

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Pohybové hry se zaměřením na volejbal

Physical games for volleyball

Seminární práce

Vedoucí seminární práce:

Vypracovala: Kateřina Nálezková

PaedDr. Karel Večeřa

Brno, 2015

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem seminární práci vypracovala samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v použitých zdrojích.

V Brně dne 5. února 2015

.....

podpis

ÚVOD.....	6
1 HISTORIE VOLEJBALU	7
1.1 Počátky volejbalu ve světě.....	7
2 POHYBOVÉ HRY PRO VOLEJBAL VHODNÉ NA ZAHŘÁTÍ	8
2.1 Červení a bílí.....	8
2.2 Čápi a žáby.....	8
2.3 Bu – Ku – Hu	9
2.4 Přeskoky švihadla ve dvojicích.....	9
.....	9
2.5 Přihrávaná	10
2.6 Honička s míčem – zachraňovaná.....	11
2.7 Mrazík.....	11
3 POHYBOVÉ HRY PRO VOLEJBAL VHODNÉ PRO POKROČILÉ.....	13
3.1 Přehazovaná	13
3.2 Bagrovaná	14
3.3 Bagrovaná – Amerika.....	14
3.4 Honba za míčem v kruhu	15
3.5 Odbíjená míči.....	16
3.6 Volejbal s 2 míči zároveň	16
3.7 Čína.....	17
ZÁVĚR.....	18
ZDROJE.....	19

ÚVOD

Seminární práci na téma volejbal jsem si vybrala z několika důvodů. Tím hlavním je, že se volejbalu věnuji již od devíti let a momentálně jsem členkou extraligového týmu.

V práci se nejdřív budu věnovat historii volejbalu. Potom průpravným hrám pro volejbal, které rozvíjí koordinaci těla, rychlost, postřeh a mimo jiné i spolupráci, která je pro tento sport velmi důležitá. A na závěr se zaměřím na hry pro pokročilé, které už u hráčů předpokládají určitou volejbalovou úroveň.

1 HISTORIE VOLEJBALU

1.1 Počátky volejbalu ve světě

Počátky volejbalu ve světě mají dvě verze. Ta neoficiální verze udává, že s volejbalem začali hasiči v Chicagu, kteří si krátili volné chvíle, kdy právě nehořelo, házením míče přes natažený provaz. Komu balón upadl na zem, dopustil se chyby. Kvůli zrychlení hry pak hráči zkoušeli míč odbíjet - a tak vzniklo nové sportovní odvětví.

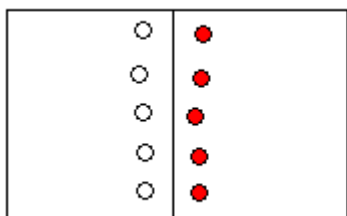
Oficiální verze však říká, že volejbal vznikl v roce 1895 v USA ve Springfieldu, vymyslel jej William G. Morgan – majitel, ředitel a profesor tělesné výchovy největší sportovní školy v Hollyoku ve Springfieldu v Massachusetts. Napřed se hrálo basketbalovým míčem a odráželo se o zem, hra se jmenovala „Minnonette“.

Basketbalový míč byl dost těžký a každou chvíli vyvracel prsty. Poté se hrálo s míčem zhotoveným z gumy, nafouknutého vzduchem, což překonalo důležitou překážku v dalším rozvoji a minnonette pak patřila k hlavním sportům v tělocvičně Morganovy školy. Volejbal se ujal. Kromě tělocvičny se začal „minnonette“ hrát i venku. Při jejím předvedení na springfieldsé konferenci ředitelů tělesné výchovy YMCY navrhl A. T. Halstet, aby se nazvala „volley-ball“ podle hlavní ideje: odrážení míče – to volley the ball. V roce 1896 byla hra nazvána volejbal. Basketbalový míč byl nahrazen lehčím a začalo se odbíjet bez odrazu o zem. Hra dostala pevná pravidla a organizaci. (Haník & kol., 2014)

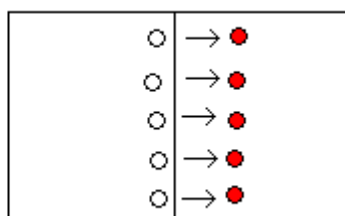
2 POHYBOVÉ HRY PRO VOLEJBAL VHODNÉ NA ZAHŘÁTÍ

2.1 Červení a bílí

I.



