



FUN FOR VOLLEY BALL

**TVORBA VHDNÝCH PODKLADOV PRE VOLEJBAL
V MLADŠOM VEKU (6 – 9 ROKOV)**

NOVÉ TRÉNINGOVÉ PROGRAMY FUN FOR VOLLEYBALL

PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV

ZAGREB, NOVEMBER 2019

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie
nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len
názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za
prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.



Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+



1. ÚVOD

2. POSTUPY TVORBY PROGRAMU

3. PODPROGRAM PRE SKUPINU 6 - 7 ROKOV

4. PODPROGRAM PRE SKUPINU 8 - 9 ROKOV

5. ZOZNAM ELEMENTÁRNYCH HIER

6. ZOZNAM KOMPLEXOV NA ZAHRIEVANIE

7. MULTIŠPORTOVÝ OBSAHŽ

8. VOLEJBALOVÝ OBSAH

9. LITERATÚRA

O PARTNERSTVE

Strategické partnerstvo zahŕňa 7 partnerov z piatich krajín (Chorvátsko, Taliansko, Francúzsko, Slovinsko a Slovensko). Zahnuté organizácie majú výborné skúsenosti s realizáciou a propagovaním volejbalu: osvedčené výučbové postupy (ZOS), dosiahnuté športové výsledky (HAOK Mladost, Scuola di Pallavolo Anderlini, Avignon Volley Ball, Odbojarsko društvo Šempeter a VK Ekonóm SPU), ako aj akademické výstupy, ktoré Fakulta telovýchovy a športu Univerzity v Záhrebe (Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, KIF) uplatnila v praxi prostredníctvom aktívnej spoluúčasti na tréningových procesoch mladých športovcov vo volejbalových kluboch.

O KOORDINÁTOROVI PROJEKTU



Organizovaním mnohých projektov, súťaží, turnajov a iných športových podujatí vnáša do tohto projektu Záhrebský volejbalový zväz (Zagrebački odbojkaški savez, Chorvátsko) vlastné skúsenosti z manažovania a koordinovania trénerov, hráčov, ale aj ďalších odborníkov. Za posledných 5 rokov pracovníci ZOS spoluorganizovali

viacero oficiálnych medzinárodných súťaží, ktorých hlavným organizátorom bol Chorvátsky volejbalový zväz (svojimi skúsenosťami prispel k vývoju organizačných, komunikačných, interpersonálnych a líderských kompetencií, a preto je vhodným koordinátorom projektu Erasmus+ Sport). ZOS, okrem toho, vedie 24 športových škôl, zahŕňajúcich mladých športovcov, ktorí nie sú registrovaní vo volejbalových kluboch, a preto má dostatočnú predstavu o súčasnej situácii vo volejbale nielen v Chorvátsku, ale aj v zahraničí, obzvlášť, čo sa týka programov pre deti. Ich skúsenosti budú cenným zdrojom informácií pre vývoj programu FUN for volleyBALL.

O PARTNEROCH

Každý z partnerov do partnerstva prináša určitý stupeň odbornosti, zručnosti a skúseností, ktoré sú dôležité v začiatkoch tvorby programu pre mladých športovcov. Z toho vyplýva, že projekt FUNBALL je tvorený tímom skúsených partnerov, ktorí sú – každý vo svojej špecifickej oblasti – ochotní zdieľať svoje poznatky pri úspešnej realizácii cieľov tohto projektu.



FAKULTA TELOVÝCHOVY A ŠPORTU UNIVERZITY V ZÁHREBE (KINEZIOLOŠKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U ZAGREBU, (KIF)), ako vedúca fakulta telovýchovy a športu v Chorvátsku do tohto projektu prináša poznatky a kompetencie späté s metodológiou a nástrojmi potrebnými na tvorbu veľmi kvalitných tréningových programov. Ich vedecká odbornosť, kombinovaná s tréningovou skúsenosťou, je zárukou, že tréningový program bude metodologicky obsahovať prakticky a jasne popísané postupy pre trénerov a učiteľov telesnej výchovy a športu, pretože najmä oni budú realizátormi projektu. Spoluúčasť KIF zabezpečí, že nové tréningové programy budú prispôbené i veku detí. Znamená to, že program FUN for volleyBALL bude obsahovať výsledky analýzy známych osvedčených postupov už existujúcich programov a tiež skúseností ďalších partnerov pri ich výučbe. Týmto spôsobom program FUN for volleyBALL skvalitní a zároveň zvýši úroveň výučby volejbalu, ale aj ostatných športov pre deti vo veku od 6 do 9 rokov, čo považujeme za úspech pre všetkých participantov.



HAOK MLADOST, (Chorvátsko) so súčasnými 348 aktívnymi hráčmi v rôznych vekových kategóriách do projektu prináša skúsenosti späté s realizáciou rôznych tréningových programov, ktoré vyústili do veľmi pozitívnych výsledkov na majstrovstvách Európy a sveta, v rôznych európskych pohároch, ale aj na ostatných volejbalových súťažiach najvyššej úrovne. Do projektu taktiež prináša poznatky získané z 2 roky trvajúceho projektu pod názvom „Volejbal pre všetkých“ (projekt bežiaci na 5 základných školách, ktorého cieľom bolo propagovať volejbal a aj šport vo všeobecnosti medzi deťmi vo veku od 10 do 12 rokov). V projekte FUNBALL sa HAOK Mladost chce podeliť o svoje poznatky a tiež prispieť vlastným tréningovým programom pri vývoji nového programu FUN for volleyBALL pre najmladšie ročníky. Práve v tejto vekovej kategórii chýba HAOK Mladost špecifický program, a preto chcú začať používať pri práci s deťmi program FUN for volleyBALL, len čo bude väčšmi rozvinutý.



AVIGNON VOLLEY BALL, (Francúzsko) má skúsenosti s mestským školským projektom pod názvom „Periscolaire Project“ – tvorba volejbalových a iných športových tréningových postupov vhodná pre mladšie vekové kategórie, ktoré sú v súlade s požiadavkami a potrebami pre školopovinné deti v meste Avignon a jeho okolí. Na základe týchto skúseností, ako aj skúseností pri organizovaní viacerých turnajov a iných športových podujatí, AVB značne prispeje do vývoja nového tréningového programu. Okrem toho prispeje pri propagovaní projektu FUNBALL a jeho výsledkov organizovaním rôznych športových podujatí.



SCUOLA DI PALLAVOLO ANDERLINI, (Taliansko) je známym talianskym volejbalovým klubom, ktorý je vo svojej krajine, ale aj v Európe najznámejším vďaka svojmu trénerskému a vzdelávaciemu prístupu pri práci s deťmi. Hlavnou filozofiou SPA – ktorú chceme aplikovať v projektoch FUNBALL a FUN for volleyBALL – je, aby deti nepocítovali absenciu zábavnej zložky pri športových aktivitách. Spoluúčasť SPA v tomto projekte je veľmi dôležitá, pretože tento klub realizuje rôzne volejbalové programy pre mladých športovcov vo veku od 3 do 19 rokov a ich poznatky, kompetencie a skúsenosti budú významným prínosom do projektu FUNBALL, obzvlášť pri vývoji nových tréningových programov. Okrem toho prispievajú na propagáciu projektu FUNBALL a jeho výsledkov organizovaním rôznych športových podujatí.



VK EKONOM SPU NITRA, (Slovensko) má dlhodobé skúsenosti s propagáciou volejbalu. Venuje sa tiež tréningu mladých, čo sa odráža aj vo výsledkoch v kategóriách juniorov (získ medailí na celoštátnych majstrovstvách a titulu seniorských šampiónov). S takýmito skúsenosťami prispievajú ku konečnému cieľu projektu prostredníctvom návrhov najvhodnejších spôsobov, ako propagovať výsledky projektu vo „volejbalovom svete“. Okrem uvedeného tento klub tiež prispieje pri propagovaní projektu FUNBALL a jeho výsledkov organizovaním rôznych športových podujatí.



OD ŠEMPETER, (Slovinsko) má každý rok viac ako 200 mladých hráčov a od roku 2005 aj nezanedbateľné výsledky na celoštátnych majstrovstvách v minivolejbale (< 11 rokov). Ako klub, ktorý každý rok motivuje čoraz viac detí zvoliť si volejbal ako šport, prispieva so svojimi skúsenosťami, vedomosťami, nástrojmi a technikami, vrátane schopnosti udržať si veľkú základňu mladých hráčov. Klub rovnako prispieva pri propagovaní projektu FUNBALL a jeho výsledkov organizovaním rôznych športových podujatí.



ZAGREBAČKI ODBOJKAŠKI SAVEZ

KINEZIOLOŠKI
FAKULTET
SVEUČILIŠTA U
ZAGREBU (KIF)

HAOK
MLADOST

AVIGNON
VOLLEY BALL

SCUOLA DI
PALLAVOLO
ANDERLINI

VK EKONOM
SPU NITRA

OD ŠEMPETER

O PROGRAME

ČO JE NAŠIM CIEĽOM?

Kreovať program FunBall (s dvomi podprogramami pre deti vo veku 6/7 a 8/9 rokov), ktorý deťom prinesie potešenie a ktorý im umožní rozvoj rôznych kompetencií, čo zároveň prispieje k tomu, aby sa venovali športu/fyzickej rekreačnej aktivite dlhodobejšie a zároveň získali široké spektrum poznatkov. Program vyplní nedostatok podobných obsahov (Multišport + Volejbal) pre deti tohto veku v partnerských krajinách.

AKO TO DOSIAHNEME?

Program FunBall chce zlúčiť dva obsahy, kľúčové pre dlhodobý vývoj detí tohto veku – Multišportový obsah, t. j. balík znalostí o motorike z rôznych športov, zameraný na všestranný rozvoj detí + Volejbalový obsah, prezentovaný deťom tak, aby mu porozumeli, t. j. je potrebné ho prispôbiť ich veku a schopnostiam.

PREČO TO CHCEME?

Tvorbou takéhoto programu chceme vyriešiť dva problémy: jedným je čím skôr zapojiť deti do programu, aby pri športovej aktivite ostali dlhodobo a druhým je naplniť ich potreby tak, aby volejbalový obsah tvoril značnú časť programu, čo má podnietiť zvyšovanie počtu účastníkov programu a podporu dlhodobého záujmu o volejbal.

POSTUPY TVORBY PROGRAMU

2. POSTUPY TVORBY PROGRAMU

Vývoj športovca predznamenáva dlhoročnú účasť na plánovaných programových aktivitách všeobecného a špecifického charakteru. Aby športovec dosiahol úroveň „majstra“ vo zvolenej aktivite, je podľa rôznych výskumov potrebných 10 000 hodín formálneho a neformálneho (voľného) cvičenia. Počet účastníkov, pravidelné cvičenie podľa stanoveného plánu a programu, kompetentní tréneri a vhodné podmienky na tréning (doprava v lokalite a dostatok voľného času) sú faktormi, ktoré umožňujú kreovať športovcov vynikajúcej úrovne. V rôznych individuálnych športoch, akými sú gymnastika, plávanie alebo tenis, sa skorý začiatok tréningu považuje v súčasnosti za bežnú prax, pretože vek, v ktorom takíto športovci dosahujú vynikajúce výsledky, je nižší ako v kolektívnych športoch. V kolektívnych športoch, ktoré sa radia do športov neskoršej špecializácie, niekedy platila paradigma, že ideálny začiatok je okolo 10 rokov.

Pre veľkú konkurenciu medzi športmi, ich mediálnu propagáciu a prispôbovanie aktivít vzhľadom na vek detí aj kolektívne športy znižujú vekovú hranicu zápisu účastníkov, a tak sa stáva, že na volejbal sa zapisujú deti vo veku 6 alebo 7 rokov. Sám o sebe tento fenomén nie je problematický, ak sa uplatňuje vhodný program. Dobrý program zabezpečí, že zapísané deti zotrávajú pri volejbale. Prečo? Charakteristiky volejbalu a osvojovanie si volejbalových prvkov sú „problematické“ pre deti vo veku napr. 6 – 9 rokov. Volejbalové prvky sú totiž odbíjanie lopty (zhora, zdola), skoky a údery do lopty (smeč a servis), kým prirodzené podoby pohybu (beh, chytanie a hádzanie) vo volejbale takmer neexistujú. Ďalšou veľmi nepriaznivou okolnosťou je tiež výška siete, ktorá deťom znemožňuje výkon prvkov, ktoré charakterizujú volejbal (smeč a blok).

Vzhľadom na všetky tieto okolnosti nie je veľmi jednoduché vytvoriť program, ktorý by deťom umožnil proaktívnu účasť na hre, vďaka ktorej by dlhodobo zotrvali pri volejbale a zároveň spĺňali všetky požiadavky na zdravý psychomotorický vývoj v súlade s vekom účastníka.

Práve tvorba takéhoto programu bude základným cieľom tohto projektu, a to pre najcitlivejší vek detí od 6/7 a 8/9 rokov. Väčšina volejbalových programov, ktoré sú určené pre deti tohto veku, sa primárne zameriava na vývoj volejbalových zručností a foriem volejbalových hier, prispôsobujúc ich veku účastníka. Čo naozaj v takýchto programoch chýba, sú tie fázy tréningu, ktoré nie sú špecificky volejbalové.

Práve takýto všestranný (multišportový) obsah sa má do programu integrovať a spolu s volejbalovým obsahom tak umožniť kvalitnejšiu „fyzickú gramotnosť“, čím uľahčí zvládnutie ďalších fáz dlhodobej športovej prípravy, a bude tiež pozitívne vplývať na psychosociálny vývoj účastníkov. Vybraté programové obsahy tejto fázy dlhodobého športového vývoja majú rozvíjať kľúčové biomotorické schopnosti – agilitu, rovnováhu, koordináciu a rýchlosť. Osvojovanie si volejbalových obsahov a zdokonaľovanie sa v nich sa má uskutočňovať hrovou formou, pretože príjemná atmosféra počas tréningu je vzhľadom na vek účastníkov kľúčová.

