

OBSAH

Úvod	3
1 ROZBOR OBSAHU VOLEJBALU (Vladimír Přidal)	5
1.1 Rozbor obsahu hry	5
1.2 Systematika herných činností a herných systémov vo volejbale	7
1.3 Organizácia hry družstva	10
1.3.1 Herné systémy	10
1.3.1.1 Herné profily hráčov jednotlivých funkcií	10
1.3.1.2 Obsah herných systémov	11
1.3.1.3 Zloženie družstva a základné rozostavenie hráčov v jednotlivých systémoch..	11
1.3.1.3.1 Nešpecializované systémy	11
1.3.1.3.2 Špecializované systémy	12
1.3.1.4 Výmety hráčov v špecializovaných systémoch	13
1.3.2 Hra družstva po podaní súpera	13
1.3.2.1 Postavenie družstva pri prijme podania	13
1.3.2.1.1 Nešpecializované herné systémy	14
1.3.2.1.2 Špecializované herné systémy	15
1.3.2.2 Organizácia útočných kombinácií	16
1.3.2.2.1 Útočné herné kombinácie v nešpecializovaných herných systémoch	16
1.3.2.2.2 Útočné herné kombinácie v špecializovaných herných systémoch ..	17
<i>Kontrolné otázky</i>	18
1.3.3 Hra družstva po vlastnom podaní	18
1.3.3.1 Vyčkávacie postavenie pred útokom súpera pri sieti a v poli	18
1.3.3.2 Postavenie družstva pri vykrývaní útoku súpera	19
1.3.3.2.1 Nešpecializované herné systémy	19
1.3.3.2.2 Špecializované herné systémy	20
1.3.3.3 Organizácia útoku po obrane v poli (protiútok)	22
1.3.3.4 Vykrývanie vlastného útočníka	23
<i>Kontrolné otázky</i>	23
2 DIDAKTIKA VOLEJBALU (Ľudmila Zapletalová)	24
2.1 Didaktické prístupy	24
2.1.1 Neštrukturovaný prístup	24
2.1.2 Technický prístup	25
2.1.3 Taktický prístup	25
2.1.4 Integrovaný prístup	25
2.2 Didaktické štýly	25
2.2.1 Reprodukčné didaktické štýly	26
2.2.2 Produkčné didaktické štýly	26
2.2.2.1 Príkazový didaktický štýl	26
2.2.2.2 Praktický didaktický štýl	26
2.2.2.3 Recipročný didaktický štýl	27

2.2.2.4	Didaktický štýl so sebahodnotením	27
2.2.2.5	Didaktický štýl s ponukou	28
2.2.2.6	Didaktický štýl s riadeným objavovaním	28
2.2.2.7	Didaktický štýl so samostatným objavovaním	28
2.2.2.8	Didaktický štýl s autonómnym rozhodovaním žiakov o učive a štýle učenia ..	29
2.3	Vyučovacie metódy a postupy	22
2.3.1	Vyučovacie metódy	29
2.3.2	Vyučovacie postupy	30
2.4	Didaktické formy pri vyučovaní volejbalu	31
2.4.1	Organizačné formy – vyučovacia hodina	31
2.4.1.1	Úvodná časť	31
2.4.1.1.1	Formálna časť	31
2.4.1.1.2	Rozohriatie	32
2.4.1.2	Prípravná časť	32
2.4.1.2.1	Všeobecné rozcvičenie	32
2.4.1.2.2	Špeciálne rozcvičenie	32
2.4.1.3	Hlavná časť	33
2.4.1.4	Záverečná časť	34
2.4.2	Sociálno-interakčné formy	39
2.4.2.1	Hromadná forma	39
2.4.2.2	Skupinová forma	39
2.4.2.3	Individuálna forma	39
2.4.3	Metodicko-organizačné formy	40
2.4.3.1	Prípravné cvičenia	42
2.4.3.1.1	Prípravné cvičenia I. typu	42
2.4.3.1.2	Prípravné cvičenia II. typu	42
