

BS/5 – Začátečnický volejbal



Obsah:

Co rozumíme pod pojmem začátečnický volejbal

Odbití obouřuč vrchem

Odbití obouřuč spodem

Odbití jednoruč spodem

Praktické poznámky k tréninku v začátečnickém volejbalu

Průpravné hry – základ rozvoje herního chování v začátečnickém volejbalu

Uplatnění metody vrůstu v začátečnickém volejbalu

Co rozumíme pod pojmem začátečnický volejbal

Volejbal až do útočného úderu a použití vrchního rotovaného podání ve hře

- ▶ Vymezení a charakter začátečnického volejbalu
 - Pod pojmem začátečnický volejbal je myšlena fáze nácviку volejbalu, kdy hráči ještě neovládají útočné prvky volejbalu: útočný úder a rotované (i smečované) podání nebo ještě nejsou schopni použít je v herních podmínkách. Základní snahou hráčů v začátečnickém volejbalu je udržení míče ve hře. Jakmile dojde k osvojení útočných prvků, charakter volejbalu se mění. Útok začíná mít převahu nad obranou a snahou trenérů až do ukončení mládežnického věku, ale prakticky i v senior-ském volejbalu je vyrovnat se s tímto faktem (viz dále).
- ▶ Obsah etapy začátečnického volejbalu
 - Obsahem začátečnického volejbalu jsou odbití obouruč spodem, odbití obouruč vrchem a odbití jednoruč spodem v ose těla (spodní podání) i mimo osu těla (základ vybírání). Tato základní odbití nejsou herními činnostmi, teprve se jimi stávají v kontextu herních podmínek. Odbití obouruč vrchem může být jak nahrávkou, přihrávkou, vybíráním v poli, tak útokem. Uvedená odbití jsou však základem volejbalu a především pro začátečníky na určitou dobu prostředkem udržení míče ve hře – tzn. možnosti „hrát“. Proto pojmenováváme tuto fázi jako „začátečnický volejbal“, jenž má poněkud jiný charakter než konečná podoba volejbalu. V momentu, kdy začínou být běžně používány útočný úder a rotované podání (smečované podání), začínají se výrazně prosazovat tělesné a kondiční předpoklady (parametry), které ovlivňují volejbal v podstatě až do konce herního věku. Začne se intenzivně pracovat na otupení účinnosti podání – nácviem a rozvojem přihrávky. Jako reakce na útočný úder přichází nácviк bloku a vybírání. Na druhé straně chce být útok rafinovanější, tak vznikají útočné kombinace a obrana reaguje obrannými kombinacemi atd.
- ▶ Délka etapy začátečnického volejbalu je určována i trenéry...
 - Vraťme se však k začátečnickému volejbalu. Snažíme se zahájit nácviк útočného úderu hned, jak je to možné. Je myšleno, hned jak to dovolí fyzický vývoj dětí. Je však na nás trenérech, jak chytře kombinujeme nácviк „útočného volejbalu“ s průpravnými hrami bez útočných prvků. To je v našich silách. Jakmile totiž dáme nekontrolovaný průchod používání útočných prvků ve hře, začínáme likvidovat mezihru. V kapitolách ŽS/2, 3 je uveden přehled průpravných her pro nácviк a zdokonalení obou základních odbití, který má sloužit k tomu, aby měli trenéři k ruce dostatek zajímavých prostředků, jak konkurovat populární činnosti – smečování, která je pro hráče (především chlapce) vždy nejpřitažlivější.
- ▶ Začátečnický volejbal má tedy, jak bylo uvedeno, jiný charakter a jiné cíle.

Základní rysy začátečnického volejbalu

Používá tři základní odbití: obouruč vrchem, obouruč spodem a jednoruč spodem. Základní snahou hráčů je udržet míč ve hře déle než soupeř. Přelety míče přes síť mají vertikální charakter, z toho se odvíjejí druhy odbití a jejich nácviк. Doba začátečnického volejbalu končí funkčním zapojením útočného úderu a útočného podání do hry a reakcí na něj: nácviem a rozvojem dalších herních činností.

Odbití obouruč vrchem (OOV, „prsty“)

Definice:

- Odbití obouruč vrchem je základní způsob odbití, kterým se obvykle začíná výuka volejbalu. Je technickým základem nahrávky a přihrávky.

Funkce a úloha:

- OOV je základem začátečnického volejbalu a prostředkem nácviку elementární volejbalové lokomoce (pohyb). Je to základní odbití, které se používá převážně jako nahrávka (2. úder), přihrávka (1. úder), u začátečníků i jako útok (3. úder). Má mimořádnou důležitost, protože je ze všech úderů nejjednodušší a při jeho nácviку velmi jednoduše a přirozeně začínáme učit důležitou věc pro volejbal: pohyb pod míč. Někdy se setkáváme s názorem, že „prsty“ jsou již přežitkem, ale z výše uvedených důvodů (jsou i další) to v žádném případě nemůžeme akceptovat. Proto doporučujeme taková prohlášení nebrat vážně.

Technické aspekty:

- Správná technika je popsána ve žlutých stránkách.

Kondiční aspekty:

- Viz nahrávka, přihrávka, útočný úder a vybírání míče v poli
- Specifická lokomoce (ŽS/16)

Taktické aspekty:

- Taktické aspekty jsou určovány tím, jakou herní činnost OOV v utkání zastupuje. Jestliže se odbíjí ve funkci útoku (3. odbití), jsou na OOV kladeny jiné taktické nároky než když má odbití charakter přihrávky. V období, kdy zásadně vstoupí do hry útočný úder, dostane OOV funkci různých herních činností, především nahrávky. Všechny taktické aspekty pak již musíme hledat v daných herních činnostech.

Psychologické aspekty:

- Vychází z bodu „Taktické aspekty“.

Didaktické aspekty:

► Didaktický cíl

- Naučit hráče (žáka) techniku odbití obouruč vrchem jako základ budoucích herních činností: přihrávka, nahrávka, vybírání.
- Naučit hráče (žáka) optimální koordinaci pohybů, aby byl schopen udržet míč při odbíjení.
- Uplatnit odbití obouruč vrchem v herních podmínkách.