„Škola hrou“ nemá zdôrazňovať víťazstvo ako cieľ, lebo to môže mať za následok krátkodobý záujem o daný šport.:

1. Definovať ciele programu tréningu pre každú vekovú kategóriu zvlášť (6 – 7 a 8 – 9).

2. Definovať Multišportové obsahy, ktorých realizácia bude vplývať na všestranný športový vývoj detí a dlhodobú spoluúčasť v športe.

3. Definovať špecifické (volejbalové) obsahy, ktoré treba prispôbiť na základe schopností a ďalších charakteristík.

4. Počas osvojovania si nových volejbalových zručností zabezpečiť metodické cvičenia, ktoré budú optimálne. Brať do úvahy metodické princípy (od ľahšieho k ťažšiemu, od bližšieho k vzdialenejšiemu, od známeho k neznámemu).

5. Počas osvojovania si rôznych foriem volejbalových hier definovať:

- Pravidlá hry
- Počet hráčov
- Veľkosť terénu
- Výšku siete
- Typ lopty

6. Spracovávať denný plán na každý jednotlivý tréning – ako základnú jednotku dosiahnutia cieľov. Vzhľadom na to, že ročný cyklus tréningov pre deti vo veku 6 – 7 a 8 – 9 rokov je približne 35 týždňov, a deti na účely projektu trénujú dvakrát do týždňa, je potrebné rozpísať 70 tréningov pre každú vekovú kategóriu. Vzhľadom na to, že sa neodporúča na každom tréningu meniť špecifický volejbalový obsah (je potrebný väčší počet opakovaní kvôli formovaniu motorických schém), bolo by dobré, keby sa hlavná (volejbalová) časť tréningu opakovala dva tréningy za sebou. Navrhujeme dĺžku tréningu od 60 minút pre obidve vekové kategórie. Navrhujeme 70 tréningov rozdeliť do 7 celkov (10 tréningov v každom celku), ktoré by mali definované výsledky. Navrhujeme tiež, aby sa na poslednom (desiatom) tréningu každého jednotlivého celku pre deti zorganizoval turnaj s definovanou formou hry.

ŠTRUKTÚRA TRÉNINGU A TRÉNINGOVÉ OBSAHY

Hoci štruktúru tréningu vo všeobecnosti tvoria štyri späť časti (Mejovšek & Vukotić, 1954; Neljak, 2011), v rámci tohto programu sme ju rozdelili do troch častí a zjednodušili podobu tréningu vzhľadom na vek detí. **HLAVNÁ ČASŤ** integruje obsahy tradičnej hlavnej A B časti tréningu. Časti tréningu sú nasledovné: **úvodná časť** (pozostáva zo zahrievacej hry a komplexu zahrievacích cvičení), **hlavná časť** (pozostáva z **multišportovej časti**, **volejbalovej časti** – volejbalová časť a zodpovedajúca podoba volejbalovej hry – **volejbalová hra**) a **záverečná časť** (rôzne hry/aktivity v záverečnej časti tréningu).

Tréning sa začína **úvodnou časťou**, ktorá pozostáva zo zahrievacej hry a komplexu zahrievacích cvičení. Pre obe vekové kategórie trvá 18 minút, čo je 30 % z celkového tréningového času. Cieľom tejto časti tréningu, ktorý sme pomenovali Úvodná časť, je fyziologická príprava (aktivácia hlavne lokomotorickej sústavy, ale aj iných telesných sústav) a psychologická príprava (vytváranie pozitívnej emocionálnej väzby na začiatku tréningu) detí na ďalšiu fyzickú záťaž na tréningu. V tejto časti tréningu je kľúčovým prvkom práve vytváranie pozitívnej emocionálnej väzby trénera a detí (tréner svojím prístupom motivuje žiakov, aby

boli maximálne zaujatí tréningom). Tréner používa analogicko-symbolický prístup v hrách a prípravných cvičeniach. Obsahom tejto časti tréningu sú rôzne elementárne a motorické hry/aktivity a motorický obsah všeobecného charakteru (všeobecné precvičovanie lokomotorického aparátu).

Po zahrievacej aktivite nasleduje **hlavná časť** tréningu. Pre obe vekové kategórie trvá 37 minút, čo je 61 % z celkového tréningového času. Pozostáva z univerzálnej **multišportovej časti**, špecifickej **volejbalovej časti** a **volejbalovej hry**. Cieľom univerzálnej – **multišportovej časti** je osvojovanie si, t. j. učenie sa základov motorických obsahov z rôznych športov a zdokonaľovanie sa v nich, aby bola dosiahnutá stabilizácia univerzálnych základov, ktoré sú potrebné na neskoršiu účasť v špecializovaných aktivitách (v tomto prípade vo volejbale). Táto časť tréningu pre vekovú kategóriu 8 – 9 rokov trvá 12 minút a pre vekovú kategóriu 6 – 7 trvá 15 minút.

Špecifická **volejbalová časť** trvá 12 minút pre vekovú kategóriu 6 – 7 rokov a 15 minút pre vekovú kategóriu 8 – 9 rokov. Cieľom tejto časti tréningu je osvojovanie si špecifických motorických volejbalových

zručností a zdokonaľovanie sa v nich, nezabudnúc na ich prispôsobenie veku, charakteristikám a schopnostiam žiakov.

Volejbalová hra v hlavnej časti tréningu je tretou časťou, ktorá trvá 10 minút (16 % z celkového tréningového času) pre obe vekové kategórie. Cieľom tejto časti tréningu je aplikácia osvojených špecifických volejbalových motorických schopností v rôznych podobách volejbalovej hry, prispôbených veku, charakteristikám a schopnostiam hráčov.

Tréning sa končí **záverečnou časťou**, ktorá trvá 5 minút (približne 8 % z celkového tréningového času) pre obe vekové kategórie. Cieľom tejto časti tréningu je ukončiť tréningu hravou a zábavnou formou.



FUNIDALL

PODPROGRAM PRE
VEKOVÚ SKUPINU 6 – 7 ROKOV

3. PODPROGRAM PRE VEKOVÚ SKUPINU 6 – 7 ROKOV

Dôraz v tomto podprograme je kladený na vývoj všeobecných schopností (agilitu, rovnováhu a koordináciu) a základných športových zručností (ako sú beh, skoky, údery do lopty, hody a chytanie) a tiež správnym technikám. Podprogram zabezpečí, že všetky deti vo veku od 6 do 7 rokov dosiahnu „fyzickú gramotnosť“ a osvoja si správne formy pohybu. Jeho cieľom je zároveň vyvolať u detí pozitívne emócie (lásku) k telesnej aktivite a budovať v nich také návyky, aby mali dobré pocity zo športových aktivít počas celého života.

ŠTRUKTÚRA TRÉNINGU

 DĹŽKA: 60 MIN.

ÚVOD: 18 min

Zahrievacia hra + komplex cvičení na zahrievanie

HLAVNÁ ČASŤ TRÉNINGU Dĺžka: 37 min

Multišportový obsah – 15 min

Volejbalový obsah – 12 min

Volejbalová hra (špecifická volejbalová hra pre každú fázu) – 10 min

ZÁVEREČNÁ ČASŤ: Dĺžka: 5 min

Hravá aktivita v záverečnej časti

PLÁN A PROGRAM TRÉNINGU

V tabuľke 1 je možné vidieť prvky plánu a programu a výsledky osvojovania si multišportového a volejbalového obsahu, ďalej spôsob, akým sa hra začína a dosiahnutú podobu hry pre každú zo 7 fáz

	PLÁN	MULTIŠPORTOVÝ OBSAH	VOLEJBALOVÝ OBSAH	HRA SA ZAČÍNA S	PODOBA HRY	TERÉN	LOPTA
FÁZA 1	týždeň 1. – 5. (10 tréningov)	Gymnastika Hádzaná	Základná volejbalová pozícia Chyt' a hod'	Hod s obidvoma rukami	1 : 1 – (Chyt' a hod')	3m/2,5m	Špongia 625 mm 180 g
FÁZA 2	týždeň 6. – 10. (10 tréningov)	Atletika Futbal	Imitovanie odbíjania lopty (zhora a zdola)	Hod s obidvoma rukami	1 : 1 – (Chyt' a hod' s jedným odbíjaním)	4,5m/3m	Špongia 625 mm 180 g
FÁZA 3	týždeň 11. – 15. (10 tréningov)	Gymnastika Džudo Bowling	Odbíjanie lopty zhora a zdola Servis zdola	Imitovanie servisu zdola hádzaním lopty	1 : 1 – (Chyt' a hod' imitovaním odbíjania lopty zhora a zdola)	3m/2,5m	Špongia 625 mm 180 g
FÁZA 4	týždeň 16. – 20. (10 tréningov)	Atletika Basketbal	Odbíjanie lopty zhora Odbíjanie lopty zdola	Imitovanie servisu zdola hádzaním lopty	1 : 1 – (Chyt', hod' a odbi loptu zhora a zdola)	3m/2,5m	Volejbalová 670 mm 170 g
FÁZA 5	týždeň 21. – 25. (10 tréningov)	Džudo Hádzaná Futbal	Smeč	Imitovanie servisu zdola hádzaním lopty	1 : 1 – (Chyt', hod' a odbi loptu zhora + „smeč“)	4,5m/3m	Volejbalová 670 mm 170 g
FÁZA 6	týždeň 26. – 30. (10 tréningov)	Hokej Basketball	Základy hry 2 : 2	Servis zdola	2 : 2 (Chyt', hod' a odbi loptu zhora alebo zdola – chyt', hod' a odbi loptu zhora alebo zdola – odbíjanie lopty zhora alebo zdola)	4,5m/4,5 m	Volejbalová 670 mm 170 g
FÁZA 7	týždeň 31. – 35. (10 tréningov)	Futbal Hokej Gymnastika	Základy hry 2 : 2 Útok/smeč po hádzaní lopty	Servis zdola	2 : 2 (Chyt', hod' a odbi loptu zhora alebo zdola – chyt', hod' a odbi loptu zhora alebo zdola – odbíjanie lopty zhora alebo zdola – „smeč“)	4,5m/4,5 m	Volejbalová 670 mm 170 g

VÝSLEDKY FÁZA 1 – 7

FÁZA 1

VOLEJBAL	• hráči poznajú základné volejbalové pozície a základy hry 1 : 1 • hráči vedia hrať hru 1 : 1
MULTIŠPORT	• hráči vedia vykonať kotúľ bokom vystretými a pokrčenými nohami (gymnastika) • hráči vedia vykonať prihratie a chytenie lopty a streliť loptu na bránu (hádzaná)
HRA 1. FÁZY hra 1 : 1	• Hra sa začína hádzaním. • Prvý kontakt: chyť a hod' loptu cez sieť. • Dimenzie ihriska: 3 m/2,5 m • Výška siete: 180 cm • Lopta: špongia – hmotnosť 180 g, obvod 625 mm

FÁZA 2

VOLEJBAL	• hráči poznajú základné volejbalové pohyby a vedia odbiť loptu zhora a zdola • hráči vedia hrať hru 1 : 1
MULTIŠPORT	• hráči vedia vykonať prekážkový beh (atletika) • hráči vedia prihrať a chytiť loptu a streliť loptu na bránu (futbal)
HRA 2. FÁZY hra 1 : 1	• Hra sa začína hádzaním. • Prvý kontakt: chyť a hod' loptu cez sieť jedným odbitím. • Dimenzie ihriska: 4,5 m/3 m • Výška siete: 180 cm • Lopta: špongia – hmotnosť 180 g, obvod 625 mm

FÁZA 3

VOLEJBAL	• hráči vedia imitovať odbíjanie lopty zhora a zdola a servis zdola • hráči vedia hrať hru 1 : 1
MULTIŠPORT	• hráči vedia vykonať kotúľ dopredu a kotúľ dozadu (gymnastika) • hráči vedia viesť loptu a streliť loptu smerom na kôš (basketbal) • hráči vedia padať (džudo)
HRA 3. FÁZY hra 1 : 1	• Hra sa začína imitovaním servisu zdola hádzaním lopty. • Prvý kontakt: chyť a hod' loptu cez sieť imitovaním odbíjania lopty zhora a zdola • Dimenzie ihriska: 3 m/2,5 m • Výška siete: 180 cm • Lopta: špongia – hmotnosť 180 g, obvod 625 mm

FÁZA 4

VOLEJBAL	• hráči vedú odbiť loptu zhora a zdola a servis zdola • hráči vedú hrať hru 1 : 1
MULTIŠPORT	• hráči vedú vykonať skok do diaľky a do výšky (atletika) • hráči vedú hodiť guľu (bowling)
HRA 4. FÁZY hra 1 : 1	• Hra sa začína imitovaním servisu zdola hádzaním lopty. • Prvý kontakt: chyť a hoď loptu, odbi loptu zhora alebo zdola cez sieť • Dimenzie ihriska: 3 m/2,5 m • Výška siete: 180 cm • Lopta: volejbalová – hmotnosť 170 g, obvod 670 mm

FÁZA 5

VOLEJBAL	• hráči vedú vykonať smeč • hráči vedú hrať hru 1 : 1
MULTIŠPORT	• hráči vedú viesť loptu nohou (futbal) • hráči vedú viesť loptu rukou (hádzaná) • hráči vedú vykonať hru strhov (džudo)
HRA 5. FÁZY hra 1 : 1	• Hra sa začína imitovaním servisu zdola hádzaním lopty. • Prvý kontakt: chyť a hoď loptu, zaútoč v skoku (hádzaním lopty zhora alebo zdola alebo jednou rukou) • Dimenzie ihriska: 4,5 m/3 m • Výška siete: 180 cm • Lopta: volejbalová – hmotnosť 170 g, obvod 670 mm

FÁZA 6

VOLEJBAL	• hráči poznajú začiatkové pozície a rotácie počas hry • hráči vedú hrať hru 2 : 2
MULTIŠPORT	• hráči vedú viesť loptu – forehand a backhand (hokej) • hráči vedú prihrávať a chytať loptu (basketbal)
HRA 6. FÁZY hra 2 : 2	• Hra sa začína servisom zdola. • Prvý kontakt: chyť, hoď a odbi loptu zhora alebo zdola • Druhý kontakt: chyť, hoď a odbi loptu zhora alebo zdola • Tretí kontakt: odbíjanie lopty zhora alebo zdola cez sieť • Dimenzie ihriska: 4,5 m/4,5 m • Výška siete: 180 cm • Lopta: volejbalová – hmotnosť 170 g, obvod 670 mm

