

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Výuka minivolejbalu podle pravidel oranžového minivolejbalu na 1. stupni
základní školy**

Teaching mini volleyball according to the rules of the orange mini volleyball at
the 1st grade of elementary school

Aneta Křivánková

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: 1. ST

2022

Odevzdáním této diplomové práce na téma **Výuka minivolejbalu podle pravidel oranžového minivolejbalu na 1. stupni základní školy** potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne:

.....

podpis

Poděkování.

Mé poděkování patří všem, kteří mi při vytváření mé diplomové práce přispěli svými radami, připomínkami a zajímavými podněty ke zkvalitnění práce. Zejména bych ráda poděkovala vedoucímu mé diplomové práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za jeho ochotu, cenné rady a trpělivost při vypracovávání mé práce.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na výuku minivolejbalu na 1. stupni, konkrétně na výuku minivolejbalu podle pravidel oranžového minivolejbalu, který využívá základní herní činnosti volejbalu.

Teoretická část práce se zabývá obecnou charakteristikou volejbalu a základními volejbalovými pravidly, které se ve zjednodušené formě uplatňují v minivolejbalu. V práci jsou rozebrány individuální volejbalové činnosti – podání, příjem podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blokování a vybírání. Dále se práce zaměřuje na uspořádání volejbalového tréninku a s tím spojené činitele didaktického procesu, tedy trenér a hráč. Mimo činitelů didaktického procesu jsou v práci rozebrány i didaktické formy a postupy nácviku herních činností. V další kapitole jsou podrobně rozebrány pravidla Barevného minivolejbalu, která jsou rozdělena podle barev, které značí jednotlivé úrovně. Další kapitola se věnuje charakteristice dítěte mladšího školního věku, zaměřuje se zejména na vývoj základních sportovních schopností a dovedností a na motivaci dítěte. V další kapitole je shrnuta a popsána struktura výukové jednotky tělesné výchovy. Předposlední kapitola je věnovaná rámcovému vzdělávacímu programu, konkrétně tomu, co stanoví a kam spadá v RVP ZV volejbal. Teoretická část je zakončena rozbohem školního vzdělávacího programu vybrané školy, který se zaměřuje na to, jakým způsobem škola zařazuje výuku volejbalu do ŠVP.

Výzkumná část se zaměřuje na výsledky dotazníkového šetření, určeného pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ a na interpretaci výsledků. Výsledky jsou zaznamenávány do grafů sloupcových a výsečových. Součástí výzkumné práce je také experiment, jehož součástí je aplikace návrhu modelu výuky oranžového minivolejbalu. Výsledky experimentu jsou interpretovány a zaznamenány pomocí tabulek. Výzkumná část obsahuje použité metody práce, diskuzi a závěry práce.

KLÍČOVÁ SLOVA

volejbal, minivolejbal, učitel, tělesná výchova, herní činnost, 1. stupeň základní školy

ABSTRACT

The diploma thesis focuses on the teaching of mini volleyball at the 1st grade, specifically on the teaching of mini volleyball according to the rules of orange mini volleyball, which uses the basic game activities of volleyball.

The theoretical part of the thesis deals with the general characteristics of volleyball and basic volleyball rules, which are applied in a simplified form in mini volleyball. Individual volleyball activities are analyzed in the work – serving, receiving service, passing, recording, attacking strike, blocking and picking. Furthermore, the thesis focuses on the organization of volleyball training and the related factors of the didactic process, i.e. the coach and the player. In addition to the factors of the didactic process, the work also discusses didactic forms and procedures for practicing game activities. In the next chapter, the rules of Color minivolleyball are discussed in detail, which are divided according to the colors that mark the individual levels. The next chapter is devoted to the characteristics of a child of younger school age, focusing in particular on the development of basic sports abilities and skills and on the child's motivation. In the next chapter, the structure of the teaching unit of physical education is summarized and described. The penultimate chapter is devoted to the framework educational program, specifically to what it stipulates and where it falls in the RVP ZV volleyball. The theoretical part is concluded with an analysis of the school educational program of the selected school, which focuses on how the school includes the teaching of volleyball in the SVP.

The research part focuses on the results of a questionnaire survey intended for physical education teachers at the 1st grade of elementary school and on the interpretation of the results. The results are recorded in bar and pie charts. Part of the research work is also an experiment, which includes the application of the orange mini volleyball teaching model proposal. The results of the experiment are interpreted and recorded using tables. The research part contains the used work methods, discussion and conclusions of the work.

KEYWORDS

volleyball, mini volleyball, teacher, physical education, game activity, 1st grade of elementary school

Obsah

Úvod	9
1 Cíle a úkoly práce	10
1.1 Hlavní cíle	10
1.2 Dílčí cíle	10
1.3 Úkoly práce.....	11
2 Volejbal.....	12
2.1 Obecné informace.....	12
2.2 Hráč volejbalu.....	13
2.3 Charakteristika základních volejbalových pravidel.....	14
2.4 Individuální činnosti ve volejbalu	16
2.4.1 Podání	16
2.4.2 Příjem podání.....	17
2.4.3 Přihrávka.....	18
2.4.4 Nahrávka.....	18
2.4.5 Útočný úder	19
2.4.6 Blokování	20
2.4.7 Vybírání.....	20
2.5 Uspořádání volejbalového tréninku.....	21
2.5.1 Herní trénink.....	22
2.5.2 Kondiční trénink.....	23
2.6 Činitelé didaktického procesu	24
2.6.1 Trenér.....	24
2.6.2 Hráč	24

2.6.3	Trenér – hráč.....	25
2.7	Didaktické formy a postupy nácviku herních činností	26
2.7.1	Didaktické formy	26
2.7.2	Didaktické postupy nácviku	27
3	Minivolejbal	28
3.1	Pravidla minivolejbalu.....	29
3.1.1	Obecná pravidla.....	29
3.1.2	Žlutý minivolejbal	30
3.1.3	Oranžový minivolejbal	31
3.1.4	Červený minivolejbal	32
3.1.5	Zelený minivolejbal.....	33
3.1.6	Modrý minivolejbal	34
4	Charakteristika dítěte mladšího školního věku	35
4.1	Vývoj základních sportovních schopností a dovedností.....	35
4.2	Motivace dítěte mladšího školního věku ke sportu	36
5	Vyučovací jednotka tělesné výchovy.....	38
6	Volejbal v RVP a ŠVP vybrané základní školy	39
6.1	Rámcové vzdělávací programy	39
6.2	Co stanoví RVP	39
6.3	Volejbal v RVP ZV	39
6.4	Školní vzdělávací programy	40
6.5	Co stanoví ŠVP.....	40
6.6	Volejbal v ŠVP vybrané základní školy	40
7	Výzkumné otázky	41

8	Metodika práce	44
8.1	Metody výzkumu.....	44
8.2	Dotazník	44
8.3	Experiment	44
8.4	Hodnocení experimentu hodnotící škálou	47
9	Návrh modelu výuky oranžového minivolejbalu	49
9.1	Manipulace s míčem.....	49
9.2	Házení a chytání míče.....	51
9.3	Postavení rukou pro odbití obouruč vrchem (košíček).....	54
9.4	Práce s míčem po předchozím pohybu	56
9.5	Odbití obouruč vrchem (prsty)	57
10	Záznam výukových jednotek.....	60
11	Experiment	75
11.1	Výsledky hodnocení žáků – výzkumná skupina	75
11.2	Celkové hodnocení výzkumné skupiny	83
11.3	Výsledky hodnocení žáků – kontrolní skupina	85
11.4	Celkové hodnocení kontrolní skupiny	93
11.5	Porovnání výsledků výzkumné a kontrolní skupiny	95
12	Dotazník pro učitele 1. stupně	97
13	Diskuze.....	110
14	Závěry	117
	Seznam použitých informačních zdrojů	123
	Seznam příloh	126
	Seznam tabulek.....	126

Seznam grafů	127
---------------------------	------------

Úvod

Volejbal byl již od dětství prvním sportem, kterému jsem se začala aktivně věnovat. Z počátku jsem na volejbal docházela pouze za účelem trénování, později se dostala na soutěžní úroveň, která trvala od mladších žákyň až do dospělosti. Začínala jsem s hrou klasického šestkového volejbalu a za celou dobu aktivního hraní jsem vyzkoušela několik specializací. V posledních letech se věnuji volejbalu pouze rekreačně, k šestkovému volejbalu se dostanu minimálně, spíše se nyní věnuji beach volejbalu.

Na základní škole působím nejen jako třídní učitelka třetí třídy, ale také jako učitelka tělesné výchovy průřezově několika ročníky od prvního na druhý stupeň. Hned ze začátku jsem si začala všimnout toho, že volejbal ve školách je žákům velmi vzdálený, protože ho vnímají jako velmi náročný i přes to, že se volejbal dostává více do podvědomí, a to i na základních školách. Proto jsem chtěla vnést volejbal do podvědomí i na školu, na které působím. Hlavně tedy u mladších žáků, proto jsem zvolila oblast minivolejbalu jako základní stavební jednotku, ze které budou moct žáci čerpat i ve vyšších ročnících.

Tato diplomová práce by měla napomoci k tomu, aby se žáci seznámili se základy minivolejbalu, také by měla být přínosná pro učitele, kteří často neví, jakým způsobem volejbal na školách uchopit, a proto se jeho výuce vyhýbají. Proto jsem se ve své práci rozhodla zjistit úroveň volejbalových schopností v oblasti oranžového minivolejbalu u žáků 1. stupně základní školy po využití návrhu modelu výuky oranžového minivolejbalu.

1 Cíle a úkoly práce

1.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem této práce je zjistit úroveň volejbalových schopností v oblasti oranžového minivolejbalu u žáků 1. stupně základní školy na ZŠ náměstí Svobody 2 po využití návrhu modelu výuky oranžového minivolejbalu pro tento typ školy.