► Didaktické úkoly

- Didaktický úkol č. 1:
 - **Nácviк základní polohy paží a rukou při odbití vrchem, „košíček“ (A 3.1)**

- ◆ Nacvičovat střehový postoj a základní polohu paží a prstů prostřednictvím zvedání a chytání míče.
- Didaktický úkol č. 2:
 - **Nácvik odbítí nad sebe s dopadem i bez dopadu míče na zem (A 3.2)**
 - ◆ Nacvičovat základní formy odbítí obouruč vrchem v jednoduchých podmínkách.
 - ◆ Nacvičovat součinnost nohou + paží a rukou při odbítí.
 - ◆ Nacvičovat úpravu postoje – nohy vedle sebe .
- Didaktický úkol č. 3:
 - **Nácvik odbítí před sebe na spoluhráče, resp. na stěnu nebo jiný cíl, např. basketbalový koš (A 3.3)**
 - ◆ Nacvičovat činnost paží a nohou při odbítí obouruč vrchem před sebe bez předchozího pohybu, pouze s úpravou postoje.
- Didaktický úkol č. 4:
 - **Nácvik odbítí před sebe a nad sebe po různých druzích pohybu (A 3.4)**
 - ◆ Nacvičovat zakončení pohybu k míči, výběr místa správného postavení a zaujetí střehového postoje. Tento úkolu bude rozdělen do tří částí:
 - Po pohybu vpřed
 - Po pohybu stranou
 - Střídavě oba pohyby a oba způsoby odbítí (nad sebe i před sebe)
- Didaktický úkol č. 5:
 - **Nácvik a zdokonalení odbítí pod úhlem (A 3.5)**
 - ◆ Nacvičovat odbítí pod úhlem, tzn. v situaci, kdy hráč má za úkol odbít míč do jiného směru, než ze kterého přiletěl.
- Didaktický úkol č. 6:
 - **Nácvik odbítí vrchem spojený s vnímáním měnících se podmínek, resp. výběrem správného řešení (A 3.6)**
 - ◆ Nacvičovat výběr pohybu, zaujímání postavení a vlastního odbítí ve vztahu k míči, případně jiným relevantním faktorům herní situace.
- Didaktický úkol č. 7:
 - **Nácvik použití OOV ve funkci různých herních činností (A 3.7)**
 - ◆ Nacvičovat odbítí obouruč vrchem ve funkci příslušných herních činností: přihrávky, nahrávky, útočného úderu, vybírání.
- ▶ **Metodicko-organizační formy nácviku**
 - Průpravná a herní cvičení
 - Podle didaktických úkolů A 3.1 – A 3.7
 - Průpravné hry a soutěživá herní cvičení
 - PH a SHC související převážně s plněním didaktických úkolů č. 1, 2, 3 a 6 (A 3.10)
 - PH a SHC související převážně s plněním didaktických úkolů č. 5, 6 a 7 (A 3.11)
- ▶ **Didaktické poznámky k nácviku odbítí obouruč vrchem**
 - S nácvikem se začíná většinou v páté třídě.
 - Začátečnické průpravné hry se mohou hrát po dopadu míče na zem, což má následující výhody:
 - Snižuje se prudkost letu míče.
 - Prodlužuje se doba pro odhad dráhy letu míče.
 - Hráči jsou nuceni zaujmout nižší střeh při nižším odskoku míče od země.
 - Střehový postoj (platí i pro OOS)
 - Zvládnutí správného střehového postoje je nutnou podmínkou pro nácvik jakéhokoliv odbítí a jakéhokoliv herní činnosti. I když se střehový postoj budoucích herních činností liší, obecný základ se osvojuje právě při nácviku základních odbítí.
 - Nácvik střehového postoje spojujeme jednak s různými činnostmi, které ho připomínají (dribling, polovysoký start) a jednak ho musíme důsledně nacvičovat samostatně na místě i za pohybu všemi

BS/5 – Začátečnický volejbal

směry s reakcí na míč. Postoj se musí stát pro hráče naprostou přirozeností, před rozhodnutím o vykonání činnosti by do něj měl automaticky přecházet. Vhodnou formou pro jeho zdokonalení a zautomatizování se jeví např. tzv. dvojačka (viz ZS/2), ale hlavně průpravné hry 1:1 s dopadem.

Nejlepší cvičení si sestaví každý sám

Výše zmíněný postup vám dá návod. Celá kniha je sestavena tak, abyste měli k dispozici dostatek příkladů pro vaši práci. I kdybyste nechtěli nebo neměli čas žádné jiné metody, prostředky a formy vymýšlet, stačí vám kniha na to, abyste trénovali dobře. Nezapomeňte však, že nejlepší cvičení je to, které si sestavíte sami podle cíle, který chcete dosáhnout. Nejlepší forma práce s naší knihou je nechat se inspirovat, ale vyvíjet se sám.

Odbití obouruč spodem (OOS, „bagr“)

Definice:

- Odbití obouruč spodem je technickým základem především pro přihrávku podání a vybírání útočného úderu soupeře.

Funkce a úloha:

- Používá se hlavně ke zpracování rychle nebo nízko letících míčů od soupeře (přihrávka), někdy v obtížných situacích i jako nahrávka. U začátečnicků bychom měli zabránit jeho používání jako útočného úderu (mimo nouzové případy). Návčik OOS je z mnoha důvodů složitější než u odbití vrchem (bolestivost, složitější odhad letu míče, náročnost na přesnost polohy a postavení paží). Proto návčik zařazujeme zpravidla až po základním zvládnutí OOV.

Technické aspekty:

- Jsou detailně zpracovány ve žlutých stránkách.
- Na rozdíl od OOV, kde jsou paže a ruce hlavním nástrojem tlumení míče a nohy převážně nástrojem lokomoce, podílejí se u OOS nohy výraznou měrou na tlumení míče a paže a ruce provedení pouze dotvářejí.
- Tam, kde se technika provedení OOS shoduje s technikou přihrávky, jsou uvedeny patřičné odkazy.

Kondiční aspekty:

- Na hráčích je záhy patrné, že činnost dolních končetin výrazně ovlivňuje kvalitu odbití, především v nestandardních situacích. Nedostatečná síla může být prvním důkazem, jak nedostatky v oblasti kondice ovlivňují techniku provedení.

Taktické aspekty:

- Používá se především ve funkci přihrávky. Dále jako vybírání a nahrávka. Některé varianty odbití jsou funkčním prvkem hry nahrávačů v dospělém volejbalu (odbití se zdůrazněnou prací předloktí nebo zápěstí, odbití přes osu těla atd.). Z hlediska základů týmového herního výkonu je v začáteč-

BS/5 – Začátečnický volejbal

nickém volejbalu důležitý především rozvoj komunikace mezi jednotlivými hráči: vytváření prvních jednoduchých vnitřních pravidel pro organizaci 1. odbítí, rozvoj schopnosti rychle se rozhodovat i vnímat pohyb míče i spoluhráčů a vyhodnocovat záměry protihráčů.

Psychologické aspekty:

- Vychází z bodu „Taktické aspekty“.