FÁZA 7

VOLEJBAL	• hráči vedú vykonať úder do lopty, potom ako ju chytia a hodia • hráči vedú hrať hru 2 : 2
MULTIŠPORT	• hráči vedú chytiť, prihrať a streliť loptu na bránu (hokej) • hráči vedú chytiť, prihrať a streliť loptu na bránu nohou (futbal)
HRA 7. FÁZY hra 2 : 2	• Hra sa začína servisom zdola. • Prvý kontakt: chyť, hoď loptu a odbi loptu zhora alebo zdola • Druhý kontakt: chyť, hoď a odbi loptu zhora alebo zdola – dvíhanie lopty • Tretí kontakt: „zaútoč“ v skoku (hádzaním zhora s obidvoma rukami alebo jednou rukou v skoku) • Dimenzie ihriska: 4,5 m/4,5 m • Výška siete: 180 cm • Lopta: volejbalová – hmotnosť 170 g, obvod 670 mm

PODPROGRAM PRE

VEKOVÚ SKUPINU 8 – 9 ROKOV

4. PODPROGRAM PRE VEKOVÚ SKUPINU 8 – 9 ROKOV

Tento podprogram je zameraný na vývoj druhej časti programu, ktorý najmladšiu populáciu vhodne vyučuje základy volejbalu, t. j. volejbalové prvky, akými sú odbíjanie lopty zhora, odbíjanie lopty zdola, smeč a servis. Je dôležité podotknúť, že takáto výučba sa realizuje jednoduchými a elementárnymi spôsobmi. Primárne sa tento podprogram využíva aj ako nástroj na zlepšenie rozvoja základných pohybov a je súčasťou programu, ktorý podporuje kontakt s rôznymi ďalšími športmi. Zvláštny dôraz sa kladie na cvičenia, ktoré vplývajú na vývoj špecifických schopností detí vo veku od 8 do 9 rokov, lebo táto veková kategória predstavuje kritické obdobie vo vývoji odolnosti, sily (predovšetkým vďaka neuromuskulárnej adaptácii) a flexibility (v tomto veku mladí športovci môžu urobiť výrazný pokrok vo vývoji svojej flexibility).

ŠTRUKTÚRA TRÉNINGU



DĹŽKA: 60 MIN.

ÚVOD: 18 min

Zahrievacia hra + komplex cvičení na zahrievanie

HLAVNÁ ČASŤ TRÉNINGU Dĺžka: 37 min

Multišportový obsah – 12 min

Volejbalový obsah – 13 min

Volejbalová hra (špecifická volejbalová hra pre každú fázu) – 10 min

ZÁVEREČNÁ ČASŤ: Dĺžka: 5 min

Hravá aktivita v záverečnej časti

PLÁN A PROGRAM TRÉNINGU

V tabuľke 1 je možné vidieť prvky plánu a programu a výsledky osvojovania si multišportového a volejbalového obsahu, spôsob, akým sa hra začína a dosiahnutú podobu hry pre každú zo 7 fáz.

	PLÁN	MULTIŠPORTOVÝ OBSAH	VOLEJBALOVÝ OBSAH	HRA SA ZAČÍNA S	PODOBA HRY	TERÉN	LOPTA
FÁZA 1	týždeň 1. – 5. (10 tréningov)	Gymnastika Hádzaná Atletika	Odbíjanie lopty zhora	Imitovanie servisu zdola hádzaním lopty	1 : 1 – (chyt' a hod' – chyt' a hod' – odbi)	4,5 m/3 m	Volejbalová 670 mm 170 g
FÁZA 2	týždeň 6. – 10. (10 tréningov)	Atletika Futbal Džudo	Odbíjanie lopty zhora	Imitovanie servisu zdola hádzaním lopty	1 : 1 – (odbi – chyt' a hod' + dvíhanie – odbi)	4,5 m/4,5 m	Volejbalová 670 mm 170 g
FÁZA 3	týždeň 11. – 15. (10 tréningov)	Gymnastika Hádzaná Hokej	Základy hry 3 : 3 s dôrazom na dvíhanie	Imitovanie servisu zdola hádzaním lopty	1 : 1 – (chyt' a hod' – chyt' a hod' – odbi)	4,5 m/6 m	Volejbalová 670 mm 170 g
FÁZA 4	týždeň 16. – 20. (10 tréningov)	Basketbal Bowling Džudo	Servis zdola	Servis zdola	1 : 1 – (odbi – chyt' a hod' + dvíhanie – odbi)	4,5 m/6 m	Volejbalová 670 mm 170 g
FÁZA 5	týždeň 21. – 25. (10 tréningov)	Atletika Futbal Hokej	Osvojovanie si krokov na smeč	Servis zdola	1 : 1 – (odbi – chyt' a hod' + dvíhanie – „útok“)	4,5 m/6 m	Volejbalová 670 mm 170 g
FÁZA 6	týždeň 26. – 30. (10 tréningov)	Gymnastika Basketbal Džudo	Smeč po chyt'/hod' + dvíhanie	Servis zdola	2 : 2 ((hra – chyt' a hod' + dvíhanie – smeč)	4,5 m/6 m	Volejbalová 670 mm 170 g
FÁZA 7	týždeň 31. – 35. (10 tréningov)	Gymnastika Futbal Atletika Basketbal	Smeč po zdvihnutej lopte	Servis zdola	2 : 2 (hra – dvíhanie – smeč)	4,5 m/6 m	Volejbalová 670 mm 170 g

VÝSLEDKY FÁZA 1 - 7

FÁZA 1

VOLEJBAL	• hráči vedia odbiť loptu zhora • hráči vedia hrať hru 2 : 2
MULTIŠPORT	• hráči vedia vykonať kotúľ bokom vystretými nohami, kotúľ dopredu (gymnastika) • hráči poznajú základy behu a štart (atletika) • hráči chytiť a hádzať loptu (hádzaná)
HRA 1. FÁZY hra 2 : 2	• Hra sa začína imitovaním servisu zdola hádzaním lopty zdola. • Prvý kontakt: chyť a hod' • Druhý kontakt: chyť a hod' • Tretí kontakt: odbíjanie lopty zhora alebo zdola cez sieť • Dimenzie ihriska: 4,5 m/3 m • Výška siete: 190 cm • Lopta: volejbalová – hmotnosť 170 g, obvod 670 mm

FÁZA 2

VOLEJBAL	• hráči vedia odbiť loptu zdola • hráči vedia hrať hru 2 : 2
MULTIŠPORT	• hráči vedia vykonať prekážkový beh, skok do diaľky (atletika) • hráči vedia prihrávať, chytať a viesť loptu (futbal) • hráči vedia padať (džudo)
HRA 2. FÁZY hra 2 : 2	• Hra sa začína imitovaním servisu zdola hádzaním lopty zdola. • Prvý kontakt: odbíjanie lopty zhora alebo zdola • Druhý kontakt: chyť, hod' a odbi loptu zhora – dvíhanie lopty • Tretí kontakt: odbíjanie lopty zhora alebo zdola cez sieť • Dimenzie ihriska: 4,5 m/4,5 m • Výška siete: 190 cm • Lopta: volejbalová – hmotnosť 170 g, obvod 670 mm

FÁZA 3

VOLEJBAL	• hráči vedia hrať hru 3 : 3, poznajú svoje začiatkové pozície a rotácie počas hry • hráči vedia hrať hru 3 : 3
MULTIŠPORT	• hráči vedia vykonať kotúľ dozadu (gymnastika) • hráči vedia viesť loptu – forehand, backhand, dodávanie a chytanie (hokej) • hráči vedia streliť loptu na bránu (hádzaná)
HRA 3. FÁZY hra 3 : 3	• Hra sa začína imitovaním servisu zdola hádzaním lopty zdola. • Prvý kontakt: chyť a hod' loptu • Druhý kontakt: chyť, hod' a odbi loptu zhora – dvíhanie lopty • Tretí kontakt: odbíjanie lopty zhora alebo zdola cez sieť • Dimenzie ihriska: 4,5 m/6 m • Výška siete: 190 cm • Lopta: volejbalová – hmotnosť 170 g, obvod 670 mm

FÁZA 4

VOLEJBAL	• hráči vedia vykonať servis zdola • hráči vedia hrať hru 3 : 3
MULTIŠPORT	• hráči vedia hodiť guľu (bowling) • hráči vedia prihrávať, chytať a viesť loptu (basketbal) • hráči vedia vykonať hru strhov (džudo)
HRA 4. FÁZY hra 3 : 3	• Hra sa začína servisom zdola. • Prvý kontakt: odbíjanie lopty zhora alebo zdola • Druhý kontakt: chyť, hod' a odbi loptu zhora – dvíhanie lopty • Tretí kontakt: odbíjanie lopty zhora alebo zdola cez sieť • Dimenzie ihriska: 4, 5m/6 m • Výška siete: 190 cm • Lopta: Volejbalová – hmotnosť 170 g, obvod 670 mm

FÁZA 5

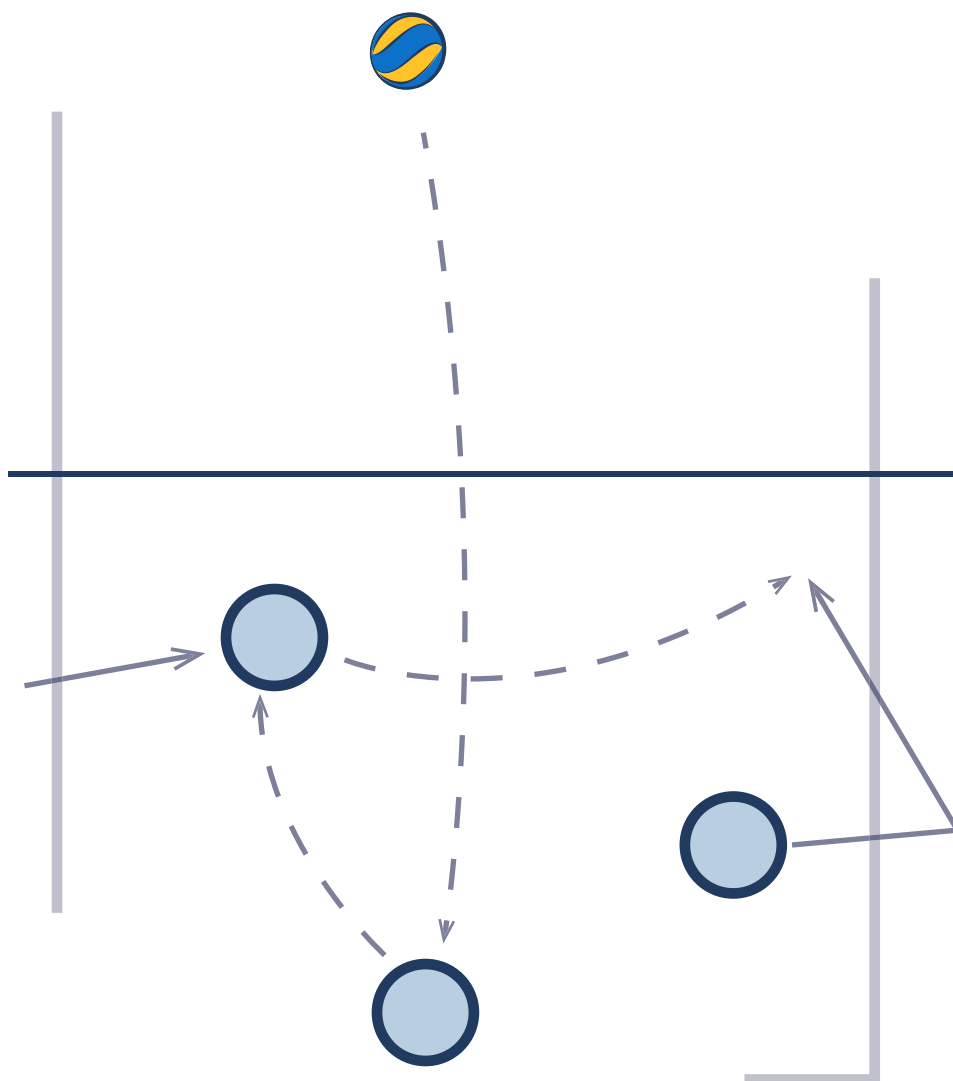
VOLEJBAL	• hráči vedia vykonať kroky na smeč • hráči vedia hrať hru 3 : 3
MULTIŠPORT	• hráči vedia vykonať skok do výšky (atletika) • hráči vedia viesť a streliť loptu na bránu (futbal) • hráči vedia vykonať úder do lopty – forehand, backhand (hokej)
HRA 5. FÁZY hra 3 : 3	• Hra sa začína servisom zdola. • Prvý kontakt: odbíjanie lopty zhora alebo zdola • Druhý kontakt: chyť, hod' a odbi loptu zhora – dvíhanie lopty • Tretí kontakt: kroky na smeč so skokom a odbíjanie lopty zhora cez sieť (útok) • Dimenzie ihriska: 4,5 m/6 m • Výška siete: 190 cm • Lopta: Volejbalová – hmotnosť 170 g, obvod 670 mm

FÁZA 6

VOLEJBAL	• hráči vedia vykonať smeč • hráči vedia hrať hru 3 : 3
MULTIŠPORT	• hráči vedia streliť loptu na kôš (basketbal) • hráči vedia vykonať skok do výšky (atletika) • hráči vedia vykonať hru strhov (džudo)
HRA 6. FÁZY hra 3 : 3	• Hra sa začína servisom zdola. • Prvý kontakt: odbíjanie lopty zhora alebo zdola • Druhý kontakt: chyť, hod' a odbi loptu zhora – dvíhanie lopty • Tretí kontakt: útok smečom alebo „varením“ cez sieť • Dimenzie ihriska: 4,5 m/6 m • Výška siete: 190 cm • Lopta: volejbalová – hmotnosť 170 g, obvod 670 mm

FÁZA 7

VOLEJBAL	• hráči vedia vykonať útok smečom po zdvihnutí • hráči vedia hrať hru 3 : 3
MULTIŠPORT	• Hráči vedia kombinovať všetky osvojené prvky z gymnastiky, futbalu, atletiky a basketbalu
HRA 7. FÁZY hra 3 : 3	• Hra sa začína servisom zdola. • Prvý kontakt: odbíjanie lopty zhora alebo zdola • Druhý kontakt: odbíjanie lopty zhora – dvíhanie lopty • Tretí kontakt: útok smečom alebo „varením“ cez sieť • Dimenzie ihriska: 4,5 m/6 m • Výška siete: 190 cm • Lopta: Volejbalová – hmotnosť 170 g, obvod 670 mm



FUNRAIL VOLLEY

ZOZNAM HIER

Realizáciou elementárnych a motorických hier dieťa uspokojuje svoju biologickú potrebu za pohybom a spoluúčasťou v skupine. Cieľom elementárnych hier je predovšetkým vývoj a dodržanie motorických a funkčných schopností, ktoré sa používajú v úvodnej a záverečnej fáze tréningu. Cieľom týchto hier v úvodnej fáze tréningu je fyziologická príprava (aktivácia lokomotorického systému a iných telesných sústav) a psychologická príprava (pozitívny prístup na začiatku tréningu) detí na ďalšiu námahu na tréningu. V tejto časti tréningu je kľúčové pozitívne nasadenie trénera, ktorý svojím prístupom motivuje žiakov sa maximálne zapojiť počas tréningu. Záverečná časť tréningu sa sústreďuje na jeho ukončenie prostredníctvom hier a zábav. V tomto programe boli použité hry prispôbené veku a vzhľadu detí.

