



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Miloš Marinica

Netradičné športové a pohybové hry na hodinách telesnej výchovy

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov
2014

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS/OSO: Mgr. Miloš Marinica

Kontakt na autora: Súkromná obchodná akadémia, Petrovianska 34, 080 05 Prešov
milos.marinica@gmail.com

Názov OPS/OSO: Netradičné športové a pohybové hry na hodinách telesnej výchovy

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2014
VII. kolo výzvy

Odborné stanovisko vypracoval: Mgr. Ľuboš Hric

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Volejbal. Frekvenčný rebrík. Prihrávka. Nahrávka. Limitujúce podmienky. Koordinácia. Žiak.

Anotácia

Táto práca ponúka riešenia, či odporúčania na realizáciu športových hier a pohybových aktivít v limitujúcich podmienkach školy. Je určená pre učiteľov telesnej a športovej výchovy. Zároveň poskytuje prípravy na vyučovacie hodiny, v ktorých sú začlenené vybrané cvičenia. Na základe teoretických poznatkov a praktických skúseností chce pomôcť tým učiteľom, ktorí majú podobné nevyhovujúce podmienky pre športové hry a pohybové aktivity. Súčasťou sú aj cvičenia s ilustratívnymi obrázkami, ktorých úlohou je doplniť a objasniť písaný text.

OBSAH

ÚVOD	5
1 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI.....	7
2 VOLEJBAL V LIMITUJÚCICH PODMIENKACH	9
2.1 Charakteristika hry, pravidlá	9
2.2 Základné zručnosti	11
2.3 Nácvik základných zručností	13
3 FREKVENČNÝ REBRÍK	25
3.1 Správna technika	25
3.2 Nácvik základných zručností	25
3.2.1 Základná úroveň nácviku	26
3.2.2 Stredná úroveň nácviku	29
3.2.3 Pokročilá úroveň nácviku	34
4 PRÍPRAVY NA VYUČOVACIE HODINY	37
ZÁVER	45
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV	47

ÚVOD

Športy by sa dali rozdeliť všeobecne na klasické a netradičné. Rozdiel medzi nimi je veľmi nepatrný. Tie klasické sú viac známe, viac sa s nimi vo svojom živote vplyvom školy, voľného času, spoločnosti a médií stretávame. Pod pojmom "Netradičné športy" sa myslia pohybové a nepohybové športové hry, ktoré sú širokej verejnosti málo známe, nepreferované alebo sa ocitli na periférii záujmu širokých mas. Netradičné športové hry, ako aj netradičné cvičebné náčinia patria medzi činitele, ktoré môžu pozitívne ovplyvňovať telovýchovný proces, vytvárať podnety v cvičebných jednotkách, zvýšiť ich zaujímavosť, účinnosť či estetickosť.

Netradičné hry sú motivujúcim faktorom vytvárania aktívneho záujmu o šport ako aj štruktúra súťaží, ktorá nepotiera osobnosť vekovú a pohlavnú. K netradičným športovým hrám patria:

- basketbalové hry: medzikružie, netball, korfbal, korball, bomb basketbal, streetball,
- futbalové hry: sálový futbal, halový futbal, nohejbal,
- hádzanárske hry: strelecká, ringo, lietajúce taniere,
- hokejové hry: florbal, hokejbal, ringo hokej, lakros, interkros,
- pálkovacie hry: kriket, basebal, softbal,
- tenisové hry: softtenis,
- volejbalové hry: ázijský volejbal, volejbalová štvorhra, šimbal, pästný volejbal faustbal, prellbal, plážový volejbal (Žiga a kol., 1995).

Mnohé z týchto netradičných športových hier už prenikli aj do škôl a sú súčasťou hodín telesnej a športovej výchovy. Na druhej strane sú tieto športy náročné pre ich materiálne vybavenie a preto je ich realizácia značne obmedzená. Taktiež je známe, že nie všetky školy na Slovensku majú telocvičňu, ktorá by zodpovedala požiadavkam výučby školskej telesnej a športovej výchovy. Preto je na pedagógov kladená ťažká úloha v podobe kreativity a efektivity práce. Stretávajú sa s demotiváciou zo strany študentov a preto sú nútení do hodín telesnej a športovej výchovy zaradzovať také športové hry a pohybové aktivity aby si získali ich záujem a podnecovali ich k aktívnemu prístupu k hodinám. Tento problém prichádza hlavne v zimnom období, kedy sa nedajú využívať voľné plochy či ihriská v okolí školy. Žiak sa musí uspokojiť s pohybovými aktivitami, ktoré sú značne obmedzené a limitované priestormi, či materiálным vybavením.

Táto overená pedagogická skúsenosť chce poskytnúť riešenia, či odporúčania na realizáciu netradičných športových hier a pohybových aktivít v limitujúcich podmienkach. Hoci volejbal patrí do skupiny klasických športov, v limitujúcich podmienkach ho môžeme považovať za netradičnú športovú hru. Kondičnú zložku pri výučbe, budú tvoriť cvičenia na frekvenčnom rebríku. Vytvorené budú aj prípravy na vyučovacie hodiny, ktoré pomôžu pedagógom pri realizácii hodín telesnej a športovej výchovy v praxi.

1 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI

Špecifikácia cieľovej skupiny

Cieľovou skupinou, na ktorú je osvedčená pedagogická skúsenosť zameraná, sú učitelia telesnej a športovej výchovy vyššieho sekundárneho vzdelávania:

Kategória pedagogických zamestnancov:	učiteľ
Podkategória:	učiteľ pre vyššie sekundárne vzdelávanie (stredná škola)
Vzdelávacia oblasť:	zdravie a pohyb
Typ školy:	gymnázium a stredná odborná škola
Ročník:	1.- 4.
Vyučovací predmet:	telesná a športová výchova
Tematické celky:	športové hry, atletika

Hlavný cieľ OPS

Hlavným cieľom osvedčenej pedagogickej skúsenosti je na základe teoretických vedomostí a praktických skúseností vytvoriť batériu cvičení s netradičnými športovými hrami a pohybovými aktivitami v limitujúcich podmienkach.

Čiastkové ciele OPS

- vytvoriť prípravy na vyučovacie hodiny,
- vytvoriť grafické znázornenie (ilustráciu) konkrétnych cvičení, pre ich lepšie pochopenie.

Východisková situácia OPS

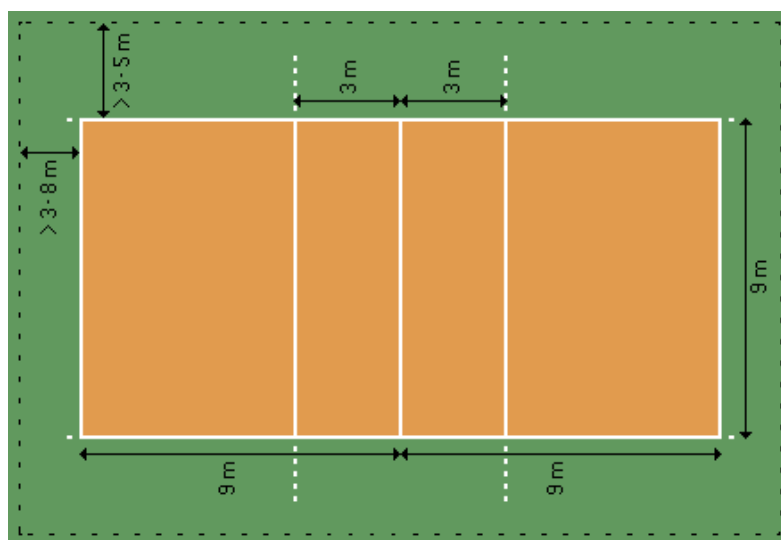
Pre túto osvedčenú pedagogickú skúsenosť som sa rozhodol preto, aby som pomohol učiteľom telesnej a športovej výchovy, ktorí sú pri vyučovaní telesnej a športovej výchovy limitovaní podmienkami školy, nakoľko sa s týmto problémom stretávam každý deň. Zo skúseností viem, že je veľmi ťažké vzbudiť u žiakov záujem o športovú činnosť a pohybovú aktivitu, pretože žijeme vo svete technológií a všetko sa snažíme zjednodušiť, uľahčiť. Čiže sa snažíme vyvíjať stále menšiu a menšiu aktivitu. Keď k tomu pridáme limitujúce podmienky školy (materiálne zabezpečenie, priestory a pod.) je to naozaj veľmi ťažké. Na učiteľa sú potom kladené veľké nároky na tvorivú činnosť. Podarilo sa mi vytvoriť batériu cvičení, ktoré upútali pozornosť žiakov a zvýšil sa ich záujem o hodiny telesnej a športovej výchovy. Preto by som sa chcel o tieto poznatky podeliť aj s ostatnými učiteľmi, ktorí sú v podobnej situácii.

2 VOLEJBAL V LIMITUJÚCICH PODMIENKACH

2.1 Charakteristika hry, pravidlá

Volejbal je jedným z najúspešnejších a najrozšírenejších súťažných a rekreačných športov vo svete. Je rýchly, vzrušujúci a výbušný. Volejbal spája niekoľko základných prelínajúcich sa elementov, ktoré svojim vzájomným pôsobením vytvárajú jedinečnú kolektívnu hru. Je to nekontaktný šport, ktorý je hraný dvoma družstvami na ihrisku rozdelenom sieťou. Existujú rôzne verzie prispôbené rôznym špecifickým podmienkam tak, aby ich rozmanitosť umožnila účasť každému. Volejbal je jedinečnou sieťovou hrou tým, že lopta musí neustále lietať – „lietajúca lopta“ – a tiež tým, že umožňuje každému družstvu istý počet vlastných prihrávok pred vrátením lopty súperovi. Účelom hry je poslať loptu cez sieť do poľa súpera a zabrániť súperovi v snahe o to isté. Družstvo má právo na tri údery (a to aj po dotyku bloku), aby vrátilo loptu k súperovi. Lopta je uvedená do hry podaním: úderom podávajúceho hráča ponad sieť do poľa súpera. Rozohra pokračuje tak dlho, kým sa lopta nedotkne plochy alebo sa družstvu nepodarí vrátiť loptu povoleným spôsobom. Vo volejbale družstvo, ktoré vyhrá rozohru, získa bod (Rally Point System - každá rozohra znamená bod). Hráči tohto družstva postupujú o jednu pozíciu v smere pohybu hodinových ručičiek.

Hracia plocha sa skladá z ihriska a z voľnej zóny. Musí byť pravouhlá a symetrická. Ihrisko tvorí obdĺžnik s rozmermi 18 x 9 m, okolo ktorého je voľná zóna najmenej 3 m široká na všetkých stranách. Voľný hrací priestor je priestor bez akejkoľvek prekážky. Tento voľný priestor musí byť vysoký najmenej 7 m od hracej plochy.

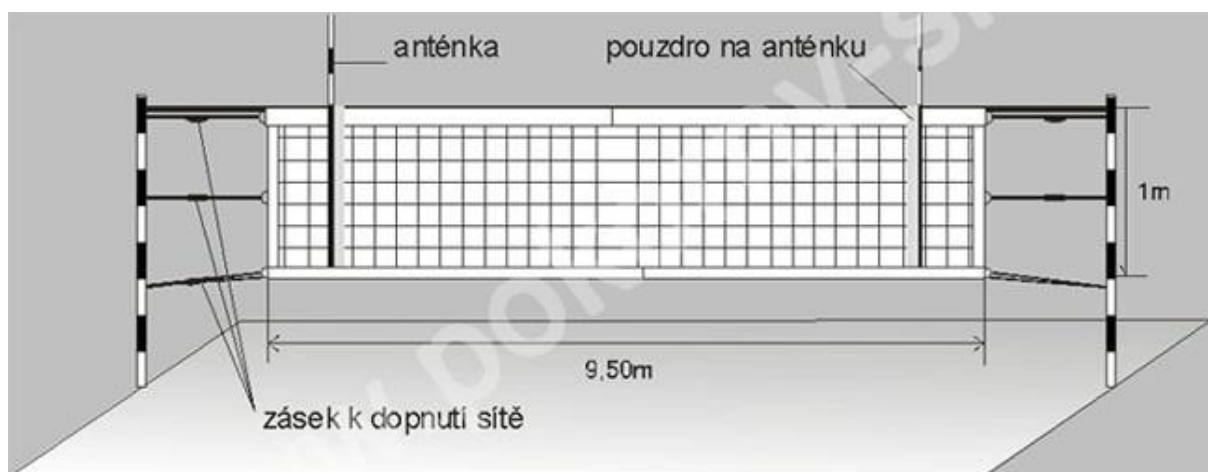


Obrázok 1 Volejbalové ihrisko

Prameň: <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7a/VolleyballCourt.png>

Hrací povrch je plochý, vodorovný a jednotný. Hrací povrch nesmie byť pre hráča nebezpečný. Je zakázané hrať na drsných a šmyklavých povrchoch. Povrch ihriska v halách musí mať svetlú farbu. Pre ihrisko vonku je povolený odtokový spád 5 mm na 1 m. Vyznačenie čiar tvrdým materiálom je zakázané.