1.2 Dílčí cíle

Pro vypracování hlavního cíle jsem si vytyčila tyto dílčí cíle:

1. Zjistit, zda učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy zařazují výuku minivolejbalu (volejbalu) do hodin tělesné výchovy.
2. Zjistit, jak často a jakými způsoby učitelé tělesné výchovy na 1. stupni zařazují výuku minivolejbalu (volejbalu) do hodin tělesné výchovy.
3. Zjistit, zda učitelé tělesné výchovy vnímají výuku volejbalu jako náročnou a z jakého důvodu.
4. Sestavit návrh modelu výuky oranžového minivolejbalu v souladu s pravidly Volejbalu v barvách podle ČVS.
5. Zjistit, zda došlo u žáků výzkumné skupiny ke zlepšení v oblasti minivolejbalu po aplikaci navrženého modelu výuky oranžového minivolejbalu.
6. Zjistit, zda došlo u žáků kontrolní skupiny ke zlepšení v oblasti minivolejbalu na základě pravidelných utkání podle pravidel oranžového minivolejbalu v hodinách tělesné výchovy.
7. Porovnat kontrolní a výzkumnou skupinu žáků a zhodnotit, ve kterých oblastech došlo, u které skupiny ke zlepšení.

1.3 Úkoly práce

1. Sepsat teoretickou část práce, která bude sloužit jako opora pro výzkumnou část práce.
2. Sestavit návrh modelu výuky oranžového minivolejbalu.
3. Vytvořit dotazník pro kvantitativní výzkum zaměřující se na učitele tělesné výchovy na 1. stupni, díky kterému zjistím, zda zařazují učitelé TV do hodin tělesné výchovy výuku minivolejbalu (volejbalu), jakým způsobem vyučují minivolejbal (volejbal) a jak vnímají náročnost výuky minivolejbalu.
4. Otestovat žáky pomocí turnaje v minivolejbalu podle pravidel oranžového minivolejbalu ve dvou časových obdobích před použitím a po použití navrženého modelu výuky.
5. Na základě získaných dat vyhodnotit a popsat zjištěné skutečnosti.
6. Vyhodnotit závěry ze zjištěných informací.

2 Volejbal

2.1 Obecné informace

Vznik volejbalu datujeme do roku 1895, za jehož vznikem stojí W. G. Morgan, instruktor tělesného vzdělávání z USA. W. G. Morgan vymyslel volejbal jako alternativu ke košíkové. Tento sport se později rozšířil po celém světě. Volejbal se stal jedním z nejpopulárnějších sportů ve světě. Hra zpočátku vznikla bez přesných pravidel určujících rozměry hřiště, výšku sítě nebo počet hráčů na každé straně hracího pole. První pravidla byla zaznamenána v roce 1897, od té doby se volejbal postupně vyvíjel až do dnešní podoby. V roce 1964 se volejbal poprvé objevil na olympiádě v Tokiu jako oficiální olympijská disciplína. (Císař, 2005)

Volejbal zařazujeme mezi nekontaktní síťové sporty, stejně jako například tenis nebo badminton. Volejbalové hřiště je rozděleno na dvě stejně velké poloviny, mezi soupeřícími stranami je hrací síť. Hráči brání své pole a zároveň útočí na pole protihráče tím, že se snaží dostat míč do hracího pole soupeře takovým způsobem, že ho není možné ubránit a vrátit na druhou stranu hracího pole. *V takovém případě získává soupeř bod. Hra je rozdělena na jednotlivé sety. Vítězství jednoho setu dosáhne to družstvo, které jako první získá 25 bodů s podmínkou, že k vítězství musí získat minimálně o dva body více, než soupeř.* (Císař, 2005, s. 10) Není možné, aby hra skončila nerozhodně, utkání vyhrává to družstvo, které jako první zvítězí ve třech setech. (Císař, 2005)

„Moderní hra vyžaduje skutečnou kolektivní spolupráci, je elegantní směsicí síly a obratnosti, rychlosti a bystrosti, výskoků a skoků.“ (Císař, 2005, s. 10)

Hráči hrající vrcholový volejbal hrají podle své specializace v určitém postavení na hřišti tak, aby byly co nejlépe využity jejich herní dovednosti. Vrcholový volejbal však není jedinou možnou formou této síťové hry. Volejbal lze hrát též rekreačně, zejména pro radost z pohybu a pobavení. Rekreační forma volejbalu může být provozována v podstatě každým, kdo se přiměřeně naučí základní techniku – odbítí obouruč vrchem a odbítí obouruč spodem. I Dvořáková s Engelthalerovou uvádějí, že na 1. stupni základní školy se u většiny sportovních her nedostaneme na úroveň, kdy je možno realizovat hru podle mezinárodních pravidel a je proto dobré využívat různá modifikovaná pravidla, která nám umožňují

2.3 Charakteristika základních volejbalových pravidel

Při výběru základních pravidel volejbalu jsem vycházela ze souboru Českého volejbalového svazu, který je dostupný na webových stránkách České volejbalové federace. Jedná se o oficiální volejbalová pravidla v období 2021-2024, uplatňovaná od 1. 7. 2021 ve všech soutěžích českého volejbalového svazu.

- Velikost hřiště je dána rozměry 18x9 m, je ve tvaru obdélníku a kolem hřiště je volná plocha, která musí být bez jakýchkoli překážek, které by mohly hráči bránit nebo ho zranit.
- Povrch hrací plochy musí být hladký a vodorovný, nesmí pro hráče představovat nebezpečí zranění, tudíž je zakázáno hrát na hrubém nebo kluzkém povrchu.
- Čáry na hřišti, vymežující jeho plochu musí být světlé, dobře viditelné a mít rozdílnou barvu povrchu. Na hřišti rozlišujeme čáry vymežující hřiště, střední čáru a útočnou čáru.
- Síť je umístěna svisle nad středovou čárou a výška sítě je dána rozměry pro muže a pro ženy. Horní okraj sítě pro muže je ve výšce 243 cm a pro ženy 224 cm.
- Síť je olemována bílými páskami. Dvě bílé pásky jsou umístěny svisle a umístěn přímo nad postranní čáru.
- Na vnějším okraji bílé pásky jsou umístěny anténky, které jsou považovány za součást sítě a ohraničují boční prostor přeletu míče.
- Sloupky, na kterých se síť připevňuje jsou ve vzdálenosti 0,5-1 m od postranních čar hřiště, jsou vysoké 2,55 m. Jsou zapuštěné do země bez postranních upevňovacích lan a nemohou na sobě mít žádná nebezpečná nebo překážející zařízení.
- Míč musí být kulatý, jeho povrchová vrstva musí být z měkké kůže nebo ze syntetické kůže. Barva míče není striktně vymezena pravidly. Může být ve světlý nebo vícebarevný. Míče používané na mezinárodních soutěžích musí odpovídat parametrům FIVB.
- Velikost míče v obvodu je 65-67 cm a jeho váha je v rozmezí 260-280 gramů.

- Pro utkání má být družstvo složeno z maximálně dvanácti hráčů, kteří jsou zapsáni do zápisu o utkání a mohou vstupovat do oficiálního soutěžního prostoru.
- Jeden z hráčů, včetně libera musí být kapitánem družstva a je označen v zápisu o utkání.
- Výstroj hráče se skládá z úboru (dres, trenýrky, ponožky) a ze sportovní obuvi. Barva provedení úboru musí být pro všechny hráče jednotná s výjimkou libera.
- Před zahájením hry je v poli 6 hráčů, kteří jsou přesně rozmístěni. Tři hráči stojí v přední zóně, další trojice hráčů stojí v zadní zóně.
- Hra začíná podáním. Míč je ve hře od okamžiku úderu do míče podávajícím hráčem.
- Odbití míče ve hře je jakýkoli dotek míče hráčem. Každé družstvo může pro vrácení míče soupeři odbít maximálně třikrát, a to i po kontaktu bloku s míčem. Dotkne-li se některý z hráčů míče počtvrté, úder je brán jako chybný a protihráč získává bod. Stejně tak je počítáno za chybu, když se jeden hráč dotkne míče dvakrát, vyjma doteku míče při bloku.
- Míč může být odražen kteroukoli částí těla, do jakéhokoli směru. Nesmí však být chycen nebo hozen.
- Míč zahraný do pole soupeře musí přeletět síť uvnitř vymezeného prostoru. Při přeletu se míč může dotknout sítě a míč zahraný do sítě může být znovu zahrán v rámci povolených tří odbití.
- Družstvo získává bod ve chvíli, kdy se podaří dostat míč do pole soupeře a míč dopadne na zem nebo se protihráči dopustí chyby.
- Set vyhrává to družstvo, které jako první získá v setu 25 bodů, a to s minimálně dvou bodovým rozdílem oproti soupeři. Utkání vyhrává družstvo, které jako první zvítězí ve třech setech. V případě nerozhodnosti setů po čtyřech odehraných setech se hraje pátý set, který je zkrácený na 15 bodů se stejnou podmínkou rozdílu minimálně dvou bodů. (ČVS, 2021)

2.4 Individuální činnosti ve volejbalu

Nezažil uvádí, že v rané fázi učení je cílem tréninku vykonat první úspěšné pokusy. Musíme hráčům sdělit, co dělat a co nedělat, jak se postavit, jak se rozběhnout, jak odrazit a jak zasáhnout míč. (Haník, 2008)

Rada dělí nácvik v pořadí prsty, bagr a následně útočný úder, kdy v každém cviku uplatňují informace z předcházejícího učení a využívají dovednosti z předchozích aktivit. (Haník, 2008)

Individuální činnosti ve volejbalu lze charakterizovat také jako herní činnosti jednotlivce a je možné rozdělit je do dvou oblastí. První oblast je technická stránka. V oblasti technické stránky vystupuje do popředí kvalita určité herní činnosti. Technická stránka herní činnosti je rozvíjena tréninkem a nácvikem jednotlivých herních činností, u kterých je důležité gradovat jejich obtížnost, zejména zvyšovat obtížnost jednotlivých cvičení v tréninku, která mají za následek dosahování optimálního výkonu v utkání. Druhou oblastí herních činností je taktická stránka hry. Na taktickou stránku hry je kladena v dnešní době větší důležitost než v minulosti a jejím cílem je výběr nejvhodnějšího a úspěšného řešení herní situace, ke které při utkání dochází. Taktika je podmíněna kvalitou, ale také kvantitou herních činností, které hráč používá.