5. ZOZNAM HIER S PODROBNÝMI POKYNYMI:

NA BABU - „MOJE MENO JE...”

Jeden z hráčov je lovcom, ktorý naháňa ostatných hráčov. Hráč, ktorého lovec chytil, si s ním vymení úlohy a sám sa stáva lovcom, kým nový lovec nedvihne ruku a nahlas nepovie svoje meno alebo prezývku.

PRAVIDLÁ: hráč, ktorý vyjde mimo čiar ihriska sa stáva lovcom / úlohy sa menia po dotyku / signál sa dáva dvíhaním ruky – teraz som ja lovcom.

VÍTAZ: všetci hráči, ktorí počas hry neboli chytení

NA BABU DÁŽDOVKA - „TVOJE MENO JE...”

Jeden z hráčov je lovcom, ktorý loví/chytá ostatných hráčov tak, že sedí na podlahe a posúva sa rukami a nohami dopredu. Keď sa lovec rukou dotkne iného hráča a uhádne jeho meno alebo prezývku, menia si úlohy a hráč, ktorého lovec chytil, sa stáva lovcom – dvíha ruku a nahlas povie ja som to! (staršie deti – sa posúvajú sediac na podlahe bez používania rúk).

PRAVIDLÁ: hráč, ktorý vyjde mimo čiar ihriska sa stáva lovcom / úlohy sa menia po dotyku a uhádnutí mena/prezývky / signál sa dáva dvíhnutím ruky – ja som to!

VÍTAZ: všetci hráči, ktorí počas hry neboli chytení / lovec, ktorý vedel najviac mien.

NA BABU V PÁROCH

V pároch, držiak sa za ruky hráči utekajú od páru, ktorý loví/chytá. Ak sa ich pár, ktorý loví/chytá, dotkne, úlohy sa menia a chytený pár sa stáva loveckým párom.

PRAVIDLÁ: páry sa nesmú rozdeliť / stačí dotyk jedného z páru hráčov, ktorý loví.

VÍTAZ: všetky páry, ktoré počas hry neboli chytené

NA BABU - SPÁSA VODNÁ ĽALIA

Vodné ľalie (žinenky, značky, atď.) sú spásou pre hráčov, ktorí utekajú pred lovcom. Na vodnej ľalii môže stať iba jeden hráč, ale nie dlhšie ako 3 sekundy – lebo sa vodná ľalia potopí! Keď sa lovec dotkne hráča, menia si úlohy (staršie deti – stoja na jednej nohe na mäkkej žinke).

PRAVIDLÁ: lovec nemôže čakať pri vodnej ľalii, kým sa potopí.

VÍTAZ: všetci hráči, ktorí počas hry neboli chytení

NA BABU- L'ADOVÁ BABA

Jeden z hráčov je lovcom, ktorý naháňa ostatných hráčov; keď sa ich dotkne rukou – zamrznú, rozšíria ruky a nohy; ostatní hráči môžu tých zamrznutých odmrznúť prelezením cez nohy (staršie deti – po 4 zamrznutých hráčoch sa 5. stáva lovcom).

PRAVIDLÁ: cez nohy sa prelieza vždy spredu / môžu sa pridať 2 a viacerí lovci.

VÍŤAZ: lovec, ktorý zmrazil všetkých hráčov alebo všetci hráči, ktorí po ukončení hry neboli zamrznutí.

NA BĀBU - ZAMRZNUTÝ DEĎO - V SEDE SED

Jeden z hráčov je lovcom, ktorý loví ostatných hráčov tak, že sa k nim v sede posúva rukami a nohami; keď sa ich dotkne hociajakou časťou ruky alebo nohy – zmrazí ich – zamrznutí hráči sedia pokrčením držiak sa rukami za predkolenie; ostatní hráči ich môžu odmrznúť obehom okolo nich (staršie deti – preskokom).

PRAVIDLÁ: môžu sa pridať 2 a viacerí lovci.

VÍŤAZ: lovec, ktorý zmrazil všetkých hráčov alebo všetci hráči, ktorí po ukončení hry neboli zamrznutí.

MNOŽENIE PÁROV!

Jeden z hráčov je lovcom, ktorý loví ostatných hráčov – keď chytí jedného z hráčov, držiak sa za ruky spolu lovia tretieho hráča. Keď chytia štvrtého hráča, rozdeľujú sa do dvoch párov.

VÍŤAZ: Posledný hráč, ktorý nebol chytený.

NA BABU - „TRAF MA!“

Jeden z hráčov je lovec s loptou, ktorý sa pokúša chytiť ostatných hráčov a triafa do nich loptou. Hráč, ktorého zasiahne, sa stáva lovcom, ak ho netrafí, rýchlo zasberie loptu a loví ďalej (staršie deti – môžu sa zachrániť tak, že chytia loptu).

PRAVIDLÁ: každý zastrelený hráč dostáva písmeno slova „BUM“.

VÍŤAZ: všetci hráči, ktorí boli zasiahnutí/chytení menej ako trikrát.

PRIHRAJ MI!

Hráči sú rozdelení do dvoch skupín (označených tričkami) – úlohou je prihrať loptu medzi spoluhráčmi jednej skupiny päťkrát za sebou (staršie deti – prihrávajú desaťkrát, s dvomi rukami nad hlavou alebo s dvomi rukami zdola imitáciou odbíjania lopty zdola).

PRAVIDLÁ: každým dotykom hráča z druhej skupiny, sa počíta odznova – hráči musia nahráť loptu tretiemu hráčovi (nesmú ju vrátiť tomu hráčovi, od ktorého ju dostali).

VÍTAZ: skupina, v ktorej hráči ako prví nazbierajú zadaný počet prihrávok.

NA BABU - „DOKTOR DOLITTLE“

Jeden z hráčov je lovcom – keď sa dotkne hráča, menia si úlohy – nový lovec loví ostatných hráčov držiak sa za časť tela, ktorej sa dotkol predchádzajúci lovec.

PRAVIDLÁ: dotknúť sa treba dolnej časti tela hráčov.

Vítaz: **HRÁČI, KTORÍ BOLI NAJMENEJ KRÁT CHYTENÍ.**

TRAF MA, TRAF MA!

V obruči v strede ihriska sa nachádzajú 3 – 4 lopty – každý hráč má svoje číslo od 1 do 6 – hráči sa pohybujú zľahka behajúc okolo obruče – vedúci hry hodí kocku – povie číslo, ktoré padlo – všetci hráči, ktorí majú to číslo, čím rýchlejšie chytajú loptu a kričia: „STOP!“ – aby zastavili hráčov, ktorí sa rozbehli po ihrisku – a triafajú ich loptou.

PRAVIDLÁ: zasiahnutý hráč dostáva písmeno zo slova „KOCKA“ – ak hráč chytí loptu, alebo sa jej telom vyhne bez toho, aby sa pohol z miesta, písmeno dostáva hráč, ktorý naňho vystrelil.

VÍTAZ: všetci hráči, ktorí na konci nenazbierali zadané slovo.

VYBÍJANÁ

Hráči sú rozdelení do dvoch skupín, každá skupina v svojom poli s hráčom kapitánom na opačnej línii – vzájomne sa triafajú loptou – každý zasiahnutý hráč odchádza do opačnej skupiny (staršie deti – po tom ako boli zasiahnutí, odchádzajú na bok triafať súperov).

VÍTAZ: skupina, ktorá má po uplynutí času viac hráčov.

ZOBER MI LOPTU!

Hráči sa voľne pohybujú v priestore každý so svojou loptou pod tričkom na chrbte – hráči sa vzájomne lovia pokúšajúc sa zobrať hráčovi loptu spod trička – hráč bez lopty behá okolo ihriska.

PRAVIDLÁ: vytiahnuté lopty sa dávajú do škatule.

VÍŤAZ: posledný hráč s loptou.

NA BABU - SPÁSA - ODBÍJANIE LOPTY ZHORA

Hráči sú rovnomerne rozmiestnení na volejbalovom ihrisku. Lopty sú rozložené na ihrisku. Dvaja hráči sú lovci, títo držia v rukách loptu a behajú vo vyznačenom priestore. Keď sa lovec dotkne hráča, menia si úlohy. Hráči sa môžu zachrániť tak, že zoberú jednu z lôpt, ktoré sa nachádzajú v teréne a počas 3 sekúnd musia odbiť loptu zhora (tzv. bezpečná zóna).

PRAVIDLÁ: lovci nesmú čakať okolo hráča.

VÍŤAZ: všetky hráči, ktorí počas hry neboli chytení

LOPTA CEZ

Hráči sú rozdelení do dvoch rovnakých skupín, ktoré sa nachádzajú na volejbalovom ihrisku. Cieľom hry je hodiť loptu cez sieť do súperovho poľa, respektíve pokúsiť sa chytiť loptu, ktorá je hodená zo súperovho poľa.

PRAVIDLÁ: hrá sa s 2 – 4 loptami. Keď lopta padne do terénu, súper dostáva bod.

VÍŤAZ: skupina, ktorá ako prvá získa 10 bodov.

OPAČNE

Hráči sú rozdelení do dvoch rovnakých skupín, ktoré sa nachádzajú na volejbalovom ihrisku. Skupina A hádže loptu cez sieť do súperovho poľa. Skupina B sa pokúša chytiť loptu, ktorá je hodená zo súperovho poľa a zasiahnuť hráčov skupiny A streliac spod siete.

PRAVIDLÁ: lopta ma padnúť do súperovho poľa alebo hráč musí loptou zasiahnuť iného hráča.

VÍŤAZ: hrá sa, kým skupina A nezíska 10 bodov alebo skupina B nedosiahne 5 zásahov.

KRÁĽ

Hráči sú rozdelení do dvoch rovnakých skupín, ktoré sa nachádzajú na volejbalovom ihrisku. Každá skupina je na svojej časti terénu a volí svojho kráľa, ktorý sa umiestňuje na zadnej línii. Hráči oboch skupín sa pokúšajú pretlačiť loptu ku svojmu kráľovi kotúľaním po zemi.

PRAVIDLÁ: vždy, keď sa lopta dostane ku kráľovi, skupina dostáva bod.

VÍŤAZ: hrá sa, kým jedna zo skupín nezíska 5 – 10 bodov.

NA NÁVŠTEVE U KRÁĽA

Hráči sú rozdelení do dvoch rovnakých skupín, ktoré sa nachádzajú na volejbalovom teréne. Každá skupina volí svojho kráľa, ktorý sa umiestňuje na zadnej línii. Hráči oboch skupín sa pokúšajú posilať loptu medzi sebou, kým sa nedostane ku kráľovi.

PRAVIDLÁ: vždy, keď sa lopta dostane ku kráľovi, skupina dostáva bod.

VÍŤAZ: hrá sa, kým jedna zo skupín nezíska 5 – 10 bodov.

DOTKNI SA A CHOĎ - VOLEJBALOVÁ POLOHA

Hráči sú rozdelení do párov. Začiatočná pozícia je tvárou v tvár v základnej volejbalovej polohe. Cieľom je dotknúť sa kolena partnera a „odísť“. Oba hráči sa stále pohybujú v základnej volejbalovej polohe.

PRAVIDLÁ: keď bol hráč chytený, menia si úlohy alebo existuje aj variant, kde jeden hráč chytá jednu minútu, a potom si menia úlohy.

ZAMRZNI! - VOLEJBALOVÁ POLOHA

Hráči sú rovnomerne rozmiestnení na volejbalovom ihrisku. Dvaja hráči sú lovci, ktorí chytajú ostatných hráčov bežiac za nimi. Keď sa ich dotknú rukou, zmrazia ich, zamrznutí hráči sa zastavia v základnej volejbalovej polohe. Ostatní hráči môžu odmrznúť zamrznutých hráčov, a to preliezaním cez nohy.

PRAVIDLÁ: cez nohy sa vždy prelieza spredu.

VÍŤAZ: lovec, ktorý zmrazil všetkých hráčov alebo všetci hráči, ktorí po ukončení hry nie sú zamrznutí.

CHVOSTY

Každý hráč si vezme kus šnúrk, ktorý si dá do krátkych nohavíc ako chvost.

VERZIA 1: hráči behajú vo vyznačenom priestore a pokúšajú sa ukradnúť chvosty spoluhráčom, víťazom je hráč, ktorý nazbieral najviac chvostov.

VERZIA 2: hráči behajú vo vyznačenom priestore a pokúšajú sa ukradnúť chvosty spoluhráčom. Víťazom je každý hráč, ktorému chvost neukradli.