2.4.3.2	Herné cvičenia	42
2.4.3.2.1	Herné cvičenia II. typu	42
2.4.3.2.2	Herné cvičenia II. typu	43
2.4.3.3	Prípravné hry	43
2.4.3.4	Vlastná hra	43
2.4.3.4.1	Riadená hra	44
2.4.3.4.2	Voľná hra	44
2.5	Didaktické fázy pri výučbe volejbalu	44
2.5.1	Nácvik	44
2.5.2	Zdokonaľovanie	45
	<i>Kontrolné otázky</i>	45
3	NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE ZÁKLADNÝCH SPÔSOBOV ODBÍJANIA LOPTY, ZÁKLADNÝCH HERNÝCH ČINNOSTÍ A HERNÉHO SYSTÉMU	
	(Ľudmila Zapletalová)	46
3.1	Základné lokomócie	46
3.1.1	Postavenie a pohyb hráča	46
3.1.1.1	Postavenie hráča	46
3.1.1.1.1	Vysoký streh	47
3.1.1.1.2	Stredný streh	47
3.1.1.1.3	Nízky streh	47
3.1.1.2	Pohyb hráča na ihrisku	47
3.2	Základné spôsoby odbíjania lopty	47
3.2.1	Odbíjanie obojručne zhora	48
3.2.1.1	Technika	48
3.2.1.1.1	Príprava na odbitie	49
3.2.1.1.2	Odbitie lopty	49
3.2.1.2	Metodické postupy pri nácviku a zdokonaľovaní odbíjania obojručne zhora ..	50

3.2.1.3	Najčastejšie chyby a možnosti ich odstránenia	50
3.2.1.4	Príklady metodicko-organizačných foriem na nácvik a zdokonaľovanie	51
3.2.1.4.1	Nácvik volejbalového košíka	51
3.2.1.4.2	Imitácia odbíjania obojručne zhora	52
3.2.1.4.3	Priame odbíjanie obojručne zhora na mieste	53
3.2.1.4.4	Odbíjanie na mieste za hlavu	54
3.2.1.4.5	Odbíjanie obojručne zhora po pohybe	55
3.2.1.4.6	Odbíjanie do iného smeru na mieste a po pohybe	57
3.2.1.4.7	Rozvoj rýchlosti reakcie, pozornosti a periférneho videnia	59
3.2.2	Odbíjanie obojručne zdola	60
3.2.2.1	Technika	60
3.2.2.1.1	Postavenie pred odbitím	60
3.2.2.1.2	Príprava na odbitie	61
3.2.2.1.3	Spojenie rúk	61
3.2.2.1.4	Odbitie	62
3.2.2.2	Metodické pokyny pri nácviku a zdokonaľovaní odbíjania obojručne zdola ..	62
3.2.2.3	Najčastejšie chyby a možnosti ich odstránenia	62
3.2.2.4	Príklady metodicko-organizačných foriem na nácvik a zdokonaľovanie	63
3.2.2.4.1	Spájanie paží a imitácia pohybu pri odbíjaní	63
3.2.2.4.2	Odbíjanie obojručne zdola do priameho smeru na mieste a po pohybe	63
3.2.2.4.3	Odbíjanie obojručne zdola do iného smeru na mieste a po pohybe .	67
3.2.2.4.4	Odbíjanie obojručne zdola mimo osi tela	67
3.3	Základné herné činnosti jednotlivca a herné kombinácie	68
3.3.1	Podanie	68
3.3.1.1	Technika jednotlivých druhov podania	69
3.3.1.1.1	Podanie zdola v čelnom postavení	69
3.3.1.1.2	Podanie zhora v čelnom postavení – rotované (tenisové)	69
3.3.1.1.3	Podanie zhora v čelnom postavení – bez rotácie (plachtiace)	70
3.3.1.1.4	Smečované podanie vo výskoku	71
3.3.1.1.5	Plachtiace podanie vo výskoku	72
3.3.1.2	Metodický postup pri nácviku a zdokonaľovaní podania	73
3.3.1.3	Najčastejšie chyby a možnosti ich odstránenia	74
