

CEV

play volleyball
grow with it

VOLEJBAL NA ŠKOLÁCH PRÍRUČKA PRE UČITEĽOV



OBSAH

03

Úvod

04

Glosár

07

**Všeobecné
podmienky pre
úspešný tréning**

09

**Lekcie
pre 8-9
ročné deti**

22

**Lekcie
pre 10-12
ročné deti**

39

Literatúra



SCHOOL VOLLEY BALL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Confédération
Européenne de
Volleyball**

CEV Publications
© Confédération Européenne de Volleyball a.s.b.l · 2019
RCS Luxembourg F1135 · 488, route de Longwy,
L-1940 Luxembourg
Phone: +352 25 46 461 · Fax +352 25 46 46 40
info@cev.eu · cev.eu

Authors & Text:
Dr. Yesim Bulca (Hacettepe University, Ankara)
Dr. Jimmy Czimek (German Sport University Cologne)

Copyright Notice:

CEV is the exclusive owner of the author's rights and related rights for each, any and all literary or artistic works arising from the use of the CEV School Project Teachers Handbook. In case a literary or artistic work or related rights is considered by law as work of joint authorship between the CEV and the User or as a work of the latter, all author's right and related right of the User are irrevocably granted to the CEV. CEV is the exclusive owner of each, any and all signs capable of being represented graphically, inventions, discoveries, processes, ideas, methods, ornamental or aesthetic aspect of an item and know-how arising from the use of the CEV School Project Teachers Handbook.

play volleyball grow with it

POĎ DO TOHO, ZAČNI HRAŤ VOLEJBAL

ÚVOD

Volejbal je vzrušujúci tímový šport, ktorý pre hráčov predstavuje výzvu a zároveň zaisťuje základný rozvoj zručností a schopností na všetkých úrovniach. Ak sa však na niekoho spýtate na jeho spomienky na hodiny volejbalu v škole, nanešťastie často uvedú svoje negatívne skúsenosti. Boľavé alebo dokonca pomliaždené predlaktie a veľmi krátke výmeny lôpt môžu mať demotivujúci účinok a zanechávajú ľuďom zlé spomienky na šport. Dôvodom je často to, že sa učiteľ snažil žiakov naučiť volejbal bez väčších zmien alebo úprav reálnych pravidiel hry.

Pritom nie je ťažké naučiť niekoho hrať komplexný volejbal motivujúcim a úspešným spôsobom pomocou jednoduchých prispôsobení - takýto princíp môžeme využiť pri tréningu detí školského veku, ale aj u dospelých.

Cieľom tejto príručky je poskytnúť informácie, ktoré umožnia každému trénerovi alebo učiteľovi, ktorý sa venuje výučbe telesnej výchovy, používať správne volejbalové postupy s deťmi vo veku 8 - 12 rokov - a dosiahnuť čo najväčší úspech.

Existuje mnoho výhod, ktoré potvrdzujú, že volejbal je vhodný šport do škôl, ktorý umožňuje:

- Rozvoj koordinácie a zručností
- Sociálna interakcia v rámci tímu a proti sebe stojacich tímov
- Fyzická aktivita bez fyzického kontaktu →, nízke riziko zranenia a nízky prah inhibície
- Spoločná výchova, to znamená žiadne odlúčenie dievčat od chlapcov →, neskôr sa môže ukázať, že volejbal je atraktívny šport pre obe pohlavia
- Spoločné úsilie šikovnejších a menej šikovných detí → predstavuje ideálnu príležitosť na diferenciaciu s primeranou úrovňou záťaže - v konečnom dôsledku to funguje ako motivačný prvok pre všetkých
- Rozvoj analytického a taktického myslenia

Výzvou je definovať pravidlá a podmienky takým spôsobom, aby deti mohli hrať volejbal s ich aktuálnymi zručnosťami. V tejto príručke sa zameriame na sprostredkovanie myšlienky hry. *Učiteľia s a bez športového vzdelania*, ako aj mladí tréneri, by mali byť pri práci s deťmi vo veku 8 až 12 rokov motivovaní učiť volejbal hravým spôsobom primeraným ich veku.

Najlepším sa javí zoznámenie detí s jednoduchou hrou na základnej úrovni tzv. „Volejbal cez šnúru“ so všeobecnými a špeciálnymi prípravnými hrami. Úroveň zvládnutia alebo nácvik techník by malo zostať v pozadí. Venujeme sa iba základným technikám a to konkrétne odbíjanie obojruč zhora (nahrávka) a odbíjanie obojruč zdola (prihrávka).

SLOVNÍK

ZÁKLADNÝ POSTOJ ALEBO „LUCKY LUKE“

- Kolená sú mierne ohnuté a ťažisko je neutrálne, váha mierne prenesená na prednú nohu. Ruky sú mierne pokrčené pred telom. Vďaka nepatrnému predpätiu je možné nasledujúce pohyby vykonávať rýchlejšie.



Pozícia rúk pri obojručnom odbíjaní zhora, ktorá povedie deti k využitiu volejbalovej techniky nahrávky prstami.

Otvorený trojuholník

Prsty oboch rúk sú roztiahnuté, palce sú mierne ohnuté a smerujú k tvári. Spolu s ukazovákmi tvoria pred tvárou trojuholník.



Prechod tlaku

Loptu odtlačáme preč, pričom sú obe ruky nad čelom. Lopta musí byť nad čelom, aby sa deti pohybovali a správne sa umiestnili voči lopte.



Supergirl / Superman

Lopta musí byť odbitá tlakom oboch rúk, ktoré sa nachádzajú nad čelom, pokračujúc v pohybe do takzvanej polohy superman / supergirl



Krok 1

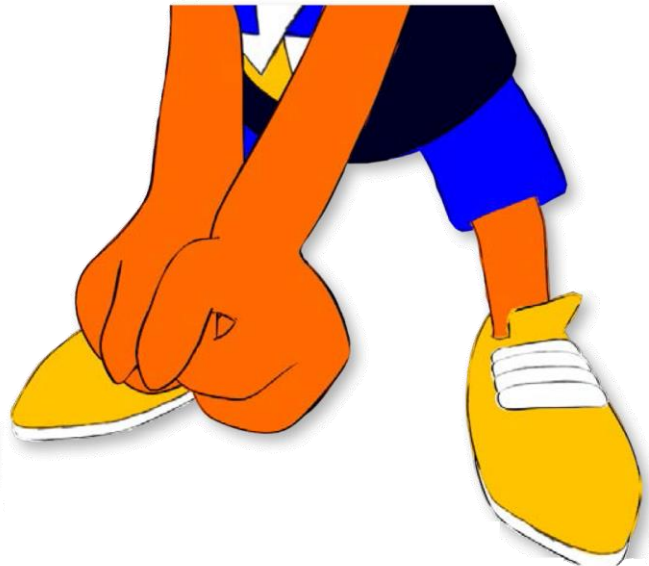
Pozícia rúk pri obojručnom odbíjaní zdola, ktorá povedie deti k využitiu volejbalovej techniky prihrávky.

Umiestnite háčky na jednej ruke do dlane druhej ruky. Palce majú byť vytočené do strany a po zohnutí sú palce uložené na vrchnej časti ukazovákov.



Krok 2

Snažte sa vystrieť predlaktia a vytočiť ich tak, aby sa lakty navzájom dotýkali. Nezabudnite, že musíte paže umiestniť tak, aby kontakt s loptou bol vnútornými stranami predlaktí pri vystretých pažiach.



„OBLASŤ NÚDZOVÉHO PRISTÁTIA“

časť ihriska, ktorá by sa nemala využívať na dosiahnutie výhod pri vykonávaní určitých prvkov. Neviditeľná časť ihriska medzi protihráčmi - ak niekto loptu pošle do tejto časti, považujeme to za „aut“.

„POMER TELA K LOPTE“

nám napovie, aký je pomer povrchu tela k lopte.



Všeobecné podmienky pre úspešný tréning volejbalu detí vo veku 8 - 12 rokov

LOPTA

Žiaci základnej školy zvyčajne používajú **ľahšie lopty**, ako by používali dospelí. Je to jediný spôsob, ako sa deti môžu naučiť volejbalové techniky a taktiky a pritom sa zúčastňovať na cvičení správnym a zábavným spôsobom.

Výhody:

- Ľahšie lopty letia pomalšie, čím žiaci získavajú viac času na ich reakciu → dlhšie prihrávky = viac zábavy a motivácie
- Lepší pomer telesnej hmotnosti k hmotnosti lopty → menej obmedzení pri hraní s loptou
- Neskôr: Volejbalové techniky, ktoré sú jednoduchšie na učenie → menšie problémy s palcom pri nahrávaní a menšie bolesti predlaktia pri odrážaní

CEV odporúča použitie lopty Mikasa SYV5. Ide o mäkkú loptu so zníženou hmotnosťou, ktorá je ideálna pre deti. Obzvlášť vhodné sú mäkké, ale aj plážové lopty. Do úvahy pripadajú aj balóniky v textilnom obale.

Lopta by sa mala vyberať podľa schopností detí a tréner by ju mal meniť podľa vzdelávacieho cieľa aktivity. Čím je úloha zložitejšia a komplexnejšia, tým ľahšia by mala byť lopta - pretože vzduchom letí pomalšie. Ťažšia a teda rýchlejšia lopta môže úlohu deťom poriadne sťažiť. To znamená, že **vnútorné rozdelenie** je možné iba používaním rôznych typov lôpt.

Je dôležité, aby mal tréner k dispozícii dostatočný počet rôznych lôpt. Ideálne je mať **loptu pre každé dieťa**, predovšetkým ak ide o školskú loptu špeciálne navrhnutú pre vstupnú úroveň volejbalovej hry. **S jednou loptou by sa mali hrať maximálne dve deti.** V hre 2 + 2/2: 2 potrebujeme iba jednu loptu pre štyri deti.

POČET HRÁČOV

Jedným z najdôležitejších aspektov pri výučbe detí v tomto veku je **počet kontaktov s loptou na jedného hráča**. Aby sme dosiahli čo najčastejší kontakt, odporúčame **hru na malom ihrisku 1 + 1 a 1: 1**, vhodná je aj hra **2 + 2 a 2: 2**. Pri hraní 1 + 1/1: 1 je potrebné vziať do úvahy, že pomer tela a lopty sa nepriaznivo mení, keď ten istý hráč drží loptu niekoľkokrát za sebou. Z tohto dôvodu, hra 2 + 2/2:2 by mala pokračovať v čo najrýchlejšom tempe, ak už deti vedia ako odbíjať.

Ďalším dôvodom prečo sú ideálne **malé skupinky** hráčov je **nižší počet prekrývajúcich sa oblastí**, napr. v hre 2 + 2/2: 2. Pri tejto hernej konštelácii sa kontakt s loptou v tíme vždy strieda, čo podporuje prevzatie zodpovednosti, komunikácie a zmyslu pre spoločné hranie.

KONŠTRUKCIA VOLEJBALOVEJ SIETE

Mnoho detí si môže okamžite zahrať **na pozdĺžnej volejbalovej sieti**. To umožňuje každému dieťaťu **intenzívny kontakt s loptou**. Ak dlhú sieť nemáte k dispozícii, **elastický pás Reivo** bude pre Vás ideálnou náhradou. Ako náhradu siete môžeme na začiatočnickej úrovni použiť aj iné riešenia, ako napríklad bedmintonovú sieť a pásky natiahnuté na háčikoch, stenách alebo stĺpikoch siete.

ROZMERY IHRISKA A VÝŠKA SIETE

Zmena veľkosti hracej plochy by mala pomôcť tomu, aby hra bola vhodná pre vybraných účastníkov a pritom stále orientovaná na cieľ. Na menšom ihrisku je ťažšie bodovať, no na druhej strane je na ňom ľahšie udržať loptu v hre. Výsledkom toho je, že **výmenny lopty medzi hráčmi na malom ihrisku sa značne predlžia**, vďaka čomu je hra zábavnejšia.

Je dôležité, aby bol hrací priestor jasne viditeľný a označený. Na tento účel sa môžu použiť existujúce hraničné čiary určené na rôzne iné športy. Avšak je vhodné, ak sú k dispozícii aj postranné čiary veľkého volejbalového ihriska. Z hracieho ihriska s rozmermi 9m x 18m je možné vytvoriť štyri kompletne hracie priestory (osem polovic ihriska) 4,5m x 4,5m alebo 16 polovic 2m x 4m pre hru 1: 1/2: 2 s pozdĺžne

Výstražná páska je tiež dobrou alternatívou vďaka svojej ľahkej váhe a nízkej cene, okrem toho nevibruje tak silno ako elastická páska.

natiahnutou dlhou sieťou (alebo páskou). Ak na ihrisku **chýbajú hraničné čiary**, skúste použiť iné pomôcky, ako napríklad ploché krycie dosky, označovacie štítky alebo kužele.

Výška siete má tiež značný vplyv na štruktúru hry. Výhodou vyššej siete je to, že núti hráčov odbíjať vysoko. To dáva hráčom **viac času na reakciu, bránenie je jednoduchšie a prihrávky sú následne dlhšie**. Výška siete by nemala byť príliš vysoká, aby deti nemali veľké ťažkosti s hraním lopty na druhú stranu. V prípade, že trieda pozostáva z detí s rôznymi schopnosťami a výškami, môžete použiť diagonálne natiahnutú sieť, ktorá bude fungovať ako osvedčené vnútorné rozlišovacie opatrenie.

PRAVIDLÁ HRY

Aj pravidlá hry sa môžu a **mali by sa prispôbovať príslušnej úrovni schopnosti detí a samotnému cieľu vzdelávania**. Je dôležité, aby ste tieto pravidlá vypracovali spolu s deťmi, jasne ich formulovali a dodržiavali.