SERVIS

Hráči sú rozdelení do dvoch alebo viacerých skupín. Polovica jednej skupiny sa nachádza na jednej strane ihriska, druhá polovica na opačnej strane. Prvá strana podáva a potom beží na opačnú stranu siete, druhá strana chytá loptu a beží na opačnú stranu siete. Hra končí, keď celá skupina zmení stranu.

PRAVIDLÁ: ak hráč urobil chybu musí zopakovať podanie,.

VÍŤAZ: skupina, ktorá ako prvá zmení stranu.

CHYŤ A HOĎ

Hráči sú rozdelení do dvoch radov, ktoré sa nachádzajú na opačných stranách ihriska. Hrajú chyt' a hod' a potom bežia na koniec radu, ktorý je na opačnej strane ihriska.

PRAVIDLÁ: hráč, ktorý urobí chybu, odstupuje z hry.

VÍŤAZ: hrá sa, kým posledný hráč nezostane sám.

NÁJDI PRÁZDNY PRIESTOR

Hráči sú rozdelení do dvoch skupín. Každá skupina je na jednej časti ihriska. Tréner rozhoduje, či hráči hádžu loptu, odbíjajú loptu zhora alebo zdola alebo podávajú zdola. Prvý hráč hádže/servuje loptu na druhú stranu terénu a bežiac ide na miesto, na ktorom sa lopta prvýkrát odrazila od podlahy a ľahne si na podlahu. Všetci hráči jeden za druhým robia to isté.

PRAVIDLÁ: ak hocikáký hráč zo skupiny zasiahne sieť, vyhodí loptu mimo ihriska alebo zasiahne svojho spoluhráča, ktorý predtým poslal loptu cez sieť a leží na podlahe, opakuje podanie, kým nezasiahne prázdny priestor na ihrisku.

VÍŤAZ: skupina, ktorej všetci hráči ležia na ihrisku.

ZADRŽ BALÓN VO VZDUCHU

Každý hráč má svoj balón a udržuje ho vo vzduchu rôznymi spôsobmi. Neskôršie sa počas tréningov balón môže vymeniť za volejbalovú loptu. Tréner rozhoduje, akým spôsobom sa hráči hrajú s loptou – rukami v pozícii ako keby ju dvíhali, odbíjaním hlavou, rukami, nohami alebo kombináciou všetkého uvedeného.

PRAVIDLÁ: ak sa balón dotkne podlahy, hráč si sadne bokom a čaká, kým ostatní hráči dokončia cvičenie.

VÍŤAZ: hráči s balónmi, ktoré sa nedotkli podlahy.

STRIEĽAJ DO TERČA

Každý hráč má svoju loptu. Na každej strane terénu sa nachádza škatuľa/terč, ktorý hráči majú zasiahnuť hádzaním/dvíhaním alebo nahrávaním lopty. Za každý zásah dostávajú jeden bod.

PRAVIDLÁ: hráči nemôžu zasahovať tu istú škatuľu dvakrát po sebe. Po každom pokuse musia odísť ku druhej škatuli,

VÍŤAZ: hráč, ktorý dvakrát zasiahne škatuľu.

LOPTA DO VÄZENIA

Hráči sú rozdelení do dvoch skupín. Každá skupina je na jednej časti ihriska. Hráč, ktorý má loptu musí zasiahnuť hocikákeho súpera hádzaním lopty a nesmie prejsť cez centrálnu volejbalovú líniu. Hráč môže byť zasiahnutý aj loptou, ktorá sa odrazila od podlahy. Zasiahnutí hráči odchádzajú do väzenia, respektíve za súperov terén, odkiaľ sa nemôžu dostať, ale ak sa lopta dostane do väzenia, hráči vo väzení ju môžu použiť na zásah súperov. Kým neexistujú uväznení, hráči môžu používať iba lopty, ktoré prichádzajú na ihrisko alebo z boku, nemôžu používať lopty, ktoré sa dostanú do väzenia.

VÍŤAZ: skupina, ktorej sa ako prvej podarí zatknúť všetkých súperov, respektíve skupina, ktorá má v dohodnutý čas viac uväznených.

LOPTA POD

Hráči sú rozdelení do dvoch rovnakých skupín, ktoré sa nachádzajú na volejbalovom ihrisku, ktoré je rozdelené elastickou sieťou, ktorá sa nachádza 70 cm nad podlahou. V závislosti od počtu hráčov potrebujú 2, 3 alebo 4 lopty. Cieľom hry je hodiť loptu pod sieť. Aby získali jeden bod, lopta musí prejsť cez podávaciu líniu súperov.

PRAVIDLÁ: lopta sa hádže a chytá iba s dvomi rukami.

VÍŤAZ: skupina, ktorá ako prvá získa 15 bodov.

UKRADNUTÁ LOPTA

Hráči sú rozdelení do dvoch alebo štyroch približne rovnakých skupín. Lopta sa nachádza v strede ihriska, zatiaľ čo sa hráči nachádzajú na bočných líniách. Každý hráč dostáva jedno číslo. Keď tréner povie ich číslo, hráči s tým číslom bežia k lopte, zoberú ju, vrátia sa do svojej skupiny, prihrávajú si loptu medzi svojimi spoluhráčmi a potom sa vrátia do stredu ihriska.

PRAVIDLÁ: hráč, ktorý sa ako prvý dostane do stredu ihriska, získava bod za svoju skupinu.

VÍŤAZ: skupina, ktorá ako prvá získa 5 bodov.

ZVNÚTRA VON

Hráči sú rozdelení do dvoch skupín. Hráči skupiny A sa nachádzajú na bočných líniách. Hráči skupiny B sa nachádzajú v rámci ihriska v určenom poli (na žinenke alebo v priestore vyznačenom kolkami) s loptami na vozíku. Skupina A behá na bočných líniách v jednom smere a vyhyba sa zásahom hráčov zo skupiny B.

PRAVIDLÁ: skupina A nesmie meniť smer behu, a skupina B nemôže opustiť vyznačený priestor.

VÍŤAZ: hrá sa, kým všetci hráči nebudú zasiahnutí alebo kým skupina nezostane bez lôpt.

BEH DOOKOLA

Hráči sedia dookola držiac sa rukami za predkolenie, otočení v smere pohybu. Jeden z hráčov vstáva a začína najrýchlejšie ako vie bežať slalom medzi hráčmi, až kým sa zase nevráti na svoje miesto. Keď hráč prejde vedľa prvého hráča vedľa seba, ten tiež vstáva a začína bežať slalom a pokúša sa chytiť hráča pred sebou. Rovnakým spôsobom sa pohybujú všetci hráči, kým sa zas všetci nedostanú na svoje miesta.

PRAVIDLÁ: zakázaný predčasný začiatok behu, povinný beh v slalome okolo hráčov.

VÍŤAZ: všetci hráči, ktorých nezasiahol hráč, ktorý utekal za nimi.

CIK-CAK

Hráči sú rozdelení do skupín a stoja v rade. Hráči sa pohybujú cik-cak a vedú loptu medzi kolkami v smere siete. Keď sa hráč dostane blízko siete, hádže loptu cez sieť, prejde pod ňu, vezme loptu a pri návrate hádže loptu nízko po podlahe cez tunel rozťahnutých nôh spoluhráčov.

VÍŤAZ: skupina, ktorá ako prvá zdvihne loptu do vzduchu potom ako všetci hráči vykonali úlohu.

PRÁZDNY TERÉN

Hráči sa rozdelia do dvoch skupín, každá skupina na svojej časti ihriska rozdeleného sieťou a s rovnakým počtom lôpt. Na trénerovo znamenie sa hráči pokúšajú hodiť loptu cez sieť do súperovej časti ihriska (môžu používať aj volejbalové prvky).

PRAVIDLÁ: hrá sa, kým tréner nedá signál na koniec hry.

VÍŤAZ: skupina, ktorá má na svojom teréne menej lôpt.

OTOČ ČIAPKU

Čiapky sú rovnomerne rozdelené na volejbalovom teréne. Hráči sa približne rovnako rozdelia do dvoch skupín a každá skupina má dva tímy. Každá skupina zaujme začiatočnú pozíciu na podacej čiare volejbalového ihriska. Na trénerovo znamenie, prvý tím v skupine začne otáčať čiapky. Potom ako dokončia, druhý tím z tej istej skupiny ich otočí naspäť.

VÍŤAZ: skupina, ktorá ako prvá otočila všetky čiapočky a postavila sa na líniu podania.

ŠOK LOPTA

Dve skupiny, ktoré pozostávajú z rovnakého počtu hráčov. Skupina A sa nachádza na línii mimo ihriska, a skupina B v rámci ihriska.

ZÁKLADNÝ VARIANT HRY: Na trénerovo znamenie, prvý hráč zo skupiny A vchádza do terénu a zostáva tam, kým neeliminuje súpera hádzuc naňho loptu. Odstránený hráč si sadne na miesto, na ktorom bol zasiahnutý. Hráč, ktorý hádzal, berie loptu a dáva ju inému hráčovi vo svojej skupine, ktorý robí to isté.

VARIANT 1: bez eliminácie, ale hráč nemôže byť zasiahnutý dvakrát po sebe.

VARIANT 2: tí, ktorí nemôžu hádzať, sa môžu vymeniť s iným hráčom.

ZOBER LOPTU A UTEKAJ

Dve skupiny stoja v rade za podaciou čiarou. Pre každého hráča je postavený kruh s loptou vo vnútri (6 metrov). Na začiatku všetci hráči skupiny A behajú vo svojom kruhu, berú svoju loptu, vracajú sa späť a prechádzajú cez začiatočnú líniu s cieľom, aby ich nechytili hráči skupiny B.

Na rovnaké znamenie skupina B beží dopredu a každý ich hráč sa pokúša dotknúť svojho súpera zo skupiny A to pred tým, ako prejdú cez začiatočnú líniu. Každý hráč, ktorý bude mať v tomto úspech (zoberie alebo utečie), dostáva bod. Po 3 alebo 4 opakovaníach (s variantom zmeny začiatočnej polohy – sedenie, ležanie, kľáčanie) si skupiny menia úlohy.

HRA NAHRÁVANIA

Vytvoria sa dve skupiny s rozoznatelnými znakmi (trička so znakmi, páska na ramene atď.). Prvá skupina si musí medzi sebou sedemkrát nahráť loptu hádzuc alebo používajúc volejbalové prvky. Druhá skupina sa pokúša blokovať každý pokus o prechod lopty.

PRAVIDLÁ: je zakázané odovzdať loptu spoluhráčovi bez hádzania; je zakázané vrátiť loptu späť spoluhráčovi, od ktorého loptu dostal; ak súper loptu zastaví, skupina má zase 0 bodov; je povolené bežať s loptou v ruke.

VÍŤAZ: skupina, ktorá vykoná 7 nahrávok.

CHYŤ A VYHNÍ SA

Hráči sú rozdelení do dvoch skupín, každá vo svojom poli. Polia sú rozdelené ústrednou líniou (bez siete) a každá skupina má jednu loptu.

PRAVIDLÁ: súpera je potrebné zasiahnuť priamo do tela, od ramena nadol. Každý zásah je 1 bod, bez eliminácie.

VÍŤAZ: skupina, ktorá ako prvá získa 5 bodov.

UKRADNI LOPTU

Hráči sú rozdelení do dvoch skupín, útočníci a obrancovia, ale úlohy sa môžu stále meniť, a ich počet závisí na taktike skupiny.

Útočníci musia prejsť cez terén bez toho, aby sa ich súper dotkol, vojsť do neutrálnej zóny, zobrať loptu a odniesť ju do svojho poľa. Hráč, ktorého sa súper dotkne, sa zastavuje s rozšírenými rukami ale ho môže dotykcom vyslobodiť jeho spoluhráč. Obrancovia sa pokúšajú zabrániť krádeži lopty a tým aj pohybu súpera výlučne dotykcom, aby sa stali ich väzňami. Ak má loptu útočník, vracia ju späť do svojho poľa.

PRAVIDLÁ: iba útočníci súpera môžu vojsť do neutrálnej zóny za ihriskom. Zastavovanie v neutrálnej zóne nie je obmedzené. Ak je útočník, ktorý má v rukách loptu dotknutý, zastavuje sa a lopta sa vracia späť do neutrálnej zóny. Nahrávanie lopty medzi spoluhráčmi je možné, kým sa uskutočňuje v rámci toho istého ihriska. Prechody z jedného do druhého poľa sú zakázané.

VÍŤAZ: skupina, ktorá ukradne všetky lopty.

VOLEJBALOVÝ GOLF

Postavíme „golfové ihrisko“ s vyznačeniami, ktoré predstavujú jamky. Hráči sa pokúšajú hodiť loptu, zasiahnuť jamku a použiť čo najmenej úderov. Hráči môžu začať na hocijakej jamke a rotovať po dráhe. Každý hráč si píše počet pokusov. Taktiež, ak deti precízne hádžu loptu, môže sa meniť dĺžka jamiek, aby dráha bola náročnejšou.

VÍŤAZ: hráč, ktorý ako prvý prešiel cez ihrisko alebo hráč, ktorý prešiel cez ihrisko s najmenším počtom úderov.

STRIEĎAJ DO TERČA

Hráči sú rozdelení do dvoch skupín, každá v svojom poli, ktoré je rozdelené ústrednou líniou (bez siete). Každá skupina má jednu loptu. V každej skupine sa volí hádzač, ktorý stojí na základnej línii opačného poľa. Ostatní hráči sa nachádzajú na ihrisku a stoja na značkách. Hádzači sa pokúšajú hodiť loptu hráčom zo svojej skupiny.

Ak hráč chytí loptu, berie svoju značku a odchádza z ihriska. Skupina získava jeden bod pre každú značku hráča.

VÍŤAZ: skupina, ktorá ako prvá odstránila značky zo svojej časti ihriska.

KDE JE LOPTA?

Hráči stoja v rade. Posledný hráč kotúľa alebo hádže loptu cez svojich hráčov (ľubovoľne doľava alebo doprava). Prvý hráč z radu musí chytiť loptu pred líniou deväť metrov, beží na koniec svojho radu a loptu kotúľa alebo hádže ďalšiemu hráčovi.

PRAVIDLÁ: lopta sa musí dostatočne silno hodiť. Tréner určuje formy pohybu počas chytania lopty (dopredu/dozadu, na všetky štyri, behom dozadu a pod.).