3.3.1.4	Príklady metodicko-organizačných foriem na nácvik a zdokonaľovanie podania	74
3.3.1.4.1	Nadhod	74
3.3.1.4.2	Úder do lopty pri podaní zdol, resp. zhora	74
3.3.1.4.3	Imitačné cvičenia	74
3.3.1.4.4	Podanie bez siete (zdola aj zhora)	75
3.3.1.4.5	Podanie ponad sieť z kratšej vzdialenosti	75
3.3.1.4.6	Podanie zo zóny podania	75
3.3.1.4.7	Istota, presnosť a účinnosť podania	75
3.3.1.4.8	Zdokonaľovanie podania v prípravných a riadených hrách	77
3.3.2	Nahrávka	78
3.3.2.1	Technika jednotlivých druhov nahrávok	78
3.3.2.1.1	Nahrávka obojručne zhora pred seba	78
3.3.2.1.2	Nahrávka obojručne zhora za seba	79
3.3.2.1.3	Nahrávka obojručne zhora vo výskoku	80
3.3.2.1.4	Nahrávka jednou rukou vo výskoku	80
3.3.2.2	Metodický postup nácviku a zdokonaľovanie nahrávky	81
3.3.2.3	Najčastejšie chyby a možnosti ich odstránenia	81
3.3.2.3.1	Nahrávka pri sieti	81
3.3.2.3.2	Nahrávka z poľa	81
3.3.2.4	Príklady metodicko-organizačných foriem na nácvik	

	a zdokonaľovanie nahrávky	82
	3.3.2.4.1 Nahrávka pred seba zo zóny 3	82
	3.3.2.4.2 Nahrávka zo zóny 3 za hlavu	84
	3.3.2.4.3 Nahrávka z okrajov siete a z poľa	84
3.3.3	Útočný úder	85
3.3.3.1	Technika jednotlivých druhov útočných úderov	86
3.3.3.1.1	Smeč	86
3.3.3.1.2	Rýchlik	87
3.3.3.1.3	Smeč po odraze z jednej nohy – „jednonožka“	87
3.3.3.1.4	Ulievka	88
3.3.3.1.5	Lob	89
3.3.3.1.6	Drajv	89
3.3.3.2	Metodický postup nácviku a zdokonaľovania	89
3.3.3.3	Najčastejšie chyby a možnosti ich odstránenia	90
3.3.3.4	Príklady metodicko-organizačných foriem na nácvik a zdokonaľovanie smeča	90
3.3.3.4.1	Rozbeh a odraz	90
3.3.3.4.2	Úder do lopty	91
3.3.3.4.3	Útočný úder z nepohyblivej lopty	92
3.3.3.4.4	Časovanie rozbehu, odrazu a úderu do lopty	93
3.3.3.4.5	Útočný úder po nahrávke	93
3.3.4	Prihrávka	95
3.3.4.1	Príjem podania	95
3.3.4.1.1	Technika príjmu podania	95
3.3.4.1.2	Metodický postup nácviku a zdokonaľovania	97
3.3.4.1.3	Najčastejšie chyby a možnosti ich odstránenia	98
3.3.4.1.4	Príklady metodicko-organizačných foriem na nácvik a zdokonaľovanie príjmu podania	98
3.3.4.1.5	Postavenie pri prijímaní podania s 5 hráčmi	100
3.3.4.2	Vyberanie lôpt v obrane v poli	101
3.3.4.2.1	Technika vyberania lôpt	101
3.3.4.2.2	Najčastejšie chyby a možnosti ich odstránenia	104
3.3.5	Blokovanie	107
3.3.5.1	Jednoblok	107
3.3.5.1.1	Technika jednobloku	107
3.3.5.1.2	Postup pri nácviku a zdokonaľovaní jednobloku	111
3.3.5.1.3	Najčastejšie chyby a možnosti ich odstránenia	112
3.3.5.1.4	Príklady metodicko-organizačných foriem na nácvik a zdokonaľovanie jednobloku	112
3.3.5.2	Skupinový blok	114
3.3.5.2.1	Postup pri nácviku a zdokonaľovaní dvojbloku	114
3.3.5.2.2	Najčastejšie chyby a možnosti ich odstránenia	114