Sieť je umiestená zvislo nad osou stredovej čiary. Výška siete pre mužov je 2,43 m, pre ženy 2,24 m. Výška siete sa meria uprostred ihriska pomocou meracej tyčky. Obidva konce siete (nad postrannými čiarami) musia byť v rovnakej výške a nemôžu prevýšiť predpísanú výšku viac ako o 2 cm. Sieť je 1 m široká, 9,50 m dlhá a má čierne štvorcové oká so stranou 10 cm. Po celej dĺžke horného okraja siete je z oboch strán vodorovne našitá 5 cm široká páska z bieleho plátna. Obidva konce pásky majú otvory, ktorými prechádza povraz upevňujúci pásku na stĺp tak, aby sieť bola napnutá. Vo vnútri pásky je pružné lanko, ktoré upevňuje sieť k stĺpom a udržiava ju napnutú. Povraz prevlečený pomedzi oká spodnej časti siete je priviazaný k stĺpom tak, aby sieť bola napnutá.



Obrázok 2 Volejbalová sieť

Prameň: <http://www.vicena-siete.sk/img/fotky/sportovne/pokyny09.jpg>

Lopta musí byť guľatá, s obalom z mäkkej kože alebo s obalom zo syntetickej kože a vo vnútri s dušou z gummy alebo z podobného materiálu. Jej farba môže byť jednotnej svetlej farby, alebo kombináciou farieb. Obvod lopty je 65 – 67 cm a jej hmotnosť 260 – 280 g. Vnútorň tlak lopty musí byť 0,30 – 0,325 kg/cm² (294,3 – 318,82 mbar alebo hPa).



Obrázok 3 Volejbalová lopta

Prameň: <http://www.roscosport.sk/images/products/13144.jpg>

Družstvo môže mať najviac 12 hráčov (z toho je 6 hráčov aktívne zapojených do hry, ostatní sú na striedačke), trénera, asistenta trénera, maséra, lekára. Jeden z hráčov, nie libero, je kapitánom družstva a musí byť označený na zápise o stretnutí. Stretnutia sa môžu zúčastniť iba hráči uvedení v zápise o stretnutí.

2.2 Základné zručnosti

K základným zručnostiam vo volejbale patria herné činnosti jednotlivca. Môžeme ich rozdeliť na:

1. prevažne útočné – podanie, prihrávka, nahrávka, útočný úder,
2. obranné i útočné – blokovanie,
3. prevažne obranné – vyberanie.

1. Prevažne útočné

Podanie

Podanie zdola – ľavou rukou si žiak drží loptu priamo pred telom, vyhodí si ju pred seba (do výšky cca 250 cm od podlahy) a druhou rukou udiera do spodnej časti lopty. Pravá noha je pri podaní vzadu. Pravá ruka je vystretá a oblúkovým pohybom zozadu dopredu odbije loptu, ktorá preletí cez sieť na súperovu stranu. Ľaváci hrajú podanie ľavou rukou.

Podanie zhora – ľavou rukou si žiak drží loptu priamo pred telom, vyhodí si ju mierne pred seba (do výšky cca 300 cm). Druhou rukou udiera do lopty, pričom ju zasahuje vo výške nad úrovňou hlavy. Pravá ruka je mierne pokrčená a postupne sa vystiera horným oblúkom zozadu dopredu odbije loptu, ktorá preletí cez sieť na súperovu stranu. Ľaváci hrajú podanie ľavou rukou.

Žiak by mal zvládnuť tieto druhy podaní:

- čelné rotované,
- plachtiace podanie,
- podanie vo výskoku (doplňkovo).

Prihrávka

Prihrávka je odbitie lopty od súpera s cieľom usmerniť loptu nahrávačovi, prípadne inému hráčovi a umožniť mu rozvinúť útok. Prihrávka je prvým odbitím družstva a je v podstate založením útoku. Kvalitná prihrávka (príjem, spracovanie) podania súpera je základom pre bezproblémovú činnosť nahrávača pri zakladaní útočných kombinácií. Môže sa realizovať ako prihrávka obojruč zhora alebo prihrávka obojruč zdola.

Žiak by mal zvládnuť tieto druhy prihrávok:

- v osi tela na mieste a po pohybe,
- mimo osi tela na mieste a po pohybe.

Nahrávka

Nahrávka je presné odbitie prihranej lopty na jedného zo spoluhráčov tak, aby mohol útočiť. Je druhým odbitím, keď nepočítame blok, a jej cieľom je pripraviť najlepšie podmienky pre útok vlastného družstva. Vo vyspelejšej forme volejbalu je realizovaná

spravidla nahrávačom (špecialistom), no niekedy aj iným hráčom v poli. Najčastejšie sa pri nahrávke využíva odbitie obojruč zhora, aj preto, lebo je najpresnejšie.

Žiak by mal zvládnuť tieto druhy nahrávok:

- „na normál“ pred seba obojručne zhora do zóny 4,
- „meter“ pred seba,
- strelená nahrávka pred seba a za seba do zóny 4, resp. 2 (doplnkovo),
- nahrávka na rýchlik (doplnkovo).

Útočný úder

Útočný úder je každé odbitie lopty do poľa súpera, realizovaný v priebehu rozohy. Najčastejšie sa realizuje v výskoku, úderom do lopty jednoručne. Nasleduje po nahrávke od nahrávača, alebo iného hráča.

Žiak by mal zvládnuť tieto druhy útočného údera:

- ulievka,
- smeč z vysokej nahrávky,
- smeč z metrovej nahrávky,
- smeč zo strelenej nahrávky pred nahrávačom a za nahrávačom (doplnkovo),
- „rýchlik“ pred nahrávačom (doplnkovo).

2. Obranné i útočné

Blokovanie

Blok je obrana pred smečom. Hráč sleduje smečiara na druhej strane a keď súper začne útočiť, zvolí si miesto, kde súper smečuje, vyskočí a spevnenými rukami sa snaží zabrániť úspešnému úderu. Nesmie sa pri tom dotknúť siete. Blokovať môže jeden či viacerí hráči súčasne.

Žiak by mal zvládnuť tieto druhy blokov:

- jednoblok z miesta,
- jednoblok po pohybe,
- blokové presuny na krátke vzdialenosti,
- blokové presuny na krátke vzdialenosti v súčinnosti dvojice hráčov.

3. Vyberanie

V prípade prihrávky tvrdého útočného úderu súpera hovoríme o vyberaní. Iné prípady, napríklad úder súpera z hĺbky vlastného poľa, poprípade lopta “zadarmo“, sa však rieši spôsobom prihrávky, ktorá sa ani technickým prevedením ani cieľom nelíši od prihrávky podania. Zatiaľ čo pri vyberaní tvrdého útočného úderu je cieľom udržať loptu akýmkoľvek spôsobom v hre. Takáto situácia je takmer rovnaká a technicky identická s prihrávkou po podaní.

Žiak by mal zvládnuť tieto druhy vyberania:

- vyberanie ľahkých lôpt obojručne zdola a zhora,
- vyberanie ľahkých lôpt po útoku súpera,
- vyberanie ťažkých lôpt po útoku súpera v stoji,
- vyberanie ťažkých lôpt po útoku súpera v prevale.

2.3 Nácvik základných zručností

Pri nácviku je základnou úlohou proces metodického učenia so svojimi charakteristickým znakmi jednotlivých vývojových fáz. Prvá fáza motorického učenia je pre hráčov zoznámením sa s pohybovou činnosťou. Hráč sa s pohybovou schopnosťou zoznamuje zrakom – ukážka trénerom, videom a pod. – a sluchom pri slovnom popise. V prvej fáze motorického učenia sú pohybové činnosti nekoordinované. Vplyvom aktivácie nežiaducich svalových skupín sa môžu vyskytovať i iné pohyby. V celom procese motorického učenia je najťažšia druhá fáza. Vzruchy sa v mozgovej kôre koncentrujú do oblastí, v ktorých ich podráždenie má vzťah k vykonávaniu pohybu. Nastáva spevňovanie tých reakcií, ktoré podmieniajú správne vykonanie pohybu. V tretej fáze pokračuje stabilizácia správnych reakcií z hľadiska kvantitatívnych a kvalitatívnych stránok pohybu. Tretia fáza je etapou zdokonaľovania schopností. V tomto štádiu sú už pohyby koordinované a zautomatizované. Spätný tok signálov pôsobí presná kontrola vykonávaných pohybov. Štvrtá fáza motorického učenia je fázou tvoriacou spojenie pre určité pohybové schopnosti. Hráč používa naučené pohybové schopnosti v rôznych podmienkach, dokáže úspešne cez voľnú stránku zasahovať do naučených pohybov a tvorivo ich prispôbovať novým podmienkam. Na základe skúseností predvída možný priebeh hracích činností. Záverečná fáza je neoddeliteľnou súčasťou vrcholnej úrovne technicko-taktickej spôsobilosti. V priebehu nácviku smeruje pohybová spôsobilosť k určitému ideálu, ktorý predstavuje najefektívnejší spôsob vykonania herných činností jednotlivca (HČJ), herných kombinácií (HK) a herných systémov (HS). Pri nácviku sa rôznou mierou uplatňujú didaktické metódy a formy. Z didaktických metód používaných vo volejbale sa najviac vyskytujú metódy založené na vzťahu celku a časti. Začíname od najjednoduchších HČJ k zložitejším.