VÍŤAZ: najrýchlejšia skupina.

CHYŤ MA

Hráči sú rozdelení do dvoch skupín na ústrednej línii a otočení chrbtami. Každá skupina predstavuje jednu farbu. Potom ako tréner povie farbu, hráči, ktorí predstavujú tú farbu sa rýchlo otočia a pokúsia sa chytiť hráča inej skupiny, predtým ako príde do stanovenej cieľovej línie. Pre každého zachyteného hráča skupina dostáva jeden bod (staršie deti – skupiny sú ÁNO a NIE a odpovedajú na otázky, napr. $3 \times 5 = 12?$).

VÍŤAZ: skupina, ktorá zachytila viac hráčov.

HOĎ LOPTU A UTEKAJ

Hráči sú rozdelení do skupín s tromi hráčmi. Každá skupina má jednu loptu. Hráči hádžu loptu rôznymi spôsobmi cez sieť súperovi a bežia na koniec súperovej trojice. Vždy, keď lopta padne a nie je zachytená, skupina dostáva trestný bod/písmeno.

VÍŤAZ: skupina s najmenším počtom chýb.

KROK ZA KROKOM K VÍŤAZSTVU!

Hráči sú rozdelení do skupín, ktoré sa nachádzajú v dvoch radoch otočených k sebe. Medzi nimi sa nachádza 10 (v rade alebo cik-cak) obručí. Zadanie je skokmi znožmo doskákať do poslednej obruče. Hráči začínajú v rovnakom čase, každý zo svojej strany. Keď skočia do tej istej obruče hrajú pár-nepár alebo papier-kameň-nožnice. Víťaz hry skáče od obruče k obruči, a porazený beží k ďalšiemu hráčovi svojej skupiny, dáva mu pätku ako znak, že môže začať skákať do obručí.

VÍŤAZ: skupina, ktorá skočila do viac obručí.

MRKVY

Hráči sú rozdelení do 4 – 6 skupín s rovnakým počtom hráčov (záleží na počte hráčov na tréningu). Nachádzajú sa v rade pred líniou. Hráči bežia zo začiatkových pozícií k čiapkam a pri návrate späť vykonávajú určitú kombináciu skokov (štafeta).

VÍŤAZ: skupina, ktorá ako prvá ukončila zadanie.

PRETEKY SKOKANOV

Hráči sú rozdelení do 4 – 6 skupín s rovnakým počtom hráčov (záleží na počte hráčov na tréningu). Nachádzajú sa v rade pred líniou. Hráči bežia zo začiatkových pozícií k čiapkam a pri návrate späť vykonávajú určitú kombináciu skokov (štafeta).

VÍŤAZ: skupina, ktorá ako prvá ukončila zadanie.

CHYŤ A HOĎ

Hráči sú rozdelení do skupín. V každej skupine je jeden technik, a ostatní hráči stoja okolo neho. Technik hádže/dvíha loptu hráčom okolo seba. Hneď ako hráč loptu chyť, vracia ju technikovi, čupne si do drepu a zostáva v tej polohe.

VÍŤAZ: skupina, v ktorej sú všetci hráči v drepe.

MOŠT

Hráči sú rozdelení do dvoch skupín a zaujmú začiatkové pozície s loptami na vyznačenej línii. Uprostred terénu je lavica s kolkami. Cieľom hry je hodiť loptu na kolky a odsunúť ich tak do súperovho poľa.

PRAVIDLÁ: keď hráč hodí loptu, musí zobrať druhú loptu a postaviť sa na líniu, je zakázané hádzať loptu z iných pozícií.

VÍŤAZ: skupina, ktorá má menej kolkov na svojej strane ihriska.

ZASIAHNI OBRUČ

Hráči sú rozdelení do štyroch radov a stoja na vyznačenej pozícii. Pokúšajú sa hodiť loptu cez obruč, ktorá visí na sieti.

VARIANT: a) hádzanie zhora; b) hádzanie zdola; c) hádzanie jednou rukou.

VÍŤAZ: skupina, ktorá najviac krát hodila loptu cez obruč (tréner a hráči rátajú úspešné hody).

ŤAHAJ-ŤAHAJ SILNEJŠIE

Hráči sú v pároch a sedia v kruhu alebo v rade. Na znamenie jeden z páru ťahá druhého držiak ho za obidve ruky, ramená, jednu ruku do cieľovej línie.

CHRÁŇ SVOJE POLE

Hráči sú rozdelení do dvoch skupín a zaujmú začiatkové pozície s loptami na bočných vyznačených čiarach volejbalového ihriska. Uprostred ihriska sa nachádza lopta na pilates. Cieľom hry je zasiahnuť loptu a odsunúť ju do súperovho poľa.

VARIANT: a) hádzanie zhora; b) hádzanie zdola; c) hádzanie jednou rukou.

VÍŤAZ: skupina, ktorá odsunula loptu cez druhú bočnú líniu.

LIETADLO VO VOĽNOM LETE

Hráči voľne bežia po teréne a imitujú lietadlo, ruky majú rozťahnuté, dávajú pozor na ostatné „lietadlá“.

PRAVIDLÁ: keď sa hráči dotknú, musia si čupnúť do drepu.

VÍŤAZ: hráči, ktorých sa iné „lietadlá“ nedotkli.

ROZBITÝ TELEFÓN - VOLEJBALOVÁ TERMINOLÓGIA

Hráči sú rozdelení do dvoch skupín a sedia v kruhu alebo stoja v rade dostatočne blízko, aby si mohli šepnúť, ale nie príliš blízko, aby ich ostatní hráči nepočuli. Tréner prvému hráčovi v kruhu alebo v rade šepne nejaký volejbalový výraz. Hráči pošepkajú tento výraz hráčovi po svojej pravej strane, kým sa nedostanú k poslednému hráčovi v kruhu alebo v rade.

VÍŤAZ: skupina, v ktorej posledný hráč správne vyslovil zadaný výraz.

ZABLOKUJ LOPTU

Hráči stoja v kruhu a jeden druhému hádžu loptu. Keď lopta príde ku hráčovi, hráči vedľa neho sa postavia pred neho a dvíhajú ruky do vzduchu (zaujmú pozíciu bloku). Ruky majú vo vzduchu, kým hráč nehodí loptu inému hráčovi v kruhu.

PRAVIDLÁ: z hry odstupujú: hráč, ktorý nechytí alebo sa mu nepodariť nahráť loptu a hráči, ktorí sa zabudnú postaviť do pozície bloku.

VÍŤAZ: poslední štyria hráči v hre.

NOŠIČI POKLADOV!

Hráči sú rozdelení do párov a zaujmú pozíciu na bočných líniiach terénu. Každý pár má jednu loptu. Na znamenie trénera nosia hráči loptu k druhej bočnej línii držiak loptu spolu jednou rukou, zatiaľ čo je druhá na chrbte (staršie deti – nosia loptu držiak ju medzi chrbtami, so vzájomne prepletenými predlaktami).

VÍŤAZ: najrýchlejší pár.

JA JU ZASIAHNEM PRVÝ!

Hráči stoja na opačných stranách v radoch na približne 5-metrovej vzdialenosti. Medzi nimi sa na podlahe nachádza obruč. Cieľom hry je zasiahnuť obruč desaťkrát hádzuc loptu rôznymi spôsobmi (obidvomi rukami, jednou rukou a pod.). Po tom, ako hodil loptu, odchádza hráč na koniec radu. (staršie deti – odbíjanie lopty zhora, odbíjanie lopty zdola, odbíjanie lopty nohou – po tom, ako hodil loptu, hráč odchádza na koniec súperovho radu).

PRAVIDLÁ: zásahy sa počítajú nahlas.

VÍŤAZ: skupina, ktorá bola rýchlejšia a presnejšia.

NAHRÁVANIE LOPTY CEZ NOHY

Hráči stoja s rozťahnutými nohami, jeden za druhým v rade, vo vzdialenosti dĺžky ramena. Prvý hráč v rade má loptu. Na znamenie trénera kotúľa loptu pomedzi nohy ostatných hráčov, až k poslednému hráčovi, ktorý loptu chytá a beží s ňou na začiatok radu a opakuje rovnakú úlohu. Úloha sa vykonáva dovtedy, kým sa hráč, ktorý začal ako prvý, zase nedostane na začiatok radu.

PRAVIDLÁ: kolená sú počas celej hry vyrovnané, každý hráč loptu kotúľa rukami.

VÍŤAZ: skupina, ktorá bola rýchlejšia.

CHYŤ MA!

Hráči z rôznych skupín sú rozdelení do dvoch radov, jeden za druhým, vo vzdialenosti 2 – 3 metrov. Hráči v „zadnej línii“ majú loptu. Na znamenie trénera kotúľajú loptu po podlahe, kým hráči v „prednej línii“ sa ju pokúšajú čím rýchlejšie chytiť (staršie deti – tréner volí metódu hádzania, ponad hlavy, odbíjaním od podlahy a pod. alebo kotúľaním).

VÍŤAZ: skupina, v ktorej hráči úspešne chytia loptu pred cieľovou líniou.

POSUŇ - CHYŤ

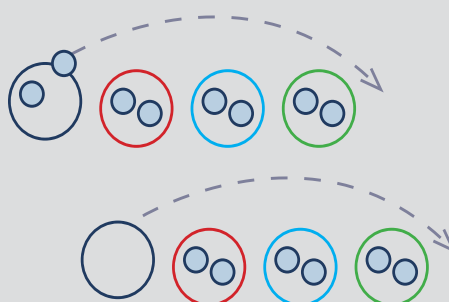
Hráči sú rozdelení do dvoch radov, pred ktorými sa nachádzajú stojany. Úlohou je posúvať loptu na všetkých štyroch, čím rýchlejšie používajúc hlavu a ruky. Keď hráč príde k poslednému stojanu, zdvihne sa a hodí loptu zhora ďalšiemu hráčovi v rade (staršie deti – odbíjanie lopty zhora).

VÍŤAZ: skupina, ktorá ako prvá vykoná úlohu.

PREVLIEKANIE CEZ OBRUČ

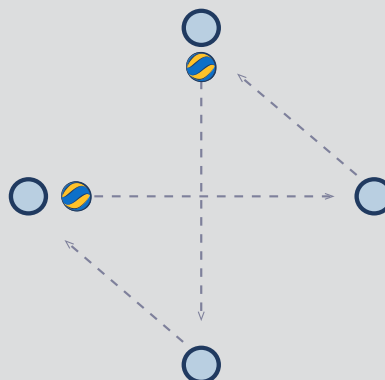
Hráči stoja v pároch jeden za druhým v obručiach – na znamenie začína hráč vpredu – berie obruč z podlahy, prevlečie ju cez svoj pár, ktorý rýchlo beží dopredu, prevlečie ju cez hráča – keď spustí obruč, čaká, aby hráč jeho obruč zodvihol z podlahy, beží a zastaví sa pred ním – takto za sebou až do línie vzdialenej 9 m.

VÍŤAZ: najrýchlejší pár.



NAHRAJ MI 1-2-3-4!

Hráči sú postavení do kruhu – vzájomne si čím rýchlejšie nahrávajú loptu – hádžu loptu hráčovi oproti a chytajú loptu od hráča sprava/zľava (po 3 nahrávkach sa mení smer pohybu lopty).
Hráči môžu byť v rôznych začiatočných polohách (v stoji, v ľahu, v sede...) – loptu môžu nahrávať rôznymi spôsobmi (kotúľaním, hádzaním lopty jednou alebo dvomi rukami, bez alebo s úderom o podlahu, odbíjaním lopty...).



CHYTAJ A HÁDŽ!

Hráči stoja v kruhu, v pároch tvárou v tvár. Každý pár má svoju loptu. Na znamenie trénera všetci hráči postavení v kruhu súčasne hádžu loptu páru, ktorý sa nachádza oproti nim s cieľom vyhnúť sa zrazu lôpt.

VÍŤAZ: všetci hráči, ktorí úspešne vykonali úlohu.

KTO PREHRÁ, BLOKUJE

Hráči sú rozdelení do párov alebo hrajú 1:1. eden hráč alebo pár predstavuje sieť a stojí medzi ostatnými hráčmi alebo pármí. Dvaja hráči hrajú volejbalový zápas. Hráč alebo pár, ktorí stratí bod, sa stáva sieťou.

VÍŤAZ: skupina, ktorá ako prvá získa 5 bodov.

SLONÍ FUTBAL

Hráči stoja v kruhu s roztiahnutými nohami v stabilnom stoji a pritom sa chodidlami dotýkajú susedných hráčov. Hráči použitím pozície odbíjania lopty zdola pretláčajú loptu po podlahe s cieľom dať gól (pretláčanie lopty pomedzi nohy hráčov).

PRAVIDLÁ: tréner a hráči počítajú body.

VÍŤAZ: hráč, ktorý dostal najmenej „gólov“.

VOJENSKÁ LOĎ

Hráči sú rozdelení do skupín a stoja v určenom priestore (žinenka). Pred nimi sa nachádzajú kolky, ktoré predstavujú vojenské lode. Hráči sa pokúšajú loptou potopiť vojenské lode a pritom loptu hádžu alebo používajú volejbalovú techniku (smeč, nahrávanie).

VÍŤAZ: skupina, ktorá ako prvá potopí vojenskú loď.

FUNBALL

Hráči bežia okolo vymedzeného kruhu, v rámci ktorého sa nachádzajú značky. Vždy je o jednu značku menej ako je počet hráčov. Na znamenie trénera bežia hráči čím rýchlejšie k voľnej značke a zaujmú základnú volejbalovú polohu s jednou nohou na značke. Hráči, ktorým sa nepodarilo nájsť voľnú značku, odstupujú z hry. Hra pokračuje kým nezostane iba jediný hráč.

VÍŤAZ: posledný hráč.



KOMPLEXY

ZAHRIEVACÍCH CVIČENÍ

Obsah komplexu „Warm up“ predstavujú prírodné formy pohybu, ktoré sú vykonávané jednotlivo alebo v pároch, v mieste alebo v pohybe a bez alebo s rôznymi rekvizitami. Vykonávanie pohybových štruktúr všeobecného charakteru, ktoré sú zastúpené v komplexoch „Warm up“ pozitívne vplýva na motorickú a funkčnú kapacitu detí.