Obě stránky herních činností spolu úzce souvisí a nelze na ně pohlížet odděleně. Do jisté míry lze říci, že technická stránka je faktorem podmiňujícím a taktická dominujícím. V utkání se však projevují jako jeden celek. (Buchtel, 2018)

2.4.1 Podání

Ve volejbale patří podání společně s příjmem k nejdůležitějším individuálním činnostem jednotlivce. Obě tato základní volejbalová odbití výrazně ovlivňují herní výkon družstva v utkání. Technická stránka podání závisí pouze na podávajícím hráči. Technika podání je závislá na druhu podání, které hráč ve hře zvolí. Rozhodujícím faktorem u jakéhokoli druhu podání je jeho rychlost, která zkracuje čas přijímacích hráčů. Druhotným faktorem podání je jeho umístění, úkolem je zasáhnout určitý prostor v poli protihráče. Podávající se snaží zasáhnout horšího přijímače, libero, místo odkud vbíhá nahrávač nebo volný prostor, který vznikl nesprávným postavením přijímačů. Umísťovat podání s konkrétním cílem je však

technicky velmi náročné a zvládají ho zejména hráči na vrcholové úrovni. Hráči v nižších soutěžích vnímají podání jako možnost prvního útoku.

Buchtel uvádí tři základní druhy podání, které se využívají ve vrcholovém volejbalu. Prvním ze tří typů podání je smečované prudké podání ve výskoku s rotací, které hráči rozehrávají ze tří až čtyř kroků s tím, že po druhém a třetím kroku se odráží obounož do výšky a do dálky, následuje pohyb paže vzhůru a úder do míče je celou dlaní s prsty. Po doskoku hráč dopadá do hrací plochy hřiště. Druhým a nejčastěji používaným typem podání je plachtící podání naskočené z jednoho až dvou kroků. Toto podání se provádí krátkým, nejčastěji jednokrokovým nebo dvou krokovým rozběhem. Výskok je rychlý a nižší, míč je obvykle nadhazován oběma rukama a zasahován na vrcholu dráhy nadhozu. Po odbití míč letí bez rotace – plachtí. Posledním způsobem podání, které Buchtel uvádí je plachtící podání z místa. Toto podání se od předchozího neliší v pohybu paže a nadhozu. Hráč stojí blízko za koncovou čarou a jednu nohu má mírně předsunutou před druhou. Zásah míče je prováděn dlaňovou částí ruky s roztaženými prsty. (Buchtel, 2018)

2.4.2 Příjem podání

„Příjem podání má za úkol zahájit jakýkoli druh útočné kombinace spodním nebo vrchním odbitím.“ (Buchtel, 2018, s. 121)

U příjmu podání je důležitá jeho přesnost na nahrávače u sítě nebo do prostoru, pokud vbíhá ze zadních zón. Přesnost, výška i délka odehrání míče po příjmu umožňuje nahrávači provést jakoukoli nahrávku, po které herní kombinace pokračuje.

Buchtel dále rozděluje příjem podání podle jeho druhu na příjem podání odbitím vedle těla na místě bez pohybu, což je způsob příjmu, kdy míč letí na hráče velkou rychlostí a hráč nemá čas udělat pohyb tělem vpřed nebo vzad a je přinucen otočit a uklonit trup a nastavit předloktí paží přilétajícímu míči. Druhým způsobem příjmu podání je příjem odbitím vedle těla při pohybu a po pohybu. Tento způsob příjmu hráči využívají zejména ve chvíli, kdy míč po úderu neletí příliš velkou rychlostí a má potřebnou výšku, ale hráč musí vynaložit velkou lokomoční rychlost, aby se k míči dostal, proto je tento způsob příjmu náročný. Hráč musí míč odehrát v pohybu, nejčastěji v běhu a zároveň musí zvládnout správné technické provedení odbití míče. Třetí způsob je z hlediska techniky a nácviku nejnáročnější, jedná se o příjem míče v pádech. Technicky je tato herní činnost náročná, protože hráč musí

zvládnout provedení odbití míče, ale také správné technické provedení pádu, jehož osvojení trvá několik let. Někteří hráči si techniku pádů neosvojí nikdy. (Buchtel, 2018)

2.4.3 Příhrávka

Příhrávka je prvním odbitím míče ve vlastním poli (s výjimkou té situace, kdy míč je tečován vlastním blokem). Jde o odbití míče letícího od soupeře záměrně usměrněné od spoluhráče, tak, aby mohl provést nahrávku. (Buchtel, 2005, s. 53)

Nejčastěji se jedná o odbití bagrem, při kterém jsou nohy rozkročené a pokrčené, Tělo je vzpřímené, někdy mírně předkloněné, hlava zvednutá a oči stále sleduje míč. Paže jsou pokrčené, lokty mírně od těla a při odbití se paže v loktech propínají a ruce se spojují již v natažení tak, že se spojí malíkovou hranou a palce se libovolně složí do dlaně.

Odbití je charakteristické tím, že se příhrávka provádí nejčastěji ve chvíli, kdy soupeř odbíjí z velké vzdálenosti a jedná se o odbití míče pod menším úhlem, důraz se klade především na délku a výšku odbití příhrávky, méně pak na umístění míče do stran. Ve vrcholovém volejbalu provádí příjem podání a příhrávku nejčastěji specializovaný hráč tzv. libero. (Buchtel, 2005)

2.4.4 Nahrávka

Haník definuje nahrávku jako přesné odbití přihraného míče na jednoho ze spoluhráčů tak, aby mohl útočit. Je většinou druhým odbitím ze tří možných na jedné straně s cílem připravit nejlepší podmínky pro útok vlastního družstva. (Haník, 2014)

Ve vyspělejší formě volejbalu ji provádí zejména nahrávač a jejímu odbití předchází příjem míče spoluhráčem, který se snaží přesně umístit příhrávku a vytvoří tak podmínky. Pro provedení přesné nahrávky. V rekreačním volejbale nahrávají všichni hráči, neboť tam nedochází ke specializaci funkcí. Tito hráči nejčastěji využívají nahrávky z místa nebo po předchozím pohybu, málo čtené jsou nahrávky ve výskoku. Naopak ve vrcholové hře je využíváno mnohem více typů nahrávek. Podle způsobu odbití rozlišujeme nahrávku odbitím obouruč vrchem na místě, po pohybu, v pádu a ve výskoku. Nahrávka ve výskoku je typickou činností pro vrcholový volejbal. Hráč může nahrávku provést také spodním odbitím tzv. bagrem. Tento způsob nahrávky se používá ve chvíli, kdy příhrávka nebo vybírání míče

není přesné a nedovoluje nahrávači použít obvyklý způsob odbíjení obouruč vrchem, tedy prsty.

Buchtel rozděluje nahrávky také podle směru, výšky a rychlosti míče na nahrávku dlouhou, vysokou před sebe tzv. normál, polovysokou před sebe tzv. půlku, krátkou rychlou tzv. krátká střelba, rychlou nad sebe tzv. rychlík, rychlou za sebe tzv. rychlík za nahrávače, krátkou rychlou za sebe tzv. krátká střelba za sebe a delší polovysokou za sebe tzv. půlka. (Buchtel, 2005)

2.4.5 Útočný úder

Útočný úder je každé odbití míče do pole soupeře. Odbití je prováděné nejčastěji ve výskoku, úderem jednoruč s cílem znemožnit soupeřovi další udržení míče ve hře. Jeho účinnost spočívá zejména v rychlosti letu míče, která ztěžuje soupeři možnost příjmu míče a zkracuje potřebnou dobu na zaujmutí správného postavení či postoje. Dále také v umístění do nekryté části prostoru v soupeřově poli, ve výběru druhu útočného úderu nebo ve využití soupeřova bloku ke změně směru míče.