II.



Obrázek 1: Herní situace hry: Červení a bílí

Princip hry: Snažit se chytit soupeře nebo naopak nebýt chycen.

Pomůcky: ---

Počet hráčů: libovolný sudý počet

Hrací plocha: volejbalové hřiště

Doba trvání: cca 5 minut

Pravidla: Hráči se rozdělí na 2 družstva, která se postaví asi 1 – 2 m od střední čáry čelem k sobě. Nazveme je červení a bílí. Trenér vyvolává střídavě (ne pravidelně) jedno či druhé družstvo. To, které je vyvoláno začne ihned honit druhé družstvo, které se co nejrychleji obrátí a utíká za předem vyznačené území. Ten, kdo souboj prohraje, dělá ihned trest (např. 3 kliky). Soutěžící střídají během hry soupeře. Pro zpestření se startuje z různých poloh, např. sed, leh, klek...

Procvičení: rychlost, postřeh

2.2 Čápi a žáby

Princip hry: Chytání členů druhého družstva s tím, že obě družstva mají jistý handicap.

Pomůcky: ---

Počet hráčů: 10 a více

Hrací plocha: volejbalové hřiště (při velké počtu hráčů – basketbalové hřiště)

Doba trvání: cca 5 – 10 minut

Pravidla: Hráči se rozdělí na dvě skupiny. V jedné jsou čápy (to jsou ti, kteří stojí na jedné noze a jednou rukou si drží druhou nohu). Ve druhé skupině jsou žáby - ty skáčou jako žabáci po čtyřech. Čápi poskakují po jedné noze a snaží se pochyťat v časovém limitu a v ohraničeném území co nejvíce žab. Potom si mohou vyměnit úlohy.

Procvičení: rovnováha, fyzická zdatnost

2.3 Bu – Ku – Hu

Princip hry: Obměna klasické honičky

Pomůcky: ---

Počet hráčů: 6 a více

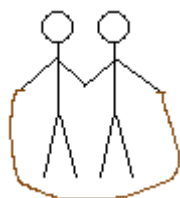
Hrací plocha: volejbalové hřiště (při velké počtu hráčů – basketbalové hřiště)

Doba trvání: cca do 10 minut

Pravidla: Hráči jsou rozděleni na tři skupiny – Bu, Ku, Hu. Pak se rozprchnou a každý se ozývá svým signálem (bu bu, ku ku, hu hu). Zároveň se honí: Bu honí Ku, Ku honí Hu, Hu honí Bu. Chycený hráč se stává členem té skupiny, kterou byl chycen. Hraje se až do zblbnutí nebo do vymizení dvou ze tří skupin.

Procvičení: rychlost, soustředění

2.4 Přeskoky švihadla ve dvojicích



Obrázek 2: Přeskoky švihadla ve dvojicích

Princip hry: Vydržet co nejdéle skákat přes švihadlo s partnerem.

Pomůcky: švihadla

Počet hráčů: jakýkoli sudý počet

Hrací plocha: libovolná

Doba trvání: 3 – 5 minut

Pravidla: Utvoří se dvojice. Každá dvojice má svoje švihadlo a hráči ve dvojici stojí vedle sebe, drží se za ruce a v druhé (vnější) ruce drží konec švihadla. Provádí různé způsoby přeskoků (snožmo, po jedné noze...). Vyhrává ta dvojice, která vydrží skákat nejdéle bez chyby.

Procvičení: skoky, výdrž, spolupráce

2.5 Přihrávaná

Princip hry: Zvládnout co nejvíce přihrávek v týmu bez přerušení.

Pomůcky: míč

Počet hráčů: 10 a více

Hrací plocha: volejbalové hřiště

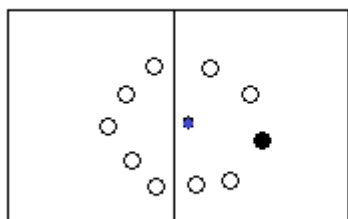
Doba trvání: 3 – 8 minut

Pravidla: Utvoří se 2 družstva. Začne se výhozem uprostřed hřiště, které družstvo získá dřív míč, začíná. Hráči se snaží o co největší počet přihrávek ve svém týmu, protihráči se naopak snaží jim to překazit chycením nebo vypíchnutím míče. Vyhrává tým s větším počtem přihrávek.