Didaktické aspekty:

▶ Didaktický cíl

- Naučit hráče (žáka) techniku odbítí obouruč spodem jako základu budoucích herních činností: přihrávka, nahrávka, vybírání.
- Naučit hráče (žáka) optimální koordinaci pohybů, aby byl schopen udržet míč při odbíjení.
- Rozvinout schopnost hráče uplatnit odbítí obouruč spodem v herních podmínkách.

▶ Didaktické úkoly

- Didaktický úkol č. 1:
 - **Nácvik nasazení, spojení a základního pohybu paží při odbítí obouruč spodem** (B 3.1)
 - ◆ Nacvičovat základní pohybový návyk (představu) momentu kontaktu paží s míčem a pohybu paží při odbítí obouruč spodem.
- Didaktický úkol č. 2:
 - **Nácvik pohybu do místa odbítí a jeho zakončení. Zaujetí polohy pro kontakt s míčem** (B 3.2)
 - ◆ Nacvičovat pohyb do střehového postoje a do polohy pro kontakt s míčem.
 - ◆ Nacvičovat zakončení pohybu k míči, správný výběr místa a zaujetí střehového postoje vůči přilétajícímu míči.
 - ◆ Nacvičovat správnou polohu těla při kontaktu s míčem po pohybu a zastavení.
- Didaktický úkol č. 3:
 - **Odbítí obouruč spodem v ose těla** (B 3.3)
 - ◆ Nacvičovat součinnost nohou, trupu a paží, hlavně časování zastavení a správný sled pohybových úkonů.
- Didaktický úkol č. 4:
 - **Nácvik odbítí mimo (přes) osu těla** (B 3.4)
 - ◆ Nacvičovat odbítí mimo osu těla, které je základem pro budoucí přihrávku ve specifických herních situacích.
 - ◆ Nácvik odbítí přes osu těla. Toto odbítí se vyskytuje v menší míře, ale téměř v každém zápase se objeví, například při vybírání, nahrávce bagrem atd.
- Didaktický úkol č. 5:
 - **Odbítí obouruč spodem v situacích s výběrem řešení a výběr jednoho ze dvou základních odbítí podle charakteru herní situace** (B 3.5)
 - ◆ Nacvičovat činnost v situacích vyžadujících správné posouzení herní situace a výběr řešení. Dochází již ke kombinaci obou základních odbítí OOV a OOS.
- Didaktický úkol č. 6:
 - **Nácvik OOS ve funkci herních činností** (B 3.6)
 - ◆ Nacvičovat odbítí obouruč spodem ve funkci příslušných herních činností: přihrávky, nahrávky, vybírání.
- ▶ **Metodicko-organizační formy nácviku**
 - Průpravná a herní cvičení
 - Podle příslušných didaktických úkolů
 - Průpravné hry a soutěživá herní cvičení

BS/5 – Začátečnický volejbal

- PH a SHC související převážně s plněním didaktických úkolů č. 1 – 3 (B 3.10)
- PH a SHC související převážně s plněním didaktických úkolů č. 4 – 6 (B 3.11)

► Didaktické poznámky k nácviku odbití obouruč spodem

- Práce nohou je hlavním bodem nácviku. V této fázi musí žáci pochopit úlohu činnosti nohou při každém odbití, která bude v budoucnu ovlivňovat úspěšnost provádění jakékoliv herní činnosti. Protože se v této fázi volejbalu mládeže jedná o pomalu letící míče s vertikálním charakterem letu, jde téměř výhradně o pohyb proti míči. (Pozor! Nezaměřovat s příhrávkou rychle letícího míče, jejíž biomechanickou podstatu si vysvětlíme později).

Odbití jednoruč spodem (spodní podání)

Definice:

- Odbití jednoruč spodem je technickým základem spodního podání a vybírání.

Funkce a úloha:

- Používá se hlavně jako podání u začátečnicků nebo při vybírání těžkých míčů. Nás bude zajímat ve formě spodního podání jako součást volejbalu začátečnicků vedle OOV a OOS. Pro volejbal od kategorie žáků k vyšším kategoriím ztrácí spodní podání význam. Je to úder velmi jednoduchý a motivace žáků k nácviku je snadná. Ve fázi vrcholového volejbalu by se mohl zdát tento prvek jako zbytečný. Pro vlastní činnost podání ve vyspělé formě volejbalu relativně zbytečný je, ale v určité fázi vývoje má svůj význam, a to jako:
 - Prostředek nácviku odbití jednoruč spodem pro vybírání
 - Vhodné zahájení hry u průpravňích her začátečnicků, kde chceme zdokonalovat mezihru a držet míč ve hře.

Technické aspekty:

- Jsou detailně zpracovány ve žlutých stránkách.

Kondiční aspekty:

- Přestože je spodní podání novým pohybem oproti oběma základním odbitím se zapojením specifických svalových skupin, speciální kondiční příprava není nutná.

Taktické aspekty:

- Základním taktickým požadavkem na provedení spodního podání v začátečnickém volejbalu je jeho umístění. Schopnost takticky umístit podání musíme po hráčích vyžadovat hned od začátku.

Psychologické aspekty:

- Spodní podání není technicky náročným prvkem. Přesto začínající hráč ihned vnímá rozdílnou „psychologickou“ roli podání ve volejbalu od ostatních herních činností. Je dána tím, že hráč jako-by vystupuje ze hry a zodpovědnost za provedení úkonu padá pouze na něj, ztrácí jistotu anonymitu hry, kde se úspěch či neúspěch při většině odbití dá relativizovat vázaností na činnost spoluhráčů. Vzhledem k nové úloze podání v moderním volejbalu je nutné od začátku působit na hráče v duchu budoucího vývoje v mládežnickém a dospělém volejbalu (viz dále).

Didaktické aspekty:

▶ Didaktický cíl

- Naučit hráče (žáka) techniku spodního podání jako prostředku uvedení míče do hry i jako základu odbítí jednoruč při vybírání nebo útočném úderu.
- Rozvinout schopnost hráče uplatnit odbítí jednoruč v herních podmínkách, především ve formě spodního podání.

▶ Didaktické úkoly

- Didaktický úkol č. 1:
 - **Nácvik práce ruky při kontaktu s míčem** (F 3.0.1)
 - ◆ Nacvičovat činnost zpevněné ruky uvolněné v zápěstí při kontaktu s míčem.
- Didaktický úkol č. 2:
 - **Nácvik odbítí jednoruč spodem** (F 3.0.2)
 - ◆ Nacvičovat správný postoj pro spodní podání a pohyb úderové paže při spodním podání.
- Didaktický úkol č. 3:
 - **Nácvik spodního podání jako celku s plněním taktické úlohy** (F 3.0.3)
 - ◆ Nacvičovat správnou techniku provedení spodního podání s důrazem na plnění určité taktické úlohy.