Po nahrávce z pole je útočný úder třetím odbitím míče v poli. Ve vrcholovém volejbalu ho provádí zejména smečař. Nejjednodušší útočný úder je po nahrávce u sítě, který umožňuje smečaři zvolit co nejvhodnější způsob úderu. Náročnějším způsobem úderu je po nahrávce mírně od sítě. Třetím způsobem úderu je odbití míče v poli, který se používá ve chvíli, kdy míč nebyl přihrán do blízkosti sítě, ale do zadní části pole nebo mimo něj, nahrávku je pak nucen provést jakýkoli hráč v poli nebo nahrávač, pokud se mu podaří dostat k letícímu míči včas, aby mohl provést nahrávku. (Buchtel, 2005)

Haník klasifikuje útočné údery podle několika variant se svými specifickými názvy. Zároveň však uvádí, že všechny údery mají společný základ a liší se pouze v náprahu, v položení ruky na míč a v intenzitě úderu. (Haník, 2014)

Při úderu zvaném drav se míč zasahuje zezadu a míč se po úderu podobá přímce. Při lobu je důležitá zejména práce zápěstí, které musí při úderu udělat silnou rotaci ruky a dráha letu míče je obloukovitá. Lob je základní úder, který by měl zvládnout každý hráč. Při ulívce s otevřenou dlaní se míč zasáhne prsty otevřené dlaně, kdy v závěru se pohyb ruky zpomalí, aby zpomalil celkový úder. Dalším, velmi náročným způsobem útoku je tzv. vytlučení bloku,

kdy hráč využívá k úspěchu blok protihráče. Velmi specifickým útokem je ulívka nahrávače, který je prováděný hned po přihrávce nahrávačem, nejčastěji levou rukou, kdy nahrávač předstírá nahrávku, ale na poslední chvíli stáhne levou rukou míč na stranu protihráče. (Haník, 2014)

2.4.6 Blokování

Blokování je herní činnost, při níž se přehrazuje určitý prostor nad sítí s úkolem zabránit přeletu míče do vlastního pole a srazit míč do pole soupeře, „nadrazit“ míč vzhůru a dozadu do vlastního pole, vykryt určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře. (Haník, 2014)

Blokování je činnost, která plní jak úkoly obrany, tak i útoku. Provádí se nejčastěji proti útočnému úderu soupeře. (Buchtel 2005, s. 59)

Bloku se mohou účastnit pouze hráči přední řady a mohou blokovat buď samostatně (jednoblok), ve dvojici (dvojblok) nebo ve trojici (trojblok). Předpokladem pro správné zvládnutí bloku je rychlý a včasný přesun k místu blokování, včasný a dostatečný výskok, který ovlivňuje zejména způsob nahrávky a druh smeče protihráče a správné postavení paží a nastavení rukou rukou proti míči. Nedílnou součástí úspěšného bloku je také činnost po bloku tzv. samovykryvání, kdy blokující hráč je musí stále sledovat míč, aby byl připravený rychle zasáhnout do hry i po odehraném bloku.

2.4.7 Vybírání

Vybírání je odbití nebo odražení míče jakýmkoli způsobem, který pravidla dovolují s cílem zabránit dopadu míče na zem. Kromě hlavního úkolu – zabránit dopadu míče může mít vybírání ještě jeden úkol, a to přehrát míč do pole soupeře jedná-li se o třetí (popř. o čtvrté) odbití.

Vzhledem k herní situaci rozeznáváme vybírání míčů letících od soupeře a vybírání míčů letících od spoluhráče. Vybírání se nejčastěji provádí odbitím jednoruč spodem, odbitím obouruč spodem (bagrem) nebo jiným způsobem např. nohou, hlavou, hrudí, předloktím. Všechny způsoby se mohou provádět na místě nebo po pohybu, ve stoji, v pádu nebo ve výskoku. (Haník, 20014)

2.5 Uspořádání volejbalového tréninku

Uspořádání volejbalového tréninku chápeme jako cílevědomou a efektivní činnost. Při volejbalovém tréninku můžeme rozlišit dvě základní oblasti. První oblast se zabývá rozvojem biologického fondu pro dosažení sportovního výkonu, jedná se o kondiční trénink. Druhá oblast nabízí specifické postupy k dosažení maximálního horního výkonu a jedná se o herní trénink.

Tréninková jednotka je základní organizační formou tréninkového procesu a vede hráče k dosažení a zkvalitnění jejich výkonu. V přípravě tréninkové jednotky vždy respektujeme výkonnostní úroveň a počet hráčů, popřípadě jejich specializaci, dále musíme vždy brát v potaz materiální a prostorové podmínky. V tréninkové jednotce můžeme nacvičovat herní činnosti, rozvíjet pohybové schopnosti a kontrolovat úroveň zvládnutí (výsledky) herního i kondičního tréninku. Z tohoto pohledu můžeme hovořit o tréninkové jednotce herní, kondiční kontrolní a kombinované, z pravidla však musí mít tréninková jednotka svou **strukturu**.

Struktura tréninkové jednotky obsahuje zpravidla:

1. úvodní část
2. průpravnou část
3. hlavní část
4. závěrečnou část

Nedílnou součástí každé tréninkové jednotky je **posloupnost pohybových činností**, která je při zatěžování organismu z biomedicínského hlediska zásadní.

Haník strukturuje posloupnost pohybových činností takto:

- **Úvodní část** obsahuje seznámení s cílem a obsahem tréninkové jednotky spolu s motivací k vykonávané činnosti.
- **Průpravná část** obsahuje zpravidla dynamické rozcvičení a protahovací cviky s aktivačním účinkem.
- **Hlavní část** obsahuje nácvik nových pohybových dovedností, rozvoj rychlostních nebo rychlostně-silových schopností a ověření stupně osvojení dřív naučených herních dovedností.

- **Závěrečná část** obsahuje protahovací cviky s relaxačním a regeneračním účinkem a zhodnocení tréninkové jednotky. (Haník, 2014)

*„Součástí každé tréninkové jednotky je i **zatěžování organismu**. Požadavek intenzivního zatížení organismu v tréninkové jednotce ve volejbalu je zaměřen na zvyšování herního výkonu. Nedostatečné zatěžování nevede k cílenému efektu, stejně tak jako extrémní zátěž je pro mladý organismus nežádoucí. Oba protipóly jsou v podstatě souměřitelné a mohou vyvolat negativní následky.“ (Haník, 2014, s. 33)*

2.5.1 Herní trénink

„Herní trénink ve volejbalu zahrnuje jak nácvik herních dovedností, tak i oblast rozvoje pohybových schopností. Herní trénink zabezpečujeme prostřednictvím metodicko-organizačních forem s míčem.“ (Haník, 2014, s. 34)

Při učebních postupech ve volejbalu se postupuje od nejjednodušších herních činností po nejsložitější. Zpravidla se začíná s rozvojem techniky ve zjednodušených podmínkách, pokračuje se rozvoje techniky v proměnlivých podmínkách, následně se přechází ke skupinovému a individuálnímu tréninku ve zjednodušených podmínkách, poté v reálných podmínkách a pokračuje se v rozvoji konkrétních herních činností a situací.

Etapy herního tréninku dle Haníka:

- Rozvoj pohybové a míčové gramotnosti – žlutý a oranžový minivolejbal
- Začátečnický volejbal – červený až modrý minivolejbal až po období mladšího žactva
- Rozvoj herních činností – mladší žáci/žákyně
- Zvládnutí herních činností – starší žáci/žákyně
- Specializace herních funkcí – kadeti/kadetky
- Volejbalové dospívání – junioři/juniorky
- Volejbalová zralost – muži/ženy (Haník, 2014)

2.5.2 Kondiční trénink

Oblast rozvoje energetické kapacity organismu zajišťujeme v kondičním tréninku nesespecifickým pohybovým zatížením. Činnosti v kondičním tréninku klasifikujeme podle metodických kritérií, která respektují kognitivní a koordinační faktory činnosti.

Haník uvádí jednu z možností klasifikace kondičního tréninku:

- Bez přídavného odporu, následně s přídavným odporem.
- Činnosti rychlostně-silového charakteru trvající do 6 sekund.
- Vytrvalostní činnosti trvající déle než 2 minuty.
- Přerušované, následně nepřerušované provádění pohybové činnosti
- Herní činnost stále i proměnlivé intenzity.

Cílem kondičního tréninku je dosáhnout co nejvyššího možného herního výkonu hráče a jeho přizpůsobení se intenzitě hry. Hráči se střídají v zónách u sítě, kde je větší zatížení než v zónách v poli. Součástí herní činnosti jsou i odpočinkové intervaly po ukončených rozehrách, setech nebo při střídání a oddechových časech, proto je známo, že energeticky nejnáročnější činnosti s maximálním výkonem jsou prováděny v délce 5 sekund, proto se kondiční trénink zaměřuje zejména na rychlá svalová vlákna pomocí cviků s maximální spotřebou kyslíku v krátkých intervalech 6-8 sekund. (Kaplan, 1999)

2.6 Činitelé didaktického procesu

Didaktika se zabývá učebním procesem ve volejbalovém tréninku a jejím cíle je objasnění výběru učiva a jeho uspořádání, také uspořádání a objasnění vzájemných vztahů zúčastněných aktérů. Základními činiteli jsou trenér a hráč a jejich vzájemný vztah.

2.6.1 Trenér

Haník popisuje základní činnosti trenéra ve sportovním tréninku, které by měl každý trenér ve své praxi zvládnout. Jedná se o činnosti výchovně-vzdělávací, řídicí a organizační, plánovací a programovací, diagnostické a administrativní, případně manažerské a marketingové jedná-li se o profesionální úroveň volejbalu.

Činnosti trenéra jsou podmíněny mnohými faktory. Z pedagogického hlediska je nejdůležitější komunikační schopnost, a to jak verbální, tak neverbální. Trenér musí s hráči komunikovat během tréninku, ale i v průběhu utkání a jeho vystupování může pozitivně i negativně ovlivňovat hráče ve hře. Jde tedy o soulad mezi trenérem a hráčem a o pochopení sdělované skutečnosti, proto je vždy důležitá zpětná vazba. Komunikace neznamena pouze vydávání příkazů a pokynů, ale také přijímání reakcí od hráčů na tyto pokyny, právě onu zmiňovanou zpětnou vazbu. Komunikace má dvě základní složky, obsahovou, to je to, co bylo řečeno a emoční, která přenáší pocity. Pro trenéra je bezprostřední podmínkou zvládat obě složky komunikace, a to verbální i neverbální.

Trenér zastává pro hráče velmi důležitou roli a to sociální. Sociální role trenéra zahrnují očekávání hráčů, vedení klubu nebo vedení veřejnosti k trenérské profesi. V sociální roli můžeme vyčlenit tyto funkce: informátor – poučuje, informuje, vysvětluje, důvěrník – hráči mu důvěřují a svěřují se mu, ukázkovatel – vyžaduje poslušnost u hráčů, motivátor – podněcuje k aktivitě, chválí, vychovatel – začleňuje do tréninku širší výchovné hledisko. (Haník, 2014)

2.6.2 Hráč

Hlavním cílem tréninkového procesu je tělesný, psychický a sociální rozvoj hráče volejbalu. Hráč není považován pouze za objekt, na který působí trenér svými didaktickými metodami, ale je brán jako součást celého herního a tréninkového procesu, který se podílí na jeho tvorbě,

utváří si k ostatním podnětům osobní vztah a zároveň se podílí na hodnocení volejbalového celku.