Najdôležitejšie pravidlá volejbalu pre deti vo veku 8 - 12 rokov sú:

- Zahrajte loptu cez sieť a do hracieho priestoru súpera.
- Dosiahnite čo najviac dotykov s loptou, prípadne čo najviac výmen cez sieť, ako je možné bez akýchkoľvek chýb.
- Počet kontaktov s loptou ➡ sa môže meniť. Hranie iba na jednu stranu sa vyhybajte alebo ho úplne zakážete; cieľom sú tri dotyky s loptou.
- Lopta, ktorá je v ihrisku tzv. "in" ➡ Čiara sa započítava do ihriska, čo znamená, že ak sa lopta dotkne čiary (aj nepatrne), lopta je „in“.
- Lopta sa dotkla hráča a je mimo tzv. "off" ➡ Ak sa hráč dotkne lopty a tá vyletí z ihriska, prípadne ak loptu hráč odrazí mimo ihriska, ide o chybu.
- Striedať sa pri kontakte s loptou pri hre s dvoma hráčmi na každej strane ➡ Hráč nesmie hrať loptu dvakrát za sebou (s výnimkou podania).

Lekcie

8-9 rokov



LEKCIE PRE DETI VO VEKU 8-9 ROKOV:

Prvá lekcia

Zahrievacie kolo: Naháňačka na volejbalovom ihrisku

Cieľ vzdelávania: Orientácia v priestore, rýchlosť priblíženia, periférne videnie, rýchlosť reakcie, pohyblivosť

Postup hry: Deti sú rozdelené do dvoch skupín a každá skupina je umiestnená na čiarach volejbalového ihriska. Jedno z detí naháňa ostatné. Keď učiteľ spustí hru, dieťa, ktoré naháňa ostatné, sa pokúsi chytiť svojich

spolužiakov, pohybuje sa len na čiarach volejbalového ihriska, pričom robí iba kroky bokom. Ostatné deti sa snažia utiecť, premiestňujú sa posuvnými krokmi a nesmú prekročiť čiary. Ak dieťa, ktoré naháňa ostatné, niekoho chytí, naháňa on.

Frajeri s loptou - Základné formy / cvičenia hry

Cieľ vzdelávania: Držanie lopty, odhad letu lopty a pomer tela a lopty

Postup: Každé dieťa má loptu. Loptu si vyhodí zdola oboma rukami smerom hore a znovu ju chytí oboma rukami.

Praktický tip: Urobte z toho súťaž!

S cieľom motivovať deti by sa tieto cvičenia mali vykonávať formou súťaže. Môžete sa napríklad počítať bezchybné vyhodenie a chytenie lopty alebo počet bezchybných akcií vykonaných v určitom čase. V tejto forme súťaže si môže každé dieťa spočítať body samo pre seba alebo dajte dokopy niekoľko detí a body si môžu počítať ako tím.

Napríklad - Kto prvý urobí desať úspešných pokusov bez toho, aby mu lopta spadla na zem?

Variácie:

- Hádzanie a chytenie jednou rukou.
- Medzi hádzaním a chytaním tlesknite rukami pred alebo za telom, otočte sa o 180 stupňov alebo prebehnite pod loptou, môžete si sadnúť na zem alebo sa dotknúť oboch chodidiel.
- Hádzanie a / alebo chytenie lopty pri sedení alebo ľahu.
- Hádzať loptu o stenu a chytať ju.
- Loptu hádžte cez nohy alebo poza chrbát.
- V skoku chyťte loptu nad hlavou ➔ nácvik odrazovej sily a načasovanie skoku.

Praktický tip: Príliš málo miesta či lôpt?

- ➔ Cvičenia v dvojici
- ➔ Použite lopty alebo iné predmety, s ktorými sa dá hádzať
- ➔ Počas individuálnych cvičení priradte každému dieťaťu malú plochu, v ktorej si bude hádzať a chytať loptu. ➔ Presnosť a bezpečnosť

Druhá lekcia

Zahrievacie kolo: Chytanie pásky

Cieľ vzdelávania: Orientácia v priestore, rýchlosť priblíženia, periférne videnie, rýchlosť reakcie, pohyblivosť

Postup: Všetky deti majú na zadnej strane pása pripevnený náramok (alebo niečo podobné). Úlohou je získať čo najviac náramkov a upevniť si ich na pás. Hrajte na polovici volejbalového ihriska (9m x 9m).

Pri väčších skupinách využite plochu celého volejbalového ihriska (9m x 18m).

Frajeri s loptou - Základné formy / cvičenia hry

Cieľ vzdelávania: Kontrola lopty, hodnotenie trajektórií a pomer tela a lopty, spojenie pohybu tela a lopty, orientácia v priestore

Forma organizácie: Cvičenie s partnerom, práca s jednou alebo dvoma loptičkami (usporiadanie jazdného pruhu s alebo bez sieťky / šnúry medzi deťmi).

Postup: Háďzte si loptu cez sieť v pároch s tým, že loptu chytáte vo vzduchu. Lopta sa na začiatku háďže voľne, t.j. technika háďzania nie je definovaná.

Menšia variácia: Lopta sa môže odraziť jeden alebo dva krát pred tým, ako ju dieťa chytí (to je prípustné iba na začiatku, pretože od začiatku by sme mali podporovať hranie lopty z voleja).

Ako súťaž / forma súťažnej hry. Pozrite si praktické tipy ako z toho urobiť súťaž (prvá hodina).

Praktický tip: Základný postoj alebo „Lucky Luke“



Pre všetky varianty hier „fajerov s loptami“ a pre samotný volejbal je dôležité, aby deti zaujali základnú pozíciu, pred akciou, **pozíciu „Lucky-Luke“**, z ktorej sa ľahko dostanú do pohybu. Kolená sú mierne ohnuté a ťažisko je neutrálne, hmotnosť tela mierne prenesená na prednú nohu. Ruky sú mierne pokrčené pred telom. Vďaka nepatrnému predpätiu je možné nasledujúce pohyby vykonávať rýchlejšie.

Variácie: (môžu byť kombinované):

- Hádzanie dvoma rukami s jednou / dvoma loptami.
- Loptu si žiak vyhodí zdola oboma rukami smerom hore a znovu ju chyť oboma rukami.
- Lopta je hodená oboma rukami zhora nad hlavou (futbalový vhadzovač) a znovu chytená oboma rukami.
- Lopta žiak odtláča preč obidvomi rukami umiestnenými nad čelom (tlakový priechod) a opäť chytená oboma rukami pred čelom. Pri chytaní lopty je v tomto prípade potrebné upraviť polohu tela (za a pod loptou).
- Simultánne hádzanie a chytanie dvoch lôpt medzi partnermi.
- Rýchla koordinácia rúk a očí (Saccade):** Dvojica detí, každé má jednu loptu ➔ Dieťa A hodí loptu dieťaťu B, ktoré vyhodí svoju loptu hore. Dieťa B hodí loptu, ktorú mu nahralo dieťa A späť dieťaťu A a potom znova chyť vlastnú loptu.

Praktický tip: Príliš málo miesta?

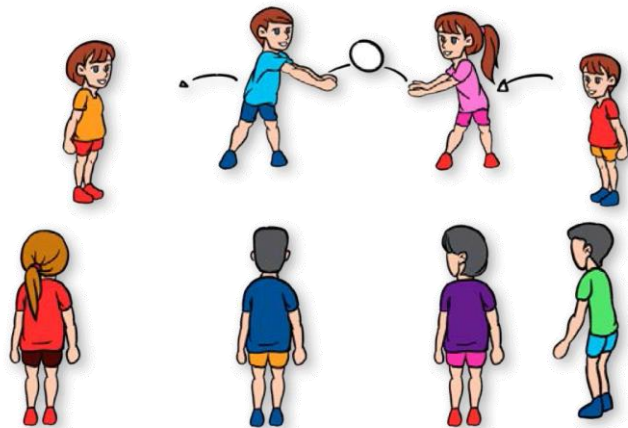
Vykonajte cvičenia v skupinách po štyroch: Dieťa A hodí loptu dieťaťu B a potom dieťaťu C, ktoré stojí za dieťaťom A a čaká. Dieťa B chyť loptu, hodí ju späť dieťaťu C a prihrá dieťaťu D, ktoré stojí za dieťaťom A a čaká.

Tretia lekcija

Zahrievacie kolo: Hádzanie lopty v kruhu

Cieľ vzdelávania: Aby členovia skupiny mohli navzájom komunikovať, aby si vytvorili určité ciele a navzájom ich komunikovali, aby ich každý mohol sledovať, čo sa deje.

Postup: Vytvorte tri alebo štyri skupiny po šesť detí, z ktorých každý má jednu loptu. Na signál učiteľa dieťa hodí loptu dvomi rukami spodkom na spolužiaka, ktorý mu stojí po pravej strane. Dieťa, ktoré dostane loptu od svojho spoluhráča, hodí loptu rovnakým spôsobom doprava. Každá skupina, ktorá prvá dokončí jedno kolo, získa jeden bod.



FRAJERI S LOPTOU - ZÁKLADNÉ FORMY / CVIČENIA HRY

Cieľ vzdelávania: Kontrola lopty, hodnotenie trajektórií a pomer tela a lopty, spojenie pohybu tela a lopty, orientácia v priestore.

Forma organizácie: Cvičenia s partnerom, práca s jednou alebo dvoma loptami (usporiadať deti do radu s alebo bez siete / šnúry medzi deťmi).

Postup: Hod s bočným prebehom: Obe deti A a B majú loptu, stoja približne v 2 metrovom priečnom odklone vo vzdialenosti asi 6 metrov tvárou v tvár svojmu partnerovi ➔ A a B naraz hodia lopty priamo vpred, potom sa posúvajú do strany (kroky bokom) a chytia vyhodенú loptu.

Ako súťaž / forma súťažnej hry:

Praktický tip: Potrebujete deti motivovať?

„Frajeri s loptou“ ako súťaž:

Ak sa tímu podarí spraviť zadanú úlohu desaťkrát, získa bod. (Môžete použiť malý predmet na označenie bodu)
Na konci vyhrá tím s najvyšším počtom bodov.

Iná možnosť ➔ Niekoľko tímov vytvorí skupiny, ktoré hrajú proti sebe. Výhoda: výkonnostne slabšie deti a tímy môžu podporovať výkonnejší spoluhráči, takže každý má šancu vyhrať.

Iná možnosť ➔ Hrá celá trieda, všetci majú spoločný cieľ, napr. do piatich minút musia urobiť čo najviac bezchybných cvikov. Týmto spôsobom sa zvýši výkon v priebehu niekoľkých hodín, pričom sa stáva viditeľným.

Variácie (môžu byť kombinované s variantmi z druhej lekcie):

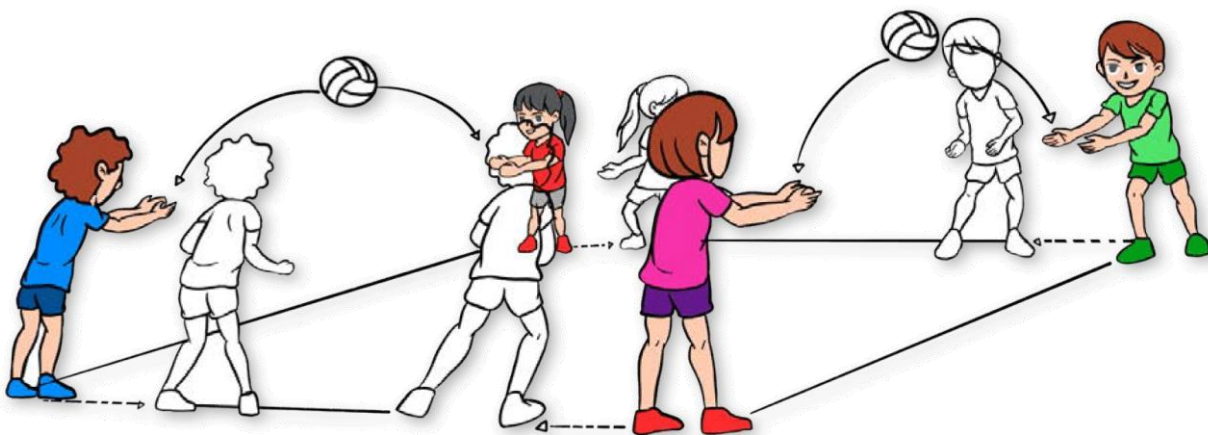
- Hod loptou so zmenou strán: Postup je rovnaký ako predtým, otáčajú sa iba deti A a B tak, aby pravé rameno smerovalo k partnerovi ➔ A a B hádžu naraz každú svoju loptu čo najvyššie a asi 2 m dopredu ➔ A a B si vymenia strany a potom sa pokúsia chytiť loptu, ktorú vyhodil hore ich partner.
- Hod loptou s tľapnutím: Postup je rovnaký ako predtým, tentokrát si A a B tľapnú rukou v strede potom, čo každý vyhodil svoju loptu do výšky a následne ju chytil (prípadne ju nechal odraziť sa jeden krát od zeme).

Hádzanie lopty v rozstavení do štvorca

Cieľ vzdelávania: Kontrola lopty, hodnotenie trajektórií a pomer tela a lopty, spojenie pohybu tela a lopty, orientácia v priestore

Forma organizácie: Vytvorte skupiny štyroch hráčov, každá skupina dostane dve lopty. Každá dvojica má jednu loptu. Sú rozstavení do štvorca, pričom dvojice stoja oproti sebe.

Postup: Deti hodia loptu (hod zdola oboma rukami) svojmu partnerovi a držia loptu pred tým, ako ju hodia späť. Potom si opäť vymenia miesta tým, že robia kroky bočnými sklzom, držia loptu, ktorú im prihral spolužiak a hodia ju späť, pričom si znova vymenia svoje pozície. Po chvíli si deti, ktoré hádzali a držali loptu, vymenia miesta.