▶ Metodicko-organizační formy nácviku

- Průpravná a herní cvičení
 - Podle příslušných didaktických úkolů

▶ Didaktické poznámky k nácviku odbítí jednoruč spodem

- Spodní podání se vzhledem k technické nenáročnosti dá nacvičit velmi rychle. Doba, kdy lze zahájit nácvik spodního podání je různá. Potřebujeme ho především pro průpravné hry a pro utkání. Většina průpravných her v počáteční fázi se zahajuje odbítím obouruč vrchem. S vývojem úrovně zvládnutí začátečnických průpravných her se funkčně zařadí nácvik a následné používání spodního podání. Domníváme se, že není nutné blíže přesně specifikovat zahájení nácviku spodního podání.

Praktické poznámky k tréninku v začátečnickém volejbalu

Připomeňme ještě několik praktických a užitečných poznámek, které jsou shrnutím poznatků několika praktických pracujících v mládežnickém volejbalu.

Provozní a organizační doporučení:

- Pro jakýkoliv nácvik využíváme dlouhé sítě (pokud ji máme).
- Ideální je mít na každého hráče jeden míč.

Didaktická doporučení:

- Na začátku tréninku se rozcvičujeme manipulací s míčem.
- V každé hodině opakujeme volejbalovou lokomoci, včetně pádů.
- Neomezujeme hráče přemírou instrukcí, pokud se nedopouštějí hrubých chyb, necháme je tvořit a poznávat.
- U variant techniky posuzujeme jejich funkčnost. Rozhodujícím kritériem je účelnost pohybu (správná technika je nejučelnejší zvládnutí pohybového aktu), pokud je pohyb účelný, byť lišící se od vzorové techniky, neopravujeme jej.

BS/5 – Začátečnický volejbal

- Soutěže kvality dělají výuku zajímavější
 - Je vhodné mít kvalitní seznamy zpracované do tabulek, abychom mohli pohodlně zapisovat výsledky utkání i soutěží.
 - Každá činnost je bodovaná a okamžitě vyhodnocovaná.
 - Body se přidělují za správné provedení zadaného úkolu.
 - Bodovací škálu obměňujeme podle potřeby zdůraznění některých prvků.
 - Vždy musí být známý vítěz (vítězové) jednotlivých soutěží, bloků, tréninků, měsíců a sezón.
 - Je žádoucí vést dlouhodobou soutěž jednotlivců.
 - Ne vždy musíme hráče věčně odměňovat, ale např. vítěz měsíce by měl dostat putovní cenu a celkový vítěz trvalou.
 - Tabulky s výsledky je dobré zveřejnit na stálé nástěnce.
 - Zapojením soutěží a jejich obměňováním roste tréninkové a herní nasazení hráčů.

Průpravné hry – základ rozvoje herního chování v začátečnickém volejbalu

Jednou ze základních metodicko-organizačních forem výuky a tréninku volejbalu v etapě začátečnického volejbalu jsou průpravné hry a soutěživá herní cvičení. K jejich využití přidáváme několik poznámek.

Provozní a organizační doporučení:

- Snažíme se dosáhnout stavu, že družstva v průpravných hrách jsou jedno až tříčlenná, což zajišťuje neustálý kontakt s míčem.
- Pravidla jsou jednoduchá a snadno pochopitelná.
- Odbití vrchem provádíme zpočátku po dopadu míče na zem, bagr naopak nikdy.
- Pravidla
 - Hraje se pokud možno na více zmenšených hřištích, s použitím dlouhé sítě, počet hřišť je podle možností, velikost podle počtu a vyspělosti hráčů od 3 x 4,5 m do 6 x 9 m.
 - Zahájení roze hry je prováděno zpočátku obouruč vrchem z dosažitelné vzdálenosti.
 - V průpravné hře 1:1 začínáme s možností jednoho dopadu míče na zem před odbitím a maximálně na dvě odbití.
 - V průpravných hrách 2:2 a 3:3 se hraje většinou na 3 odbití, dopady odstraňujeme postupně podle potřeby a stupně zvládnutí techniky.
 - Body může počítat jeden z kapitánů a oba kapitáni také rozhodují společně o sporných míčích. Trenér sleduje a kontroluje dodržování pravidel i rozhodování při sporných míčích, zasahuje jen ve výjimečných případech.
 - Hraje se většinou na čas, aby utkání na jednotlivých hřištích končila ve stejnou dobu a případné mini turnaje měly patřičný spád.
 - Body se mohou rozdělovat různě, například: vítěz obdrží 3 body, remíza 2, poražený 1 bod, body si buď sčítají nebo zapisují do předem připravených tabulek.
 - Pravidla se mohou postupem času obměňovat podle toho, kde cítíme potřebu vyšší motivace.

Didaktická doporučení:

- Družstva by měla být pokud možno vyrovnaná
 - Někdy rozdělujeme družstva tak, aby v každém byl jeden výkonnostně lepší hráč. Hráči mají ten-

denci se rozdělovat podle stupně kamarádského vztahu, ale my bychom měli preferovat plynulost a kvalitu utkání. Navíc musíme hráče učit, že vztahy ve špičkovém sportu mají vznikat na základě společného díla a ne jen na základě mimosportovního kamarádství.

- Vždy začínáme s jednodušší variantou hry a lepším družstvům s lépe zvládnutou technikou přidáváme další komplikující pravidla (odbourávání dopadů).
- Do utkání vstupuje trenér pouze v těchto případech
 - Neustálé hrubé porušování pravidel
 - S taktickou radou prohrávajícímu soupeři
 - Při déletrvajícím nezájmu některých hráčů

Druhy a dělení průpravných her:

▶ Průpravné hry a soutěživá herní cvičení

- Všechny průpravné hry (dále PH) a soutěživá herní cvičení (dále také SHC) této skupiny se dají hrát okamžitě, jak jsou žáci schopni hrát obouruč vrchem, a to i s technickými chybami. PH a SHC dělíme podle následujících kritérií:
 - Podle plnění didaktických úkolů
 - ◆ Jednotlivé PH a SHC jsou zařazovány do skupin podle toho, jaký didaktický úkol převážně plní.
 - Z technického hlediska
 - ◆ Organizace, počet míčů, počet dětí, velikost tělocvičny atd.