3.3.5.2.3	Príklady metodicko-organizačných foriem na nácvik a zdokonaľovanie dvojbloku	115
3.3.6	Súčinnosť hráčov pri obrane na sieti a v poli	117
3.3.6.1	Postavenie hráčov v poli pri vykrývaní dvojbloku	117
3.3.6.1.1	Postup pri nácviku a zdokonaľovaní vykrývania dvojbloku	118
3.3.6.1.2	Najčastejšie chyby a možnosti ich odstránenia	118
3.3.6.1.3	Príklady metodicko-organizačných foriem pri nácviku a zdokonaľovaní súčinnosti hráčov	118
3.4	Základný herný systém	120
3.4.1	Príklady nácviku a zdokonaľovania základného herného systému „každý stredný hráč v zóne 3 nahrávačom“	123

4 PRÍPRAVA A ORGANIZÁCIA SÚŤAŽÍ VO VOLEJBALĚ (Tomáš Laurenčík)	126
4.1 Charakteristika súťaže a súťaženia	126
4.2 Volejbalové súťaže v školskej telesnej výchove	127
4.2.1 Súťaže a turnaje na hodinách volejbalu	127
4.2.1.1 Jeden s jedným	127
4.2.1.2 Jeden proti jednému (1:1), resp. dvaja proti dvom (2:2)	128
4.2.1.3 Turnaje v hrách 1:1, resp. 2:2	128
4.2.1.3.1 Volejbaltenis	129
4.2.1.3.2 1:1, resp. 2:2 s odbíjaním prstami a bagrom bez dopadu lopty na zem	129
4.2.2 Dlhodobé školské súťaže	129
4.3 Oficiálne súťaže vo volejbale	130
4.3.1 Rozpis a ustanovenia súťaže	130
4.3.1.1 Všeobecné ustanovenia	130
4.3.1.2 Technické zabezpečenie	130
4.3.1.3 Záverečné ustanovenie	131
4.3.2 Súťažné systémy	131
4.3.2.1 Dlhodobá súťaž hraná systémom každý s každým dvojkoľovo	131
4.3.2.1.1 Príklad pre 10 družstiev	131
4.3.2.2 Vylučovací systém na jednu prehru	132
4.3.2.3 Vylučovací systém na 2 prehry	132
4.3.2.4 Súťažný systém každý s každým	133
4.3.2.5 Skupinový súťažný systém	134
Kontrolné otázky	134
5 PLÁŽOVÝ VOLEJBAL (Vladimír Přidal)	135
5.1 Charakteristika plážového volejbalu	135
5.1.1 Základné pravidlá plážového volejbalu	135
5.2 Základné lokomócie	136
5.2.1 Pohyb hráča k lopte	137
5.2.2 Pády	137
5.2.3 Odraz s rozbehom	137
5.2.4 Odraz z miesta	137
5.2.5 Doskok	137
5.3 Technika typických herných činností jednotlivca	138
5.3.1 Podanie	138
5.3.1.1 Podanie zdola v bočnom prevedení – skybal	138
5.3.2 Príjem podania	140
5.3.2.1 Odbitie obojručne zhora – tomahawk	140
5.3.2.2 Odbitie jednoručne zhora – poke	140
5.3.3 Nahrávka	141
5.3.3.1 Odbíjanie obojručne zhora (prstami)	141
5.3.3.2 Odbíjanie obojručne zdola (bager)	142
5.3.4 Útočný úder	142
5.3.5 Blok	144
5.3.6 Obrana v poli – vyberanie lôpt v poli	144
5.3.6.1 Vyberanie obojručne zhora otvorenou dlaňou	145
5.3.6.2 Vyberanie obojručne zhora – krokodíl	145
5.4 Herné kombinácie	146
5.4.1 Útočné herné kombinácie (ÚHK)	146
5.4.1.1 ÚHK s nahrávačom neprihrávajúcim loptu letiacu od súpera	146
5.4.1.2 ÚHK s prihrávkou k útoku	146
5.4.1.3 ÚHK s nahrávkou z poľa	147