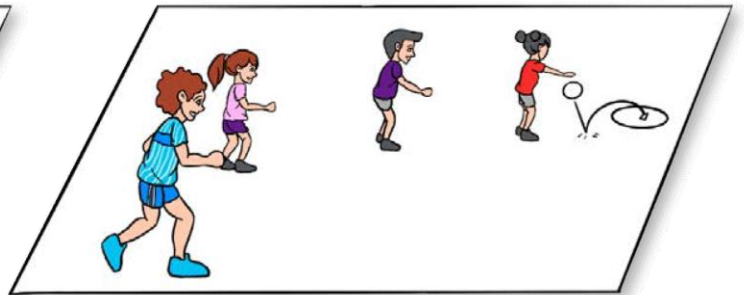
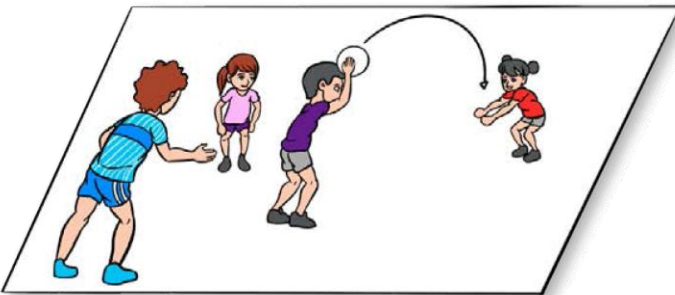
Variácie: Všetky druhy hodov (pozri lekcii dva)

Štvrtá lekcia

Zahrievacie kolo: Lopta patrí súperovi

Cieľ vzdelávania: Zapojiť do hry každého.

Postup: Dva tímy, ktoré hrajú proti sebe, sa snažia skórovať. Zostavte skupiny po 8 až 10 hráčov a dajte im loptu. Položte obruč na zem pre každý tím. Deti si prihrávajú („futbalové“ vhadzovanie oboma rukami) loptu medzi sebou. Cieľom je hodiť loptu do obruče súpera. Ak lopta spadne na zem, kým ju deti v tíme prihrávajú jeden druhému, loptu strácajú. Na rade je súper. Nebežte s loptou v rukách (obrázok 3).



Ako dostať loptu na opačnú stranu ihriska

Cieľ vzdelávania: Kontrola lopty, hodnotenie trajektórií a pomer tela a lopty, spojenie pohybu tela a lopty, orientácia v priestore, využívanie správnej techniky nahrávania

Forma organizácie: Dva tímy hrajú proti sebe a sú oddelené sieťou alebo šnúrkou.

Postup: Na začiatku hry deti hodia lopty cez sieť na opačnú stranu. Tím, ktorý má po uplynutí času na svojom ihrisku menší počet loptičiek, vyhráva.

Možnosť č. 1: Žiaci musia hádzať loptu určitým spôsobom, napr. vytláčať lopty oboma rukami nad čelo (uvedenie techniky, „Supergirl / Superman“ ako je zobrazené na poslednom obrázku).

Možnosť č. 2: Žiaci musia hodiť a zahrať loptu použitím jednoruč zhora smerujúcej do ihriska.

Možnosť č. 3: Lopty, ktoré už nie sú vo vzduchu, ale kotúľajú sa po zemi, sa môžu hrať iba z prednej zóny (napr. 3 metrový priestor) na druhú stranu.

Roztočte sa v kruhu

Cieľ vzdelávania: Kontrola lopty, hodnotenie trajektórií a pomer tela a lopty, spojenie pohybu tela a lopty, orientácia v priestore, využívanie správnej techniky odbíjania

Postup: V ktorejkoľvek časti ihriska niekto zo skupiny drží obruč v strednej výške. Na znak učiteľa každé dieťa pristupuje k obruči až do vzdialenosti 2 metrov a urobí prihrávkou prstami rovno do obruče. Skôr než odovzdá loptu inému dieťaťu v skupine a vráti sa do zadnej časti skupiny, si dieťa vezme loptu a vráti sa späť do polohy, z ktorej odbíja prstami. Ktorá skupina skončí prvá?

Možnosť č. 1: Vytvorte skupiny štyroch až šiestich hráčov. Každá skupina vytvorí kruh, pričom hráči sú od seba vzdialení približne vzdialenými približne na dĺžku ruky. Nechajte jedného hráča ísť do stredu s loptou. Každý hráč, ktorý je na rade, odbije loptu hráčovi v strede. Pokračujte, až kým sa nevystriedajú všetci hráči. Ktorá skupina to urobí skôr a bez chyby?

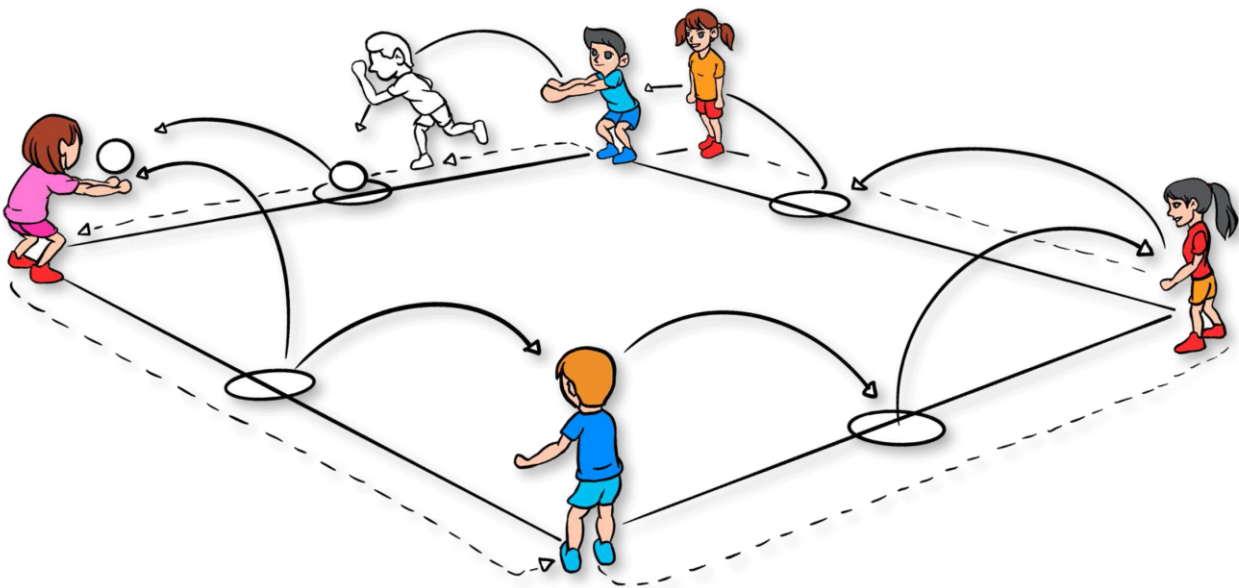
Piata lekcija

Zahrievacie kolo: Hod' a bež

Cieľ vzdelávania: Uvedomiť si ostatných ľudí vo vašom tíme a dokázať s nimi komunikovať.

Postup: Vytvorte skupiny po 5 hráčov a dajte im loptu. Deti sa postavia do štvorca. Položte obruč na zem pre každý tím. V každom rohu stojí jedno dieťa, ale v jednom rohu stoja dokonca dve. Prvé dieťa si vyhodí loptu nad hlavu a potom sa ju snaží

dostať ju odbitím obojruč zdola do obruče. Po odbití beží na opačnú stranu. Druhý hráč chytí loptu a vyhodí si ju nad hlavu, odbije ju opäť do druhej strany smerom do obruče. Potom pokračujte. Každá skupina, ktorá prvá dokončí jedno kolo, získa jeden bod?



Lopta nad šnúrou v hre 1 + 1 (1 s 1)

Loptu nad šnúrou je možné hrať v rôznych variantoch. Zložitosť hry sa neustále zvyšuje rozšírením pravidiel, ako aj novými taktickými a technickými prvkami. Krok za krokom je ten správny prístup, ktorý Vás dovedie až k samotnej hre volejbalového zápasu.

Cieľ vzdelávania: Kontrola lopty, hodnotenie trajektórií a pomer tela a lopty, spojenie pohybu tela a lopty, orientácia v priestore, využívanie správnej techniky odbíjania, taktika pri hre 1+ 1 (vysoké vyhodenie lopty)

Forma organizácie: Dva tímy hrajú proti sebe a sú oddelené sieťou alebo šnúrou. Každý hráč má jasne definovanú hraciu plochu.

Postup: Cieľom hry je hodiť loptu cez sieť na súperovu stranu. Partner loptu chytí a hodí späť. Každý pár má za cieľ dosiahnuť čo najväčší počet prihrávkov cez sieť.

Variácie: Loptu musia deti hádzať, chytiť alebo odrážať rôznymi spôsobmi.

Opäť platí, že je možné súťažiť aj inak, ako „Frajeri s loptou“ (praktický tip na „Potrebujete deti motivovať?“ V lekcii dva).

Šiesta lekcia

Zahrievacie kolo: Najdlhší beh:

Cieľ vzdelávania: Podpora detí, ktoré majú problémy s tímovou prácou pri hraní konkurenčných hier.

Postup: Rozdeľte deti do tímov po 8 hráčov, ktorí utvoria kruh, každý z tímov má loptu. Na signál si spoluhráči odbíjajú loptu, vymieňajú si ju medzi sebou, lopta je stále vo vzduchu, nesmie sa dotknúť zeme. Tím, ktorý vydrží najdlhšie odbíjať loptu, vyhráva.

Lopta nad šnúrou v hre 1 + : 1 (1 s 1)

Cieľ vzdelávania: Kontrola lopty, hodnotenie trajektórií a pomer tela a lopty, spojenie pohybu tela a lopty, orientácia v priestore, využívanie správnej techniky odbíjania, taktika pri hre 1:1, lopta na ihrisku/lopta mimo

Forma organizácie: Dvaja hráči hrajú proti sebe, sú od seba oddelení sieťou alebo šnúrou. Každý hráč má jasne definovanú hraciu plochu.

Postup: Cieľom hry je dostať loptu na súperovu stranu ihriska, zahrať loptu tak, aby padla na zem a súper s ňou už nemohol hrať ďalej. Základná myšlienka hry je teda rovnaká ako vo volejbale.

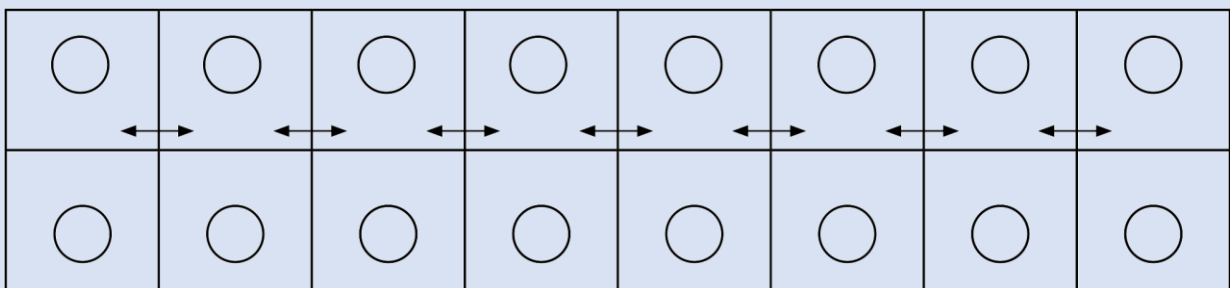
Dvaja hráči stoja proti sebe na oboch stranách hracej plochy a snažia sa hodiť loptu cez šnúru do súperovho ihriska rovno na zem.

Dôležité: Deti by mali predvídať miesto dopadu lopty a presunúť sa do oblasti, kde lopta padá. Mali by ju nechať padnúť do autu, keď vidia, že lopta padá za hraničnú čiaru. Podporujte pohybovú hru. Pri aute by mali zakričať aut.

Praktický tip: „Vodná priekopa“

V hre 1: 1 aj v hre 2: 2 sa ako metodická pomoc môže použiť takzvaná „vodná priekopa“ Označuje oblasť v blízkosti siete ako aut, takže sa nemôžu hrať krátke lopty. Výhoda tkvie v tom, že všetky lopty sa dajú zachytiť nad čelom a zároveň hrať ďalej. Vstúpiť do oblasti vodnej priekopy je povolené, ak hráč hrá loptu cez sieť.

Variácie: Loptu musia deti hádzať, chytiť alebo odbíjať rôznymi spôsobmi.

Praktický tip: Model postavenia hráčov „Emperor“**Ihrisko s postavením hráčov „Emperor“****Postavenie hráčov - Porazení idú vpravo, víťazi doľava**

Existuje niekoľko hracích plôch (obrázok 5), na ktorých sa hrajú krátke hry v obmedzenom čase (napr. 2 minúty). Na konci hracieho času výherná strana zmení smer a vstúpi (ide doľava) na hraciu plochu, zatiaľ čo strana, ktorá prehrala, vstupuje na druhú plochu (vpravo). V prípade remízy je rozhodujúca posledná výmena lopty, prípadne si hráči strihnú.

➔ **Výhoda:** Automatické vnútorné rozlíšenie, pretože po čase sa na ihriskách vytvoria vyrovnanejšie herné páry.

Variácie: Model postavenia hráčov „Emperor“ s tromi hráčmi / tímami na ihrisku

Dva tímy hrajú to, kto bude úspešnejší pri výmene lopty, víťaz získa „veľký bod“ a porazený prechádza do čakajúcej pozície. Alebo: Tím, ktorý je na ihrisku dlhšie sa vymení s tímom, ktorý čaká.