Výkonnost hráče je ovlivněna několika faktory: pohlaví, tělesný a psychický vývoj, předchozí zkušenost, individuální motivace, specifická orientace ve volejbale.

Z vývojového hlediska by měla sportovní příprava na prvním stupni ZŠ zahrnovat podporu harmonického rozvoje, možnou přípravu na závodní činnosti, klást důraz na pohybovou všestrannost, procvičování rychlosti a obratnosti, součástí by měl být zábavný způsob tréninku, který se často obměňuje, provádět činnosti ve zjednodušených podmínkách nebo s upravenými pravidly a v neposlední řadě rozvoj morálních a výchovných vlastností. (Haník, 2014)

2.6.3 Trenér – hráč

Vztah trenéra a hráče je nedílnou součástí volejbalového procesu. V tréninkové jednotce ať už se jedná o herní či kondiční trénink je komunikace a vztah trenéra s hráčem velmi důležitá. Z didaktického hlediska trenér využívá takových didaktických stylů, které umožňují v určitých situacích přenést na hráče velkou míru zodpovědnosti a dává jim možnost spolurozhodovat o průběhu tréninkového procesu, což utváří v hráčích značnou míru subjektivní zodpovědnosti.

Z pravidla rozlišujeme dva základní didaktické styly: reproduktivní a produktivní. Pokud trenér volí reproduktivní didaktický styl, hráč se řídí podle daného úkolu a opakuje si již získané dovednosti formou příkazů. Naopak produktivní styl je založený na řízeném objevování, dále se hráč může učit formou řešení problémů nebo formou individuálního programu. Reproductivní styl je vhodný zařazovat zejména v nácviku nové techniky, v tuto chvíli jsou příkazy žádoucí. V herních situacích je vhodný produktivní styl, který vede hráče k objevování a kreativitě. (Haník, 2014)

2.7 Didaktické formy a postupy nácviku herních činností

2.7.1 Didaktické formy

Didaktické formy chápeme jako uspořádání vnějších podmínek, které mají pozitivní vliv na řízení vzdělávacího procesu. Důležité je vycházet z výkonnostní úrovně a respektovat individuální potřeby a věkovou rozlišnost hráčů. Didaktické formy dělíme do tří skupin: sociálně interakční, metodicko-organizační a organizační formy.

Do oblasti **sociálně-interakčních forem** řadíme **hromadnou formu**, kdy celé družstvo vykonává stejnou činnost a vše je formálně řízeno pod kontrolou trenéra, převládají příkazy a povely. **Skupinovou formu**, ve které jsou prováděny činnosti v menších skupinách např. podle výkonnosti nebo specializace. Možnost skupinové formy je taková, že každá skupina má stejný úkol, který plní současně na různých stanovištích nebo má každá skupina jiný úkol a stanoviště se střídají. **Individuální forma** je založena na samostatné práci hráče a podporuje samostatné a tvořivé myšlení, umožňuje hráči provádět zadaný úkol vlastním tempem.

Metodicko-organizační forma je založena na principu přiměřenosti. Vybíráme tělesná cvičení podle výkonnostní úrovně hráčů a nesmíme zapomínat brát v potaz předchozí zkušenosti hráče. Součástí metodicko-organizační formy jsou průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry.

Průpravná cvičení se zaměřují především na zvládnutí techniky hry. Charakteristická je nepřítomnost soupeře a nedají se považovat za situace, které se vyskytují v průběhu hry.

Herní cvičení jsou naopak cvičení, které odpovídají konkrétním herním situacím. Ve chvíli zařazení herních situací do tréninkové jednotky je základním předpokladem zvládnutí techniky herních činností. Charakteristická je přítomnost soupeře.

Průpravné hry se vyznačují tím, že se hráčům navodí herní situace v utkání a tím jsou vedeni řešit herní situace tvůrčím způsobem.

Organizační formy jsou také součástí didaktických forem. Jedná se o způsob, jakým způsobem, v jakém prostředí či v jakém časovém intervalu je trénink volejbalu prováděn. Zařazujeme sem tréninkovou jednotku, tréninková soustředění, utkání nebo soutěže. Další

formy mohou být ranní cvičení, teoretická příprava nebo společná účast na utkání soupeře. Základní organizační formou je však tréninková jednotka. (Haník, 2014)

2.7.2 Didaktické postupy nácviku

Kaplan popisuje tři základní metody nácviku herních činností, herních kombinací a herních systémů. Jedná se o komplexní metodu, která je nejvhodnější pro nácvik herních činností jednotlivce a herních kombinací. Dále popisuje syntetickou metodu, kterou ve zkratce nazývá metodou od části k celku a poslední metodu, kterou zmiňuje jako vhodnou pro nácvik je analyticko-syntetická metoda neboli od celku k části a celku.

Komplexní metoda je charakteristická v tom, že se celá herní činnost jednotlivce po ukázce provádí v celku. Nejčastěji využíváné např. při nahrávce nebo podání. Hráč tedy provede herní činnost na základě ukázky, kterou se snaží co nejpřesněji napodobit a následně se zaměřuje na zpřesňování celého pohybu a korekci chyb.

Syntetická metoda neboli od části k celku se uplatňuje při osvojování složitějších herních činnostech jednotlivce a při náročnějších herních kombinacích. Pohybový celek se nejprve rozkládá na části s ohledem na časovou a prostorovou posloupnost jednotlivých pohybů. Z počátku se jednotlivé pohyby nacvičují samostatně a následně se spojí v jeden požadovaný celek. Jedná se například o nácvik útočného úderu, při kterém se hráči zaměřují nejprve na nácvik švihů paže s úderem do míče, následně se zaměřují na nácvik výskoku a na závěr na rozběh. Jednotlivé části se nemusí spojovat všechny najednou, ale také postupně podle časové a prostorové posloupnosti. Nejprve se spojí dvě části a ty potom s další nebo se použije spojení opět dvou částí, které se dále spojí s částí, která již nacvičovaná byla.

Analyticko-syntetická metoda neboli od celku k části a k celku se používá zejména v situacích, kdy trenér vyhodnotí, že nácvik herní činnosti pomocí metodou komplexní není tak úspěšný a postupuje pomalu. Jedná se zejména o situace, kdy se ukazuje, že hráči nejsou schopni zadaný úkol zvládnout, proto se herní činnosti rozdělí na části, které se samostatně natrénují a spojí se znovu v původní celek. Metoda se využívá nejčastěji při nácviku herních kombinací. (Kaplan, 1999)

3 Minivolejbal

„Základním heslem všech forem minivolejbalu je herní zážitek a radost. Proto upřednostňujeme spontánní herní ranost dětí před naprosto precizním provedením techniky. Přitom nenásilně dbáme na to, aby nedošlo k upevnění zlovyků při odbití bagrem.“ (Haník, 2014, s. 170)

Minivolejbal je hra, která zjednodušuje pravidla volejbalu tak, aby ji mohly hrát děti. Jedná se o disciplínu, která je uznávána a podporována Mezinárodní volejbalovou federací (FIVB). FIVB vymezuje pravidla hry, ale jednotlivé volejbalové svazy si pravidla minivolejbalu upravují v závislosti na vyspělosti a možnosti státu.

Základní podstatou Minivolejbalu v barvách nebo také Barevného minivolejbalu je rozdělení hry do pěti kategorií podle věku a náročnosti. Žlutý minivolejbal hrají vždy dva hráči v poli, jedná se o formu přehazované a do žluté kategorie spadají žáci ve věku 6-7 let. Oranžový minivolejbal je určen pro děti ve věku 7-9 let a jeho forma je neplynulá. Červený minivolejbal je určen pro děti ve věku 8-10 let, forma je plynulá prstová a stále zůstávají pouze dva hráči v poli. Předposlední kategorií je zelený minivolejbal, v této kategorii hrají již tři hráči v poli, ve věku 9-11 let a jedná se o plynulou formu hry. Poslední kategorií je modrý minivolejbal, který hrají opět tři hráči v poli ve věku 10-12 let a jeho forma je taktéž plynulá.

3.1 Pravidla minivolejbalu

Vycházím z pravidel dostupných na oficiálních stránkách Minivolejbalu z roku 2021/2022.

3.1.1 Obecná pravidla

- Mohou hrát chlapani, děvčata nebo smíšená družstva (mimo modrý minivolejbal).
- Družstvo musí nastupovat do hry v jednotných dresech.
- Družstvo získává bod, když umístí míč do pole soupeře.
- Družstvo získává bod, když se soupeř dopustí chyby.
- Podává družstvo, které vyhrálo předchozí rozebru.
- Hráči se na podání pravidelně střídají a v jednom postavení mohou podávat maximálně dvakrát za sebou.
- V žádné kategorii nelze hrát první přes.
- Střídání probíhá způsobem náhradník za hráče a probíhá libovolně.
- Při hře nejsou povoleny oddechové časy
- Závěrečný hvizd znamená uplynutí hracího času, nikoli ukončení rozebry. Ta musí být dohrána do konce. Pokud skončí utkání nerozhodným výsledkem, hraje se poslední rozhodující rozebra.
- Každý vítězný set znamená. 1 bod.
- O vítězství rozhodují body – poměr míčů – vzájemný zápas. (Minivolejbal.cz, 2021)

3.1.2 Žlutý minivolejbal

Věkové omezení: 7-9 let, ve školách žáci 1.-2. třídy

Počet hráčů: maximální počet jsou tři hráči – 2 hráči a 1 náhradník. Mohou proti sobě hrát jednotlivci nebo dvojice

Rozměr hřiště: pro jednotlivce je dán rozměr 3x9 m, pro dvojice je dán rozměr 4,5x9 m.

