

Příprava na hodinu staršího žactva

## *Volejbalová průprava*

Závěrečná práce v rámci školení III. třídy všestrannosti

T. J. Sokol Uherské Hradiště  
župa Komenského

|                  |                |
|------------------|----------------|
| Zaměření hodiny: | volejbal       |
| Dne:             | 21. 8. 2013    |
| Zpracoval:       | Martin Šimůnek |

## Předpoklady:

### Cvičenci:

Skupina deseti až patnácti cvičenců dlouhodobě pod mým vedením, cvičenci oddílu sokolské všestrannosti ve věku deset až patnáct let, hrající volejbal jen příležitostně.

### Kontext:

Několik předchozích hodin, zaměřených na volejbal. Nácvik odbití obouruč vrchem, nácvik odbití obouruč spodem.

### Vybavení:

Tělocvična s vyznačeným volejbalovým hřištěm, možnost natažení sítě, v letním období možno i na otevřeném hřišti, síť, alespoň dva míče.

### Další cvičitelé:

Jeden pomahatel.

## Cíl hodiny:

Zopakovat a procvičit dovednosti z předchozích hodin, zejména odbití obouruč vrchem („prsty“) a odbití obouruč spodem („bagr“).

## Cvičební jednotka

60 min.

### Úvodní část

20 min.

#### Nástup

5 min.

Zahájení hodiny, prezence cvičenců, seznámení s programem hodiny.

#### Rušná část

Rozehřátí cvičenců, příprava na rozcvičku.

Pro rozeřtání můžeme s výhodou užít pohybových her, vzhledem k celkovému zaměření hodiny budu volit rychlou vybíjenou. Pokud jsem měl možnost natáhnout před hodinou síť, musím nyní rozdělit cvičence do dvou skupin, každá skupina hraje na jedné polovině hřiště s jedním míčem.

5 min.

10 min.

#### Protahovací část – rozcvička

Rozcvičení bude relativně rychlé, použiji cvičení inspirovaná metodou strečinku, rozcvičení zaměřím především na protažení končetin, odrazovou přípravu.

ZP: Mírný stoj rozkročný. Vzpaž levou, úklon vpravo. Vyměň paže.

[Cíl: uvolnění a mobilizace páteře, protažení šikmých svalů břišních]

ZP: Stoj spatný. Vzpažit levou — vytáhni, výdrž — vzpaž skrčmo pravou — přitáhni loket pravé co nejniž, výdrž. Vyměň paže.

[Cíl: protažení trojhlavého svalu pažního]

ZP: Stoj spatný. Upaž povýš, dlaně vzhůru — hrudník protlač vpřed, paže vzad, výdrž.

*[Cíl: protažení prsních svalů]*

ZP: Podpor na předloktích vzadu sedmo. Přednož dolů — skrč přednožmo — zpět. Opakuj 8×.

*[Cíl: zpevnění břišních svalů.]*

ZP: Dřep únožmo levou. Váhu přenes mírně na levou nohu, protáhni, výdrž. Vyměň dolní končetiny.

*[Cíl: protažení svalstva vnitřní strany stehna]*

ZP: Stoj spatný. Výpad pravou do dřepu zánožného levou, koleno pravé nohy tlač vpřed, výdrž. Totéž na druhou stranu.

*[Cíl: protažení horní části čtyřhlavého svalu stehenního a bedro-kyčlo-stehenního svalu.]*

ZP: Stoj měrný levou vpřed, ruce v bok. Hluboký prohnutý předklon, výdrž. Totéž na druhou stranu.

*[Cíl: protažení hamstringů pravé/levé nohy.]*

ZP: Stoj spatný. Zvolna výpad levou vpřed, pata pravé zůstává na podložce, chodidlo směřuje vpřed — hluboký ohnutý předklon, koleno pravé nohy napnuté, výdrž, protáhni — zpět. Totéž na druhou stranu.

*[Cíl: protažení trojhlavého lýtkového svalu pravé/levé nohy.]*

ZP: Stoj spatný, ruce v bok. Zanož levou — zanož levou poníž. Opakuj 8×, pak na pravou DK.

*[Cíl: zpevnění hýžd'ových svalů.]*

ZP: Stoj spojný, skrč upažmo, lokty vzhůru. Poskoky na místě — dva menší — třetí vysoký, vzpaž.

*[Cíl: zpevnění trojhlavých lýtkových svalů, odrazová průprava.]*

Obměna: Poskoky střídavě rozkročné a snožné.

Obměna: Poskoky rozkročné bočné střídavě pravou a levou vpřed.

### **Hlavní část:**

**30 min.**

#### **Opakování, nácvik techniky**

Nácviku techniky věnuji v této hodině hlavní pozornost.