▶ Průpravné hry na hřišti standardních rozměrů

(bez možnosti vytvořit více menších hřišť pro průpravné hry s menším počtem hráčů)

- Jsou vhodné, pokud není k dispozici dlouhá síť ani možnost natáhnout provaz a tím vytvořit více menších hracích ploch pro PH s menším počtem hráčů.
- Mohou sloužit jako úvod do seznamování s volejbalem.
- Rozlišujeme tři druhy průpravných her (popř. SHC):
 - PH na bázi přehazované
 - ◆ Hrají se v šestce i ve větším počtu (ve žlutých stránkách mají index „P“).
 - ◆ Základem je přehazovaná, kde první míč od soupeře je chytán a následují různé úkoly. Hrají se v šesti, ale dají se provozovat v menším i ve větším počtu.
 - Přebíhané a kolotoče
 - ◆ Soutěživá herní cvičení s plněním herního úkolu a následným přeběhem na druhou stranu sítě (mají index „K“ jako kolotoč).
 - ◆ Základem je přebíhaná (neboli „kolotoč“), kdy hráč hraje sám za sebe (popř. ve dvojici) a po splnění herního úkolu přebíhá na druhou stranu sítě.
 - Na každé straně sítě jsou zástupy s určeným počtem hráčů.
 - Ve vymezené hrací ploše je připraven vždy jeden hráč (dvojice), ostatní jsou za hrací plochou. Po skončení předcházející akce zaujímá místo hráče nebo dvojice následující.
 - Po chybě hráč ze hry zpravidla vypadá nebo je penalizován různým způsobem.
 - PH s přídatnou úlohou
 - ◆ PH v plném počtu hráčů nebo s větším počtem hráčů s přídatnou úlohou nebo s výměnou hráčů v úseku hry bez míče (index „6“ nebo „6+“). Průpravné hry (popř. SHC) se hrají s plným počtem hráčů, kteří mají v úsecích rozehér mimo kontaktu s míčem přídatný úkol, popřípadě provedou výměnu místa s jinými hráči. To má následující důvody:
 - Jsme schopni zařadit do utkání větší počet hráčů i ve ztížených podmínkách (až 18), hráči nejsou tak často v kontaktu s míčem, ale mají emocionální prožitek hry.
 - V tomto typu PH si hráči uvědomují, že i když nejsou v kontaktu s míčem, musí zůstat v aktivitě (zatím je tato aktivita nespecifická, ale později mohou být úlohy specifičtější: například sed v místě vykrutí vlastního útočníka).
 - V neposlední řadě znamenají tyto PH dostatek pohybu, což je v této fázi důležité.

- Nepřinášejí takový efekt jako průpravné hry na více zmenšených hřištích a s menším počtem hráčů (s využitím dlouhé sítě), ale z výše uvedených důvodů (přinášejí prožitek hry a pohyb) jsou vhodné k zařazování.

► Průpravné hry na zmenšeném hřišti

- Průpravné hry (a SHC) na zmenšeném hřišti a se zmenšeným počtem hráčů (ve žlutých stránkách mají index „D“).
- Vycházíme z toho, že ne všechny oddíly či školy mají k dispozici v tělocvičně více volejbalových hřišť. Proto se využívá formy s „dlouhou sítí“, která slouží k podélnému rozdělení tělocvičny a vzniknu většího počtu menších hřišť. V případě, že není k dispozici ani dlouhá síť, poslouží i provaz.
- Vzniká možnost formy miniturnajů či dvojutkáni (trojutkáni atd.), protože je zapojeno několik družstev.
- Utkání mají následující pravidla:
 - Rozehra se zahajuje odbítním obouruč vrchem po vlastním nadhozu z libovolné vzdálenosti od sítě, později spodním podáním.
 - Míč může na jedné straně spadnout třikrát (jednou, dvakrát) a může být jedním hráčem odbit třikrát (viz přehled her).
 - Za chybu považujeme jiný sled odbití než je určen, neúspěšné třetí odbítí míče přes síť, dopad míče mimo hřiště a dotek hráče sítě.
 - Míč může být odehrán (podle situačního určení) přes síť i ve výskoku.
 - Hřiště mohou mít různé rozměry, například:
 - ◆ Varianta 1: šest menších hřišť o rozměrech 3 (4,5) x 6 (9) m pro dvanáct hráčů nebo dvoučlenných družstev (12 – 24 hráčů).
 - ◆ Varianta 2: tři menší hřiště o rozměrech 6 x 9 m pro šest tří až čtyřčlenných družstev (18 – 24 hráčů).
 - Počet hráčů určuje velikost hřiště:
 - ◆ Průpravné hry na dlouhé síti 1:1
 - Nejvhodnější varianta: hřiště 3 x 4,5 (6) m
 - ◆ Průpravné hry na dlouhé síti 2:2
 - Nejvhodnější varianta: hřiště 4,5 x 4,5 (6, 9) m
 - Ve dvojici se vyskytuje odbítí pod úhlem, proto můžeme zvětšovat šířku hřiště.
 - I zde můžeme zpočátku využít forem s chytáním míče, ale záhy postupujeme ke složitějším průpravným hrám s odbítním, protože menší počet hráčů ve hře umožňuje herní vyžití i při vysokém počtu chyb a z toho vyplývajících přerušení hry.
 - Všechny PH s větším počtem hráčů a s přebíháním (kolotoč) se využívají méně, protože pro ně není důvod. Používají se jako rozcvičení nebo do úvodu tréninkových jednotek. S oblibou je jako rozcvičení zařazují i dospělí.

► SHC s herní úlohou na druhé straně sítě

- Soutěživá herní cvičení (SHC) s odbítním přes síť, přeběhem a herní úlohou na druhé straně sítě, zpravidla po dopadu míče na zem (ve žlutých stránkách mají index „DP“).
- Zvláštní formou jsou soutěživá herní cvičení s odbítním na jedné straně a herním úkolem téhož hráče na druhé straně sítě. Jedná se o typ SHC, kdy hráč (hráči) provede jeden úkon na jedné straně sítě, po něm přeběhne pod síť a druhý úkon provede na druhé straně sítě:
 - I tyto průpravné hry (SHC) mají význam především do rozcvičení a úvodních částí jednotek, protože přinášejí více pohybu.
 - Nejsou plně specifická, např. míč hraný přes síť není útokem, což se v utkání nevyskytuje. Přinášejí různé jiné nestandardní, ale herní situace (zastavení s obratem, odbítí přes osu těla, odbítí pod časovým tlakem atd.).
 - ◆ Smyslem je obohatit volejbalové průpravné hry pohybem, který zvýší prožitek mladých hráčů a navíc nutí odbítet v nestandardních situacích a provádět před odbítním zastavení po pohybu.