6. KOMPLEXY ZAHRIEVACÍCH CVIČENÍ

KOMPLEX 1

1. BEŽÍM DO ŠKOLY.

Bežím na mieste.

2. ZATOČ DÁŽDNIKOM!

Roztiahnuť ruky a točiť ich – doľava a doprava o 180/360 stupňov.

3. LIETADLO

V stojacej polohe s vystretými rukami imitovať pohyb „lietadla“ a nakloniť sa a vytáčať sa z jednej strany na druhú.

4. VRTULNÍK

V polohe stojmo vytáčať obidve ruky a imitovať vrtule.

5. UPRATOVANIE POLÍČIEK

V polohe stojmo vystrieť ruky vysoko do vzduchu, „zobrať knihy do školy, spustiť ruky na podlahu a „uložiť“ knihy do školskej tašky.

6. DLHÉ NOHY

Z drepu vystrieť nohy, ruky zostávajú na podlahe.

7. POZOR, LOPTA!

Roztiahnuté nohy, ruky vystreté nabok, na znak - Pozor, lopta! – skočiť a rýchlo prisunúť nohu k nohe, aby „lopta nedala gól“, ruky pripažené.

8. PLÁVANIE

V ľahu na bruchu, ruky sa pohybujú ako pri plávaní.

9. SPI – ZOBUĎ SA

V ležiacej polohe na chrbte hráči „spia“, na znamenie trénera sa prebudia, dvíhajú sa a chytajú pokrčené nohy.

10. LEZENIE

Po všetkých štyroch „vylez na horu“.

11. VRÁČKA

V polohe stojmo s pripaženými rukami hráči imitujú vráčku, skáču a malými skokmi sa otáčajú na mieste.

KOMPLEX 2

1. OTVOR DÁŽDNIK!

Rýchlo roztiahnuť a potom spojiť nohy a ruky – otvor/zatvor dáždnik.

2. JA SOM ALE VYSOKÝ!

Nohy spojené, ruky zodvihnuté nad ramená. Hlboko sa nakloniť dopredu, zamávať rukami dozadu a dopredu a natiahnuť sa do výšky. „Kto sa môže dotknúť stropu?“

3. SILNÝ AKO PEPEK

Roztiahnuť ruky a nohy a v tej polohe zohýbať a vystierať ruky v lakti – „Kto je najsilnejší Pepek?“

4. VETERNÝ MLYN

Ruky sú v polohe nad hlavou. Hlboko sa nakloniť dopredu a otáčať telo nabok „Otočte veľký veterný mlyn“.

5. PEČIVO

Spustiť ruky na podlahu a kráčať dopredu na rukách, spustiť boky na podlahu – pečivo.

6. NECHAJ MRAVCA PREJSŤ

Závora – ležať na bruchu – „Ide mravec, nechajte ho prejsť!“ (zdvihnúť telo) – vrátiť sa späť.

7. PRÍĎ K... MÔJMU PALCU

Sed s vystretými nohami a spojenými chodidlami. „Chodiť“ prstami po nohách a hlboko sa nakloniť dopredu.

8. ČERV

Sadnúť si na podlahu a ťahať sa dopredu po podlahe nohami/rukami po určenú čiaru – kto bude najrýchlejší?

9. KROKODÍL

Plaziť sa/ťahať sa na bruchu ležiac na podlahe.

10. IDEM BICYKLOM NA TRÉNING

Ležať na chrbte a pohybovať nohy ako keby sme sa bicyklovali. Tréner opisuje tréning cyklistiky – jazda do kopca/z kopca/na nerovnej dráhe/pomalá jazda.

KOMPLEX 3

1. DOČIAHNI HVIEZDU

Drep – skok.

2. NEMÁM ANI POŇATIA

Mykať plecami – odpovedz na otázku: Ako sa voláš?, Čo budeš dnes jesť?

3. Polož mi otázku, pokojne sa spýtaj
Máš rád brokolicu? – hýb hlavou doľava a doprava – Nie, nie! ; Boli ste dneska dobrí?
– hýb hlavou doľava a doprava – Áno, áno!

4. VIETOR

V polohe stojmo ruky upažiť vysoko nad hlavu a nakloniť ich nabok ako „vietor fúka“.

5. PLÁVANIE

V polohe stojmo sa nakloniť dopredu, ruky imitujú plávanie voľným štýlom. Potom sa vrátiť do polohy stojmo, v ktorej ruky imitujú kraul, a potom sa zase nakloniť.

6. DREVORUBAČ

V polohe stojmo hráč máva „sekerou ako drevorubač“ zhora nadol.

7. BALANS

Širšie rozstiahnuté nohy. Prenášanie váhy z jednej nohy na druhú, kým sa nedostaneme do drepu – balans! Alebo Aha, akú mám dlhú nohu!

8. KOTÚLANIE CERUZKY

V polohe ležmo na podlahe s rukami pozdĺž tela sa gúľať z jednej strany na druhú.

9. CHÔDZA KURIATOK

V pozícii nízkeho drepu chodiť v rôznych smeroch.

10. BEŽ PO...!

Tréner povie časť miestnosti, nejaké náradie a pod. , a deti bežia potiaľ.

KOMPLEX 4

1. KOLENÁ VYSOKO – POCHODUJ

Zdvíhať kolena a pochodovať, najprv pomaly, potom rýchlejšie.

2. HODINY

S vystretými nohami v polohe stojmo otáčať telo zhora nadol, ruky sú „ručičky hodín“ (vystreté nad hlavou).

3. TORTA – HOT DOG

V sede na podlahe s rozstiahnutými nohami (torta) spojiť nohy (hot dog), nohy sú na podlahe – „Kto je najhladnejší?“ / „Moja torta je najväčšia!“.

4. NAJVYŠŠIA RUKA

V sede na podlahe s rozstiahnutými nohami sa opierame jednou rukou, kým druhú dvíhame vysoko do vzduchu.

5. NAJDLHŠIE PREDKOLENIE

V sede na podlahe s jednou nohou pokrčenou v kolene (chodidlo vedľa kolena) „chodiť“ prstami ruky po vystretej nohe a počítat „kroky“. „Ako ďaleko sa môžeš dostať?“ Dbáť na to, aby ani „mravec“ nemohol prejsť pod koleno vystretej nohy.

6. NECHAJ PREJŠŤ MYŠ

V sede na podlahe, ruky na podlahe, zodvihnúť obidve nohy z podlahy – „nechať myš, dlhého hada, mačku, slona prejsť“.

7. TU A TAM

Hráči sú v planku, telo napnuté – skokom približujú nohy k rukám.

8. ZAJAČÍ SKOK

Z hlbokého drepu dlhý skok dopredu – „Kto doskočí ďalej?“.

9. VRTUĽA

Vzpažiť ruky a čoraz rýchlejšie ich vystreté v lakty otáčať – vrtuľa.

10. VYPÁLENIE RAKETY

V nízkom drepe sa pripraviť na „vypálenie“, odpočítať 1,2,3 a skočiť – „vypálenie rakety“.

KOMPLEX 5 - V POHYBE

1. BEH

S rukami pokrčenými popri tele.

2. ŠIJACIA IHLA

Kráčať vysoko na špičkách, klásť jednu nohu pred druhú, ruky popri pevnom a napnutom tele.

3. ZRANENÝ PALEC

Chodiť na päťach – „strašne som si zranil palec v lese!”

4. PLETACIA IHLA

Kráčať vysoko na špičkách klásť jednu nohu pred druhú, ruky sú vysoko nad hlavou s palcami, ktoré tvoria „uško ihly“, telo je pevné a napnuté (kto skončí ako prvý, dostáva písmeno).

5. KOVBOJ JACK

Kráčať na vonkajšej strane chodidla s rukami, ktoré ako keby držali „uzdy“ (ako znie klus koňa/ako robí kôň?).

6. SLONÍ KROK

Kráčať dlhými a hlasnými krokmi v polodrepe, ruky vystreté, dlane spojené.

7. ZATRÚB NA NOSE

Bežať k hráčovi, ktorý sa nachádza na opačnej strane – nahlas mu „zatrúbiť na nose“ a rýchlo bežať späť.

8. SLEPÁ MYŠ

Kráčaj dozadu k hráčovi na opačnej strane, ktorý ťa zastavuje – „uteč“ od neho a bež dopredu.

9. MAČKA

Ísť dopredu po všetkých štyroch – mačka mraučí.

10. KTO JE RÝCHLEJŠÍ?

Beh – kto sa ako prvý dostane na opačnú stranu ako profesionálny atlét

KOMPLEX 6 - V POHYBE

1. RÝCHLY A JEDNODUCHÝ KROK

Atletická chôdza.

4. PLETACIA IHLA

Kráčať vysoko na špičkách klásť jednu nohu pred druhú, ruky sú vysoko nad hlavou s palcami, ktoré tvoria „uško ihly“, telo je pevné a napnuté (kto skončí ako prvý, dostáva písmeno M – ako MACKO).

3. SLONÍ KROK

Kráčať dlhými a hlasnými krokmi v polodrepe, ruky vystreté pred sebou, dlane spojené – „hej, pozri sa na môj sloní chobot (ako robí slon? – hlasnejšie).

4. SLEPÁ MYŠ

Kráčaj dozadu k hráčovi na opačnej strane, ktorý ťa zastavuje – „uteč“ od neho a bež dopredu.

5. SUPERMAN

Jedna ruka vo vzduchu, opačná noha vystretá, nakloniť sa a zanožiť.

6. TOP ÚČES

Bežať k hráčovi, ktorý sa nachádza na opačnej strane, rozstrapatiť mu vlasy a bežať späť!

7. MEDVEĎ

Kráčať po všetkých štyroch s vystretými nohami – „Pozri sa na mňa, som veľký medveď!”

8. KROKODÍL

Plaziť sa/ťaháť sa na bruchu ležiac na podlahe.

9. BEH NA ZNAMENIE

Na znamenie bežať, na tlesk si ľahnúť na podlahu a opakovať.

10. DOSPEJ

Cvičenie sa začína plazením sa, na znamenie trénera sa prechádza do nízkeho drepu a potom do behu.

KOMPLEX 7 -- V POHYBE

1. BEH OD ČIARY PO ČIARU

Uvidíme, kto je rýchlejší.

2. VYSOKÁ CHÔDZA

Chôdza na špičkách prstov.

3. TUČNIAČIA CHÔDZA

Chôdza na päťách.

4. DINOSAURIA CHÔDZA

Chôdza vo výpadoch.

5. INDIÁN

Skok do výšky s jedným kolenom vysoko hore, s dvíhaním opačnej ruky.

6. CARIOCA

Chôdza bokom s prekrižovaním zadnej nohy vpred a vzadu.

7. SKOK DO STRANY

Chodidlá sú spojené a robia sa skoky do strany.

8. PAVÚČIA CHÔDZA

Chôdza po všetkých štyroch.

9. POHYBLIVÉ STOLY NA KÁVU

Chôdza po všetkých štyroch, tvárou otočenou hore.

10. SMEČ

Kroky na smeč, skok a smeč.

KOMPLEX 8 - V PÁROCH

1. BEŽ VEDĽA MŇA

V pároch držiac sa za ruky, behajú hráči vedľa seba po čiaru na opačnej strane, otočia sa o 180° a bežia späť.

2. PRIKRÁDANIE SA DOZADU

Hráči behajú dozadu, kým neprídu k páru na opačnej strane, ktorý ich zastavuje rukami – potom „utekajú“ od nich.

3. MY SME RÝCHLEJŠÍ

Hráči bežia čím rýchlejšie.

4. ŤAHAJ SILNEJŠIE

Jeden hráč zrýchľuje, druhý ho spomaľuje a ťahá rukami okolo pásu.

5. CHRÁŇ MI CHRÁT

Posun úkrokmi, hráči sú si otočení chrbtom, ruky rozťahnuté.

6. NESMEJ SA

Rovnaké cvičenie ako predchádzajúce, ale hráči sú otočení tvárou v tvár.

7. SLIMAČÍ DOMČEK

Páry sa vzájomne nosia cez partnerovo plece a držia sa predlaktiami.

8. TUNEL

Jeden hráč rozťahnutými nohami urobí „tunel“, druhý prechádza cez „tunel“ a menia si úlohy.

9. BEŽÍM ZA TEBOU

Beh v pároch, pričom treba dbať na vzdialenosť medzi hráčmi – hráči sa držia za tričká.

10. ZRKADLO

Hráči sa pokúšajú imitovať cvičenia, ktoré vykonáva ich partner – ako obraz v zrkadle.

KOMPLEX 9 - V PÁROCH

1. REBRÍČEK

Hráči sa rukami držia za plecia a striedajú sa v drepe.

2. KRÚŽENIE

Ruky sú vystreté, hráči sú otočení tvárou v tvár a striedavo krúžia jeden druhému okolo rúk.

3. OPRI SA O MŇA

Ruky sú vystreté nad hlavou, hráči sa striedavo opierajú o chrbát a držia sa za kĺby.

4. DAJ PÄTKU

Ruky pred telom, hráči opretí chrbtom o seba, sa striedavo otáčajú a dotýkajú rukami.

5. POZRI SA DOLE

Ruky pred telom, hráči opretí chrbtom o seba, sa striedavo nakláňajú a dotýkajú rukami.

6. MOST

Jeden z hráčov je na podlahe v pozícii mosta, druhý pod ním podlieza a menia si úlohy.

7. SKOK CEZ KAMEŇ

Jeden hráč je na podlahe v drepe, druhý cez neho skáče a striedavo si menia úlohy.

8. OKOLO MŇA

Jeden hráč pokojne stojí, druhý behá okolo neho a striedavo si menia pozície.

KOMPLEX 10 - S PALICOU

1. PRESKOČ PALICU

Skok do strany cez palicu.

2. OTÁČANIE PALICE

Hráč v polohe stojmo vertikálne a horizontálne otáča palicu.

3. VYSTRETÉ RUKY

Hráč v polohe stojmo drží palicu za chrbtom a vystiera ruky čím ďalej od chrbta.