Prípravné cvičenia pre odbitie lopty obojruč zhora s presným popisom a video ukážkou nájdete dostupné na [www: http://www.prestaboss.com/volejbal/herni-cinnosti/obouruc-vrchem/metodicka-rada.html](http://www.prestaboss.com/volejbal/herni-cinnosti/obouruc-vrchem/metodicka-rada.html)

Prípravné cvičenia pre odbitie lopty obojruč zdola s presným popisom a video ukážkou nájdete dostupné na [www: http://www.prestaboss.com/volejbal/herni-cinnosti/obouruc-spodem/technika-2.html](http://www.prestaboss.com/volejbal/herni-cinnosti/obouruc-spodem/technika-2.html)

Prípravné cvičenia pre útočný úder s presným popisom a video ukážkou nájdete dostupné na [www: http://www.prestaboss.com/volejbal/herni-cinnosti/smecovani/technika-3.html](http://www.prestaboss.com/volejbal/herni-cinnosti/smecovani/technika-3.html)

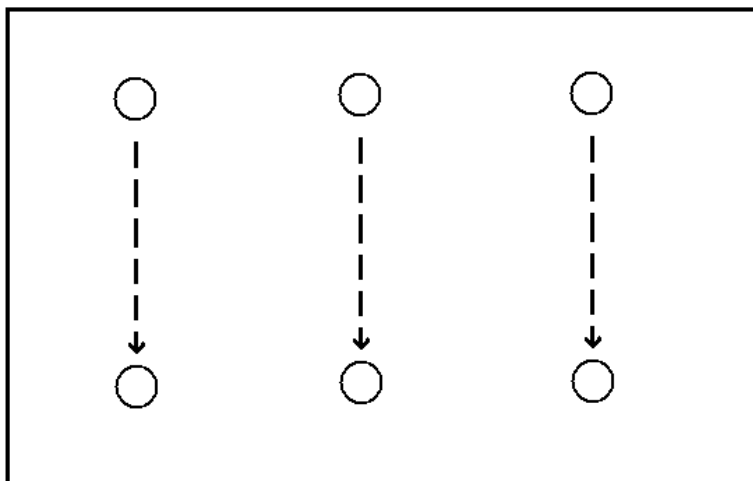
Prípravné cvičenia pre podanie s presným popisom a video ukážkou nájdete dostupné na [www: http://www.prestaboss.com/volejbal/herni-cinnosti/podani/technika-4.html](http://www.prestaboss.com/volejbal/herni-cinnosti/podani/technika-4.html)

No čo robiť v prípade, že škola nemá vhodné podmienky pre realizáciu volejbalu. S týmto problémom sa stretávam každý deň. Naša škola síce disponuje školským ihriskom s trávnatou plochou, ktorá sa dá využívať pre širokú škálu športových aktivít, no v zimnom období alebo v nepriaznivom počasí nám musí postačiť cvičebná miestnosť v budove školy. Jej rozmery sú nevyhovujúce pre volejbal čo sa týka hracej plochy a taktiež výšky stropu. Preto by som chcel poskytnúť námety a príklady cvičení pre realizáciu volejbalu v limitujúcich podmienkach. Vychádzam z vlastnej skúsenosti a môžem povedať, že sa mi to u žiakov osvedčilo.

Cvičenia na nácvik základných zručností v limitujúcich podmienkach

Cvičenie 1

Cvičenie vo dvojiciach. Dvojice "stoja" oproti sebe vo vzdialenosti 4 metre. Každá dvojica si prihráva loptu na mieste správnou technikou obojruč zhora. Keďže nás limituje výška stropu, žiaci kláčia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.) (Obrázok 4 Schéma cvičenia 1).



Obrázok 4 Schéma cvičenia 1

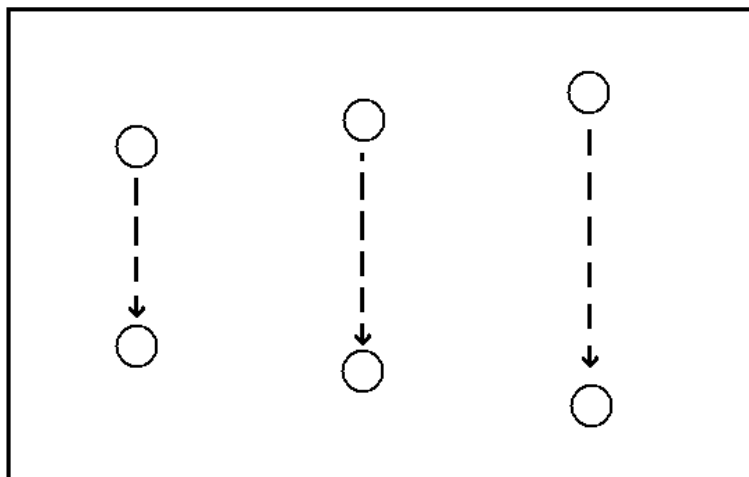
Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 2

Cvičenie vo dvojiciach. Dvojice "stoja" oproti sebe v vzdialenosti 4 metre. Súťažia, ktorá z dvojíc ako prvá dosiahne 10 prihrávok obojruč zhora bez toho, aby im lopta spadla. Modifikácia: dvojice súťažia, komu sa podarí prihrať najviac prihrávok bez prerušenia za určitú jednotku času (napr. 30 sekúnd). Žiaci kláčia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), alebo sedia v tureckom sede.

Cvičenie 3

Cvičenie vo dvojiciach. Dvojice "stoja" oproti sebe vo vzdialenosti 4 metre. Každá dvojica si prihrá daný počet prihrávok (15 prihrávok) bez prerušenia (Obrázok 5 Schéma cvičenia 3). Ak sú členovia dvojice úspešní, zväčšia svoju vzdialenosť (posunú sa o 1 meter ďalej od seba). Ak im lopta nepadne (15 prihrávok), opäť sa posunú o 1 meter ďalej od seba. Víťazí dvojica, ktorá sa na určenú vzdialenosť (napr. 6 metrov) dostala ako prvá. Modifikácia: víťazí dvojica, ktorá bude po uplynutí vopred určeného času od seba najďalej. Žiaci kláčia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), alebo sedia v tureckom sede.

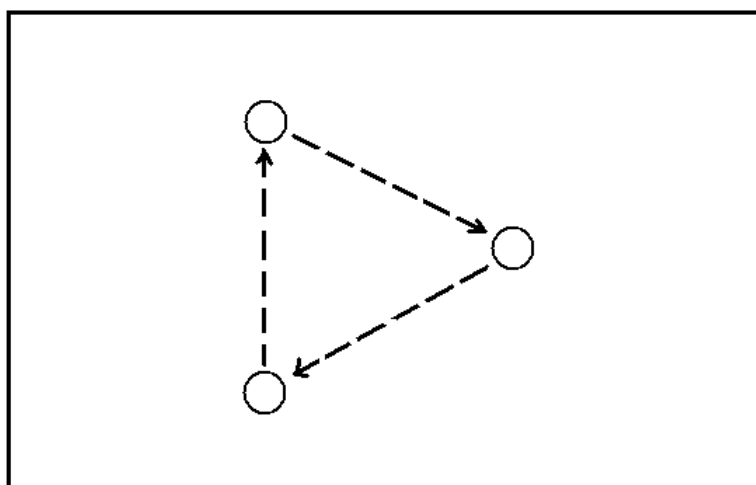


Obrázok 5 Schéma cvičenia 3

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 4

Cvičenie v trojiciach. Žiaci sa “postavajú” do tvaru trojuholníka tak, aby medzi každými dvoma bola vzdialenosť 4 metre. K dispozícii majú jednu loptu, ktorú si prihrávajú obojruč zhora v smere pohybu hodinových ručičiek (Obrázok 6 Schéma cvičenia 4). Žiaci kľáčia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), alebo sedia v tureckom sede.



Obrázok 6 Schéma cvičenia 4

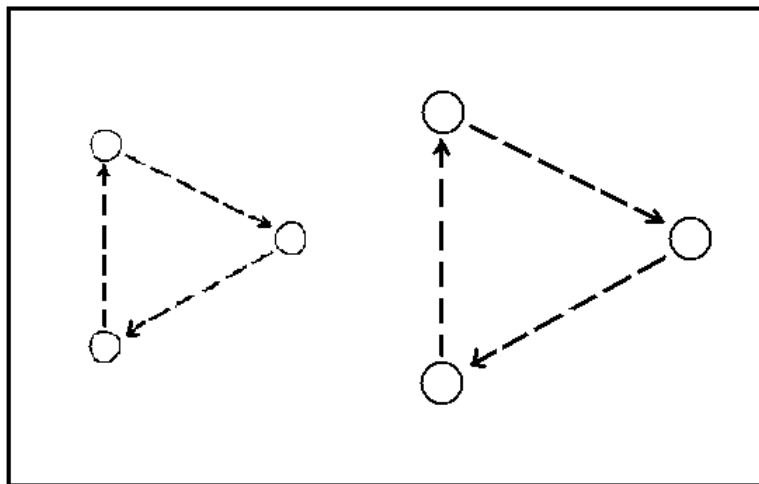
Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 5

Cvičenie v trojiciach. Žiaci sa “postavajú” do tvaru trojuholníka tak, aby medzi každými dvoma bola vzdialenosť 4 metre. Súťažia, ktorá z trojíc ako prvá dosiahne 15 prihrávk v smere pohybu hodinových ručičiek a 15 prihrávk proti smeru pohybu hodinových ručičiek bez toho, aby im lopta spadla. Modifikácia: trojice súťažia, komu sa podarí prihrať najviac prihrávk bez prerušenia za určitú jednotku času v rôznych smeroch (napr. 30 sekúnd). Žiaci kľáčia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), alebo sedia v tureckom sede.

Cvičenie 6

Cvičenie v trojiciach. Žiaci sa "postavajú" do tvaru trojuholníka tak, aby medzi každými dvoma bola vzdialenosť 4 metre. Každá trojica si prihrá daný počet prihrávk (15 prihrávk v smere pohybu hodinových ručičiek a 15 prihrávk proti smeru pohybu hodinových ručičiek) bez prerušenia (Obrázok 7 Schéma cvičenia 6). Ak sú členovia trojice úspešní, zväčšia svoju vzdialenosť (posunú sa o 1 meter ďalej od seba). Víťazí trojica, ktorá sa na určenú vzdialenosť (napr. 6 metrov) dostala ako prvá. Modifikácia: víťazí trojica, ktorá bude po uplynutí vopred určeného času od seba najďalej. Žiaci kľacia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), alebo sedia v tureckom sede.

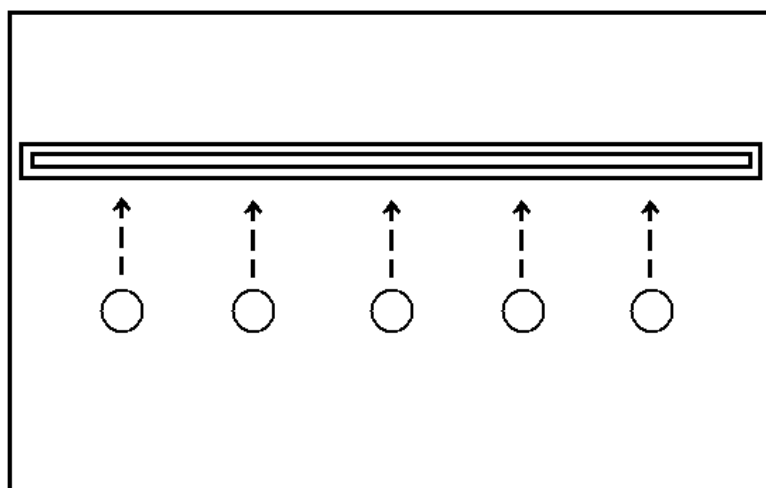


Obrázok 7 Schéma cvičenia 6

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 7

Cvičenie jednotlivo. Žiaci sa "postavajú" do radu vedľa seba čelom k stene. Vzdialenosť medzi nimi a stenou je 2,5 metra. Každý z nich má loptu a prihráva si ju o stenu technikou obojruč zhora. Snaží sa o čo najväčší počet prihrávk (Obrázok 8 Schéma cvičenia 7). Žiaci kľacia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), alebo sedia v tureckom sede.

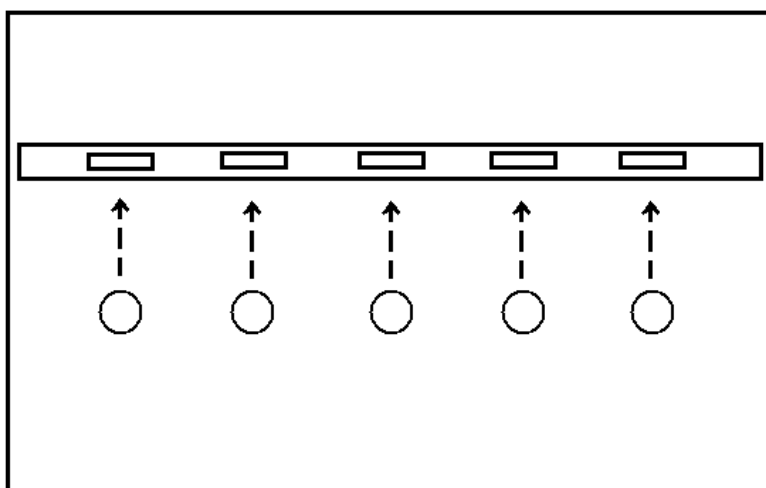


Obrázok 8 Schéma cvičenia 7

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 8

Cvičenie jednotlivo. Žiaci sa "postavajú" do radu vedľa seba čelom k stene. Vzďialenosť medzi nimi a stenou je 2,5 metra. Každý z nich má loptu a prihráva si ju o stenu technikou obojruč zhora. Na stene má vyznačený priestor s rozmerom 50x50 cm do ktorého musia smerovať prihrávky. Snaží sa o čo najväčší počet prihrávok (Obrázok 9 Schéma cvičenia 8). Žiaci kľacia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), alebo sedia v tureckom sede.