Zmeny po skončení hracieho času, ako je uvedené vyššie: Tím s s priemerným počtom bodov zostáva na hracej ploche, ostatné dva tímy sa striedajú.

➔ **Výhoda** Je možné integrovať viacero tímov v rámci jednej hracej plochy.

Variácie: Hracie plochy sa môžu zväčšovať smerom k víťaznej pozícii, pretože sa k nej prebojujú šikovnejšie deti, ktoré si dokážu poradiť aj vo väčšom hracom priestore.

„Hra na body“

Máme k dispozícii niekoľko hracích plôch a jednu alebo dve čakacie pozície. Hrá sa krátky set na sedem bodov (príklad: Výsledok A vs. B: 7:4). Víťaz zostáva na ihrisku a začína ďalšiu hru s počtom bodov 0. Porazený tím B sa prehodí s tímom C, ktorý prejde z čakacej pozície na hraciu plochu a preberá body tímu B. Tím C prejde z čakacej pozície na hraciu plochu. Ďalší set medzi A:C začína so skóre 4:0.

➔ **Výhoda:** Každý tím vyhrá v určitom okamihu zápas. Tímy, ktoré práve vyhral, začína znevýhodnený a ďalší zápas bude pre nich výzvou.

Siedma lekcia

Zahrievacie kolo: Hráč v strede

Cieľ vzdelávania: Uvedomiť si ostatných spoluhráčov vo vašom tíme a dokázať s nimi komunikovať.

Postup: Vytvorte skupiny po štyroch hráčoch. Každá skupina dostane loptu. Hráč A je v strede trojuholníka, hráči B, C a D si prihrávajú loptu. Cieľom je, aby A chytil loptu, ktorú si zvýšili hráči prihrávajú. Keď A chytil loptu, vymeňte úlohy a dieťa, ktoré hádzalo ako posledné, ide do stredu.

Volejbalové hry s chytaním a hádzaním lopty cez sieť v hre 2 + 2

Cieľ vzdelávania: Kontrola lopty, hodnotenie trajektórií a pomer tela a lopty, spojenie pohybu tela a lopty, orientácia v priestore, využívanie správnej techniky odbíjania, taktika pri hre 2+ 2 (ako sa pohybovať)

Forma organizácie: Hra štyroch hráčov - 2:2, sú oddelení sieťou alebo šnúrou. Každý hráč má jasne definovanú hraciu plochu

Postup: Hra 2 + 2 cez sieť už predstavuje náročnú formu hry. Konkrétne technické prevedenie pri hraní lopty by malo hrať podriadenú úlohu a môže byť

individuálne veľmi odlišné. Táto forma hry však umožňuje všetkým deťom taktizovať spoločne, pričom sa podobá na skutočný volejbal.

- Základné pravidlá hry sú už v niektorých bodoch prispôbené hre volejbalu.
- Hráči hrajú loptu striedavo.
- Nie je dovolené bežať s loptou v ruke.
- Maximálne 3 kontakty s loptou než hráči odohrajú loptu na stranu súpera.

Nasledujúce rozšírenia pravidiel vytvárajú ďalšie povinné vzdelávacie situácie:

- Lopta možno zachytiť iba oboma rukami nad čelom a odtiaľ odraziť oboma rukami. ➡ Ako postupovať a ako sa nastaviť

Foto séria v troch častiach:

1. Pred chytaním lopty otvorte trojuholník.
2. Lopta je umiestnená pred čelom.
3. "Supergirl / Superman" ako konečná pozícia.

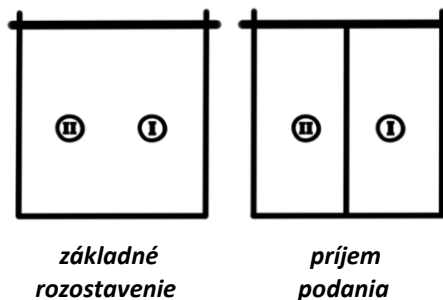


- Po tom ako hráč chytí loptu, nesmie sa otočiť. ➔ Musí sa vyrovnať skôr, ako sa dotkne lopty (nos a prsty na nohách v smere, v ktorom má loptu odohrať).
- Loptu hráč nesmie držať dlhšie ako jednu sekundu a musí ju rýchlo odohrať.
- Lopta sa musí hrať trikrát na jednej strane predtým, ako sa prehrá cez šnúru na opačnú stranu. ➔ Príprava priaznivej situácie v útoku.

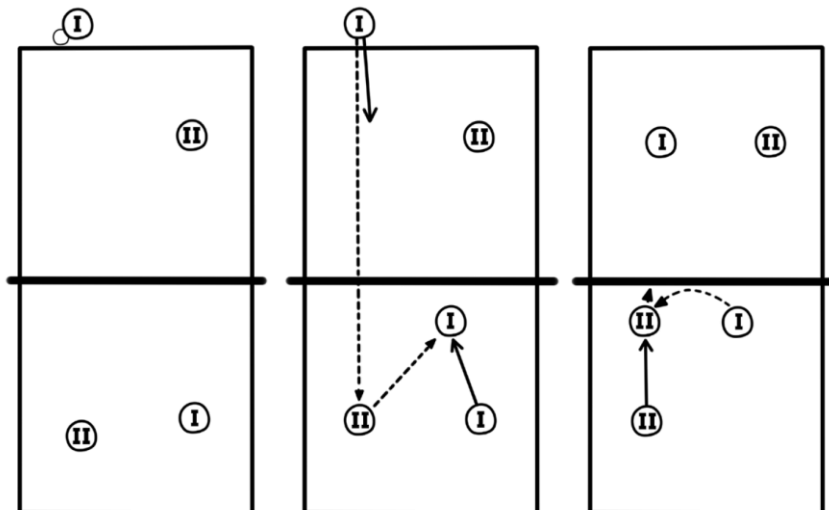
Praktický tip: Volejbal ako pohybová hra

Ak tím zahral loptu na druhú stranu po troch dotykoch s loptou, obaja hráči musia opustiť ihrisko za základnou čiarou tak, aby sa hráč predtým umiestnený vľavo vrátil na ihrisko v pravej polovici ihriska a naopak. Týmto spôsobom sa deti pohybujú čoraz rýchlejšie.

K dispozícii sú nasledujúce základné rozostavenia hráčov a miesta na príjem lopty:



Pozícia na začiatku hry a postupnosť neskoršej požadovanej hry na tri dotyky s loptou je znázornená na nasledujúcich obrázkoch.



Cieľ vzdelávania: Prihrávkajte si loptu tak dlho, ako je možné. Súťaž ➔ Hracie plochy položené proti sebe, trieda sleduje spoločný cieľ atď. (Pozri praktické tipy „urobte z toho súťaž“ a „ako motivovať žiakov“).

Už v hre 2 + 2 môžu deti zažiť, že má zmysel hrať sa na tri kontakty, pretože:

1. **Hra s jediným dotykom s loptou:** Lopta sa často hrá z veľkej vzdialenosti na druhú stranu ➔ náročné

2. **Hrajte s dvoma dotykmi:** Ak sa druhý kontakt hrá blízko siete, lopta obvykle prichádza k hráčovi zozadu v nepriaznivom uhle ➔ náročné

3. **Hrajte s tromi dotykmi:** Prvý kontakt sa hrá od A centrálne smerom k sieti (v kruhu dôvery), druhý od B paralelne k sieti, takže A môže hrať loptu blízko siete a čeliť súperovi na druhej polovici ihriska.

Je důležité, aby boli tieto často úvodné fázy vzdelávania sprevádzané reflexiou, ktorá zaručuje úspech v učení.

Cielená komunikácia medzi hráčmi uľahčuje hranie a učiteľ by ju mal vždy požadovať. Hráč A zakričí „ja“ tesne pred prvým dotykom s loptou, hráč B sa dostane do kruhu dôvery a zakričí „tu“. Po treťom dotyku obaja hráči zakričia "pozor" v očakávaní útoku súpera a zaujmú pozíciu. Dôsledná komunikácia hráčov počas

hry, dokonca aj vo veľmi jasných situáciách, pomáha udržiavať jasnú štruktúru a dosiahnuť čo najviac sieťových prechodov.

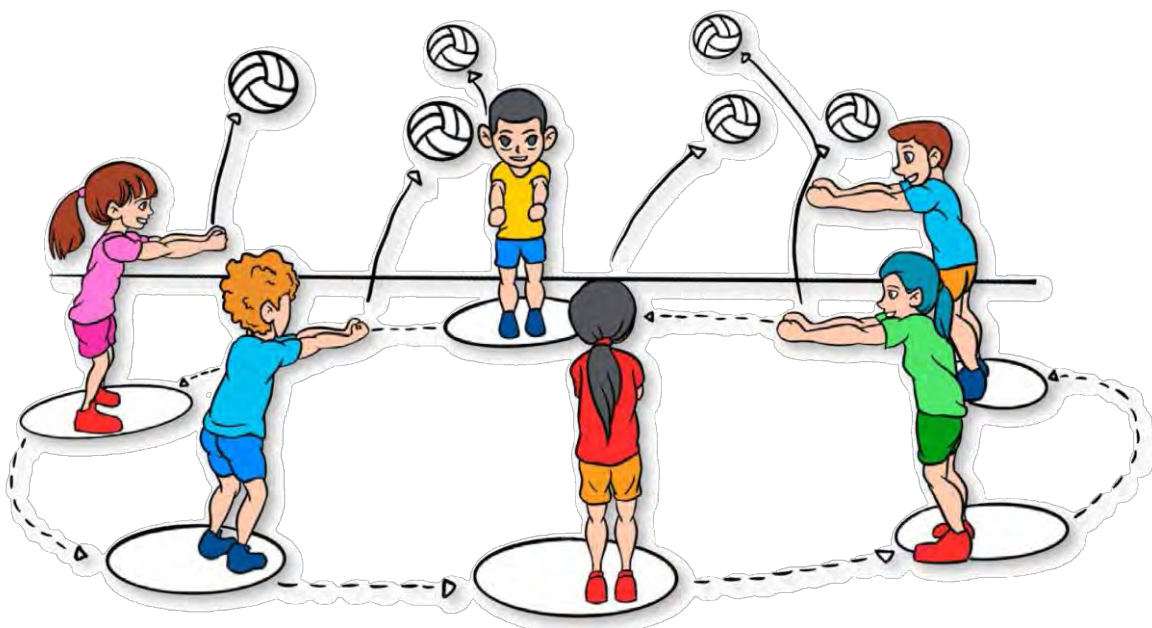
Komunikačné frázy: „Ja“, „tu“, „pozor“.

Ôsma lekcia

Zahrievacie kolo: Súčasné hádzanie

Cieľ vzdelávania: Aby členovia skupiny mohli navzájom komunikovať, aby si vytvorili určité ciele a navzájom o nich vedeli, aby ich každý mohol sledovať, čo sa deje.

Postup: Vytvorte skupiny so šiestimi hráčmi. Každé dieťa má loptu a obruč a umiestni obruč na zem. Vytvorte skupiny po troch alebo štyroch hráčov. Na signál prihrá každé dieťa loptu spolužiakovi, ktorý stojí vedľa neho (napravo). Dieťa chytí loptu. Nádych a na signál dieťa prihrá loptu ďalšiemu a hra pokračuje. Každá skupina, ktorá prvá dokončí jedno kolo, získa jeden bod.



Volejbalové hry s chytaním a hádzaním lopty cez sieť v hre 2 : 2

Cieľ vzdelávania: Kontrola lopty, hodnotenie trajektórií a pomer tela a lopty, spojenie pohybu tela a lopty, orientácia v priestore, využívanie správnej techniky nahrávania, taktika pri hre 2+ : 2 (útok a obrana)

Forma organizácie: Hra štyroch hráčov - 2:2, sú oddelení sieťou alebo šnúrou. Každý hráč má jasne definovanú hraciu plochu.

Po kooperatívnych formách v hre 2 + 2 v 2: 2 sa dostanú do popredia základné taktiky a umiestnenie na ihrisku určené pre hernú formu 2:2.

Popri signáloch „ja“, „tu“, „pozor“ je teraz možné zaviesť ďalšie „vysoká“, „nízka“. Prvá lopta by sa mala hrať vysoko, aby mal partner viac času na to, aby sa dostal pozície, z ktorej prihráva. Druhý dotyk sa hrá tiež vysoko, aby mal spoluhráč čas a priestor na pokojný útok. Tretí kontakt sa hrá rovno nad sieťou, aby bol súper pod tlakom.

Poznámka: „Vysoká, nízka a na druhú stranu“.

Z taktického hľadiska sa deti teraz snažia zistiť, ktoré lopty sú ideálne na skórovanie. V ďalšom kroku sa môže brániaci tím pokúsiť rozoznať útočné správanie súpera a vyvinúť zodpovedajúcu obrannú stratégiu.

Príklad: Tím A často skóruje, keď zahrá krátku šikmú loptu. Tím B si všimne pozíciu nahrávača a podľa toho sa pohybuje.

Praktický tip: Usporiadanie

Už v tomto veku je možné objasniť prvú a základnú taktickú dohodu medzi dvoma hráčmi - rozdelenie na stred. Hráč, ktorý stojí diagonálne vzhľadom k útočníkovi, by mal spracovať loptu, ktorá smeruje do stredu ihriska, pretože stojí v lepšom postavení voči lopte. Tieto zručnosti je možné s deťmi zlepšovať. Táto dohoda sa môže použiť aj na príjem lopty z podania. Malo by sa to uskutočniť pred každým príjmom podania.

Oblasť vodnej priekopy je vhodná pre hru 2: 2, aby sa zabránilo veľmi krátkym loptám.