4. VÁHA

Hráč sa v polohe stojmo s palicou nad hlavou nakláňa a vystiera jednu nohu dozadu.

5. BOČNÁ ODCHÝLKA

Hráč v polohe stojmo s palicou nad hlavou robí bočné odchýlky tela do jednej a potom do druhej strany.

6. DOTKNI SA PRSTOV

Hráč je v sede s vystretými nohami a palicou sa dotkne prstov na nohách.

7. KOLENÁ VYSOKO

Hráč v polohe stojmo kráča na mieste s vysoko zdvihnutými nohami.

8. DREP

Hráč v polohe stojmo s palicou nad hlavou robí drep.



KOMPLEX 11 - S PALICOU

1. MRAKODRAP – DOM

Hráč v polohe stojmo s rukami nad hlavou („mrakodrap“) robí nízky drep s palicou do podlahy („dom“).

2. JAZDA NA MOTOCYKLI

Hráč v polohe stojmo behá na mieste a „riadi“ palicu.

3. CHÔDZA CEZ PALICU

Hráč v polohe stojmo drží palicu obidvoma rukami a pokúša sa prejsť cez ňu; najprv jednou a potom druhou nohou, až kým sa palica nedostane za chrbát.

4. LUK A ŠÍP

Hráči v polohe stojmo vykonávajú pohyb ako keby strieľali šíp z luku.

5. VESLOVANIE

Hráči v sede imitujú veslovanie (povedia miesto, kam chcú ísť).

6. NÁKLON DOPREDU

Hráč v polohe stojmo sa s palicou za chrbtom nakláňa dopredu s vystretými nohami.

7. KOTÚĽANIE

Hráč v nízkom drepe kotúľa palicu na podlahe čo najďalej.

8. CHYŤ PALICU

Hráč v polohe stojmo drží palicu tak, aby jeden jej koniec bol na podlahe a druhý držal v ruke. Hráč púšťa palicu, postaví sa do volejbalovej pozície a pokúša sa ju znova zachytiť.

9. VYHOĎ PALICU

Hráči v polohe stojmo vyhadzujú palicu a pokúšajú sa ju chytiť.

10. SKOK CEZ PALICU

Hráč skáče cez palicu.

KOMPLEX 12 - S LOPTOU

1. BEH

Hráči behajú na mieste a manipulujú loptou, ktorú majú v rukách.

2. SLNKO

Hráči v polohe stojmo prehadzujú s vystretými rukami loptu ponad hlavu z jednej strany na druhú.

3. OBOR

Hráči v polohe stojmo držia loptu pred telom a dvíhajú ju vysoko do vzduchu (hráč je „obor“).

4. KOTÚĽAJ LOPTU

Hráči v polohe stojmo držia loptu pred telom a kotúľajú ju po nohách až na zem.

5. VÝŤAH

Hráč z polohy stojmo vykonáva drep s loptou a pohybuje sa ako „výťah“ hore a dole.

6. OSMIČKA

Hráč s vystretými nohami v polohe stojmo premiestňuje loptu medzi nohami vo forme osmičky.

7. ODBÍJANIE LOPTY

Hráč v polohe stojmo dvomi rukami odbíja loptu od podlahy.

8. KOTÚĽAJ LOPTU

Hráč v nízkom drepe kotúľa loptu čo najďalej rôznymi smermi po podlahe.

9. HOJDAČKA

Hráč v sede s vystretými nohami a spojenými chodidlami pokladá loptu na nohy a kotúľa ju až ku chodidlám. Dvíha nohy a chytá loptu, ktorá sa mu kotúľa po nohách.

10. BEH OKOLO LOPTY

Hráč v polohe stojmo behá okolo lopty na podlahe.

KOMPLEX 13 – S LOPTOU

1. BEH A ODBÍJANIE

Behať na mieste a s obidvoma rukami odbíjať loptu o podlahu.

2. KRÚŽENIE

Z polohy stojmo krúžiť loptou okolo hlavy, bokov a kolien.

3. BOČNÉ KOLÍSANIE

Hráči v polohe stojmo s rukami pred telom sa bočne kolíšu s loptou a prehadzujú ju z jednej strany na druhú.

4. SADNI SI NA LOPTU

Hráči robia drep a spúšťajú sa k lopte.

5. KOTÚLANIE LOPTY

Hráči v polohe stojmo držia loptu pred telom a kotúľajú si ju po nohách až po zem.

6. LOPTA CEZ TUNEL

V nízkom drepe sa lopta nachádza za chrbtom a kotúľa sa pomedzi nohy (tunel).

7. HOJDAČKA

V sede s vystretými nohami. Loptou sa dotkneme vrchu chodidla jednej nohy, dvihneme loptu a potom vrchu chodidla druhej nohy.

8. PREKRAČOVANIE LOPTY

V polohe stojmo, lopta je na podlahe. Hráči prekročia loptu.

KOMPLEX 14 – S OBRUČOU

1. SKOK DOVNÚTRA A VON

Hráč v polohe stojmo s obručou na podlahe pred sebou vykonáva skoky s nohami znožmo dovnútra a von.

2. KRUH

V polohe stojmo, ruky držia obruč pred telom. Hráč robí s obručou kruhy.

3. PREVLEČ – VYVLEČ OBRUČ

Hráči v polohe stojmo prevliekajú obruč cez hlavu a telo a cez nohy ju vyvliekajú von.

4. OKOLO OBRUČE

Hráči sú na všetkých štyroch s rukami v obruči, a nohami mimo nej. Nohami behajú okolo obruče.

5. KRÚTI SA

Hráči sedia v obruči a krútia sa.

6. RUKAMI DOVNÚTRA A VON

Hráči sú na všetkých štyroch s rukami v obruči a nohami mimo nej. Hráči premiestňujú ruky von a dovnútra.

7. KURA V OBRUČI

Hráči sú v nízkom drepe a pohybujú sa v rôznych smeroch okolo obruče.

8. KOTÚLAJ OBRUČ

Hráč rozkotúľa obruč a pokúša sa ju chytiť.

KOMPLEX 15 - S OBRUČOU

1. VYPNI – ZAPNI OBRUČ

Hráči v polohe stojmo prevliekajú obruč cez hlavu a telo a rovnakým spôsobom sa z nej vyťahujú von.

2. JE TU NIEKTO?

Hráč v polohe stojmo drží obruč („okno“) pred tvárou, pozrie sa doľava a doprava „je tu niekto?“.

3. DRŽ OBRUČ

Hráč v polohe stojmo dáva ruky do obruče a drží ju nad hlavou strkajúc ruky von.

4. KRUH

Hráč stojí v strede obruče, ktorá sa nachádza na podlahe a striedavo sa krúti do jednej a do druhej strany.

5. JAZDA

Hráč v ľahu na bruchu s rukami pred telom imituje jazdu držiac obruč v rukách.

6. CIELENIE

Hráč v ľahu na chrbte s nohami vystretými v obruči, drží obruč a vytláča nohy von (mieri na cieľ).

7. ZVNÚTRA VON

Hráč v polohe stojmo s obručou na podlahe pred sebou vykonáva kroky do obruče.

8. ZAKRÚŤ OBRUČ

Hráč rotáciou ručného kĺbu posotí obruč dopredu a pokúša sa ju chytiť pred tým, ako padne.



MULTIŠPORTOVÝ OBSAH

Všestranný (multišportový) obsah, integrovaný do programu, spolu s volejbalovým obsahom umožní kvalitnejšiu "fyzickú gramotnosť", čím uľahčí zvládnutie ďalších fáz dlhodobej športovej prípravy, a bude tiež pozitívne vplývať na psychosociálny vývoj účastníkov. Vybraté programové obsahy tejto fázy dlhodobého športového vývoja majú rozvíjať kľúčové biomotorické schopnosti – agilitu, rovnováhu, koordináciu a rýchlosť.

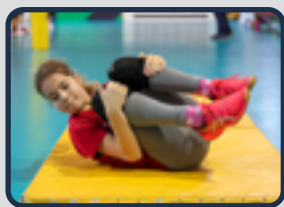
7. MULTIŠPORTOVÝ OBSAH

GYMNASTIKA

KOTÚL S VYSTRETÝMI
NOHAMI



KOTÚL S
POKRČENÝMI
NOHAMI



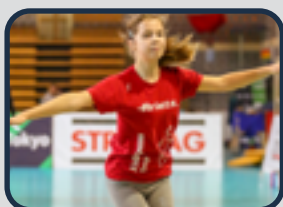
KOTÚL VPRED



KOTÚL VZAD



OTOČKY



STOJ NA RUKÁCH



CHÔDZA NA KLADINE



ATLETIKA

ABC BEHU



ŠTART



BEH CEZ PREKÁŽKY



SKOK DO DIAĽKY



SKOK DO VÝŠKY



HOKEJ

VEDENIE – FOREHAND,
BACKHAND



PRIHRÁVANIE



PRIJÍMANIE



STREĽBA SPÔSOBOM
FOREHAND



STREĽBA SPÔSOBOM
BACKHAND



DŽUDO

PADANIE

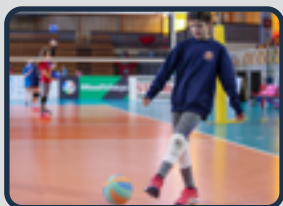


HRA PRETLÁČANIA



FUTBAL

PRIHRÁVANIE A
PRIJÍMANIE



VEDENIE

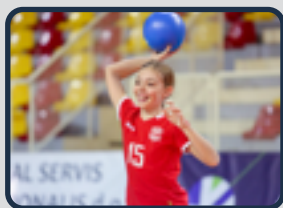


ÚDERY DO LOPTY/
STREĽBA NA BRÁNU



HÁDZANÁ

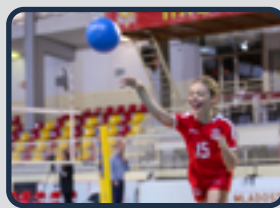
CHYTANIE A
HÁDZANIE



VEDENIE



STREĽBA NA BRÁNU

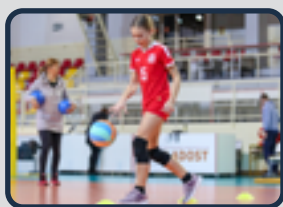


BASKETBAL

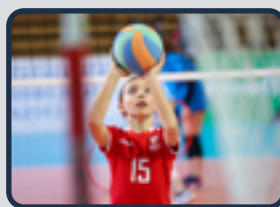
PRIHRÁVANIE A
PRIJÍMANIE



VEDENIE



STREĽBA NA KÔŠ



BOWLING

STREĽBA



VOLEJBALOVÝ

OBSAH

8. VOLEJBALOVÝ OBSAH

VOLEJBALOVÁ ČASŤ 6 - 7

Základná volejbalová pozícia a pohyb

Chytaj a hádž

Imitácia odbíjania lopty zhora

Imitácia odbíjania lopty zdola

Imitácia podania zdola

Odbíjanie lopty zhora

Odbíjanie lopty zdola

Podanie zdola

Základy hry 1:1

Základy hry 2:2

Kroky na smeč

Smeč nasledujúci po chytaj/hádž + dvíhanie lopty

Smeč nasledujúci po zdvihnutí lopty

Dvíhanie lopty

VOLEJBALOVÁ ČASŤ 8 - 9

Výučba odbíjania lopty zhora

Výučba odbíjania lopty zdola

Výučba základov hry 3:3 s dôrazom na dvíhanie

Výučba podania zdola

Výučba krokov na smeč

Výučba smeču nasledujúcim po chytaj/hádž + dvíhanie

Výučba smeču po zdvihnutí lopty

Výučba dvíhania lopty

VOLEJBALOVÁ HRA 6 - 7

1:1 – chytaj a hádž

1:1 – chytaj a hádž s jedným odbíjaním

1:1 – chytaj a hádž imitáciou odbíjania lopty zhora a zdola

1:1 – chytaj, hádž a odbi loptu zhora a zdola

1:1 – chytaj, hádž a odbi loptu zhora a zdola + „smeč“

2:2 – chytaj, hádž a odbi loptu zhora alebo zdola – chytaj, hádž a odbi loptu zhora alebo zdola – odbíjanie lopty zhora alebo zdola

2:2 – chytaj, hádž a odbi loptu zhora alebo zdola – chytaj, hádž a odbi loptu zhora alebo zdola lopty zhora alebo zdola – „smeč“

VOLEJBALOVÁ HRA 8 - 9

2:2 – chytaj a hádž – chytaj a hádž – odbi

2:2 – odbi – chytaj a hádž + dvíhanie – odbi

3:3 – chytaj a hádž – chytaj a hádž + dvíhanie – odbi

3:3 – odbi – chytaj a hádž + dvíhanie – odbi

3:3 – odbi – chytaj a hádž + dvíhanie – „útok“

3:3 – odbi – chytaj a hádž + dvíhanie – „smeč“

3:3 – odbi – dvíhanie – smeč

FUN & VOLLEY BALL

LITERATÚRA

9. LITERATÚRA



1. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: Human Kinetics.



5. Gould D, Feltz D, Horn T, Weiss M. Reasons for attrition in competitive youth swimming. J.Sport Behav. 1982, 5, 155–165.



2. Bompa T. (1994). Theory and Methodology of Training. The key to Athletic Performance. Kendall/Hunt, Dubuque, IA.



6. Mejovšek, M., Vukotić, E. (1954). Metodika nastave fizičkog odgoja. Školska knjiga, Zagreb.



3. Eime R, Young J, Harvey J, Charity M, Payne W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. Int J Behav Nutr Phys Act. 2013; 10(98):1.



7. Neljak, B. (2011). Opća kineziološka metodika. Priručnik za studente VI. semestra Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Interno izdanje.



4. Ericsson KA, Krampe RT, Tesch - Romer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review. 1993; 100,363-406.



8. Valeriote, T.A. & Hansen, L. (1986). Youth sport in Canada. In Sport for Children and Youths (Edited by M.R. Weiss and Gould, D.) pp. 17-20. Champaign, Ill: Human Kinetics.



9. Veltsista, A., Kanaka, C., Gika, A., Lekea, V., Roma, E., Bakoula, C. Tracking of overweight and obesity in Greek youth. Obesity Facts. 2010 Jun; 3(3):166-72.