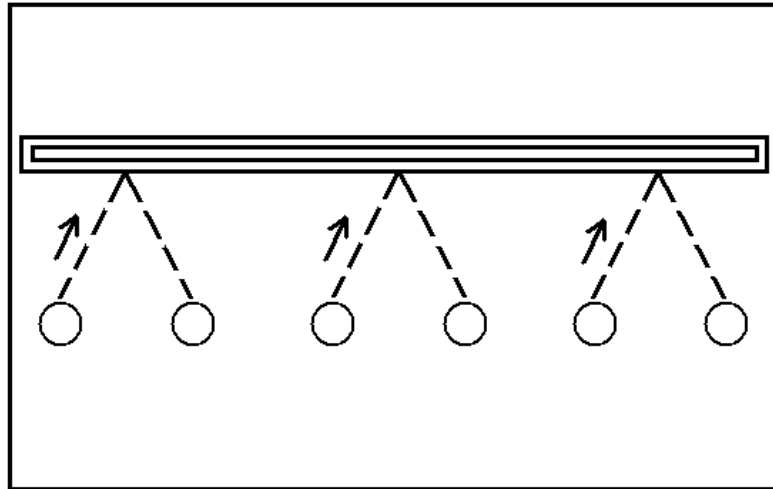
Obrázok 9 Schéma cvičenia 8

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 9

Cvičenie vo dvojiciach. Žiaci sa "postavajú" vedľa seba čelom k stene. Vzďialenosť medzi nimi je 1,5m a medzi nimi a stenou je 2,5 metra. Jeden z dvojice má loptu a prihráva ju odrazom od steny technikou obojruč zhora. Odrazená lopta smeruje k druhému z dvojice, ktorý ju následne prihráva odrazom od steny prvému z dvojice. Snažia sa o čo najväčší počet prihrávok (Obrázok 10 Schéma cvičenia 9). Žiaci kľacia na kolenách (pod

kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), alebo sedia v tureckom sede.

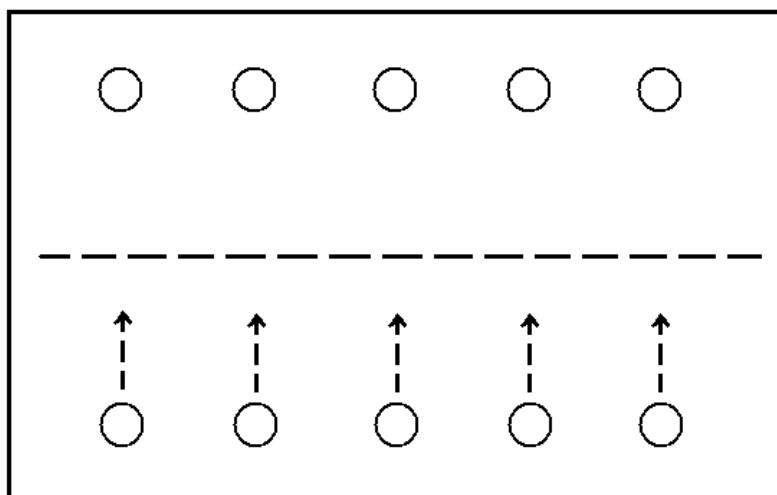


Obrázok 10 Schéma cvičenia 9

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 10

Cvičenie vo dvojiciach. Dvojice “stoja” oproti sebe vo vzdialenosti 4 metre. Medzi nimi sa nachádza sieť, ktorá je upevnená vo výške 180 cm od podlahy. Každá dvojica si prihráva loptu na mieste správnou technikou obojruč zhora ponad sieť (Obrázok 11 Schéma cvičenia 10). Žiaci kľáčia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), alebo sedia v tureckom sede.



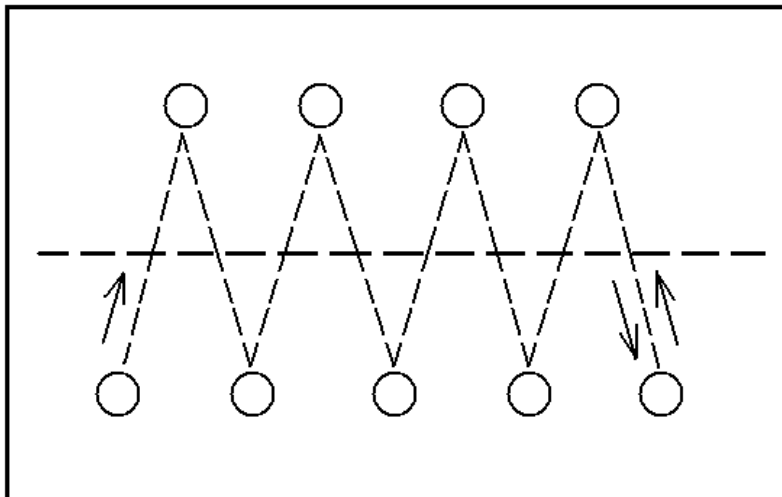
Obrázok 11 Schéma cvičenia 10

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 11

Kolektívne cvičenie. Žiaci vytvoria dva rady so šachovnicovým postavením. Medzi nimi sa nachádza sieť, ktorá je upevnená vo výške 180 cm od podlahy. Vzdialenosť medzi radmi je 4 metre (2 metre od siete) a medzi žiakmi v rade 1,5 metra. Žiaci stoja čelom

k sieti. Žiak, ktorý je prvý v rade má loptu a prihráva ju ponad sieť druhému, ten ju rovnako prihráva tretiemu, až kým si loptu nevymenia všetci žiaci. Posledný ju potom rovnako prihráva cez sieť, len v opačnom poradí. Snažia sa o čo najväčší počet prihrávok (Obrázok 12 Schéma cvičenia 11). Žiaci kľáčia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), alebo sedia v tureckom sede.

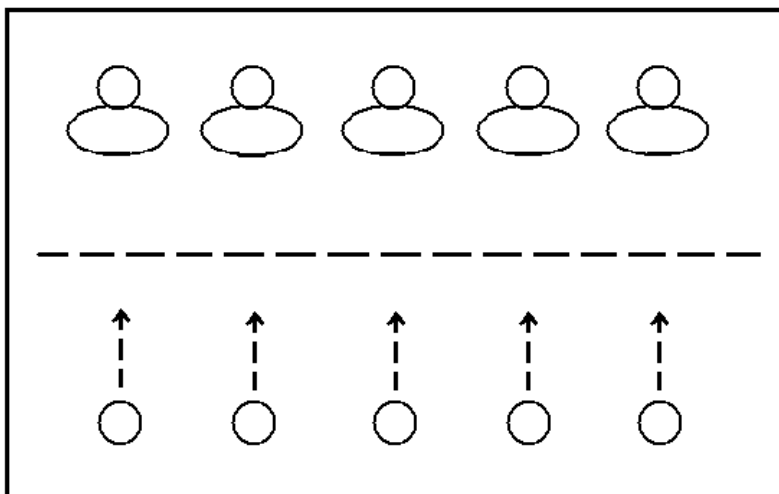


Obrázok 12 Schéma cvičenia 11

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 12

Cvičenie vo dvojiciach. Dvojice "stoja" oproti sebe vo vzdialenosti 4 metre. Medzi nimi sa nachádza sieť, ktorá je upevnená vo výške 180 cm od podlahy. Každý z dvojice si nadhodí loptu a snaží sa ju oblúčikom ponad sieť trafiť do obruče, ktorú vytvoril svojimi pažami pred telom druhý z dvojice. To isté vykonáva aj druhý z dvojice (Obrázok 13 Schéma cvičenia 12). Realizácia tohto cvičenia môže byť aj súťaživou formou, kto ako prvý "nastriela" 10 presných košov. Modifikácia: žiaci súťažia, komu sa podarí "nastrieľať" viac bodov za určitú jednotku času (napr. 60 sekúnd). Žiaci kľáčia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), alebo sedia v tureckom sede.

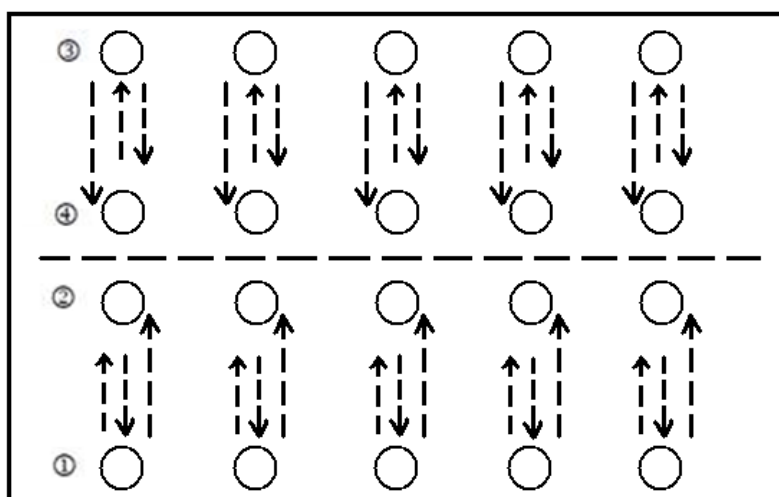


Obrázok 13 Schéma cvičenia 12

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 13

Cvičenie vo štvoriciach. Štvorica žiakov “stojí” v zástupe tak, že dvaja z nich sú na jednej strane siete a dvaja na druhej strane siete. Každá dvojica na jednej strane siete stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 2,5 metra. Jeden z dvojice (ten, ktorý je ďalej od siete) stojí čelom k sieti a druhý (ten, ktorý stojí pri sieti) chrbtom k sieti. Prvý z dvojice si nadhodí loptu a prihráva ju druhému, ktorý stojí pri sieti. Ten mu ju vracia späť. Následne ju prvý prihráva dlhým oblúčikom ponad sieť na tretieho hráča, ktorý ju prihráva na štvrtého. Ten mu ju vracia späť. Následne ju tretí hráč prihráva dlhým oblúčikom na prvého hráča. Herné cvičenie plynulo pokračuje ďalej (Obrázok 14 Schéma cvičenia 13). Žiaci kľacia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), alebo sedia v tureckom sede.

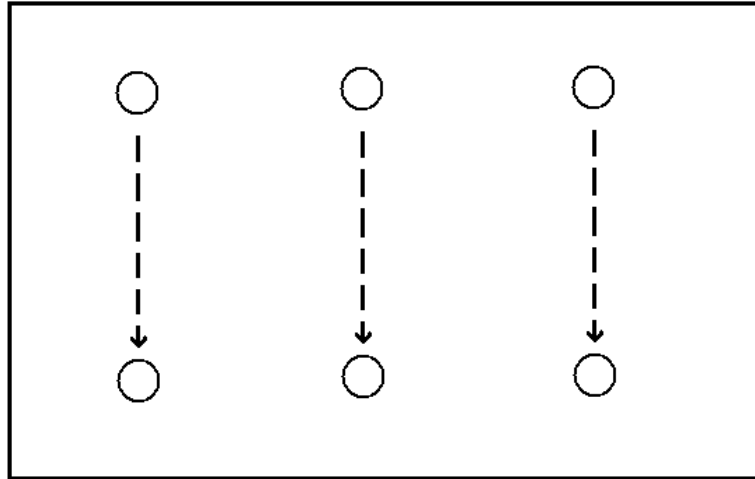


Obrázok 14 Schéma cvičenia 13

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 14

Cvičenie vo dvojiciach. Dvojice “stoja” oproti sebe vo vzdialenosti 4 metre. Každá dvojica si prihráva loptu na mieste správnou technikou obojruč zdola (“bager”). Keďže nás limituje výška stropu, žiaci kľáčia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), prípadne sú v miernom podrepe (Obrázok 15 Schéma cvičenia 14).