Lekcie 10-12 rokov



LEKCIE PRE DETI VO VEKU 10-12 ROKOV:

Prvá lekcia

Zahrievacie kolo: Tunel

Cieľ vzdelávania: Priestorová orientácia (dosah, smer a úroveň), periférne videnie, spolupráca v tímovej situácii.

Postup: Z kľuku sa zvrtnite na chrbát, ruky sú rozpažené; vráťte sa do pozície kľuku. Zahrajte si hru s názvom tunel. Deti sa preplazia tunelom (pod lavičkou) a vymenia si pozíciu s ďalším hráčom.

Zopakujte si základnú postoj alebo „Lucky Luke“ (pozri lekcia 2 pre deti vo veku 8-9)

Účel: Práca nôh, postreh, práca partnerov

Forma organizácie: Vysvetlite a predvedte základnú pozíciu na príjem lopty. Všimnite si, že široká poloha chodidiel poskytuje stabilitu; udržiavanie hmotnosti vpred umožňuje rýchly pohyb v ľubovoľnom smere, aby sa hráč dostal jednoducho k lopte. Nechajte hráčov nájsť si voľný priestor, z ktorého dobre vidia učiteľa.

Nácvik základnej pozície: deti stoja s trochu viac rozkročenými nohami ako je šírka ramien; jedna noha položená mierne pred druhou, pohodlne ohnite kolená a privedte svoju váhu dopredu na špičky chodidiel. Drží ruky pri hrudi v uvoľnenej polohe, dlane smerujú dopredu.

Nácvik držania rúk hore: Postavte sa do základnej pozície a sledujte pokyny učiteľa. Bez ohľadu na smer, ktorý učiteľ naznačí, urobte krok doľava doprava dopredu a dozadu. Pokračujte jednu minútu. Kedykoľvek zapískam na píšťalku, urobte malý krok na mieste.

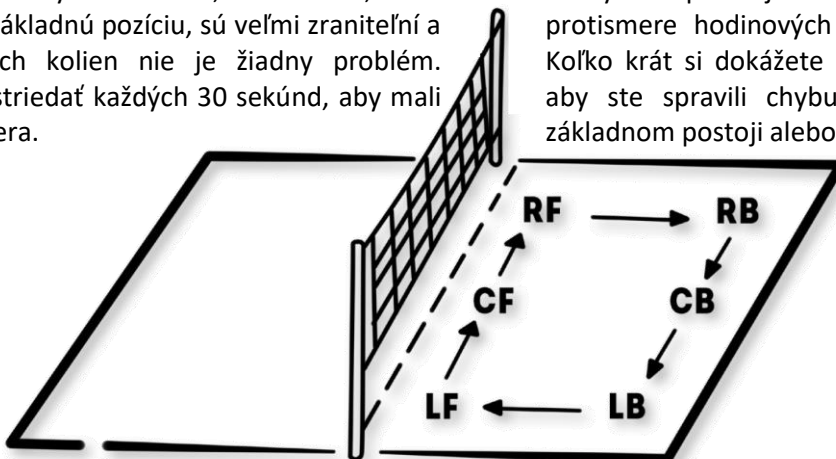
Čiary na ihrisku: Nájdite si spoluhráča. Jeden z partnerov stojí na hraničnej čiare ihriska oproti svojmu partnerovi, ktorý stojí vo vnútri ihriska vzdialený 1 meter. Obe základné pozície vedú vášho partnera v smere hodinových ručičiek okolo hranice volejbalového ihriska.

- Keď začujete hvizd píšťalky, urobte malý krok
- Keď začujete píšťalku dva krát, nájdite nového partnera a premiestnite sa proti smeru hodinových ručičiek

Základné formy hry / cvičenia

Práca s kolenami: Deti vytvoria dvojice. Keď učiteľ zakričí „štart“, cieľom každého hráča je dotknúť sa kolena súpera tak často, ako je to len možné. Je to jednoduché, ale rýchlo uvidíte, že tí hráči, ktorí majú vysokú základnú pozíciu, sú veľmi zraniteľní a dotknúť sa ich kolien nie je žiadny problém. Nechajte ich striedať každých 30 sekúnd, aby mali nového partnera.

Cvičenie: Vytvorte skupiny po 6 hráčov, každá skupina dostane jednu loptu. Hráči sa postavia do rohov približne 3-metrového štvorca. Hodte a chyťte loptu z jedného rohu do druhého v protismere hodinových ručičiek (obrázok 12). Koľko krát si dokážete loptu prihrať bez toho, aby ste spravili chybu? Čakajte na loptu v základnom postoji alebo „Lucky Luke“.



Druhá lekcia

Zahrievacie kolo: Naháňačka

Cieľ vzdelávania: Priestorová orientácia (rozsah, smer a úroveň), obratnosť, komunikácia

Postup hry: V pároch požiadajte A, aby naháňal a pokúsil sa chytiť B. Hvizd píšťalky ako signál na zmenu, aby B naháňal A. Hvizd píšťalky v nepravidelných intervaloch, aby ste podporili rýchle zmeny smeru. Ak sa partnera dotknete pred hvizdom, píšťalka zmení úlohy.

Bezpečnostné hľadisko: Deti musia vedieť, kde kto stojí, aby si neublížili.

Odbitie obojručne zhora

Účel: Technika volejbalu, umiestnenie tela

Forma organizácie: Odbitie obojručne zhora sa používa na odbíjanie lopty medzi spoluhráčmi počas hry. Aby ste naučili hráčov odbíjať si loptu, získať loptu a rozmiestniť sa po ihrisku.

Pozícia rúk a tela: Postoj v základnej pozícii. Prsty oboch rúk sú roziahnuté, palce sú mierne ohnuté a smerujú k tvári. Spolu s ukazovákmi tvoria pred tvárou trojuholník. Sledujte loptu cez malé okienko, ktoré si vytvoríte svojimi rukami.

Pohyb: Postavte sa priamo pod loptu, ako k vám prichádza, s kolenami, ohnutými lakťami a rukami pred tvárou. Neustále sledujte loptu a rovnomerne rozdeľujte svoju váhu na obe nohy.

Kontakt s loptou: Dotknite sa lopty bruškami prstov a palcov a uvoľnite prsty tak, aby ste tlmili náraz lopty ohnutými rukami a prikrčenými nohami. Po kontakte roziahnite ruky, vystrite nohy a vyťahnite zápästia smerom von v smere lopty.

Pozícia rúk a tela



Pohyb

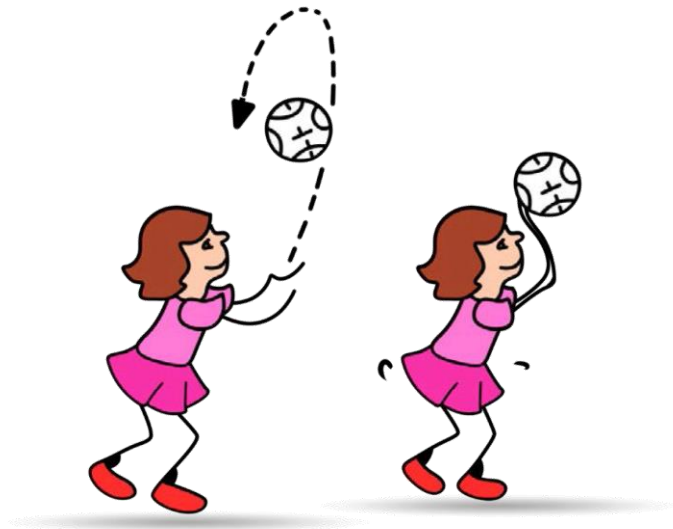


Kontakt s loptou



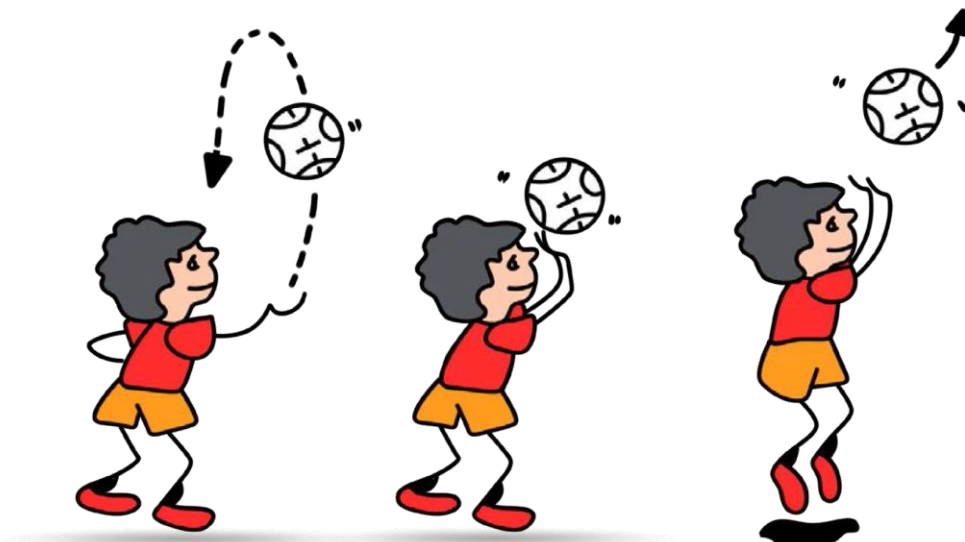
Základné formy hry / cvičenia

- Položte loptu na zem. Roztiahnite prsty v základnej polohe, položte ich na loptu a zdvihnite ju. Zopakujte niekoľko krát, sledujte pozíciu rúk.
- Vyhodte loptu do vzduchu a chyťte ju priamo pred čelom. Pozastavte sa, skontrolujte polohu rúk, potom opakujte hod a niekoľkokrát ju chyťte. Postupne znižujte pauzu pri držaní lopty tak, aby ste loptu plynule odrážali.
- Vyhodte loptu, prejdite do drepu, aby ste sa dotkli podlahy, pred samotným chytením lopty v základnej pozícii. Opakujte, používajte prihrávky.
- Hoďte loptu tak, že sa musíte rýchlo pohnúť, aby ste sa dostali pod loptu, keď ju nahrávate. Opakujte hod s loptou vždy iným smerom.



Nastavenie úloh:

- Hoďte loptu, odbite ju raz a znova ju chyťte.
- Hoďte loptu odbite ju dva krát a znova ju chyťte.
- Dokážete ju odbiť tri krát a znova ju chytiť?
- Koľkokrát to dokážete za sebou?
- Vyhodte loptu, jeden krát ju odbite a potom ju znova chyťte. Zopakujte toto cvičenie.



Odbíjanie o stenu: Loptu hodíte o stenu, nechaj ju odraziť sa vysoko a opäť ju hrajte o stenu. Zahrajte si niekoľko setov sám so sebou, zakaždým nastavte loptu nad úroveň hlavy.



Urobte z toho súťaž:

V kapitole 3 uvádzame, že z každého cvičenia môžete spraviť súťaž alebo hru. (Kto prvý urobí Komu sa podarí najviac krát bezchybne urobiť ...)

Tretia lekcia

Zahrievacie kolo: S loptou si v bezpečí

Cieľ vzdelávania: Priestorová orientácia (dosah, smer a úroveň), informovanosť o úsilí (sila, čas, priebeh), komunikácia.

Postup hry: Všetci hráči stoja vo volejbalovom ihrisku. Dvaja hráči držia loptu. Učiteľ určí jedného, kto bude naháňať ostatných. Táto hra sa hrá ako každá naháňačka s tou výnimkou, že hráč, ktorý drží loptu, je v bezpečí.

Hráči sa snažia zabrániť tomu, aby do nich hodil loptu hráč, ktorý ju drží. Ak sa lopte vyhnúť, ostanú v bezpečí.

Tip:

Hráči sa musia naučiť predvídať, kam hráč s loptou uteká. Komunikujte a informujte sa navzájom o prihrávke.

Variácie:

Táto variácia je rovnaká ako pri hre „S loptou si v bezpečí s tým rozdielom, že hráči kotúľajú loptu po zemi k sebe. Hráči, ktorí držia loptu oboma rukami, **nemôžu** byť označení.

Základné formy hry / cvičenia

Účel: Presnosť nastavenia, umiestnenie tela, práca s partnerom

Forma organizácie: Páskou vytvoríte na stene štvoruholník o veľkosti asi 3 metre a na podlahe vytvoríte deliacu čiaru vzdialenú asi 4 metre od steny. Deti sa rozdelia do párov, vezmú si lopty a postavia sa asi štyri alebo päť krokov od seba. Pripomeňte hráčom, aby si odbíjali loptu od čela a chytili loptu v základnej pozícii.

Prihrávka partnerovi: Hráč s loptou si vyhodí loptu a potom nahrá partnerovi loptu, pričom nahrávku umiestni nad jeho hlavu. Partner sa nastaví tak, aby chytil loptu so správnou polohou prstov pred jeho čelom. Opakujte niekoľko krát.

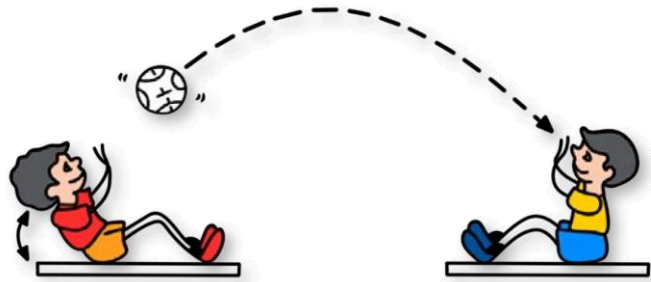
Postupne vynechávajú chytanie lopty a skúšajte plynulé odbíjanie s partnerom.