Výška sítě: 195 cm

Délka hry: utkání probíhá jeden nebo dva sety hrané 5-10 minut. Varianta na jeden set se hraje do 5-8 bodů

Míč: odlehčený

Hra je zahájena podáním, postavení hráčů, kteří projímají je vedle sebe, pokud je utkání hráno 2:2. Podávající družstvo má jednoho z hráčů na podání a druhý stojí v poli na levé nebo pravé straně. Po podání se hráč vrací do pole na volnou polovinu. Podání je uskutečňováno vhozením míče, nikoli klasickým volejbalovým odbitím. Míč může být vhozen jakýmkoli způsobem, avšak doporučuje se podání jednoruč vrchem nebo obouruč vrchem prsty. Začátečnickům je také povoleno provádět podání z 3m čáry. Rozehra přijímacího týmu pokračuje chycením míče, pokud se jedná o formu 1:1, hráč chytí balón a přehazuje zpět přes síť soupeři. Pokud se jedná o formu 2:2, první hráč chytí míč, nahraje svému spoluhráči, který následně přehazuje míč přes síť. Tento sled událostí je vyžadován a je povinný. Jakýkoli jiný postup je považován za chybu (např. okamžité přehození míče po příjmu ve formě 2:2). Při hře není povoleno chodit s míčem a dotek sítě je posuzován podle oficiálních pravidel volejbalu. (Buchtel, 2017)

Na konci této kategorie by měl hráč zvládnout dostat se pohybem do místa, kam letí míč, jeho následné chycení a zastavení s míčem. Dále by měl zvládat udržovat jednotlivá výchozí postavení a orientovat se v prostoru hřiště, respektovat spoluhráče, dokázat se podělit o herní prostor a zvládnout základní spolupráci v poli. (Haník, 2014)

3.1.3 Oranžový minivolejbal

Věkové omezení: 7-9 let, ve školách žáci 1.-2. třídy

Počet hráčů: maximální počet jsou tři hráči – 2 hráči a 1 náhradník. Mohou proti sobě hrát jednotlivci nebo dvojice

Rozměr hřiště: pro jednotlivce je dán rozměr 3x9 m, pro dvojice je dán rozměr 4,5x9 m.

Výška sítě: 195 cm

Délka hry: utkání probíhá jeden nebo dva sety hrané 5-10 minut. Varianta na jeden set se hraje do 5-8 bodů

Míč: odlehčený

Hra je zahájena podáním, které je provedeno vhozením míče vrchním způsobem nebo odbitím obouruč vrchem prsty. Začátečnickům je povoleno podávat ze 3metrové čáry. Zahajovací postavení přijímacího družstva: dva hráči stojí vedle sebe. Podávající družstvo má výchozí postavení stejné, jako ve žlutém minivolejbalu. Hráč, který nepodává stojí v poli na levé nebo pravé straně, hráč, který podával se po zahájení hry vrací do pole na volnou polovinu. Rozehra ve formě 1:1 je prováděna po příjmu vlastním nadhozem a následným odbitím prsty přes síť. Ve formě 2:2 se musí hráči do hry zapojit oba hráči. První při příjmu chytí míč, následně si ho sám nadhodí a prsty odbije na spoluhráče. Ten opět chytí míč, nadhodí si jej a prsty odbíjí přes síť. Je však možné po nahrávce odbít míč vrchem prsty ihned bez chycení. Tento sled činností je vyžadován a není povoleno nějakou z činností vynechat. Jakákoli změna v činnostech je považována za chybu. Dále není povoleno chodit (běhat) s míčem, nakročení či výskok je povolen. (Buchtel, 2017)

V závěru oranžového minivolejbalu by měl hráč zvládat pohyb za míčem v poli, chycení míče a zastavení s ním a základní manipulaci s míčem. Chápat a aktivně využívat základní postavení, také základní postřehové postavení pro odbití prsty. Orientovat se v herním prostoru, dokázat vymezit svůj a spoluhráčův herní prostor, spolupracovat v poli. (Haník, 2014)

3.1.4 Červený minivolejbal

Věkové omezení: 8-10 let, ve školách žáci 3.-5. třídy

Počet hráčů: v červeném minivolejbalu proti sobě hrají dvojice, maximální počet jsou tři hráči – 2 hráči a 1 náhradní

Rozměr hřiště: je dán povolený rozměr 4,5x9 m

Výška sítě: 220 cm

Délka hry: dva sety hrané v délce 7-11 minut. Délka přestávky mezi sety je 3-5 minut.

Míč: klasický volejbalový míč

Hra je zahájena podáním. Podání je povoleno obouruč vrchem prsty nebo jednoruč spodem či vrchem. Není však povolen výskok. Zahajovací postavení přijímacího i podávajícího družstva zůstává stále stejné. Přijímací družstvo – dva hráči stojící vedle sebe. Podávající družstvo – hráč, který nepodává stojí na jedné straně v poli, podávající hráč se přesouvá do volné části pole po podání. Rozehra může má více forem, avšak rozehry se musí vždy účastnit oba hráči. V první variantě může hráč A při prvním odbití nebo hráč B při druhém odbití provést odbití nad sebe a až dalším odbitím nahrát spoluhráči. Při třetím odbití není už povoleno provést odbití nad sebe a hráč musí mít odbít ihned přes síť obouruč prsty nebo jednoruč. V druhé variantě je možné, aby hráč A při prvním odbití odehrál míč nad sebe a následně provedl přihrávku. Hráč B nesmí využít mezi odbití nad sebe ve chvíli, kdy chce rovnou přehrát míč přes síť. V červeném minivolejbalu je povoleno pouze odbití obouruč prsty, míč nesmí být chycen ani hozen. U začátečníků jsou nečisté míče tolerovány. Odbití obouruč spodem tzv. bagrem není povoleno. Je povoleno odbíjet míč prsty ve výskoku. (Buchtel, 2017)

Koncové požadavky červené kategorie se velmi neliší od předešlých kategorií. Stále platí požadavky na zvládnutí orientace v poli, pohyb za míčem a základní manipulaci s ním. Respekt a spolupráce se spoluhráčem, zvládnutí základních reakčních postojů. Dále se přidává zvládnutí imitačních cvičení pro správnou polohu těla při odbití bagrem a zvládnutí zastavovacího dvojkroku. (Haník 2014)

3.1.5 Zelený minivolejbal

Věkové omezení: 9-11 let, ve školách žáci 4.-6. třídy

Počet hráčů: maximální počet jsou čtyři hráči – 3 hráči a 1 náhradník. V poli hrají tři hráči, chlapci a děvčata hrají ve stejné kategorii

Rozměr hřiště: je dán povolený rozměr 4,5x12 m

Výška sítě: 220 cm

Délka hry: dva sety hrané v délce 7-12 minut. Délka přestávky mezi sety je 3-5 minut. Je možná také varianta na dva sety do 10-15 bodů.

Míč: klasický volejbalový

Hra je zahájena podáním, prováděním jednoruč spodním nebo vrchním odbitím. U začátečníků je povoleno vrchní odbití obouruč prsty ze vzdálenosti 4,5 až 6 metrů. Zahajovací postavení přijímacího družstva: dva hráči v zadní části pole vedle sebe, třetí hráč stojí v přední části pole uprostřed, všichni hráči mohou útočit. Postavení týmu, který podává je následující: jeden hráč stojí uprostřed pod sítí, druhý stojí v zadní části hřiště na pravé nebo levé straně, hráč, který podává se po podání vrací do pole na volnou stranu. Při hře jsou povinná minimálně dvě odbití, maximálně mohou být tři. Povolena odbití jsou obouruč vrchem prsty, jednoruč vrchem, obouruč spodem (bagr), jednoruč spodem. Odbití bagrem je povoleno pouze první odbití po podání. Míč musí být odbit, nikoli vhozen. Při hře je povoleno obít přes síť prsty s výskokem. Jednoruč přes síť je povoleno pouze v případě, je-li míč v těsné blízkosti přímo nad sítí. Blokování je povoleno (Minivolejbal.cz, 2021)

Na konci zelené kategorie by hráč měl zvládnout pohyb do místa odbití a zastavení, zvládnout základní podoby odbití před tělem a vedle těla a dále prohlubovat a upevňovat již získané dovednosti z předešlých kategorií. Dále získává zkušenosti v jednotlivých herních činnostech a zdokonaluje techniku odbití prsty i bagrem. (Haník, 2014)

3.1.6 Modrý minivolejbal

Věkové omezení: 10-12 let, ve školách žáci 5.-7. třídy

Počet hráčů: maximální počet jsou čtyři hráči – 3 hráči a 1 náhradník. V poli hrají tři hráči, kategorie je otevřená pro všechny typy družstev – chlapci, dívky i smíšená družstva

Rozměr hřiště: je dán povolený rozměr 4,5x12 m

Výška sítě: 205 cm pro dívky, 215 cm pro chlapce

Délka hry: dva sety hrané v délce 7-12 minut. Délka přestávky mezi sety je 3-5 minut. Je možná také varianta na dva sety do 10-15 bodů.