Obrázok 15 Schéma cvičenia 14

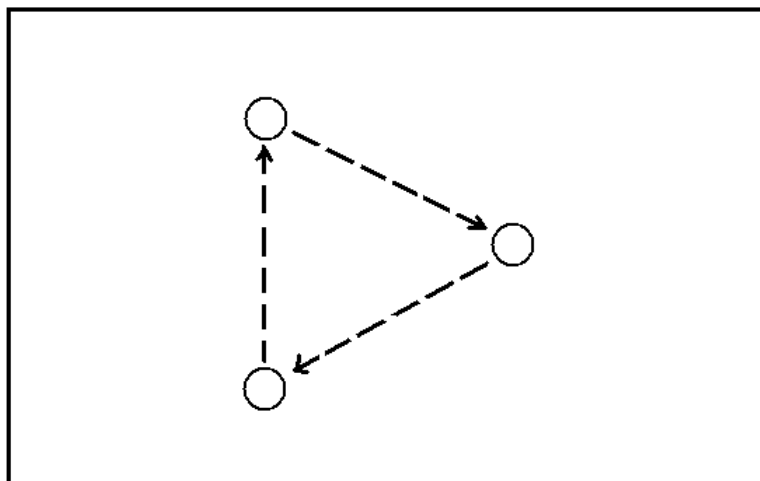
Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 15

Cvičenie vo dvojiciach. Dvojice “stoja” oproti sebe v vzdialenosti 4 metre. Súťažia, ktorá z dvojíc ako prvá dosiahne 10 prihrávok obojruč zdola bez toho, aby im lopta spadla. Modifikácia: dvojice súťažia, komu sa podarí prihrať najviac prihrávok bez prerušenia za určitú jednotku času (napr. 30 sekúnd). Žiaci kľáčia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), prípadne sú v miernom podrepe.

Cvičenie 16

Cvičenie v trojiciach. Žiaci sa “postavia” do tvaru trojuholníka tak, aby medzi každými dvoma bola vzdialenosť 4 metre. K dispozícii majú jednu loptu, ktorú si prihrávajú obojruč zdola v smere pohybu hodinových ručičiek (Obrázok 16 Schéma cvičenia 16). Žiaci kľáčia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), prípadne sú v miernom podrepe.

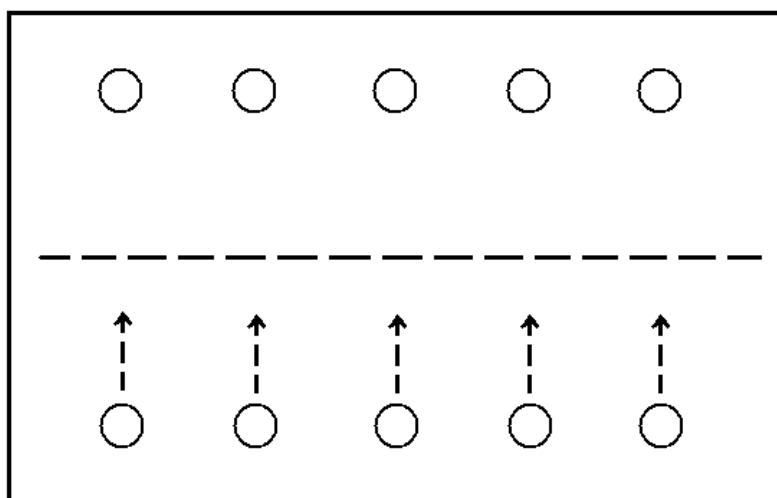


Obrázok 16 Schéma cvičenia 16

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 17

Cvičenie vo dvojiciach. Dvojice “stoja” oproti sebe vo vzdialenosti 4 metre. Medzi nimi sa nachádza sieť, ktorá je upevnená vo výške 180 cm od podlahy. Každá dvojica si prihráva loptu na mieste správnou technikou obojruč zdola ponad sieť (Obrázok 17 Schéma cvičenia 17). Žiaci kľáčia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), prípadne sú v miernom podpore.



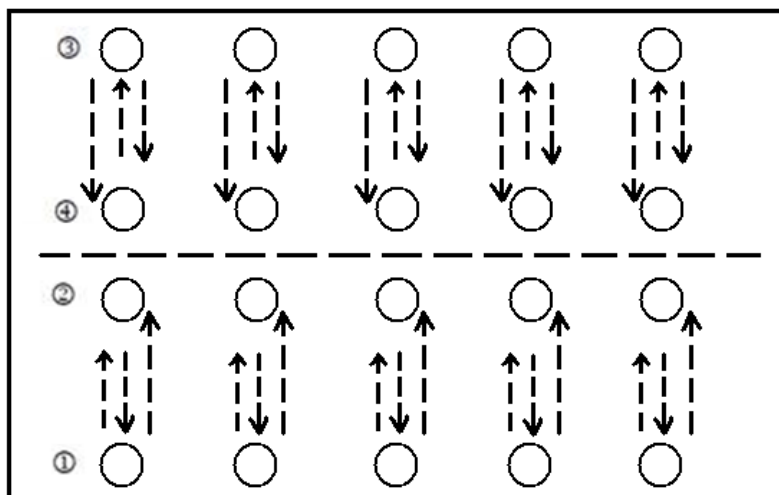
Obrázok 17 Schéma cvičenia 17

Prameň: vlastný návrh

Cvičenie 18

Cvičenie vo štvoriciach. Štvorica žiakov “stoja” v zástupe tak, že dvaja z nich sú na jednej strane siete a dvaja na druhej strane siete. Každá dvojica na jednej strane siete stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 2,5 metra. Jeden z dvojice (ten, ktorý je ďalej od siete) stojí čelom k sieti a druhý (ten, ktorý stojí pri sieti) chrbtom k sieti. Prvý z dvojice si nadhodí loptu a prihráva ju technikou obojruč zdola druhému, ktorý stojí pri sieti (prihrávka). Ten mu ju vracia späť technikou obojruč zhora (nahrávka). Následne ju prvý prihráva

dlhým oblúčikom ponad sieť technikou obojruč zhora na tretieho hráča, ktorý ju prijíma technikou obojruč zdola a prihráva na štvrtého (prihrávka). Ten mu ju vracia späť technikou obojruč zhora (nahrávka). Následne ju tretí hráč prihráva dlhým oblúčikom na prvého hráča. Herné cvičenie plynulo pokračuje ďalej (Obrázok 18 Schéma cvičenia 18). Žiaci kľáčia na kolenách (pod kolenami môžu mať podloženú žinenku, karimatku, podušku a pod.), prípadne sú v miernom podrepe.



Obrázok 18 Schéma cvičenia 18

Prameň: vlastný návrh

3 FREKVENČNÝ REBRÍK

Tréning na frekvenčnom rebríku Vám pomôže zlepšiť akceleráciu, laterálnu (postrannú) rýchlosť, schopnosť zmeny smeru, zlepšiť balans na nohách, rytmus a koordináciu pohybov. Tréning pomôže zlepšiť Vaše schopnosti prakticky v akomkoľvek športe - úpolové športy, futbal, basketbal, atletika atď.. Rebrík má 13 políčok s 50 centimetrovými medzerami. Dĺžka rebríka je 6 metrov.

3.1 Správna technika

- žiaci musia pracovať na bruškách nôh s päťami mierne zdvihnutými,
- ľahké nohy = rýchle nohy - žiaci by nemali cez rebrík skákať celou silou,
- žiaci musia pracovať s mierne ohnutým kolenom pre podporu svojich nôh,
- silný pohon paží - lakťe ohnuté na 90 stupňov a pohyb paží by mal smerovať od bokov k ramenám,
- telo zostáva vo vzpriamenej polohe - v prípade, že sa horná časť tela začne nakláňať dopredu, budú nohy zrýchľovať, čo by viedlo k strate kontroly,
- hlava vzpriamená,
- trpezlivosť- žiaci musia pracovať na svojich schopnostiach, nie na ostatnom- to znamená, začínať pomaly a ak je to nutné, cvičiť len tak rýchlo, aby ste dokončili cvičenie bez chýb,
- udržiavať si pravidelný rytmus - pohyb musí byť plynulý,
- zabezpečiť, aby medzi žiakmi boli minimálne 4 priečky rebríka. Žiaci, ktorí cvičia príliš blízko, budú pod zbytočným tlakom na výkonnosť iného, čo bude viesť k strate formy a kontroly.

3.2 Nácvik základných zručností

Nácvik je rozdelený na 3 časti:

- základnú úroveň nácviku,
- strednú úroveň nácviku,
- pokročilú úroveň nácviku.

Žiaci musia zvládnuť najprv prvú úroveň, aby mohli postúpiť do ďalšej úrovne. Nikdy sa nepostupuje v nácviku ďalej, ak žiaci nezvládli nácvik v jeho základnej podobe.

3.2.1 Základná úroveň nácviku

Cvik č. 1: Beh priamo

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej rovine,
- žiaci štartujú jeden po druhom, no až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez všetky políčka,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- do každého políčka môžu našľapnúť len jednou nohou, buď pravou alebo ľavou,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- dôležitý je tiež základný pohyb ramien a paží,
- toto cvičenie môžeme realizovať viacerými spôsobmi: voľný priebeh v pokluse, zrýchlený beh, beh s konštantnou rýchlosťou (rýchly prebeh – vtedy je potrebné, aby si žiaci vytvorili nábeh pred rebríkom cca 20 metrov), beh s prvkami atletickej abecedy (nízky a vysoký poklus, predkopávanie a zakopávanie), beh vzad.

(obr. 19)

Cvik č. 2: Beh obidvomi nohami

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej rovine,
- žiaci štartujú jeden po druhom, no až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez všetky políčka
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- do každého políčka našľapnú striedavo oboma nohami,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- ľavá noha sa strieda s pravou nohou pri každom opakovaní,
- toto cvičenie môžeme realizovať viacerými spôsobmi: pre sťaženie cvičenia môžu ísť žiaci tri priečky dopredu, dve priečky dozadu a podobne.