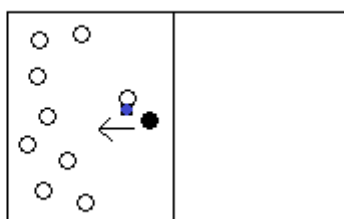
Procvičení: pohyb po hřišti, chytání, spolupráce

2.6 Honička s míčem – zachraňovaná

I.



II.



Obrázek 3: Herní situace hry: Honička s míčem - zachraňovaná

Princip hry: Přihrávat si se spoluhráči tak, aby co nejdéle znemožnili honícímu někoho chytit.

Pomůcky: 1 – 2 míče

Počet hráčů: 6 a víc

Hrací plocha: volejbalové hřiště

Doba trvání: cca 5 minut

Pravidla: Určí se jeden chytač a zbytku hráčů se hodí míč (při velké počtu hráčů 2 míče).

Když hráč drží míč, chytač jej nesmí chytit. Hráči se snaží si navzájem přihrávat tak, aby honící nemohl nikoho chytit, když se mu to podaří, předá „babu“ a honí další hráč.

Procvičení: rychlost, spolupráce

2.7 Mrazík

Princip hry: „Zmrazit“ všechny ostatní hráče.

Pomůcky: ---

Počet hráčů: 6 a více

Hrací plocha: volejbalové hřiště

Doba trvání: 3 – 10 minut

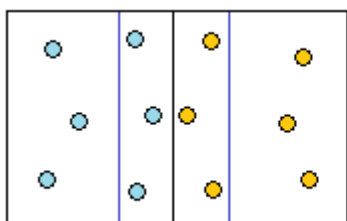
Pravidla: Určí se 1 – 2 chytači = mrazíci. Ti se snaží ostatní pochytat. Když se mrazík někoho dotkne, hráč zamrzne přesně na tom místě v širokém stojí rozkročném. Ostatní hráči můžou zamrzlého hráče vysvobodit pouze tak, že jej podlejou. Hra končí tehdy, jsou-li všichni hráči zmrazení. Pak se hra může opakovat s novým mrazíkem.

Procvičení: rychlost, mrštnost

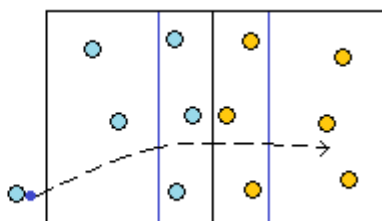
3 POHYBOVÉ HRY PRO VOLEJBAL VHODNÉ PRO POKROČILÉ

3.1 Přehazovaná

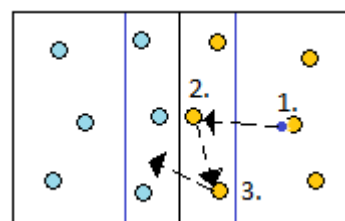
I.



II.



III.



Obrázek 4: Herní situace hry: Přehazovaná

Princip hry: Nedopustit, aby míč spadnul na vlastní polovině a snaha umístit míč na soupeřovu polovinu tak, aby jej soupeř nechytil.

Pomůcky: volejbalová síť, kůly, míč

Počet hráčů: 12

Hrací plocha: volejbalové hřiště

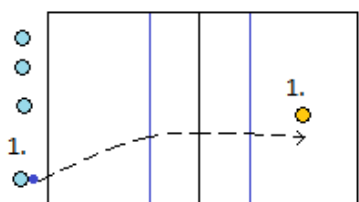
Doba trvání: 10 – 30 minut

Pravidla: Hráči se rozdělí na 2 družstva po šesti. Jenda strana začne na podání – hráč si stoupne za koncovou čáru a přehodí míč na polovinu soupeře. Na jedné straně jsou povoleny maximálně 3 doteky míče – hráč, který drží míč v pořadí jako třetí, jej musí přehodit na polovinu soupeře. Hráči se snaží, aby jim míč na vlastní polovině nespadol do hřiště na zem a zároveň dělat body tím, že soupeř míč od nich nechytil. Hra se může zpestřit tím, že hráči mohou u odhodu přes síť s míčem vyskočit. Vyhrává to družstvo, které dříve dosáhne domluveného počtu bodů (nejčastěji 25 bodů).