5.4.1.4 ÚHK na jednoduchý signál	147
5.4.2 Obranné herné kombinácie (OHK)	147

4 PRÍPRAVA A ORGANIZÁCIA SÚŤAŽÍ VO VOLEJBALĚ (Tomáš Laurenčík)	126
4.1 Charakteristika súťaže a súťaženia	126
4.2 Volejbalové súťaže v školskej telesnej výchove	127
4.2.1 Súťaže a turnaje na hodinách volejbalu	127
4.2.1.1 Jeden s jedným	127
4.2.1.2 Jeden proti jednému (1:1), resp. dvaja proti dvom (2:2)	128
4.2.1.3 Turnaje v hrách 1:1, resp. 2:2	128
4.2.1.3.1 Volejbaltenis	129
4.2.1.3.2 1:1, resp. 2:2 s odbíjaním prstami a bagrom bez dopadu lopty na zem	129
4.2.2 Dlhodobé školské súťaže	129
4.3 Oficiálne súťaže vo volejbale	130
4.3.1 Rozpis a ustanovenia súťaže	130
4.3.1.1 Všeobecné ustanovenia	130
4.3.1.2 Technické zabezpečenie	130
4.3.1.3 Záverečné ustanovenie	131
4.3.2 Súťažné systémy	131
4.3.2.1 Dlhodobá súťaž hraná systémom každý s každým dvojkoľovo	131
4.3.2.1.1 Príklad pre 10 družstiev	131
4.3.2.2 Vylučovací systém na jednu prehru	132
4.3.2.3 Vylučovací systém na 2 prehry	132
4.3.2.4 Súťažný systém každý s každým	133
4.3.2.5 Skupinový súťažný systém	134
Kontrolné otázky	134
5 PLÁŽOVÝ VOLEJBAL (Vladimír Přidal)	135
5.1 Charakteristika plážového volejbalu	135
5.1.1 Základné pravidlá plážového volejbalu	135
5.2 Základné lokomócie	136
5.2.1 Pohyb hráča k lopte	137
5.2.2 Pády	137
5.2.3 Odraz s rozbehom	137
5.2.4 Odraz z miesta	137
5.2.5 Dосkok	137
5.3 Technika typických herných činností jednotlivca	138
5.3.1 Podanie	138
5.3.1.1 Podanie zdola v bočnom prevedení – skybal	138
5.3.2 Príjem podania	140
5.3.2.1 Odbitie obojručne zhora – tomahawk	140
5.3.2.2 Odbitie jednoručne zhora – poke	140
5.3.3 Nahrávka	141
5.3.3.1 Odbíjanie obojručne zhora (prstami)	141
5.3.3.2 Odbíjanie obojručne zdola (bager)	142
5.3.4 Útočný úder	142
5.3.5 Blok	144
5.3.6 Obrana v poli – vyberanie lôpt v poli	144
5.3.6.1 Vyberanie obojručne zhora otvorenou dlaňou	145
5.3.6.2 Vyberanie obojručne zhora – krokodíl	145
5.4 Herné kombinácie	146
5.4.1 Útočné herné kombinácie (ÚHK)	146
5.4.1.1 ÚHK s nahrávačom neprihrávajúcim loptu letiacu od súpera	146
5.4.1.2 ÚHK s prihrávkou k útoku	146
5.4.1.3 ÚHK s nahrávkou z poľa	147
5.4.1.4 ÚHK na jednoduchý signál	147
5.4.2 Obranné herné kombinácie (OHK)	147

5.4.2.1	Postavenie družstva pri prijme podania	147
5.4.2.2	Postavenie družstva pri vykrývaní útoku súpera	148
5.4.2.2.1	OHK bez bloku	148
5.4.2.2.2	OHK s blokom	149
5.4.2.2.3	OHK – odbitie lopty „z prvej“ k súperovi	150
5.4.2.3	Vykrývanie vlastného spoluhráča	150
5.5	Herné systémy	150
5.5.1	Blokár – poliar (málo, resp. výnimočne blokujúci hráč)	150
5.5.2	Blokár – blokár	151
5.5.3	Poliar (smečiar) – poliar (smečiar)	151
	Kontrolné otázky	151
Literatúra	152