(obr. 20)



Obrázok 19 Beh priamo
Prameň: vlastný návrh



Obrázok 20 Beh obidvomi nohami
Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 3: Zajačie skoky

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej roviny,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, no až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez všetky políčka,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - do každého políčka stúpia oboma nohami súčasne,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
 - žiaci nesmú vykonať medziskok (skočiť dvakrát medzi skokmi do toho istého políčka),
 - toto cvičenie môžeme realizovať viacerými spôsobmi: preskoky môžu byť vykonávané na mäkkej podložke, čím sa zabezpečí tlmenie nárazov pri dopade a zároveň sťaženie odrazu.
- (obr. 21)



Obrázok 21 Zajačie skoky
Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 4: Slalomové skoky

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej roviny,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez polovicu všetkých políčok,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - žiaci vykonávajú skoky oboma nohami súčasne,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
 - žiaci nesmú vykonať medziskok (skočiť dvakrát medzi skokmi do toho istého políčka),
 - toto cvičenie môžeme sťažiť tým, že žiaci vykonajú medzi jednotlivými skokmi otočku o 180° alebo 360°.
- (obr. 22)



Obrázok 22 Slalomové skoky
Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 5: Esíčko

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej roviny,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez polovicu všetkých políčok,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - žiaci vykonávajú skoky oboma nohami súčasne,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
 - žiaci nesmú vykonať medziskok (skočiť dvakrát medzi skokmi do toho istého políčka),
 - uistite sa, že žiaci otáčajú celým telom, majúc nohy, boky a ramená v jednej rovine.
- (obr. 23)

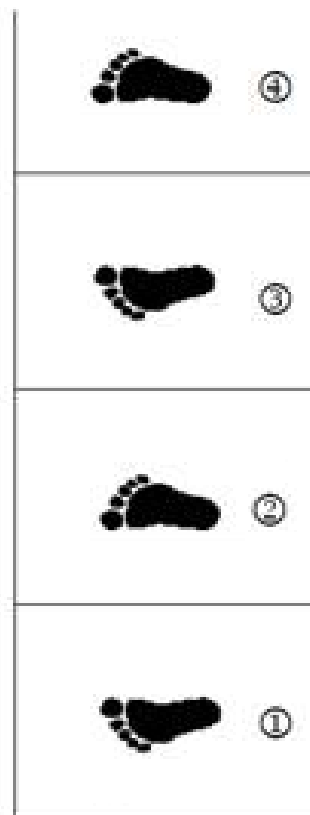


Obrázok 23 Esíčko

Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 6: Bočný beh

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v bočnej rovine,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, no až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez všetky políčka,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - do každého políčka môžu žiaci našľapnúť len jednou nohou, buď pravou alebo ľavou,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
 - nohy sa nesmú križovať,
 - žiaci musia mať nohy, boky a ramená v jednej línii a hlavu otočenú v smere pohybu,
 - uistite sa, že vedúca noha sa strieda s druhou nohou pri každom opakovaní,
 - toto cvičenie môžeme realizovať dvojako: začínať pravou alebo ľavou nohou.
- (obr. 24)



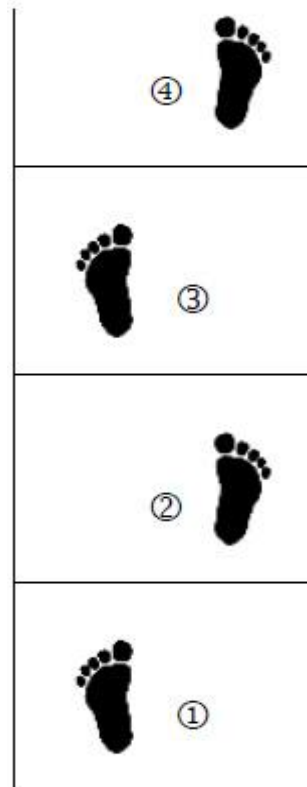
Obrázok 24 Bočný beh

Prameň: vlastný návrh

3.2.2 Stredná úroveň nácviku

Cvik č. 1: Rovný skok

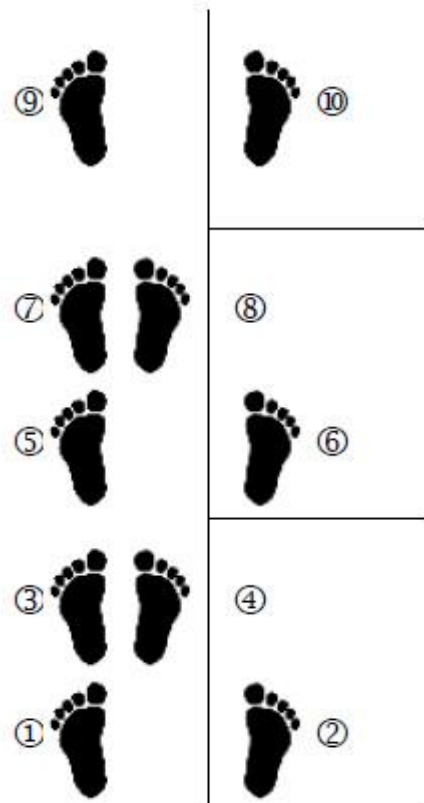
- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej roviny,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak preskočí cez polovicu všetkých políčok,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - do každého políčka môžu našľapnúť (striedavo) len jednou nohou, buď pravou alebo ľavou,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
 - dôležitý je tiež základný pohyb ramien a paží,
 - nácvik je podobný ako u rovného behu no s tým rozdielom, že skoky sa vykonávajú správnou mechanikou skoku (skákať na špičkách, používať rotáciu bokov, špičky musia byť pri skoku nad úrovňou kolien).
- (obr. 25)



Obrázok 25 Rovný skok
Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 2: Postranný beh

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej roviny,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
 - žiaci pracujú hlavne na vonkajšej strane rebríka,
 - noha, ktorá zostáva na vonkajšej strane rebríka, by mala postupovať vpred v priamej línii s druhou nohou v rebríku,
 - toto cvičenie môžeme realizovať dvojako: začínať buď na ľavej strane rebríka ľavou nohou von, alebo na pravej strane rebríka pravou nohou von.
- (obr. 26)



Obrázok 26 Postranný beh
Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 3: Brzdny beh

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom čelnej roviny,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - žiaci našľapujú na chodidlá striedavo (ľavou a pravou nohou), ale aj súčasne,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
 - žiaci začínajú našľapom ľavej nohy do prvého políčka, pravej nohy do druhého políčka a potom súčasne ľavou aj pravou nohou do políčok číslo tri a štyri,
 - potom nastáva zmena, kedy do piateho políčka našľapnú pravou nohou, do šiesteho políčka ľavou a do siedmeho a ôsmeho políčka oboma nohami súčasne,
 - toto cvičenie môžeme realizovať aj inak: žiaci začínajú normálnym behom (ľavá, pravá,) a na polceste v rebríku musia prejsť z normálneho behu do behu na oboch nohách,
 - žiaci striedajú počiatočnú nohu s každým opakovaním.
- (obr. 27)

Cvik č. 4: Dva dovnútra, dva von behu dopredu

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej roviny,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
 - pohyb dopredu je vykonávaný iba s vedúcou nohou. Druhá noha je vedená do súladu s líniou vedúcej nohy,
 - uistite sa, či sa vedúca noha strieda s druhou po každom opakovaní na rebríku.
- (obr. 28)



Obrázok 27 Brzdny beh
Prameň: vlastný návrh



Obrázok 28 Dva dovnútra, dva von behu dopredu
Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 5: Znožmo dovnútra, obkročmo von

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej rovine,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez polovicu všetkých políčok,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - žiaci vykonávajú skoky oboma nohami súčasne,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
 - skoky sa striedajú do vnútra jednotlivých políčok a von na úroveň priečky,
 - úvodný skok je do prvého políčka, za ním nasleduje skok von z rebríka,
 - žiaci nesmú vykonať medziskok (skočiť dvakrát medzi skokmi do toho istého políčka).
- (obr. 29)

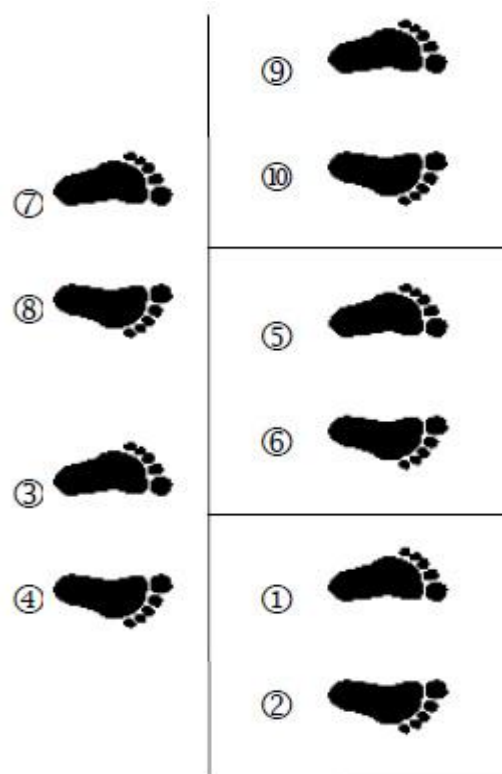


Obrázok 29 Znožmo dovnútra, obkročmo von

Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 6: Dva dovnútra, dva von postranného behu

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v bočnej rovine,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky, nohy nedávali do kríža a nedotýkali sa nimi,
 - žiaci musia udržať os bokov v smere pohybu a hlavu musia držať smerom dopredu,
 - žiaci by si mali zachovať mierne naklonenú polohu tela vpred a zabezpečiť, aby nohy (nie horná časť tela) robili väčšinu pohybu (horná časť tela má byť, podľa možnosti, čo najviac izolovaná),
 - uistite sa, že vedúca noha sa strieda s každým opakovaním (žiak bude začínať z druhej strany rebríka opačnou nohou).
- (obr. 30)



Obrázok 30 Dva dovnútra, dva von postranného behu

Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 7: Znožmo dovnútra a von postranného skoku

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v bočnej rovine,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez polovicu všetkých políčok,
 - žiaci vykonávajú skoky oboma nohami súčasne,
 - skoky sa striedajú do vnútra jednotlivých políčok a von tak, aby úroveň priečky oddeľujúca políčka bola medzi chodidlami,
 - úvodný skok je do prvého políčka, za ním nasleduje skok von z rebríka,
 - žiaci by si mali zachovať mierne naklonenú polohu tela vpred a zabezpečiť, aby nohy (nie horná časť tela) robili väčšinu pohybu,
 - žiaci nesmú vykonať medziskok (skočiť dvakrát medzi skokmi do toho istého políčka),
 - s každým opakovaním budú žiaci začínať z druhej strany rebríka.
- (obr. 31)



Obrázok 31 Znožmo dovnútra a von postranného skoku
Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 8: Vnútorňý a vonkajší zajačí skok

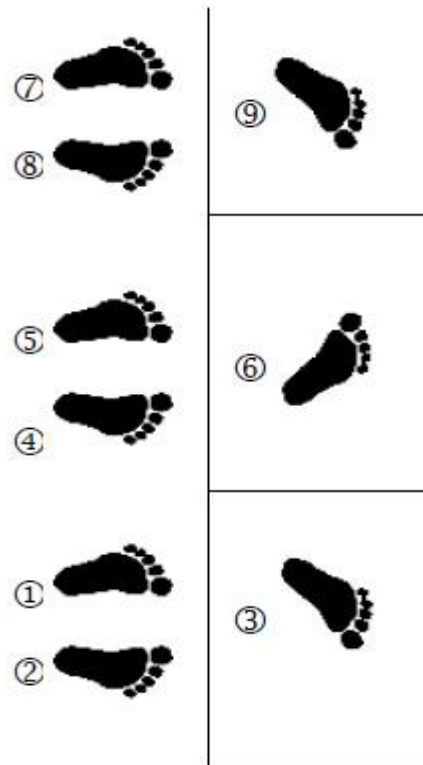
- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej rovine,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez polovicu všetkých políčok,
 - žiaci vykonávajú skoky oboma nohami súčasne,
 - skoky sa striedajú do vnútra jednotlivých políčok a von,
 - úvodný skok je do prvého políčka, za ním nasleduje bočný skok, (kedy jedna noha ostáva v rebríku a druhá našľapne von) a opäť do toho istého políčka,
 - následne skáče vpred do nasledujúceho políčka a postup sa opakuje,
 - s každým opakovaním budú žiaci začínať z druhej strany rebríka.
 - modifikácia: prvý skok von vpravo, druhý skok von vľavo, atď., pričom žiaci nesmú skočiť dvakrát medzi skokmi.
- (obr. 32)



Obrázok 32 Vnútorňý a vonkajší zajačí skok
Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 9: Skákanie von s bedrovým otáčaním