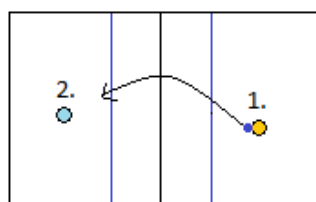
Procvičení: chytání míče, orientace na hřišti, komunikace

3.2 Bagrovaná

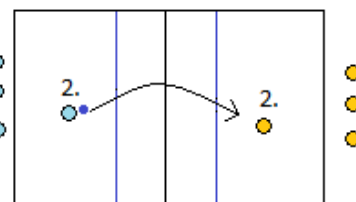
I.



II.



III.



Obrázek 5: Herní situace hry: Bagrovaná

Princip hry: Odehrát míč bagrem tak, aby jej soupeř nebyl schopen vrátit na druhou polovinu hřiště.

Pomůcky: volejbalová síť s anténkami, kůly, míče

Počet hráčů: 6 a více

Hrací plocha: volejbalové hřiště

Doba trvání: 5 – 15 minut

Pravidla: Hráči se rozdělí do 2 družstev. Na polovině hřiště smí být uvnitř vždy pouze jeden hráč, který jakmile odehraje míč, jde za hřiště a nahradí jej další a takto to jde pořád dokola. Hra se zahajuje spodním servisem a povolený úder je pouze obouruč spodem = bagr. Hráči se snaží nedopustit, aby míč dopadl na zem na jejich polovině hřiště a dělat body tím, že zahrají míč tak, že soupeř není schopen jej vrátit na jejich polovinu hřiště nebo udělá chybu. Hra se může zpestřit tím, že za míč, který dopadne čistě na zem (bez dotyku soupeře), družstvo získá hned 2 body. Vítězí družstvo, které rychleji dosáhne 25 bodů. Takto se může hrát i více setů.

Procvičení: rychlost, odbití bagrem

3.3 Bagrovaná – Amerika

Princip hry: Stejný jako u bagrované, jen každý hráč hraje sám za sebe.

Pomůcky: volejbalová síť s anténkami, kůly, míče

Počet hráčů: 8 a více

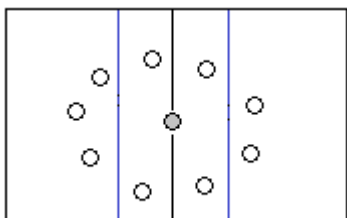
Hrací plocha: volejbalové hřiště

Doba trvání: 5 – 15 minut

Pravidla: Hráči se rozdělí na 2 poloviny. Pravidla hry jsou stejné jako u bagrované s tím rozdílem, že každý hráč hraje sám za sebe. Jakmile odehraje míč přes síť, běží za hřištěm na druhou polovinu. Když hráč míč nezvládne přehrát nebo udělá chybu, vypadává a dělá určený trest (např. 5 kliků). Takto se hraje, dokud nezůstanou poslední dva hráči, ti už potom nepřebíhají, zůstávají na své polovině, dokud jeden z nich nezvítězí.

Procvičení: rychlost, odbití bagrem

3.4 Honba za míčem v kruhu



Obrázek 6: Výchozí postavení hry: Honba za míčem v kruhu

Princip hry: Chytit míč, s kterým si ostatní pinkají.

Pomůcky: míč

Počet hráčů: 6 a více

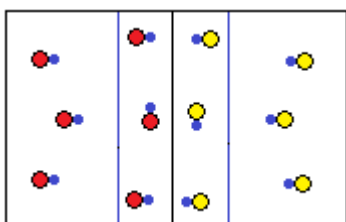
Hrací plocha: volejbalové hřiště

Doba trvání: 5 – 10 minut

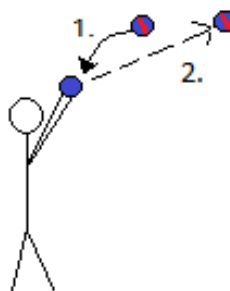
Pravidla: Hráči si stoupnou do kruhu a jeden se postaví doprostřed. Hráči, co tvoří kruh, si spolu pinkají (prsty, bagr, lob) a hráč uvnitř kruhu se snaží míč chytit nebo ho vyrazit. Když se mu to povede, střídá jej hráč, který odbil míč jako poslední.