Trafte sa do cieľa: Pokúste sa trafiť cieľ z miesta, ktoré je vyznačené čiarou. Partner bude zachytávať odbitú loptu. Zmeňte pravidlá a opakujte cvičenie.

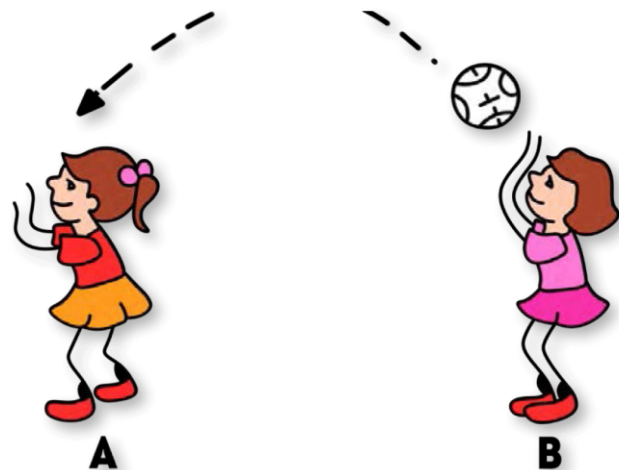
Koľko krát trafiť cieľ za jednu minútu?



Odbíjanie na presnosť: Hráči sedia oproti sebe vo vzdialenosti asi 4 metre. Hráč A sedí na svojom mieste, vyhodí loptu do vzduchu, odbije ju hráčovi B, ľahne si na zem a urobí sed-ľah. Partner B si vyhodí loptu, odbije hráčovi A a urobí jeden sed-ľah. Pokračujte v tomto nastavení.



Nácvik reakcie: Hráč A sa postaví chrbtom hráčovi B, ktorý drží loptu. Hráč B nahrá loptu hráčovi A, v tej istej chvíli zakričí „Pod“, hráč A sa musí rýchlo otočiť, dostať sa do pozície pod loptou a odbiť naspäť hráčovi B (Obrázok 22). Zmeňte pravidlá a opakujte cvičenie.



Hra: Odbíjajte si loptu tak dlho, ako sa dá. Začnite znova, keď lopta dopadne na zem. Zakričte „mám“, aby ste sa vyhli nedorozumeniam.

Vyzvite ďalšie skupiny, aby zistili, kto dokáže udržať loptu najdlhšie vo vzduchu.

Štvrtá lekcia

Zahrievacie kolo: Zamrazený!

Cieľ vzdelávania: Priestorová orientácia (rozsah, smer a úroveň), hráčske vzťahy (ľudia na ihrisku), komunikácia.

Postup hry: Vyberte dieťa, ktoré bude naháňať tie ďalšie. Musí označiť ostatných, ktorí musia zostať v určenej oblasti. Ak je dieťa označené, musí stáť v pokoji s natiahnutými rukami smerom von, až kým niekto neprebehne pod jeho rukou, čo mu dovoľuje dostať sa späť do hry.

Tip:

Ak je to potrebné, vyberte viac detí, ktoré budú naháňať ostatné.

Základné formy hry / cvičenia

Účel: Presnosť nastavenia, umiestnenie tela, práca s partnerom

Forma organizácie: Deti sa rozdelia do párov, vezmú si lopty a postavia sa asi štyri alebo päť krokov od seba. Pripomeňte hráčom, aby odbíjali loptu smerom od tváre a chytili loptu v základnej pozícii.

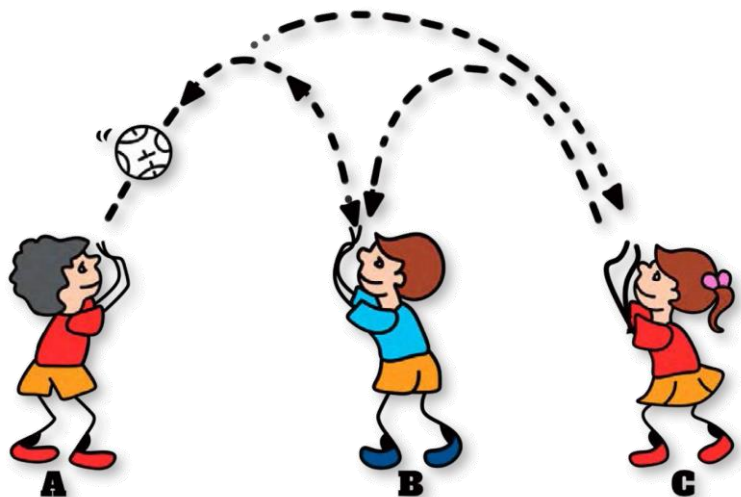
Odbi a odbehni dve čiary: Hráč A stojí chrbtom k čiare na podlahe otočený k hráčovi B vzdialenému 4 metre. Hráč A odbije loptu hráčovi B, otočí sa a beží, dotkne sa čiary a uteká naspäť, aby znovu odohral loptu. Pokračujte 1,30 minút a potom si vymeňte role. Používajte krátke kroky a vyhňte sa kríženiu nôh. Ako sa zlepšujete, pohybujte sa ďalej od línie.

Odbi a odbehni dve čiary: Hráči stoja oproti sebe asi 2 metre od príslušných bočných čiar. Hráči si medzi sebou odbíjajú loptu, hráč A nahrá hráčovi B, uteká k čiare, dotkne sa jej a beží naspäť na svoje miesto, tak aby stihol odbiť loptu od hráča B.

Odbitie cez tri čiary: Vytvorte skupiny po troch, postavte hráčov do radu, pričom vzdialenosť medzi jednotlivými hráčmi predstavuje približne 1 meter. Hráč A odbije loptu hráčovi B. Hráč B odbije loptu naspäť hráčovi A, ktorý dlhým odbitím nahrá loptu hráčovi C. C krátkym odbitím nahrá hráčovi B a tak ďalej (Obrázok 23). Hráči si vymenia miesta a pokračujú v cvičení.

Postup hry: Nakreslite terč kriedou na stenu. Štvorce by mali byť asi 30 cm. Hráči sa striedajú a snažia sa zasiahnuť každý štvorec v poradí od čísla jedna k ôsmim.

Postup hry: Zostavte skupinky z piatich hráčov, každá skupina vytvorí kruh, pričom hráči sú od seba vzdialení približne na dĺžku ruky. Nechajte jedného hráča ísť do stredu s loptou. Každý hráč, ktorý je na rade, nahrá loptu hráčovi v strede. Pokračujte, až kým sa nevystriedajú všetci hráči. Vyzvite do súboja aj ďalšie skupinky.



Piata lekcia

Zahrievacie kolo: Roztoč to s loptou

Cieľ vzdelávania: Informovanosť o úsilí (sila, čas, priebeh), komunikácia a spolupráca so spoluhráčmi, zásady fair play

Postup hry: Deti vytvoria páry. Jeden z páru je hráč A, druhý hráč B. A hodí loptu B, ktorý ju musí zastaviť a hodiť zospodu hráčovi A. Po piatich kolách sa vymeňte.

Variácie:

A) Hráč A kotúľa loptu na stranu, kde stojí B, ktorý sa musí pohybovať odchylený od priameho smeru, aby zastavil loptu a vrátil ju hráčovi A hodom cez rameno.

b) Páry stoja bok po boku. Hráč A rozkotúľa loptu po zemi, hráč B za ňou beží. Hráč B beží na stranu lopty a vracia ju hráčovi A s hodom zospodu. Po troch kolách im povedzte, aby sa prehodili.

Základné formy hry / cvičenia

Účel: Tréning presnosti, pozícia na ihrisku, spolupráca

Forma organizácie: Vytvorte skupiny po 4 hráčov, každá skupina dostane jednu loptu. Pripomeňte hráčom, aby si odbíjali loptu od čela a chytili loptu v základnej pozícii.

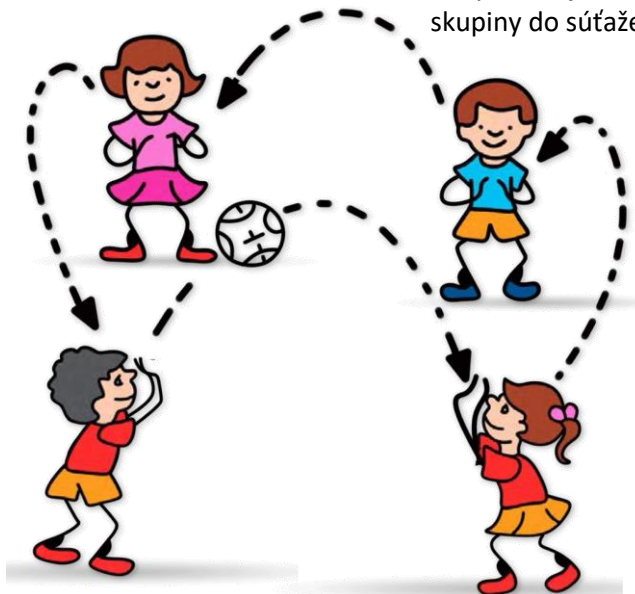
Volejbal do štvorca: Hráči sa postavia do rohov približne 3-metrového štvorca. Hodte a chyťte loptu z jedného rohu do druhého v protismere hodinových ručičiek (obrázok 24). Koľko krát si dokážete loptu nahrať bez toho, aby ste spravili chybu?

- Odbíjajte v smere hodinových ručičiek.

Variácie: Urobte toto cvičenie s tromi hráčmi v trojuholníku.

Postup hry:

Hra „kruháč“: Zostavte skupinky z piatich až ôsmich hráčov, každá skupina vytvorí kruh, pričom hráči sú od seba vzdialení približne na dĺžku ruky. Nechajte jedného hráča ísť do stredu s loptou. Každý hráč, ktorý je na rade, odbije loptu hráčovi v strede. Pokračujte, až kým sa nevystriedajú všetci hráči. Vyzvite ostatné skupiny do súťaže.



Loptový súboj: Rozdeľte triedu do dvoch rovnakých tímov a umiestnite každý tím na jednu stranu siete. Dajte každému tímu najmenej tri lopty, pričom jeden tím má loptu navyše. Vysvetlite, že hra je rozdelená na štyri štvrtiny po dvoch minútach. Na signál „loptový súboj“ hráči s loptou vyhodia loptu hore; potom odohrajú loptu cez sieť tak, aby po každej dvojminútovej štvrtine mal druhý tím na svojej strane siete viac lôpt ako druhý tím. Hráč loptu v rýchllosti odohrá z miesta, kde ju zachytil alebo získal. Hráč ju potom môže

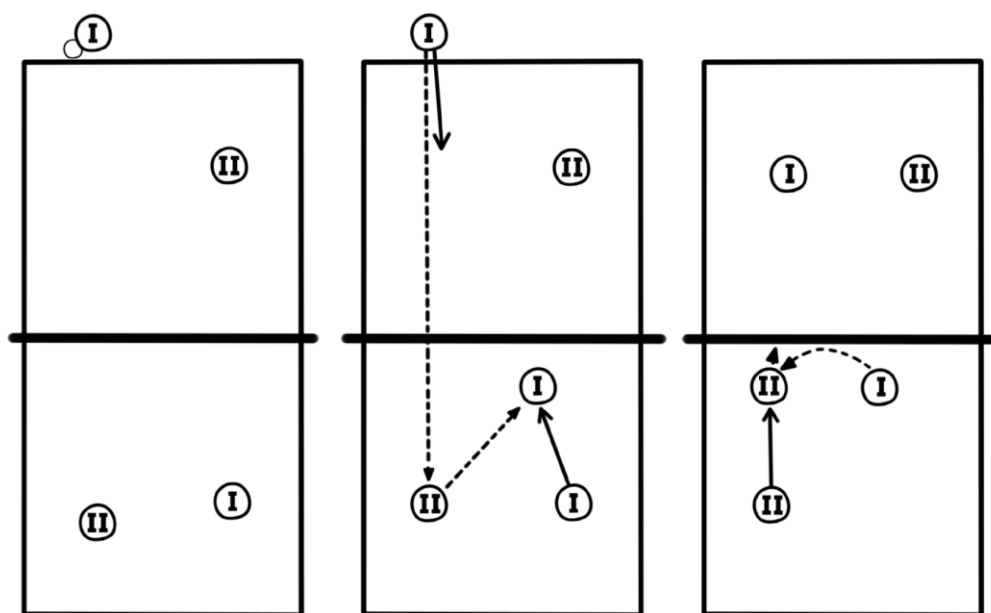
odovzdať priamo cez sieť alebo spoluhráčovi, aby ju poslal cez sieť. Obidva tímy spočítajú lopty na svojej strane po každej štvrtine. Tím s nižším skóre na konci štvrtého štvrtiny vyhrá. Výmena strán v polčase. Hľadajte neobsadené miesta na súperovej strane, práve na ne sa snažte dostať loptu. Tip: Umiestnite lavičky pod sieť tak, aby sa na druhú stranu nemohli odkotúľať žiadne lopty, ktoré by sa tam inak nedostali.

Volejbal 2+2/2:2 nahrávky a chytanie lopty (v štýle siedmej lekcie kapitoly 3)

Postup: Hra začína tým, že loptu odbijeme cez sieť (alebo k spoluhráčovi). Každý tím môže hrať loptu s 1-3 dotykmi v tíme - potom musí lopta ísť cez sieť. Je povolené loptu nastaviť alebo tiež chytiť. Ak hráč chyti loptu, musí ju odbiť nad sebou a potom ju musí prihrať svojmu spoluhráčovi alebo cez sieť. Hádzanie už nie je povolené.

Varianty:

- a) Lopta sa musí byť odbitá dvakrát (neskôr 3x) na každej strane.
- b) Loptu je možné chytiť iba jeden krát za 3 kontakty na každej strane - všetky ostatné musia hráči odbíjať.