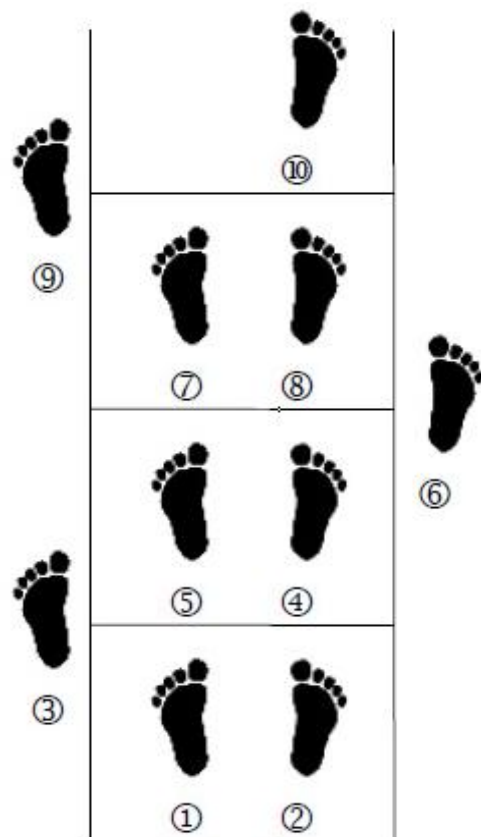
- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v bočnej rovine z ľavej strany,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
 - žiaci by si mali zachovať mierne naklonenú polohu tela vpred,
 - tento výcvik je založený na trojpočte,
 - prvé dva kroky sú z vonkajšej strany rebríka, tretí dovnútra rebríka s bedrovou rotáciou tak, že noha pristane na zemi v 45°uhle,
 - uistite sa, že vedúca noha sa strieda s každým opakovaním (žiak bude začínať z druhej strany rebríka opačnou nohou).
- (obr. 33)



Obrázok 33 Skákanie von s bedrovým otáčaním
Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 10: Obchádzajúci beh

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej rovine,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
 - tento výcvik je založený na trojpočte,
 - pohyb kopíruje základné obchádzanie,
 - žiaci sa musia odraziť v novom smere s nohou mimo rebríka,
 - uistite sa, že vedúca noha sa strieda s každým opakovaním (žiak bude začínať opačnou nohou).
- (obr. 34)



Obrázok 34 Obchádzajúci beh
Prameň: vlastný návrh

3.2.3 Pokročilá úroveň nácviku

Cvik č. 1: Bláznivý zajačik

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej rovine,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prebehne cez polovicu všetkých políčok,
- žiaci vykonávajú skoky oboma nohami súčasne,
- skoky sa striedajú do vnútra jednotlivých políčok a von,
- úvodný skok je do prvého políčka, za ním nasleduje bočný skok, (kedy jedna noha ostáva v rebríku a druhá našľapne von) a opäť do toho istého políčka,
- žiaci následne skáču vpred do nasledujúceho políčka,
- ide o rozšírenie vnútorných a vonkajších zajačích skokov, kde vonkajší skok strieda strany každej priečky,
- žiaci nesmú skočiť dvakrát medzi skokmi,
- snažte sa aby žiaci pri skokoch ohýbali kolená, čím sa na nich zníži tlak,
- s každým opakovaním budú žiaci začínať z druhej strany rebríka. (obr. 35)

Cvik č. 2: Krížové kroky vpred

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v čelnej rovine z ľavej strany,
- žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
- potom za ním štartuje ďalší a pod.,
- žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
- dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
- toto cvičenie je založené na trojpočte,
- pohyb kopíruje základné obchádzanie,
- začnite na ľavej strane rebríka, potom prekrížte vonkajšiu nohu cez prvú priečku. Pravá noha, potom ľavá noha krížom cez rebrík,
- s každým opakovaním budú žiaci začínať z druhej strany rebríka. (obr. 36)



Obrázok 35 Bláznivý zajačik
Prameň: vlastný návrh



Obrázok 36 Križové kroky vpred
Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 3: Skákanie a strihanie

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v bočnej rovine,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
 - žiaci skáču na ich vedúcej nohe v jednom štvorci, zatiaľ čo prenášajú ich druhú nohu do ďalšieho štvorca s vytočením chodidla vpred o 45°,
 - žiaci musia dvihnúť koleno hore a používať správne bedrovú rotáciu, kým strihajú nohou cez telo,
 - boky sú vyrovnané zatiaľ čo vedúcou nohou skáčete do ďalšieho štvorca a pokračuje sa podľa vzoru,
 - uistite sa, že vedúca noha sa strieda s každým opakovaním.
- (obr. 37)



Obrázok 37 Skákanie a strihanie
Prameň: vlastný návrh

Cvik č. 4: Carioca krok

- žiaci stoja v zástupe pred frekvenčným rebríkom v bočnej rovine,
 - žiaci štartujú jeden po druhom, najskôr ale až vtedy, keď predchádzajúci žiak prejde cez polovicu všetkých políčok,
 - potom za ním štartuje ďalší a pod.,
 - žiaci našľapujú na chodidlá striedavo ľavou a pravou nohou,
 - dôraz je potrebné klásť na to, aby sa žiaci nedotkli žiadnej priečky,
 - žiaci musia použiť dobrú bedrovú rotáciu,
 - žiaci vykračujú ľavou nohou, následne vykonávajú predný strih pravou nohou do ďalšieho políčka, potom ide ľavá noha do tretieho políčka a pravá noha zadným strihom do políčka štyri, a pod.
 - strihová noha sa vytáča v 45° uhle v smere, alebo proti smeru pohybu,
 - uistite sa, že vedúca noha sa strieda s každým opakovaním.
- (obr. 38)



Obrázok 38 Carioca krok
Prameň: vlastný návrh

4 PRÍPRAVY NA VYUČOVACIE HODINY

Poradie vyučovacej hodiny: 1

Tematický celok: Športové hry - volejbal

Téma vyučovacej hodiny: Návnik prihrávky obojručne zhora priamo

Ciele vyučovacej hodiny:

- A) Kognitívne
 - terminologicky správne popísať odbitie obojručne zhora,
- B) Afektívne
 - spolupracovať v kolektíve, vo dvojiciach,
- C) Psychomotorické
 - demonštrovať a zdôvodniť postupnosť krokov pri nácviku odbitia lopty obojručne zhora.

Tabuľka č. 1: Príprava na vyučovaciu hodinu č. 1

P.č.	Učivo – didaktická Mikrojednotka	Čas	FP	DŠ	Z	Organizácia, pomôcky Dávkovanie, pozn.
1.	<p>Úvodná časť</p> <p>a) nástup</p> <p>b) rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - poklus po obvode ihriska, - bežecká abeceda, - cval krížny v upažení, - čelné poskoky vo vzpažení - cval s obratom o 360° na tlesknutie, - bočné poskoky vo vzpažení, - cval vzad so zakopávaním, - výskoky vzad, - drep s výskokom na znamenie, - na znamenie klik, - lezenie v podpore na pažiach, - lezenie v podpore na pažiach vzad. 	2' 4'	H H	A A	0 2	<p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p>
2.	<p>Prípravná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - statické rozcvičenie celého tela s dôrazom na horné končatiny a trup 	7'	H	A	1	<p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p>

3.	Hlavná časť					
	Cvičenie č. 1 - technika odbitia lopty obojručne zhora po nadhode	5'	H	C	2	M: ukážka, výklad, praktické opakovanie P: volejbalové lopty
	Cvičenie č. 2 - prihrávky vo dvojiciach na krátku vzdialenosť	5'	H	C	2	
	Cvičenie č. 3 - striedanie odbíjania lopty obojručne zhora kolmo nad hlavu a následne priamo na spoluhráča	5'	H	C	2	
	Cvičenie č. 4 - súťaž dvojíc v počte prihrávok	5'	H	C	2	M: ukážka, výklad, praktické opakovanie P: frekvenčný rebrík vid'. str. 22, obr. 19 vid'. str. 22, obr. 20 vid'. str. 23, obr. 21 vid'. str. 23, obr. 22
Cvičenie č. 5 - Kondično-koordinačná vložka pomocou frekvenčného rebríka: <i>A/ Beh priamo,</i> <i>B/ Beh obidvomi nohami,</i> <i>C/ Zajačie skoky,</i> <i>D/ Slalomové skoky.</i>	8'	H	A	3		
4.	Záverčná časť					
	- uvoľňovacie a strečingové cvičenia, - nástup a zhodnotenie hodiny.	3' 1'	H H	C A	1 0	o o o o o o o o o o o o o o o o

Poradie vyučovacej hodiny: 2

Tematický celok: Športové hry - volejbal

Téma vyučovacej hodiny: Návuk prihrávky obojručne zhora do iného smeru

Ciele vyučovacej hodiny:

A) Kognitívne

- vysvetliť spolužiakovi techniku odbitia lopty obojručne zhora,

B) Afektívne

- akceptovať názory iných,
- uvedomiť si dôležitosť pohybovej aktivity pre každodenný život človeka,

C) Psychomotorické

- robiť bezchybne odbitie lopty obojručne zhora priamo a do iného smeru.

Tabuľka č. 2: Príprava na vyučovaciu hodinu č. 2

P.č.	Učivo – didaktická Mikrojedinotka	Čas	FP	DŠ	Z	Organizácia, pomôcky Dávkovanie, pozn.
1.	<p>Úvodná časť</p> <p>a) nástup b) rušná časť</p> <p>- poklus po obvode telocvične s prvkami bežeckej abecedy, - cval bokom s prednožovaním a zanožovaním, - bočné poskoky vo vzpažení, - cval s obratom o 180° na tlesknutie, - cval vzad s predkopávaním, - výskoky poklus vzad, - drep s výskokom na znamenie, - na znamenie kotúl' vpred, - na znamenie výskok s dosahovaním na zavesené predmety, - zrýchlený poklus vzad.</p>	2' 4'	H H	A A	0 2	<p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p>
2.	<p>Prípravná časť</p> <p>- statické rozcvičenie celého tela s dôrazom na horné končatiny a trup</p>	7'	H	A	1	<p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p>
3.	<p>Hlavná časť</p> <p>Cvičenie č. 1 - prihrávky vo dvojiciach so vzdialenosťou 4, 5 a 6 metrov Cvičenie č. 2 - súťaž pyramída – dvojice si musia v čo najkratšom čase prihrať loptu bez prerušenia 15x na vzdialenosť 4, 5, 6, 5 a 4 metre Cvičenie č. 3 - cvičenie v trojiciach, prihrávka do iného (nie priameho) smeru Cvičenie č. 4 - súťaž trojíc v počte prihrávok Cvičenie č. 5 - rozvoj dynamických schopností pomocou frekvenčného rebríka: <i>A/ Esíčko,</i> <i>B/ Bočný beh,</i> <i>C/ Rovný skok,</i> <i>D/ Postranný beh.</i></p>	5' 5' 5' 5' 8'	H H H H H	C C C C A	2 2 2 2 3	<p>M: ukážka, výklad, praktické opakovanie P: volejbalové lopty</p> <p>M: ukážka, výklad, praktické opakovanie P: frekvenčný rebrík vid'. str. 24, obr. 23 vid'. str. 24, obr. 24 vid'. str. 25, obr. 25 vid'. str. 25, obr. 26</p>
4.	<p>Záverečná časť</p> <p>- uvoľňovacie a strečingové cvičenia, - nástup a zhodnotenie hodiny.</p>	3' 1'	H H	C A	1 0	<p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p>

Poradie vyučovacej hodiny: 3

Tematický celok: Športové hry - volejbal

Téma vyučovacej hodiny: Nácvik prihrávky obojručne zdola

Ciele vyučovacej hodiny:

A) Kognitívne

- vysvetliť spolužiakovi techniku odbitia lopty obojručne zdola,
- terminologicky správne popísať odbitie obojručne zdola,

B) Afektívne

- vedome vytvárať a prehľbovať potrebu pravidelného pohybu a zdravého životného štýlu pre zdravý psychosomatický vývin,

C) Psychomotorické

- robiť bezchybne odbitie lopty obojručne zdola.