Procvičení: odbíjecí technika, postřeh, prostorová orientace

3.5 Odbíjená míči



Obrázek 7: Výchozí postavení hry: Odbíjená míči



Obrázek 8: schéma odbití míče u hry: Odbíjená míči

Princip hry: Obměna klasického volejbalu

Pomůcky: volejbalová síť s anténkami, kůly, 13 míčů

Počet hráčů: 12

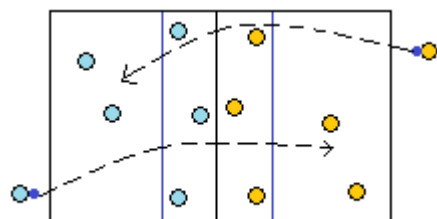
Hrací plocha: volejbalové hřiště

Doba trvání: 10 – 20 minut

Pravidla: Hráči se rozdělí na 2 týmy po šesti. Každý hráč má v rukou svůj balón, s kterým odbíjí hrací míč (míč se neodbíjí přímo rukama, ale dalším míčem). Princip hry je stejný jako u volejbalu s tou výjimkou, že míč nesmí přeletět síť hned po prvním odbití, ale musí se přihrát na spoluhráče minimálně jednou. Vyhrává to družstvo, které jako první dosáhne 25 bodů.

Procvičení: cit pro balón, spolupráce a komunikace na hřišti

3.6 Volejbal s 2 míči zároveň



Obrázek 9: Schéma zahájení hry: Volejbal se 2 míči zároveň

Princip hry: Obměna klasického volejbalu – hraje se se 2 míči zároveň.

Pomůcky: volejbalová síť s anténkami, kůly, míče

Počet hráčů: 12

Hrací plocha: volejbalové hřiště

Doba trvání: 10 – 20 minut

Pravidla: Hráči se rozdělí na 2 družstva a každé se postaví na svou polovinu hřiště. Hra se zahájí podáním z obou stran – hraje se klasický volejbal, ale se dvěma míči zároveň. Po skončení roze hry se hráči posunou po směru hodinových ručiček. Během roze hry může družstvo získat až 2 body (za každý míč 1 bod). Vyhrává to družstvo, které rychleji získá 25 bodů. Pro prodloužení hry se může hrát více setů.

Procvičení: odbíjecí technika, postřeh, spolupráce

3.7 Čína

Princip hry: Dostat se na bodující stranu a získat co nejvíce bodů.

Pomůcky: volejbalová síť s anténkami, kůly, míč

Počet hráčů: 9 a více

Hrací plocha: volejbalové hřiště

Doba trvání: 10 – 20 minut

Pravidla: Hráči se rozdělí na trojice. Jedna z trojic jde na tzv. „bodovací“ polovinu hřiště, další trojice zůstane na druhé polovině hřiště a zbývající trojice zůstanou za hřištěm. Hra je zahájena podáním na stranu, kde lze získat body. Povoleny jsou všechny volejbalové údery, ale útočný úder z výskoku lze provést pouze zpoza třímetrové čáry, Úder dopadající před třímetrovou čáru se považuje za chybu útočícího hráče. Pokud trojice na bodovací straně roze hry vyhraje, získává bod a zůstává, když však roze hry prohraje, odchází a na bodovací polovinu se posouvá další trojice (ta, která roze hry vyhrála). Vyhrává ten tým, který získá na bodovací straně nejvíce bodů.

Procvičení: útok zpoza třímetrové čáry, obrana v poli

ZÁVĚR

V první části seminární práce jsem se věnovala hrám zaměřeným na volejbal, které jsou vhodné na zahřátí. Jsou to průpravné hry, které rozvíjí zejména motorické dovednosti, rychlost, obratnost a také spolupráci v týmu. K některým hrám jsem uvedla i obrázek herní situace.

Ve druhé části seminární práce se věnuji hrám zaměřeným na volejbal, které jsou vhodné pro pokročilé, takže předpokládají určitou herní zdatnost. V těchto hrách už se zapojují volejbalové prvky, od nejjednodušších jako jsou prsty a bagr, až po útočný úder. Opět jsem k některým hrám přidala i obrázek, který lépe znázorňuje herní situaci nebo jen výchozí pozici.

ZDROJE

HANÍK, Zdeněk; LEHNERT Michal. Volejbal. 1. Vyd. Praha: Český volejbalový svaz, 2004

HANÍK, Zdeněk a kol. Volejbal – učebnice pro trenéry mládeže. Vyd. Praha: Mladá fronta a.s. 2014

MATOUŠEK, Jaroslav; TOUŠ Vladimír. Sportovní hry část I. Vyd. Brno 1970

<http://historie.volejbal-metodika.cz/historie/>

Interní příručka pro trenéry VK KP Brno