Šiesta lekcia

Zahrievacie kolo: Skok na zemi

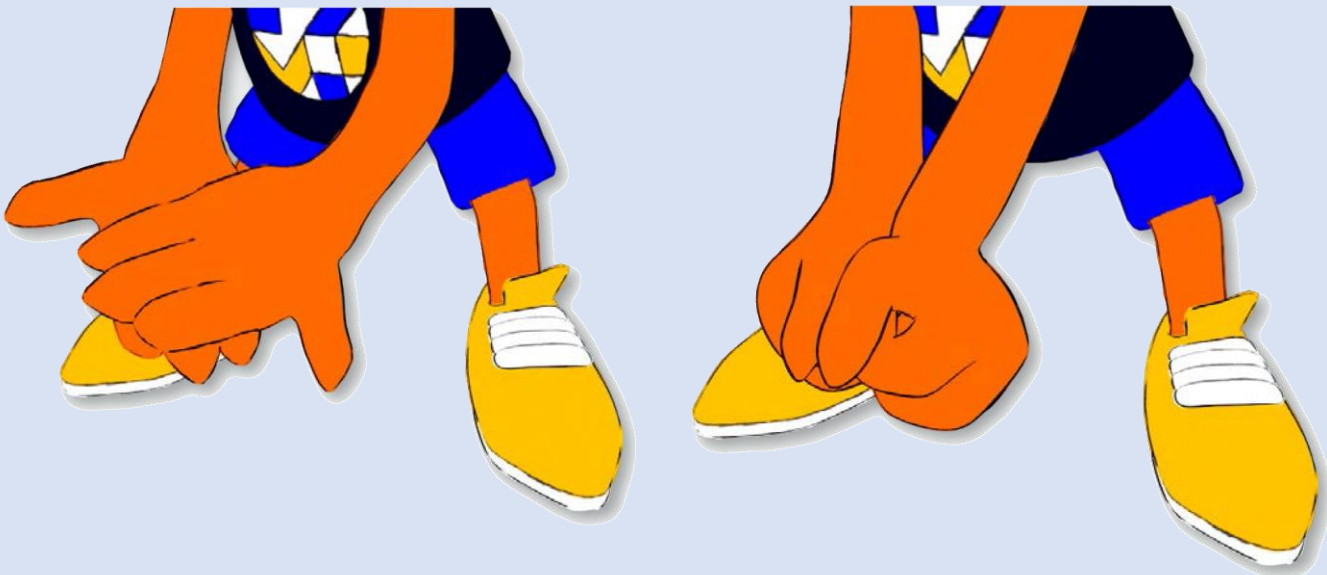
Cieľ vzdelávania: Priestorová orientácia (rozsah, smer a úroveň), informovanosť o úsilí (sila, čas, priebeh), komunikácia a spolupráca so spoluhráčmi, zásady fair play

Postup hry: Prvé dieťa stojí na podlahe s rozkročenými nohami (držte nohy rovno). Ďalšie dieťa preskočí cez prvé rozkročmo. Po pristátí sa zastaví dole, tretie preskočí cez prvé a druhé dieťa, štvrté dieťa preskočí cez všetky tri a tak ďalej. Keď sedia všetky deti, posledný v rade začne skákať cez všetky ostatné.

Účel: Technika odbíjania (predlaktia), polohovanie

Forma organizácie: Zdôraznite, že hráči sa pohybujú smerom k lopte, keď sú v základnej pozícii; pozerajte sa na loptu po celú dobu; pri príprave na odbíjanie lopty držte ruky spolu a natiahnite ich. Po odskoku dotiahnite ruky a zdvihnite nohy. Hráči získajú loptu a rozohrajú hru.

Pozícia rúk a tela: Položte loptu na zem vedľa seba a ukážte svoju základnú pozíciu. Teraz položte hánky jednej ruky do dlane druhej ruky. Palce by mali byť na bokoch a po ohnutí by mali spočívať na hornej časti ukazovákov (Obrázok 25).



Pokúste sa otočiť predlaktie dopredu tak, aby sa predlaktia dotýkali. Pozerajte sa na plochý povrch ruky, vpredu sa nachádza mäsitá vnútorná časť vašich predlaktí, položte mäkkú okrúhlu oblasť druhej ruky tesne nad zápästia. Tu sa dotýkame lopty.

Nájdite si partnera a predvedte jeden druhému postavenie tela, dlaní a rúk. Sledujte jeden druhého a kontakt s loptou.

Dotyk s loptou: Teraz predstierajte, že k vám prichádza nízka prihrávka. Choďte k lopte a ohýbajte kolená, aby ste sa dostali pod ňu. Sledujte loptu. Sledujte let lopty a sledujte jej kontakt (obrázok 26).

Držte ruky spolu a natiahnuté lakty rovno. Položte zápästia, aby absorbovali silu lopty na vnútornej strane predlaktia.



Teraz smerujte nohami nahor a dotiahnite sa rukami v smere letu lopty. Položte zápästia, aby absorbovali silu lopty na vnútornej strane predlaktia. Pohybujte sa plynule a pokračujte.



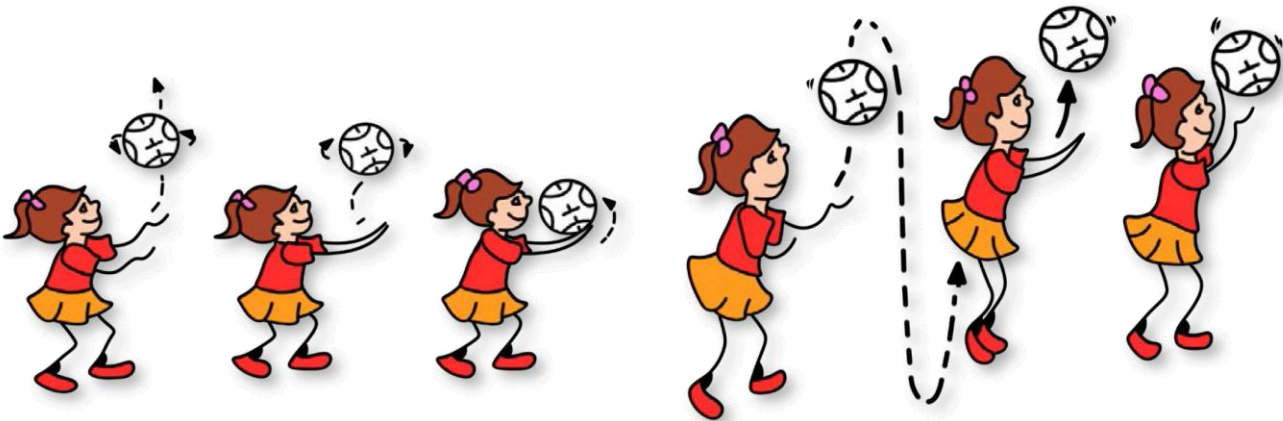
Základné formy hry / cvičenia

Akciu skákajúcej lopty obmedzte pomocou správnej polohy tela, rúk a rúk. Postoj v základnej pozícii. Posúvajte telo a ramená v smere, ktorý hovorí učiteľ.



Na signál „Odskočiť doprava“ a „Odskočiť dozadu“ opakujte v akomkoľvek poradí.

Posúvanie lopty: Získajte loptu, rozohrajte ju po voľnom priestore a urobte dané cvičenia na skákanie:



- Vyhod'te loptu do vzduchu a pohybujte v polohe pod ňou s rukami v odbíjacej pozícii. Nechajte loptu dotknúť sa predlaktia, aby sa od rúk odrazila a potom sa odrazila od podlahy.
- Opäť hod'te loptu a skúste ju odbiť dvakrát po sebe, potom ju vyhod'te znova.
- Hod'te loptu do vzduchu v určitej vzdialenosti od vás. Ako rýchlo sa môžete posunúť do polohy pod loptou s predlaktiami v skákacej polohe?
- Vyhod'te loptu nad hlavu, aby sa odrazila od zeme, odbite ju predlaktiami a znova ju chyťte.
- Pokračujte v tomto nastavení.
Hod'-odbi-chyť;
Hod'-odbi-odraz-chyť;
Hod'-odbi-odbi-odbi-chyť.
- Odbíjajte si loptu nad hlavou tak dlho, ako je to možné.

Postup hry: Jeden zo žiakov hodí loptu prvému hráčovi, ktorý ju odbije späť k nemu. Chyťte loptu a hod'te ju druhému hráčovi, ktorý ju odbije späť k nahrávačovi a tak ďalej, kým každý hráč neodbije loptu. Zmeňte žiaka, ktorý nahráva, a pokračujte dovedy, kým sa každý nevystrieda.

Variácie: Jeden zo žiakov odbíja loptu. Po chytení lopty ju odbije druhému hráčovi (volejbalová nahrávka namiesto hádzania lopty).

Siedma lekcia

Zahrievacie kolo: Naháňačka v tímoch

Cieľ vzdelávania: Priestorová orientácia (rozsah, smer a úroveň), informovanosť o úsilí (sila, čas, priebeh), komunikácia a spolupráca so spoluhráčmi, rešpekt

Postup hry: Pri rozdelení triedy použite rozlíšte skupiny štyrmi farbami, vyberte jednu skupinu, ktorá bude prenasledovať. Ako dlho trvá, kým táto skupina zastaví ostatné skupiny? Deti z iných skupín môžu dotykom ruky oslobodiť tie, ktoré boli označené.

Variácie:

Deti z iných skupín môžu dotykom rôznych častí tela, napr. ruky, ramenami, atď., oslobodiť označené deti.

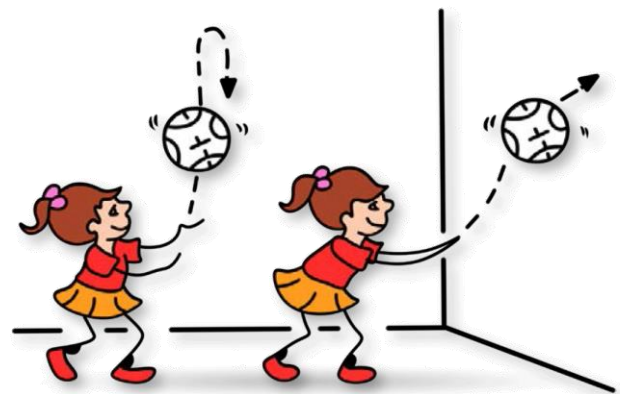
Základné formy hry / cvičenia

Účel: Informácie o kontakte; umiestnenie partnerskej práce

Forma organizácie: Lepiacou páskou vytvorte na stene štvorec cca 1 m² približne 2 metre nad podlahou. Povzbudzujte hráčov, aby sa sústredili a pozerali sa na loptu, aby predvídali jej pohyb a boli pripravení pohnúť sa smerom k lopte. Zdôraznite, že loptu je treba zasiahnuť vysoko a jemne v nepretržitom pohybe. Kontakt s loptou je vedený v predlaktí s rovnými rukami. Každý hráč dostane loptu a nájde si voľný priestor na stene.

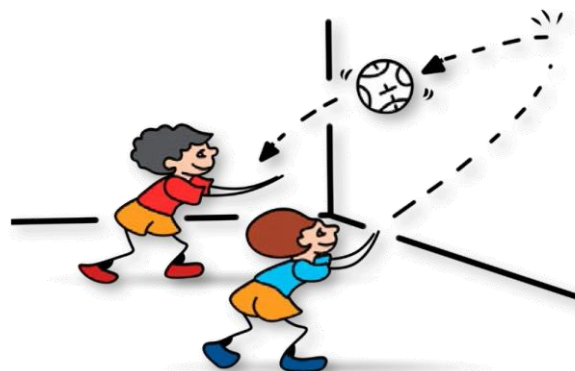
Individuálna prax:

- Vyhodíte loptu nad hlavu, potom ju odbite o stenu a chyťte.
- Vyhodíte loptu vysoko o stenu, odbite ju späť vysoko o stenu a chyťte ju.
- Zahrajte loptu o stenu, potom ju odbite späť a chyťte ju.
- Koľkokrát po sebe dokážete odbiť loptu o stenu bez toho, aby sa lopta padla na zem? Dotiahnite to dokonca, dvíhajte nohy a telo s rovnými rukami. Pošlite loptu vysoko.