Tabuľka č. 3: Príprava na vyučovaciu hodinu č. 3

P.č.	Učivo – didaktická Mikrojednotka	Čas	FP	DŠ	Z	Organizácia, pomôcky Dávkovanie, pozn.
1.	<p>Úvodná časť</p> <p>a) nástup</p> <p>b) rušná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - poklus po obvode telocvične s prvkami bežeckej abecedy, - cval bokom s upažením m, - bočné poskoky vo vzpažení, - na znamenie výskok s obratom o 360°, - na znamenie sed-l'ah, - na znamenie klik-podskok (angličák), - na znamenie kotúl' vzad, - na znamenie výskok s dosahovaním na zavesené predmety, - zrýchlený poklus vzad. 	2' 4'	H H	A A	0 2	<p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p>
2.	<p>Prípravná časť</p> <ul style="list-style-type: none"> - statické rozcvičenie celého tela s dôrazom na horné končatiny a trup 	7'	H	A	1	<p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p> <p>o o o o o o o o</p>

3.	Hlavná časť					
	Cvičenie č. 1 - technika odbitia lopty obojručne zdola po nadhode	5'	H	C	2	M: ukážka, výklad, praktické opakovanie P: volejbalové lopty
	Cvičenie č. 2 - prihrávky vo dvojiciach na krátku vzdialenosť	5'	H	C	2	
	Cvičenie č. 3 - striedanie odbíjania lopty obojručne zdola kolmo nad hlavu a následne obojručne zhora priamo na spoluhráča	5'	H	C	2	
	Cvičenie č. 4 - súťaž dvojíc v počte prihrávok obojručne zdola	5'	H	C	2	
Cvičenie č. 5 - rozvoj koordinačných a rýchlostných schopností pomocou frekvenčného rebríka: <i>A/ Brzdny beh,</i> <i>B/ Dva dovnútra, dva von behu dopredu,</i> <i>C/ Znožmo dovnútra, obkročmo von,</i> <i>D/ Dva dovnútra, dva von postranného behu.</i>	8'	H	A	3	M: ukážka, výklad, praktické opakovanie P: frekvenčný rebrík vid'. str. 26, obr. 27 vid'. str. 26, obr. 28 vid'. str. 27, obr. 29 vid'. str. 27, obr. 30	
4.	Záverečná časť					
	- uvoľňovacie a strečingové cvičenia, - nástup a zhodnotenie hodiny.	3' 1'	H H	C A	1 0	o o o o o o o o o o o o o o o o

Poradie vyučovacej hodiny: 4

Tematický celok: Športové hry - volejbal

Téma vyučovacej hodiny: Prípravné herné cvičenia

Ciele vyučovacej hodiny:

A) Kognitívne

- zdôvodniť výber obojručného odbitia lopty v konkrétnych herných situáciách,

B) Afektívne

- dodržiavať zásady fair-play pri športových hrách a tiež v každodennom živote,

C) Psychomotorické

- vykonávať činnosti na frekvenčnom rebríku bez zaváhania,
- pracovať presne a rýchlo pri cvičeniach na frekvenčnom rebríku a rozvíjať kondičné schopnosti.

Tabuľka č. 4: Príprava na vyučovaciu hodinu č. 4

P.č.	Učivo – didaktická Mikrojednotka	Čas	FP	DŠ	Z	Organizácia, pomôcky Dávkovanie, pozn.
1.	Úvodná časť a) nástup b) rušná časť - pohybová hra "červený – čierny" s dôrazom na reakčné schopnosti v rôznych polohách (sed znožmý čelom k sebe, ľah na bruchu nohami k sebe, turecký sed chrbtom k sebe, atď.)	2' 4'	H H	A A	0 3	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o
2.	Prípravná časť - statické rozcvičenie celého tela s dôrazom na horné končatiny a trup	7'	H	A	1	o o
3.	Hlavná časť Cvičenie č. 1 - prihrávky o stenu ľubovoľnou technikou Cvičenie č. 2 - prihrávky o stenu do vymedzeného priestoru technikou obojruč zhora Cvičenie č. 3 - prihrávky vo dvojiciach o stenu ľubovoľnou technikou Cvičenie č. 4 - vypadávaná - žiaci sa postaví do zástupu čelom k stene, prvý odbije loptu o stenu a beží na koniec zástupu, úlohou druhého je odbiť loptu na tretieho a pod., komu lopta spadne, vypadáva Cvičenie č. 5 - rozvoj kondičných schopností pomocou frekvenčného rebríka: <i>A/ Znožmo dovnútra a von postranného skoku,</i> <i>B/ Vnútornej a vonkajšej zajačí skok,</i> <i>C/ Skákanie von bedrovým otáčaním,</i> <i>D/ Obchádzajúci beh.</i>	5' 5' 5' 5' 8'	H H H H H	C C C C A	2 2 2 2 3	M: ukážka, výklad, praktické opakovanie P: volejbalové lopty M: ukážka, výklad, praktické opakovanie P: frekvenčný rebrík vid'. str. 28, obr. 31 vid'. str. 28, obr. 32 vid'. str. 29, obr. 33 vid'. str. 29, obr. 34
4.	Záverečná časť - uvoľňovacie a strečingové cvičenia, - nástup a zhodnotenie hodiny.	3' 1'	H H	C A	1 0	o o o o o o o o o o o o o o o o

Poradie vyučovacej hodiny: 5

Tematický celok: Športové hry - volejbal

Téma vyučovacej hodiny: Prípravné herné cvičenia

Ciele vyučovacej hodiny:

A) Kognitívne

- navrhnuť prípravné herné cvičenia,
- používať správnu odbornú terminológiu, symboly a neverbálne gestá,

B) Afektívne

- porozumieť športovej a relaxačnej funkcii pohybových činností,
- dodržiavať pravidlá bezpečnosti pri športových činnostiach,

C) Psychomotorické

- rozvíjať kondično-koordinačné schopnosti,
- rozvíjať a vplyvom cvičení skracovať reakčnú rýchlosť,
- reagovať rýchlo a pohotovo na neustále sa meniace herné situácie.

Tabuľka č. 5: Príprava na vyučovaciu hodinu č. 5

P.č.	Učivo – didaktická Mikrojednotka	Čas	FP	DŠ	Z	Organizácia, pomôcky Dávkovanie, pozn.
1.	Úvodná časť a) nástup b) rušná časť - pohybová hra "červený – čierny" s dôrazom na reakčné schopnosti v rôznych polohách (sed znožmý čelom k sebe, ľah na bruchu nohami k sebe, turecký sed chrptom k sebe, atď.)	2' 4'	H H	A A	0 3	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
2.	Prípravná časť - statické rozcvičenie celého tela s dôrazom na horné končatiny a trup	7'	H	A	1	0 0
3.	Hlavná časť Cvičenie č. 1 - prihrávky vo dvojiciach ponad sieť ľubovoľnou technikou Cvičenie č. 2 - súťaž družstiev – členovia jednotlivých družstiev sa postaví šachovnicovo oproti sebe, prihrávajú si loptu ponad sieť v smere z ľava do prava a späť, až kým niekto neurobí stratu, víťazí družstvo ktoré dosiahne ako prvé 10 bodov Cvičenie č. 3 - cvičenie vo dvojiciach, jeden pomocou paží vytvorí obruč a druhý sa do nej oblúčikom ponad sieť snaží trafiť Cvičenie č. 4 - cvičenie vo štvoriciach (2x2), žiaci simulujú hru, vykonávajú príjem lopty (prihrávku),	5' 5' 5'	H S H	C C C	2 2 2	M: ukážka, výklad, praktické opakovanie P: volejbalové lopty

	nahrávku a útočný úder Cvičenie č. 5 - kondično-koordinačná vložka pomocou frekvenčného rebríka: <i>A/ Bláznivý zajačík,</i> <i>B/ Krížové kroky vpred,</i> <i>C/ Skákanie a strihanie,</i> <i>D/ Carioca krok.</i>	8'	H	A	3	M: ukážka, výklad, praktické opakovanie P: frekvenčný rebrík vid'. str. 30, obr. 35 vid'. str. 30, obr. 36 vid'. str. 31, obr. 37 vid'. str. 31, obr. 38
4.	Záverečná časť - uvoľňovacie a strečingové cvičenia, - nástup a zhodnotenie hodiny.	3' 1'	H H	C A	1 0	o o o o o o o o o o o o o o o o

Odporúčania pre prax

Pri vykonávaní cvičení, kde sú žiaci v polohe na kolenách, odporúčam použiť žinenku, podušku či karimatku. Alternatívou môže byť aj turecký sed, ale vtedy sa kladie väčší dôraz na presnosť vykonanej prihrávky z dôvodu menšej variability pohybu. Pri cvičeniach na frekvenčnom rebríku je potrebné vykonať presnú a kvalitne prevedenú ukážku, aby si žiaci vytvorili správnu predstavu o vykonávanom pohybe. Treba tiež dodržiavať dostatočné rozostupy, aby nedochádzalo k stretu rýchlejších a pomalších žiakov. Musí byť zachovaná postupnosť. To znamená, že pokiaľ žiak nezvládne cvičenia zo skupiny jednoduchších, nemôže pokračovať na náročnejšie. Pokiaľ škola nedisponuje frekvenčným rebríkom, môže si ho učiteľ, ako to bolo aj v mojom prípade, vyrobiť sám. Postačí vám na to len špagát (cca 15m) a jednotlivé priečky (cca 13). Jeho dĺžka je ľubovoľná, no mala by obsahovať aspoň 10 priečok.

ZÁVER

Tradičné vyučovanie športových hier v podmienkach ktoré si vyžadujú je vnímaná ako samozrejmosť. No aj v dnešnej dobe sa nájdú školy a školské zariadenia, ktoré takýmto "luxusom" nedisponujú. S týmto problémom, alebo ak chcete obmedzením, sa stretávam každý deň na hodinách telesnej a športovej výchovy a odráža sa to aj na čoraz väčšej demotivácii a odporom žiakov k pohybovej aktivite. Určite je aj viac takýchto prípadov. Preto bolo mojim cieľom vytvoriť nejakú inováciu, vymyslieť niečo nové a kreatívne, čo by spĺňalo požiadavky školskej telesnej výchovy.

Táto práca ponúka riešenia, či odporúčania ako realizovať športové hry a pohybové aktivity v limitujúcich podmienkach školy. Je určená pre učiteľov telesnej a športovej výchovy. Zároveň poskytuje prípravy na vyučovacie hodiny, v ktorých sú začlenené vybrané cvičenia. Na základe teoretických poznatkov a praktických skúseností chce pomôcť tým učiteľom, ktorí majú podobné nevyhovujúce podmienky pre športové hry a pohybové aktivity. Súčasťou sú aj cvičenia s ilustratívnymi obrázkami, ktorých úlohou je doplniť a objasniť písaný text.

Zaradením netradičných športových hier žiaci prejavili zvýšený záujem o hodiny telesnej a športovej výchovy. Pre žiakov sa výučba stala zaujímavejšou a atraktívnejšou, čo sa prejavilo zvýšeným záujmom o pohybovú aktivitu.

Táto práca obsahuje len zopár námetov a príkladov cvičení ako to môžete dosiahnuť. Kludne si môžete vytvoriť aj ďalšie kombinácie cvikov, či vymyslieť nové variácie krokov. Fantázii a kreativite sa medze nekladú.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. ŽIGA, L., MIKUŠ, M. 1995. Menej známe pohybové a športové hry. Metodické centrum, Prešov. 1995 ISBN: 80-8045-000-5
2. TUREK, I. 2005. Inovácie v didaktike. Metodicko-pedagogické centrum, Bratislava. 2005. ISBN 80-8052-230-8

Internetové zdroje

3. Oficiálne pravidlá volejbalu [online]. svf.sk, [cit. 7.2.2014]. Dostupné na www: <http://www.svf.sk/Default.aspx?CatID=392>
4. Štátny pedagogický ústav [online]. statpedu.sk [cit. 11.2.2014]. Dostupné na www: http://www.statpedu.sk/files/documents/nereformne_rocniky/sportove_gymnazia/uo_sport_prip_volejbal_zs_8r_gym.pdf
5. Česká volejbalová federácia [online]. cvf.cz, [cit. 12.2.2014]. Dostupné na www: <http://www.cvf.cz/?clanek=3168>

Obrázky z kapitoly 1

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7a/VolleyballCourt.png>

<http://www.vicena-siete.sk/img/fotky/sportovne/pokyny09.jpg>

<http://www.roscosport.sk/images/products/13144.jpg>