Uplatnění metody vrůstu v začátečnickém volejbalu

V kapitole BS/3 jsme objasnili teoretická východiska i praktické uplatnění tzv. „metody vrůstu“ ve volejbalu. Ukažme si, jak by takový model vypadal v etapě začátečnického volejbalu.

1. Fáze: Osvojení hrubého základu techniky odbítí (základ biomechanického chování)

► Výchozí stav:

- V této fázi se vytvářejí základy hrubého vzorce pohybového návyku. Nacvičovaný prvek je v začátečnickém volejbalu konfrontován s obecnou „míčovou zkušeností“, která do určité míry ovlivňuje rychlost jeho osvojování.
- Tato fáze trvá u někoho více let (vznik „míčové zkušenosti“), u jiného několik učebních hodin, u vyspělejších hráčů (žáků) možná jenom část jedné tréninkové jednotky.

► Úkoly 1. fáze:

- Zacházení s míčem
 - Základním úkolem této fáze je vytvořit jakousi představu o vykonávané činnosti, která se stane předmětem nácviku v šesti fázích (bez ohledu na vstupní úroveň).
 - Jde v podstatě o to, aby se žák naučil „zacházet“ s míčem.
 - Nejde vůbec o ideální průběh pohybu a cílovou techniku, ale o zvládnutí momentu kontaktu s míčem v základní formě.
 - Z technického hlediska se soustředíme (a to velmi nenásilně) na to, aby byla činnost prováděna celým tělem a ne pouze pohybem paží.
- Rozvoj kooperace
 - Jakmile zařadíme průpravné cvičení ve dvojici a ve větším počtu hráčů, hráči okamžitě poznávají, že k úspěšnému provedení vede určitá forma kooperace. Pokud hráči sami neprojeví přirozený cit pro komunikaci, je třeba cíleně připomínat smysl kooperace (spolupráce) v protikladu ke kompetici (souboji či soutěžení), viz 2. fáze.

► Délka trvání 1. fáze:

- Jestliže započítáme do této doby i podíl předcházejících míčových zkušeností, pak v součtu trvá tato fáze i několik let. Jakkoliv se to zdá podivné, je nutné stále vědět, jak rozsáhlé jsou zkušenosti určitého žáka se zacházením s míčem. Pokud nevezme tento fakt v úvahu, dopustíme se snadno chyby.
- Školní praxe
 - V hodinách TV by 1. fáze neměla přesáhnout dvě až tři vyučovací hodiny a již během nich by se mělo přecházet do 2. fáze.
- Klubová praxe
 - Vzhledem k výše uvedeným okolnostem trvá tato fáze i několik měsíců, je dána zvládnutím činnosti, přitom však dochází stále k prolínání s 2. fází.

► Didaktická technologie:

- Metodicko – organizační formy
 - Průpravná cvičení (1. a 2. typu)
- Metody
 - Pro pochopení nacvičovaného prvku je možno využít metodu progresivního spojování částí v celek.
- Další didaktická doporučení
 - Nechat působit míč a tělo.
 - Výsledek akce je měřítkem úspěchu, průběh je v této fázi druhořadý (zahraj fotbalovou hlavičku 3x za sebou).

2. Fáze: Uplatnění základu techniky odbití v jednoduchých herních podmínkách (základ herního chování)

► Výchozí stav:

- Máme tedy žáky nebo hráče, kteří mají různé pohybové a míčové zkušenosti, ale všichni mají představu a jistou zkušenost s nacvičovaným prvkem (buť někteří zcela minimální). Druhá fáze přivádí žáky k průpravné hře.
- Nastává fáze, která by mohla být charakterizována hesly:
 - Hraj, jak umíš.
 - Rádost z pohybu a hry

► Hlavní úkol 2. fáze:

- Oblast techniky
 - Rozvíjet schopnost uplatnit hrubý základ nacvičovaného prvku v herních podmínkách.
 - Umožnit hráčům pocit relativně úspěšného kontaktu s míčem v nové formě (u začátečnicků je myšleno odbití ve formě odražení), protože volejbal je hrou krátkého kontaktu s míčem, což je pro mládež z hlediska koordinačního náročná záležitost.
- Oblast herního chování
 - Rozvíjet schopnost vnímat rozdíl mezi kooperací a kompeticí:
 - ◆ V první fázi šlo vždy o kooperaci: společná činnost, spolupráce ve snaze dosáhnout společného cíle – souhra.
 - ◆ Ve druhé fázi jde o kompetici: prosazování vlastní vůle proti snahám (odporu) soupeře a bránění v pokusu prosazovat jeho cíle.
 - Pozitivní pocit z průpravné hry
 - ◆ Prostřednictvím průpravných her udržet žáky v pohybu (platí hlavně pro mladší).
 - ◆ Zjednodušením pravidel potlačit relativní složitost volejbalu (aby se přitom zásadně neztratil charakter hry) a zprostředkovat žákům radostný pocit z hry.
 - Vést žáky k základům herní introspekce: sebeuposuzování, sebeopravování

► Délka trvání 2. fáze:

- Školní praxe
 - 2. fáze nastupuje třeba již v první hodině nácvičku 1. fáze, pokud to alespoň minimální zvládnutí hrubé formy techniky odbití dovolí. Přechod do 2. fáze je potřeba neustále konfrontovat s reálnou situací. Pokud hra žáky baví, je to v této fázi velmi důležité kritérium.
- Klubová praxe
 - Rozhoduje úroveň zvládnuté hry. S přechodem do 3. fáze se začne v okamžiku, kdy si další nárůst úrovně průpravné hry bude vyžadovat zlepšování techniky.

► Didaktická technologie:

- Metodicko – organizační formy
 - Průpravné hry a soutěživá herní cvičení se zjednodušenými pravidly:
 - ◆ Hřiště s upravenými rozměry
 - ◆ Upravený počet hráčů (1:1, 2:2, 3:3)
 - ◆ Upravená pravidla průpravné hry tak, aby umožnila udržet míč ve hře.
 - ◆ Hry s převládající činností jednotlivce nebo dvojice s dopadem i bez dopadu míče na zem
 - ◆ Kvůli představě cílové podoby utkání zařazujeme i u začátečnicků občas průpravné hry v plném počtu s upravenými pravidly. U pokročilejších je průpravná hra v šestce již samozřejmostí.
- Další didaktická doporučení
 - Korekce techniky
 - ◆ Při důrazu na kontakt s míčem vnímáme průběh pohybu a zasahujeme pouze, když se rodí výrazná technická chyba nebo když žák není schopen splnit daný pohybový úkol požadovaným způsobem.