Míč: klasický volejbalový

Hra je zahájena podáním, které je povoleno odbitím jednoruč vrchem nebo spodem. Přijímající družstvo je v postavení dva vzadu a jeden uprostřed, všichni hráči mohou útočit. Podávající družstvo je v postavení jeden hráč vpředu uprostřed, druhý hráč vzadu na jedné polovině hřiště. Jakmile podávající hráč odbije míč, vrací se do volné zadní poloviny hřiště. Pro rozehru jsou povinná dvě, maximálně tři odbití míče a povoleny jsou všechny herní činnosti vč. blokování, které není počítáno jako první dotyk míče. Je dovoleno odbítet kteroukoli částí těla, ale míč nesmí být chycen ani hozen, může být pouze odbit. Dotek sítě je posuzován podle standartních volejbalových pravidel. (Minivolejbal.cz, 2021)

Na konci modrého minivolejbalu si hráč zdokonaluje techniku jednotlivých herních činností. Učí se základním herním kombinacím, zdokonaluje se v pohybu za míčem a v jeho zpracování. Mimo jiné by měl zvládnout také základní techniku smečování v neměnném prostředí a podmínkách pod stejným úhlem a zvládnout základní techniku pro blok – výskok, pohyb paží, poloha těla. (Haník, 2014)

4 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Jako mladší školní věk je zpravidla označováno období od 6-7 let, kdy dítěti začíná povinná školní docházka až do 11-12, kdy dítěti začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy. Někdy je období mladšího školního věku označováno jako období „latence“ a to z toho důvodu, že vývoj v tomto období není tak značný, jako v období předškolního věku a ani tak bouřlivý jako v období pubescence. Můžeme se také setkat s pojmenováním „střízlivý realismus“, které opět pojmenovává období mladšího školního věku, a to z toho důvodu, že dítě v tomto období je plně zaměřeno na to, co je a jak to je. Chce pochopit okolní svět a věci v něm „doopravdy“. Tento rys můžeme pozorovat v jeho mluvně, kresbách, písemném projevu, ale také ve sportovních hrách. Ve hře se to projevuje zejména snahou a co nejvěrnější napodobení prováděné činnosti podle nějaké předlohy. Z pravidla je toto období dítěte zpočátku nazýváno jako „naivní“, protože dítě je velmi závislé na autoritě (rodiče, učitelé, vnější okolí), až postupem času začíná být více kritické a utvářet si vlastní pohledy a názory, díky čemu se dítě dostává období „kriticky realistického“, které ohlašuje období dospívání. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

4.1 Vývoj základních sportovních schopností a dovedností

Vývoj pohybových i jiných schopností je do jisté míry závislý na tělesném růstu. Ten je během tohoto období většinou plynulý oproti předchozímu nebo pozdějšímu období, ve kterých lze pozorovat značný tělesný vývoj. V období mladšího školního věku se tedy zdá dítě harmonicky vyvinuté, ačkoli je prokázáno že u dětí jsou značné růstové rozdíly. Také jsou dnešní děti v daném věku větší a mohutnější než před třiceti lety, což je ale zapříčiněno zejména rychlejším růstem v předškolním věku.

Významně a souvisle dochází k vývoji jemné a hrubé motoriky, která se značně zlepšuje. Pohyby jsou rychlejší a dochází k rozvoji síly. Chlapci mají až dvojnásobnou sílu na konci vývojového období, než na začátku. Velmi výrazně se zlepšuje koordinace pohybů celého těla. S tím souvisí i rostoucí zájem o sportovní hry, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu. Celkový vývoj dítěte nemá vliv pouze na tělesnou a sportovní stránku, ale také na zlepšení výkonu při učení, psaní a kreslení. Motorické výkony nezávisí pouze na věku dítěte, ale také na vnějších podmínkách. Pokud jsou tyto podmínky vhodně rozvíjeny, je celkový vývoj dítěte rychlejší a má vzestupnou tendenci. V pohybových dovednostech mohou

vznikat rozdíly z části tím, jak rodiče podporují své dítě v tomto ohledu nebo ho tlumí ve strachu z toho, aby si neublížilo. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

4.2 Motivace dítěte mladšího školního věku ke sportu

Kolář popisuje motivaci jako soubor pohnutek podněcující k určité činnosti, dále popisuje motivaci jako základní rys osobnosti, který dodává činnosti, prožívání a chování energii, která člověka pobízí k tomu, aby něco dělal či na něco reagoval, upozorňuje i na to, že motivace může fungovat opačně, a to jako tlumič toho, aby člověk něco dělal nebo na něco reagoval. (Kolář, 2012)

Blažej ve své publikaci odkazuje na studii Carltona a Winslera, ze které vychází, že za rozvojem vnitřní motivace v jakémkoli sportovním odvětví stojí především touha soutěžit a pozitivní prožitky při dané aktivitě. Touha soutěžit je však častokrát snižována neadekvátní výchovou rodičů, kteří se snaží „motivovat“ dítě pomocí vnějších stimulů např. odměny v podobě sladkostí, v tomto případě je vnitřní motivace zcela potlačována a do popředí vstupuje pouze touha po hmotné odměně. (Blažej, 2019, Carlton, 1998)

Blažej dále uvádí, že velmi důležité je si uvědomit skutečnost, že motivace dítěte v tomto období je zcela jiná, než motivace adolescenta nebo dospělého člověka. Dospělý profesionální sportovec dokáže pomocí kognitivní motivace rozhodnout své sportovní výkony na základě finanční motivace, třebaže je daná činnost již nenaplňuje. (Blažej, 2019) Naopak motivace dítěte mladšího školního věku vychází z jeho primárních a sekundárních potřeb. Hierarchie těchto potřeb je u každého jedince jiná, ovlivněná stupněm výkonu nebo věkem jedince. Souhrnně ji však rozděluje Jansa, který do primárních potřeb zařazuje potřebu pohybu a motiv hravosti a do sekundárních potřeb zařazuje potřebu výkonu, sebepojetí a uplatnění a motiv incentive, obě tyto struktury však vedou ke společnému cíli, kterým je výsledná motivace. (Blažej, 2019, Jansa a kol., 2012)

Primárními i sekundárními potřebami se zabývali také Biddle a kol., kteří ve svém článku uvádí, že klíčovými prvky motivace jsou u dětí především potřeba pohybu a motiv hravosti, a proto by se na tyto dva motivy měli trenéři i rodiče zaměřit. (www.PubMed.gov, 2003) S postupem času se k primárním potřebám přidávají i sekundární, například potřeba podat co nejlepší výkon. Trenér i rodiče nejčastěji vnímají strukturu motivačních potřeb jako celek,

proto využívají k pobízení výkonu dětí i odměny či tresty, je ale potřebné, aby vnitřní motivace, která stojí na pozitivní emoční vazbě ke sportovní aktivitě a na uspokojování potřeb zůstala stěžejním prvkem. (Blažej, 2019)

5 Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Každá vyučovací jednotka musí mít svou strukturu. Strukturu vyučovací jednotky tělesné výchovy popisuje Fialová jako souhrn částí ve vzájemných vztazích. Dále také popisuje jednotlivé části vyučovací jednotky. Z pravidla se dá vyučovací jednotka dělit na 3 a více částí, ale Fialová také upozorňuje na to, že nelze dogmaticky lpět na struktuře hodiny, ale je potřebné, aby učitel znal nejen didaktické zákonitosti, ale i ty fyziologické a psychologické a na základě těchto znalostí modifikoval podobu vyučovací jednotky. (Fialová, 2002)

Fialová rozděluje strukturu vyučovací jednotky na **úvodní část**, ve které je hlavním cílem uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací jednotky a vytvořit předpoklady pro splnění stanovených cílů vyučovací jednotky. Dále na **hlavní část**, která je základem vyučovací jednotky, a hlavně na ní záleží, jakých výsledků bude dosaženo a na **závěrečnou část**, která je nezbytná pro zařazování kompenzačních cvičení, protažení a zhodnocení. (Fialová, 2002)

Vyučovací jednotku lze rozdělit také na **úvodní část, průpravnou část, hlavní část a závěrečnou část**. Takto rozděluje vyučovací jednotku např. Klímová, podle které by měla **úvodní část trvat 3-5 minut** a učitel by měl žáky zorganizovat a navodit pracovní atmosféru. Dále pak **průpravná část, která by měla trvat 8-12 minut** a učitel by do ní měl zařadit všeobecné procvičení celého těla a měla by mít návaznost na **hlavní část**, která je podle Klímové nejdelší, **zhruba 25-30 minut** a podle typu hodiny by měla obsahovat nácvik i výcvik. **Závěrečné části** by mělo být věnováno zhruba **3-5 minut** a měla by sloužit k celkovému zklidnění organismu a zhodnocení. (Klímová, 2004)

6 Volejbal v RVP a ŠVP vybrané základní školy

6.1 Rámcové vzdělávací programy

Rámcové vzdělávací programy (RVP) tvoří obecně závazný rámec pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol všech oborů vzdělávání. Do vzdělávání v České republice byly zavedeny zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání.

RVP musí odpovídat nejnovějším poznatkům vědních disciplín, jejichž základy a praktické využití má vzdělávání zprostředkovat. Také nejnovějším poznatkům z oblasti pedagogiky a psychologie o účinných metodách a organizačním uspořádání vzdělávání přiměřeně k věku a rozvoji vzdělávaného.

V roce 2021 vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy revidovaný Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV). Cílem bylo modernizovat vzdělávání tak, aby odpovídalo dynamice a potřebám 21. století. Nový RVP ZV zavádí vzdělávací oblast Informatika a rozvoj digitální gramotnosti žáků. (www.edu.cz)

6.2 Co stanoví RVP

RVP stanoví zejména konkrétní cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělávání, a to všeobecného a odborného podle zaměření daného oboru vzdělávání, jeho organizační uspořádání, profesní profil, podmínky průběhu a ukončování vzdělávání a zásady pro tvorbu školních a vzdělávacích programů. Dále také podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními potřebami a nezbytné materiální, personální a organizační podmínky a podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví. (www.edu.cz)

6.3 Volejbal v RVP ZV

V Rámcovém programu pro základní vzdělávání je obor Tělesná výchova začleněný do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Výuka volejbalu tedy spadá do tělesné výchovy a lze ji zařadit do Činnosti ovlivňující zdraví, konkrétně k rozvoji různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu, také bychom mohli výuku volejbalu zařadit do Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, kam spadají základy

sportovních her a manipulace s míčem. Volejbal lze zařadit i do oblasti Činnosti podporující pohybové učení, kam spadá výuka pravidel. (www.edu.cz)

6.4 Školní vzdělávací programy

Na základě rámcových vzdělávacích programů a pravidel v nich stanovených si jednotlivé školy vytvářejí své školní vzdělávací programy (ŠVP), které musí být v souladu s Rámcovým vzdělávacím program základního vzdělávání. Obsah vzdělávání může být ve školním vzdělávacím programu uspořádán do předmětů nebo jiných ucelených částí učiva např. modulů.

