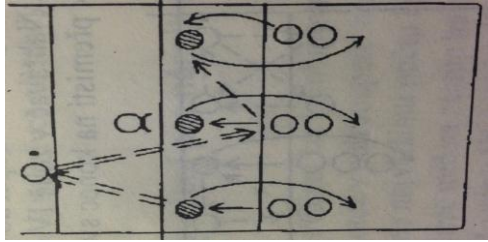
7. Zástup hráčů v úseku VI. přihrává do zóny III, odkud nahrávač odbíjí do úseku II. Odtud pokračuje míč zpět do zóny VI. Postup hráčů po každém odbití ve směru pohybu míče. Nahrávači střídají nahrávku před a za hlavu.



8. Hráč z pole přihrává do úseku II k zástupu nahrávačů. Nahrávač nahrává střídavě do zón III a IV, odkud hráči přihrávají zpět do pole. Nahrávači střídají nahrávku před a za hlavu.



9. Hráči jsou rozestaveni podle obrázku. Ze soupeřova pole je odbit lehký míč ke střednímu zástupu. Jeho první hráč přihrává do rozmezí úseku II a III a vbíhající nahrávač odtud nahrává do

<p>Závěrečná část</p> <p>9min</p> <p>1min</p>	<p>zóny III nebo IV podle toho, které místo uvolnil blokař soupeře.</p>  <p>Výklus kolem tělocvičny.</p> <p>Statický strečink</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leh skrčmo a pravou (levou) – přitáhnout koleno skrčené nohy k hrudníku – leh 2. Vzor klečmo – vzpor klečmo ohnutě – vzpor klečmo prohnutě – vzpor klečmo 3. Vzor klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu 4. Sed roznožný skrčmo pravou (levou) – předklon trupu k natažené noze 5. Sed roznožný – předklon trupu – podpor na předloktích v sedu roznožném 6. Stoj mírně rozkročný – zapažit poníž, prsty propletené – hluboký ohnutý předklon – vzpřim 7. Podpor ležmo na předloktích prohnutě 8. Stoj mírně rozkročný – hluboký ohnutý předklon – vzpřim 9. Stoj na levé (pravé) skrčmo pravou (levou) – uchopit za nárt, přitáhnout k hýždím 10. Mírný podřep zánožný pravou (levou) – opřít předloktím o zeď – propnout levou dolní končetinu v kolenní, paty držet na zemi <p>Nástup, zhodnocení hodiny, rozchod</p>	<p>3 kolečka</p> <p>Výdrž v poloze 30s</p>	<p>Zklidnění organismu a pravidelné dýchání.</p>
--	--	--	--

Připomínky cvičného učitele k průběhu VJ:

Podpis:

Zdroje:

1. Sobotka, V. (1995). *Teorie a didaktika odbíjené* Brno: Masarykova univerzita v Brně.
2. Sobotka, V. (1985). *Vykrývání ve volejbalu. Metodický dopis*. Praha: Sportpropag
3. Kaplan, O., & Buchtel, J. (1987). *Odbíjená: teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
4. Ejem, M., Ejem, M., & Ejem, M. (2001). *Pravidla volejbalu 2001-2004: uplatněná v České republice od 1. července 2001 ; Pravidla beachvolejbalu ; Pravidla volejbalových deblů*. Přerov: Taraba.
5. Haník, Z., & Lehnert, M. (2004). *Volejbal*. (1. vyd., 518 s.) Praha: Český volejbalový svaz.
6. Haník, Z., & Vlach, J. (2008). *Volejbal*. (1. vyd., 347 s.) Praha: Olympia.
7. Hanzelka, R. (2006). *Průpravná a herní cvičení ve volejbalu*. (1. vyd., 120 s.) Ústí nad Orlicí: OFTIS.
8. Ejem, M. (1988). *Volejbal: [průpravná a herní cvičení]*. (Vyd. 1., 167 s.) Praha: Olympia.