- ◆ Musíme o technických nedokonalostech vědět, mít je pod kontrolou, musíme znát jejich biomechanickou podstatu, ale nemůžeme je postavit do centra práce v těchto dvou fázích.
- ◆ V obou fázích by se zvláště u začátečnicků mělo postupem času dbát na to, aby jednotlivá odbití byla prováděna činností celého těla a nejen paží.

3. Fáze: Návčik správné techniky odbití

(návčik, stabilizace správné techniky a jejích variant)

▶ Výchozí stav:

- Žáci získali v předcházejících dvou fázích základ biomechanického a herního chování.
- Teprve v této fázi začíná vlastní návčik techniky odbití a specifické herní lokomoce (pohyb po hřišti).

▶ Hlavní úkoly 3. fáze:

- Oblast techniky
 - Rozvinout zvládnutí průběhu pohybu tak, aby byl účelný (správná technika), stabilní a odolný proti rušivým vlivům.
 - Kombinovat techniku a kondici s průpravními hrami 2. fáze.
- Oblast taktiky
 - Využít první herní zkušenosti z 2. fáze a vysvětlovat, že realizaci jakékoliv činnosti předchází rozhodnutí a tudíž se jedná o neoddělitelnou činnost technicko-taktickou.
- Oblast kondice
 - Rozvíjet specifickou herní lokomoci a kondiční schopnosti jako nezbytný předpoklad pro rozvoj techniky a rovněž prevence proti zraněním.

▶ Délka trvání 3. fáze:

- Školní praxe
 - Cílem je zvládnutí techniky odbití, ale musíme vycházet z dotace hodin školní výuky.
- Klubová praxe
 - Tato fáze může trvat někdy podstatně déle, ale je nutné návčik techniky neizolovat a vždy jej doplňovat herními formami. Přesto je základním cílem této fáze zvládnutí techniky odbití a to určuje dobu trvání. V konečném efektu však rozhoduje uplatnění nacvičovaného odbití v herních situacích, a proto nesmíme zapomenout, že chceme precizovat techniku, ale ne za tu cenu, že se stane hlavním cílem na úkor jejího uplatnění v herních podmínkách.

▶ Didaktická technologie:

- Metodicko-organizační formy
 - Přechod od průpravných cvičení k herním cvičením 1. typu (2. typu) a soutěživým herním cvičením.
- Metody
 - Využíváme převážně metodu vcelku, popř. metodu progresivního spojování částí v celek.
 - Metodu od celku k částem použijeme pouze tehdy, má-li hráč (žák) problémy s pochopením celkového pohybu nebo dopouští-li se již zásadních technických chyb, které je třeba odstranit.
- Další didaktická doporučení
 - Základními postupy by měl být popis problému, vysvětlení podstaty jevu a uzlových bodů správné techniky a korekce.
 - V této fázi by měl být k dispozici videozáznam.
 - Technika by měla být nacvičována zábavnou formou, rafinovaná cvičení vedou žáky sama bez dlouhého vysvětlování (nesplnění úkolu signalizuje špatnou techniku).

4. Fáze: Uplatnění techniky odbití v PH a rozvoj herního chování

(rozvoj herního chování)

▶ Výchozí stav:

- Má dojít k první vážné konfrontaci, jak hráči zvládli techniku odbití, jak jsou schopni použít dovednost v proměnlivých herních podmínkách.

BS/5 – Začátečnický volejbal

- Hráči – začátečníci se mají poprvé chovat z hlediska herního jako skuteční volejbalisté, je to první test jejich sociální adaptability (týmového herního chování).

► Hlavní úkoly 4. fáze:

- Ověření dovedností v herních podmínkách
 - Použití úderu v proměnlivých podmínkách v průpravné hře.
 - Lepší zvládnutí techniky = větší šance na vítězství.
- Rozvoj herního chování
 - Vedeme hráče k vytváření „vnitřního herního jazyka“. Hráč by měl mít ambici vnitřně odhalovat souvislosti příčin a následků jednotlivých jevů ve hře. Musí sám chtít hodnotit a rozhodovat „co následuje, když...“, „co musím udělat, aby se stalo...“. Vytváření vnitřního herního jazyka (řeči) přivádí hráče (žáka) k vnitřním odpovědím na otázky, které si hráč (žák) sám klade. To vede k rozvoji herního chování.
 - V této fázi již důsledně nutíme hráče k uvědomění a rozvoji herního chování. Herní chování dělíme na:
 - ◆ **Herní chování v průběhu rozeher**
 - Chování související s řešením individuálního herního úkolu
 - Schopnost vnímat a anticipovat pohyb a záměry protihráčů
 - Schopnost realizovat a regulovat svůj záměr
 - Schopnost vyrovnávat se i s rušivými vlivy herních situací
 - Chování související s řešením týmového herního úkolu
 - Schopnost vnímat a anticipovat pohyb a záměry spoluhráčů
 - Schopnost rychle se rozhodovat a zrealizovat svůj záměr v rámci týmu
 - ◆ **Herní chování v pauzách mezi rozehrami**
 - Vzhledem k předcházející akci
 - Schopnost rychle a konstruktivně analyzovat a interpretovat předcházející akci
 - Schopnost konstruktivně se vyrovnat s chybami a nedorozuměními
 - Vzhledem k následující akci
 - Schopnost organizovat svoji činnost i činnost spoluhráčů vzhledem k nadcházející akci

► Délka trvání 4. fáze:

- Školní praxe
 - Tato fáze završuje nácvik základní techniky, někdy znamená ve školní TV fázi konečnou. Zde je znovu nutno vyjít z reálného stavu.
- Klubová praxe
 - V podstatě trvá celý mládežnický věk i déle. Průpravné hry prověřují stav zvládnutí jakékoliv činnosti. Nacvičované odbití je prověřováno v herních podmínkách po několik následujících tréninkových jednotek, ale průpravné hry tohoto typu jsou funkční součástí tréninkových jednotek po celou dobu mládežnického věku. V kategorii dospělých jsou potom vhodným doplňkem rozcvičení.

► Didaktická technologie:

- Metodicko-organizační formy
 - Průpravné hry
 - ◆ Hřiště s upravenými rozměry i upravený počet hráčů
 - ◆ Průpravné hry v plném počtu
 - ◆ Důraz na nacvičovanou herní činnost a bodové bonifikace
- Další didaktická doporučení
 - Stále převažuje radost ze hry, ale zpětná vazba (zvládl – nezvládl) se musí tlačit do popředí.
 - V utkáních nesprávnou techniku neopravujeme, pokud výrazně neoslabuje (neochromuje) možnost hrát. Případně pouze komentujeme stav a i tak se soustředíme pouze na klíčová slova: „pod míč“, „lokty nad hlavu“.