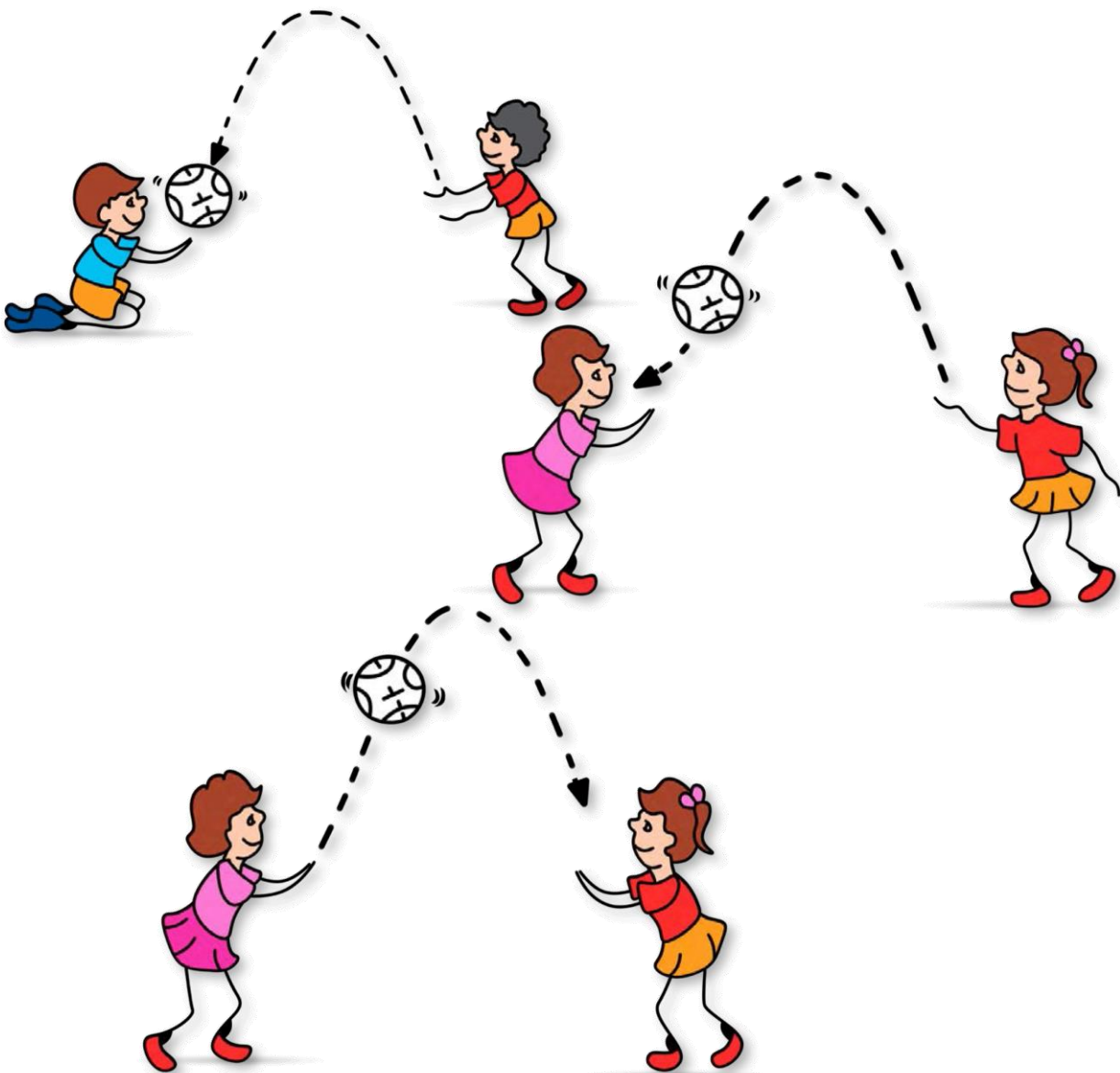
Partnerská prax :

- Nájdite si spoluhráča. Jeden hráč vyhodí loptu o stenu, druhý hráč odbije loptu a pokračuje v odbíjaní tak dlho, ako je to možné. Vystriedajte sa.
- Teraz sa partneri vystriedajú a odbíjajú loptu, aby zasiahli terč na stene.
- Odbíjajte loptu o stenu, striedajte sa po každom odraze.



Cvičenia:

- a) Teraz sa jeden z dvojice postaví na kolená asi 3 metre od partnera a drží ruky vo východzej pozícii. Ten, čo stojí, hodí loptu kľačiacemu partnerovi tak, aby ju mohol odbiť späť k nemu. Vymeňte sa po 10 odbitiach.
- b) Ustúpte tak, že stojíte 4 až 5 metrov od seba. Hodte loptu svojmu partnerovi, ktorý ju odrazí späť k vám. Chyťte loptu a znova ju odhodte. Opakujte desaťkrát a potom sa vymeňte.
- c) Odhodte loptu na partnerovu stranu tak, aby sa musel rýchlo posunúť na svoje miesto a mohol vám odbiť loptu späť k vám. Váš partner sa potom vráti na svoje pôvodné miesto. Vymeňte sa po piatich odbitiach, potom hodte loptu na druhú stranu.
- d) Hodte loptu svojmu partnerovi, ktorý ju odrazí späť k vám. Odbite loptu späť k svojmu partnerovi. Koľkokrát môžete odbíjať loptu tam a späť bez toho, aby sa lopta padla na zem?



Ôsma lekcia

Zahrievacie kolo: Prihraj loptu

Cieľ vzdelávania: Priestorová orientácia (rozsah, smer a úroveň), informovanosť o úsilí (sila, čas, priebeh), komunikácia a spolupráca so spoluhráčmi

Postup hry: Vytvorte skupinky po štyroch, povedzte deťom, aby sa postavili do radu za sebou. Každé dieťa pobehuje okolo miestnosti (nesmie

prekročiť čiaru), pričom prvé dieťa drží loptu. Na signál sa lopta posúva dozadu, zástup detí nepretržite beží, až kým sa lopta nedostane k poslednému dieťaťu. Toto dieťa sa potom postaví na čelo línie a stane sa vodcom. Pokračujte dovedy, kým každé dieťa dva krát nevyšprintuje z konca zástupu smerom dopredu.

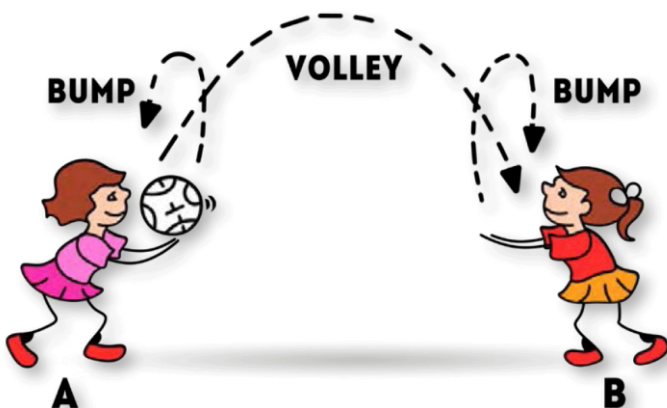
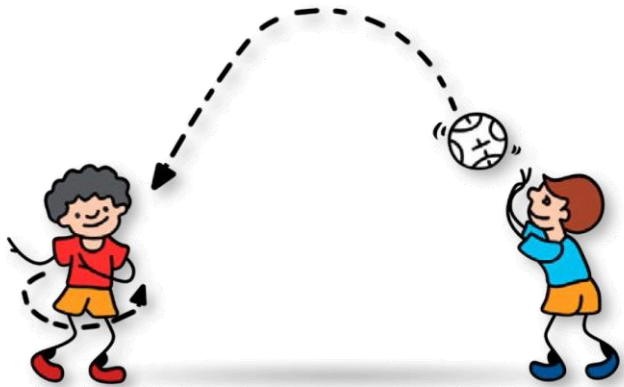
Účel: Prihrávka odrazom a prihrávka na partnera

Forma organizácie:

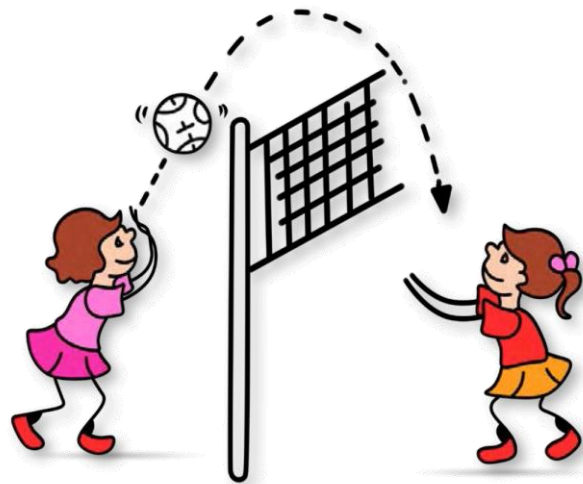
Deti vytvoria dvojice, majú loptu a postaví sa proti sebe vo voľnom priestore.

Základné herné formy / cvičenia

- Hráč A hodí loptu hráčovi B približne na úroveň pásu. Hráč B odbije loptu späť k hráčovi A, ktorý ju odbije späť. Hráč B odbije loptu späť na hráča A a tak ďalej. Začnite znova, vymeňte si pozície.
- Hráč A si vyhodí loptu, odbije ju hráčovi B. Hráč B spracuje loptu a odbije ju hráčovi A. Pokračujte v tomto cvičení.
- Hráč hodí loptu svojmu partnerovi niekedy vysoko, niekedy nízko. Hráč sa musí rozhodnúť, či bude hrať späť odbitím zhora alebo zdola. Zmeňte pravidlá a opakujte cvičenie.
- Hráč A odbije loptu hráčovi B a potom sa otočí o 360 stupňov. Hráč B odbije loptu zhora alebo zdola hráčovi A a potom sa otočí o 360 stupňov. Pokračujte.



- e) Každý z hráčov sa postaví na jednu stranu siete. Odbíjajte si spolu ponad sieť. Rozhodnite sa, či budete hrať odbitím zhora alebo zdola. Koľkokrát si dokážete vymieňať loptu tam a späť bez toho, aby sa lopta padla na zem?



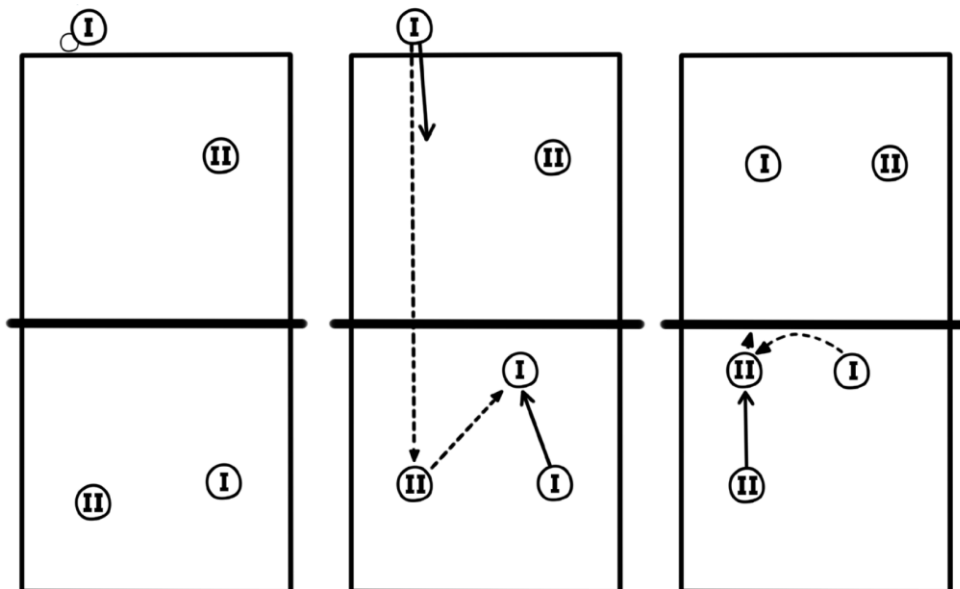
Postup hry: Vytvorte skupiny po päť až šesť hráčov. Hráči sa postavia pri sieť. Hráč 1 zahrá vysokú loptu hráčovi 2, ktorý loptu odbije hráčovi 3. Hráč 3 skúša loptu odohrať smečom cez sieť na príjemcu podania. Po dokončení sa vrátte späť na počiatočné pozície a všetci ostatní hráči sa posunú o jednu pozíciu ďalej. Pokračujte v cvičení.

Volejbal 2+2/2:2 prihrávky a chytanie lopty (v štýle piatej lekcie tejto kapitoly)

Postup: Hra začína tým, že loptu zahráme cez sieť (alebo nahráme spoluhráčovi). Každý tím môže odbiť loptu s 1-3 dotykmi v tíme - potom musí lopta ísť cez sieť. Rozhodnite sa, či budete hrať smečom alebo loptu odrazíte späť. Na začiatku môžete loptu aj chytiť. Ak hráč chyti loptu, musí ju odbiť nad sebou a potom ju musí odbiť (svojmu spoluhráčovi alebo cez sieť). Hádzanie nie je ďalej povolené.

Varianty:

- Lopta sa musí hrať najmenej na dva dotyky (neskôr 3x) na každej strane.
- Loptu je možné chytiť iba jeden krát za 3 kontakty na každej strane - všetky ostatné musia hráči odbíjať.
- Zachytená lopta sa môže odbiť pri 2. kontakte s loptou - hra, ktorú nazývame „Kanadský volejbal“. Prvý a tretí kontakt sa musia hrať technikou odbitia zhora alebo zdola.
- Každý loptový kontakt sa musí hrať technikou odbitia zhora alebo zdola - hráme hru „Mikro-volejbal 2: 2“.



Literatúra

- Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2015). Volleyball spielerisch lernen (4. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Czimek, J. & DVV (Hrsg., 2017). Volleyball - Training & Coaching. Vom Jugend- zum Leistungsvolleyballer. Kombinierte Rahmentrainingskonzeption Volleyball und Beach-Volleyball des Deutschen Volleyball-Verbandes. Aachen: Meyer & Meyer.
- Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2020, in press). Coaching Volleyball Beginners: From Mini Volleyball to Volleyball. Using Games to Develop Basic Skills. Aachen: Meyer & Meyer.
- Czimek, J., Corts, B., Filip, M. & Timmer, S. (2020, in press). Volleyball in der Grundschule – Vom Fangen und Werfen zum volley Spielen. Unterrichtshilfen für Lehrer der Klassen 1-4. Frankfurt: Deutsche Volleyball-Jugend.
- Landy J.M. ve Landy M.J.(2002). Ready-to-Use P.E.Activities for Grades K-2.Parker Publishing Company, NY.
- Mirzeoğlu D., Altay F., Bulca Y., Katar G. (2013). Mini Volleyball Practice Guide, Published: Türkiye Voleybol Federasyonu Ankara.



CEV Publications

© Confédération Européenne de Volleyball a.s.b.l · 2019

RCS Luxembourg F1135 · 488, route de Longwy, L-1940 Luxembourg

Phone: +352 25 46 461

info@ceve.eu · ceve.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union