Příprava se pokud možno liší dle vyspělosti cvičenců. Rozdělíme cvičence podle vyspělosti do dvou skupin, každý cvičitel/pomahatel se věnujeme jedné skupině.

20 min.

Máme-li k dispozici dostatek míčů, mohou cvičenci nacvičovat ve dvojicích s míčem podle pokynů cvičitele, taková situace ovšem není zdaleka pravidlem, dále tedy budu předpokládat, že mám k dispozici pouze dva míče, tedy jeden míč a skupinka pěti až osmi hráčů na cvičitele/pomahatele.

**Skupina méně vyspělých cvičenců:**

Zaměříme se především na odbití vrchem obouruč, které je základem nahrávky.

Cvičenci stojí v řadě, mírný podřep rozkročný bočný úzký, vzpažit vpřed mírně pokrčmo, prsty zpevněné. Cvičitel postupně prochází podél řady a pokládá míč na cvičencovi prsty, úkolem cvičence je ztlumit pohyb míče a vrátit ho do původní polohy.

Možné modifikace:

- cvičenec musí vykročit proti míči, případně vystoupit několik kroků z řady

Pokud cvičenci zvládli zpevnění prstů a princip pohybu při odbití:

Cvičenci stojí v řadě, mírný podřep rozkročný bočný úzký, vzpažit vpřed mírně pokrčmo, prsty zpevněné. Cvičitel postupně prochází podél řady a nahazuje míč na cvičencovi prsty, úkolem cvičence je odbít míč zpět na cvičitele.

Možné modifikace:

- cvičenec odbíjí míč nad sebe a poté zpět cvičiteli
- cvičenec odbíjí míč nad sebe, otočí se o 45°, 90° odbíjí na cvičitele

Cvičenci stojí ve dvou řadách na upažení vedle sebe, řady jsou posunuté vůči sobě o polovinu rozestupu mezi cvičenci, cvičenec přijímá přihrávku zprava, nahrává vlevo, pak jde míč zpět.

Dále pokračujeme obdobným cvičením pouze odbití obouruč spodem „bagr“.

**Skupina vyspělejších cvičenců:**

Zaměřuji se na zařazení nahrávek do pohybu, zvládnutí nahrávky do strany, za sebe, nácvik jednoduchých herních situací.

Cvičenci v sedu pokrčmo zkřížmém v řadě, cvičitel prochází podél řady, nahrává na prsty, úkolem cvičence je odbít míč nad sebe, vstát a přihrát míč zpět cvičiteli.

Modifikace:

- cvičenci stojí, odbíjí nad sebe, sed, odbití nad sebe, vztyk, nahrávka zpět

Cvičenci v řadě, cvičitel nahrává, cvičenec odbíjí nad sebe, otáčí se o 180°, odbíjí přes hlavu zpět.

Modifikace:

- otáčení o 360°, otáčení o 90°
- cvičenec musí vyběhnout z řady

Cvičenci obíhají v kruhu kolem cvičitele, cvičitel nahrává do běhu, cvičenci odbíjejí zpět.

Cvičenci ve dvou zástupech, s mírnými rozestupy běží vpřed, zástupy jsou posunuty o polovinu rozestupu cvičenců, uprostřed je míč, cvičenec za běhu přijímá míč od cvičence z druhého zástupu, nahrává do druhého zástupu následujícímu cvičenci.

Dále nacvičujeme odbití spodem obouruč:

Cvičenci v řadě, cvičitel nahrává na napnuté ruce cvičenců, cvičenci odbíjí.

## Hra

V průběhu hry dbáme především na správnou techniku, hru „na tři doteky“. Podání, které jsme nenacvičovali, můžeme nahradit odbitím obouruč vrchem od útočné čáry, dále můžeme snížit síť. 10 min.

## **Závěr:**

**10 min.**

### Kompenzační cvičení — zaměřená na posílení

Úzký podřep rozkročný, předpažit, mírný pohyb nahoru dolů nebo výdrž – stoj, uvolni, několikrát opakujeme. 5 min.

Vzpor ležmo, mírný klik, výdrž – uvolni, opakujeme.

Leh pokrčmo, ruce na kolena, bederní páteř leží na zemi, lopatky nad zemí, mírnými hmyty dotahujeme ruce za kolena – uvolni, opakujeme.

## Nástup:

Zakončení, zhodnocení hodiny, případné organizační připomínky, předběžný program příští hodiny, pozdrav, rozchod. 5 min.

## **Použité zdroje:**

1. Materiály pro školení cvičitelů třetí třídy.
2. Náměty z hodin volejbalu Mgr. Drahorádové v rámci tělocviku na FEL ČVUT Praha.
3. Časopis Sokol.
4. Náměty z hodin dalších cvičitelů.