5. Fáze: Automatizace techniky a variability ve výběru řešení HS (virtuozita a variabilita v uplatnění odbítí jako základu herní činnosti)

► Výchozí stav:

- Viz BS/3

► Hlavní úkoly 5. fáze:

- Rozvíjet schopnost uplatnění odbítí ve funkci herní činnosti
 - Varianta techniky – podle charakteru herní situace vybrat, uplatnit správnou variantu techniky.
 - Variabilita v provedení – uplatnit variabilitu v provedení herní činnosti (zpomalit, zrychlit, prostorově zareagovat, upravit nasazení síly atd.).
 - Odbítí provádět precizně a pod časovým tlakem.
- Nácvik hrubého základu příbuzného prvku (dalšího odbítí)
 - Dokončení osvojování jednoho základního odbítí lze doplňovat nácvikem dalšího (popř. prvku techniky), které s nacvičovanou dovedností nějak souvisí (odbití obouruč spodem, spodní podání, odbítí jednoruč vrchem).

► Délka trvání 5. fáze:

- Školní praxe
 - Ve školní praxi se plynule přechází podle možností k nácviku herních činností.
- Klubová praxe
 - Je dána výhradně zvládnutím odbítí. Nezvládnutí správné techniky základního odbítí má následky po celý volejbalový život. Jakmile se ve hře mladých hráčů začne objevovat útočný úder, bude například rozvoj odbítí obouruč vrchem přecházet do nácviku nahrávky a přihrávky atd.

► Didaktická technologie:

- Metodicko – organizační formy
 - Hlavní úlohu nabírají herní cvičení 2. typu
 - ◆ Doplňovat dalšími průpravnými a herními cvičeními
 - ◆ Nácvik s kombinacemi jednotlivých odbítí

6. Fáze: Spontánní a variabilní použití odbítí v utkání

(osvojení herního chování v možnostech začátečnického volejbalu)

► Výchozí stav:

- Vývoj herního chování a zvládnutí nacvičovaného odbítí je ukončen z hlediska měřítek začátečnického volejbalu.
- Hráč je schopen spontánně (tzn. nevědomě) a přitom relativně bez obtíží použít odbítí v podmínkách utkání.
- Zároveň je schopen volit řešení, vybrat si z více variant tu nejhodnější podle vývoje situace.

► Hlavní úkoly 6. fáze:

- Rozvinout u hráčů schopnost uplatnění dovednosti v utkání bez vědomé kontroly.
- Naučit hráče spontánně vybírat řešení podle situace na základě uplatnění variant správné techniky odbítí (odbití v klidu, v pohybu, ve výskoku).

► Délka trvání 6. fáze:

- Ukončení etapy přechodu od základních odbítí k herním činnostem.

► Didaktická technologie

- Metodicko – organizační formy
 - Průpravné hry
 - Modelovaná utkání
 - Přátelská a mistrovská utkání

BS/5 – Začátečnický volejbal

Malá poznámka pro studenty tělesné výchovy – nevolejbalisty:

► Volejbal – radost a zábava

- Volejbal je pro nácvik jedna z nejnáročnějších sportovních her. Pro vás, budoucí učitele TV je tu nelehký úkol. V konkurenci fotbalu, košíkové, florbalu, což jsou hry, které nabízejí větší pohybové vyžití a dají se v určité formě hrát okamžitě bez zdlouhavého nácviku dovedností, máte představit volejbal jako krásnou nekontaktní sportovní hru. JAK?
- Nepotřebujete učit hráče (žáky) specifickým lokomočním pohybům, nemusíte usilovat o dosažení perfektní techniky, nechce se po vás, abyste provozovali podobu volejbalu se všemi možnými kombinacemi.
- Jako učitelé TV máte ve výuce volejbalu svoje meze. Proto bychom doporučovali, abyste splnili dva základní úkoly:

Dva úkoly učitele volejbalu na klasické ZŠ

Vybatvit žáky takovými základními dovednostmi, aby dokázali udržet míč ve hře, tedy vším, co představujeme jako etapu začátečnického volejbalu.

Zavést hned od počátku průpravné hry, které umožní žákům vnímat schéma volejbalu a přinesou jim prožitok ze hry.

- Když dokážete splnit tyto dvě úlohy, uděláte pro volejbal dobrou službu. Pro splnění úkolu č. 1 vám zde poskytneme základní výbavu v podobě stručného a jednoduchého popisu základních odbítí a nejjednodušších metodických postupů (viz ŽS/2, 3, 4).
- Tato kniha je adresována především trenérům špičkového mládežnického volejbalu. I pro ně je etapa začátečnického volejbalu velmi důležitá, a proto jí věnujeme zvláštní kapitolu. Následující (BS/6) se týká již konečné podoby volejbalu a především výčtu a popisu jednotlivých herních činností.

Použitá a doporučená literatura ke kapitole BS/5

- Bachmann, E., Bachmann, M., & Autorenkollektiv (2001). *1005 Spiel und Übungsformen im Volleyball* (9th ed.). Schorndorf: Karl Hofmann.
- Bazan, E. (1999). Vrchní odbítí prsty (Nahrávka). (Z. Valášek trans.). *Zpravodaj ČVS, 1999* (4, 5).
- Bratton, B., & Kilb, B. (1985). *400 PLUS volleyball drills and ideas*. Canada. Ontario: Canadian Volleyball Association.
- Ejem, M. (1998). *Volejbal*. Praha: Olympia.
- Frömel, K. (1991). *Teorie programovaného učení v tělesné výchově*. Praha: SPN.
- Hančík, V., Belaj, J., Mačura, I., & Horský, L. (1982). *Tréning vo volejbale*. Bratislava: Šport.
- Hotz, A. (1991). *Praxis der Trainings- und Bewegungslehre*. Frankfurt am Main: Verlag Sauerländer
- Iwoilow, A. W. (1984). *Volleyball – Biomechnik und Methodik*. Berlin: Sportverlag.
- Maier, M., & Nussbaum, R. (1997). *Základy nácviku volejbalové techniky*. (J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 1997*, (2, 3, 4).
- Matěj, J. (1991). *Nácvik základních způsobů odbíjení u začínajících hráčů* [Učební texty]. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Matěj, J. (2002). Malá škola volejbalu, 1. – 3. část. *Tělesná výchova a sport mládeže, 68*, (6) 35 – 39, (7), (8), 26 – 30.
- Matěj, J. (2003). Malá škola volejbalu 4. část, *Tělesná výchova a sport mládeže, 69*, (1), 26 – 29
- Matěj, J. *Nácvik herních způsobů a herních činností v odbíjené mládeže*. Soukromý text, nepublikováno.