Školní vzdělávací program je vydáván ředitelem školského zařízení a je jím i zveřejněn na přístupném místě ve škole nebo školském zařízení a je volně dostupný komukoliv k nahlédnutí. (www.edu.cz)

6.5 Co stanoví ŠVP

Školní vzdělávací program stanoví konkrétní cíle vzdělávání, délku, formy, obsah a časový plán vzdělávání, dále také podmínky přijímání uchazečů, průběh a ukončování vzdělávání, včetně podmínek pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. (www.edu.cz)

6.6 Volejbal v ŠVP vybrané základní školy

V této kapitole jsem použila Školní vzdělávací plán ze Základní školy a Mateřské školy náměstí Svobody 2, Praha 6. Vzdělávací program této školy nese název „Chceme mluvit s dětmi, ne k dětem.“ Škola disponuje všeobecným zaměřením a podporuje všeobecný rozvoj dětí, který obohacuje několika doprovodnými programy např. Začít spolu. Výuka tělesné výchovy je v běžné časové dotaci 2 hodiny týdně. V první až třetí třídě může být volejbal vyučován v rámci základů pohybových a sportovních her, manipulace a držení míče a spolupráce při hře, popř. průpravné hry. Ve čtvrté a páté třídě lze výuku volejbalu dle ŠVP zařadit v rámci her pro zdokonalování pohybových dovedností, učení se pravidel zjednodušených miniher, základní spolupráce ve hře nebo základní organizace utkání.

7 Výzkumné otázky

Pro realizaci cílů práce jsem si vytyčila tyto otázky:

1. *(Zjistit, zda učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy zařazují výuku minivolejbalu (volejbalu) do hodin tělesné výchovy.)*

Výzkumné otázky:

- a. Jak velká část z dotazovaných učitelů tělesné výchovy na prvním stupni zařazuje výuku minivolejbalu do hodin tělesné výchovy?
2. *(Zjistit, jak často a jakými způsoby učitelé tělesné výchovy na 1. stupni zařazují výuku minivolejbalu (volejbalu) do hodin tělesné výchovy.)*

Výzkumné otázky:

- a. Jak často zařazují učitelé tělesné výchovy na 1. stupni prvky minivolejbalu do hodin tělesné výchovy?
- b. Jakým způsobem nejčastěji nacvičují učitelé tělesné výchovy s žáky odbití obouruč vrchem?
- c. Jakým způsobem nejčastěji nacvičují učitelé tělesné výchovy s žáky chytání a házení míče?
- d. Jakým způsobem nacvičují nejčastěji učitelé tělesné výchovy s žáky házení míče jakožto způsob podání?
- e. Nacvičují učitelé tělesné výchovy s žáky manipulaci s míčem po předchozím pohybu jakožto volejbalovou přípravu?
- f. Nacvičují učitelé tělesné výchovy s žáky odbití obouruč spodem (bagr)?
- g. Nacvičují učitelé tělesné výchovy s žáky herní činnost podání?

3. *(Zjistit, zda je pro učitele tělesné výchovy výuka minivolejbalu na prvním stupni náročná a v čem náročnost spočívá.)*

Výzkumné otázky:

- a. Vnímají učitelé tělesné výchovy na prvním stupni výuku minivolejbalu jako náročnou?
 - b. Co považují učitelé tělesné výchovy ve výuce minivolejbalu za náročné?
4. *(Zjistit, zda došlo u žáků výzkumné skupiny ke zlepšení v oblasti minivolejbalu po aplikaci navrženého modelu výuky oranžového minivolejbalu.)*

Výzkumné otázky:

- a. Došlo u žáků absolvujících cyklus hodin tělesné výchovy zaměřených na výuku oranžového minivolejbalu k celkovému zlepšení v oblasti minivolejbalu?
 - b. Došlo u žáků absolvujících cyklus hodin tělesné výchovy zaměřených na výuku oranžového minivolejbalu ke zlepšení techniky odbití míče?
 - c. Došlo u výzkumné skupiny žáků ke zlepšení v přesnosti nahrávek na spoluhráče vlivem zlepšení techniky odbíjení míče obouruč vrchem?
 - d. K jak velkému zlepšení došlo u jednotlivých žáků po absolvování hodin tělesné výchovy zaměřených na výuku oranžového minivolejbalu?
5. *(Zjistit, zda došlo u žáků kontrolní skupiny ke zlepšení v oblasti minivolejbalu na základě pravidelných utkání podle pravidel oranžového minivolejbalu v hodinách tělesné výchovy.)*

Výzkumné otázky:

- a. Došlo u kontrolní skupiny žáků k celkovému zlepšení v oblasti minivolejbalu?
- b. Zlepšili se žáci kontrolní skupiny v činnosti orientace v poli?
- c. Zlepšili se žáci kontrolní skupiny v herním postavení?
- d. Zlepšili se žáci kontrolní skupiny ve vnímání pravidel během hry?

6. *(Porovnat tréninkovou a herní skupinu žáků a zhodnotit, ve kterých oblastech došlo, u které skupiny ke zlepšení.)*

Výzkumné otázky:

- a. V jakých hodnocených oblastech došlo ke zlepšení u výzkumné skupiny oproti kontrolní skupině?
- b. Došlo ke zlepšení v určitých oblastech u kontrolní skupiny oproti výzkumné skupině žáků?

8 Metodika práce

Od roku 2019 působím na ZŠ a MŠ náměstí Svobody 2, Praha 6. Jsem třídní učitelkou třetí třídy a mimo to působím jako učitelka tělesné výchovy ve 2., 3. a 8. třídě. S žáky druhé a třetí třídy jsem provedla testování v oblasti oranžového minivolejbalu ve dvou obdobích (leden a květen) pomocí miniturnaje v kategorii oranžový minivolejbal.

8.1 Metody výzkumu

Pro dosažení požadovaných cílů jsem zvolila kombinaci kvantitativní metody dotazování (dotazník) a experimentu, ve kterém jsem využila mnou vytvořený návrh modelu výuky oranžového minivolejbalu. V rámci experimentu také došlo k hodnocení pomocí hodnotící škály, jehož součástí byly dvě skupiny, a to výzkumná a kontrolní skupina žáků, součástí experimentu bylo hodnocení obou skupin pomocí turnaje v minivolejbalu podle pravidel oranžového minivolejbalu.

8.2 Dotazník

Jednou z částí mého výzkumu bylo dotazníkové šetření, jakožto kvantitativní část výzkumu. Dotazník byl zaměřen na učitele tělesné výchovy na prvním stupni a byl rozeslán mezi učitele z Královehradeckého kraje a Středočeského kraje vč. Prahy. Dotazník byl zcela anonymní a celkem obsahoval 12 otázek.

8.3 Experiment

Experimentálním činitelem ve výzkumu byl vytvořený návrh modelu výuky oranžového minivolejbalu, který jsem vytvářela na základě odborné literatury a v souladu s pravidly Volejbalu v barvách. Dále jsem využívala vlastní zkušenosti s volejbalem z let, kdy jsem volejbal hrála a trénovala a v neposlední řadě jsem využívala konzultací s trenérkou volejbalu.

Hlavním úkolem této diplomové práce bylo aplikovat vytvořený model výuky na skupinu žáků 1. stupně základní školy a porovnat výsledky této výzkumné skupiny s výsledky kontrolní skupiny, která neabsolvovala výuku minivolejbalu podle vytvořeného modelu výuky, ale pravidelně hrála minivolejbalová utkání podle pravidel oranžového minivolejbalu.

Časová dotace tělesné výchovy na ZŠ náměstí Svobody 2 pro 2. a 3. ročník, kde byl experiment realizován jsou 2 vyučovací hodiny týdně, experiment byl realizován vždy jednu hodinu týdně. Standardně, podle ČPV dané školy by nemohla probíhat u výzkumné skupiny výuka volejbalu 14 vyučovacích hodin za sebou plus dva volejbalové turnaje, vzhledem k tomu, že jsem třídní učitelkou dané třídy, využívala jsem druhou hodinu tělesné výchovy a různých projektových dnů, do kterých jsem zapojovala výuku TV, abychom zvládali dodržovat ČPV, zároveň jsem měla velkou podporu v ředitelce školy, díky které jsem mohla věnovat čas experimentu s žáky. Nespornou výhodou pro realizaci experimentu byla výuka tělesné výchovy v tandemu s druhou třídou, kterou jsem využila jako kontrolní skupinu.

V rámci experimentu proběhlo testování obou skupin na základě turnaje v minivolejbalu. Obě skupiny byly testovány v jednom školním roce 2021/2022. Nejprve byly testovány obě skupiny před zahájením experimentu, kdy žákům byla vysvětlena pravidla hry včetně názorných ukázek a následně byli žáci testováni po absolvování experimentu. Díky tomu bylo možné získat data k analyzování celého experimentu.

Výuka tělesné výchovy byla vedena v tandemu a obě třídy byly spojené, tudíž jsem pro realizaci experimentu využívala spolupráci s třídní učitelkou druhé třídy. Výuka probíhala ve školní aule, bylo tedy možné si žáky rozdělit do dvou skupin podle potřeby. Sama jsem pracovala zejména s výzkumnou skupinou a paní učitelka vedla kontrolní skupinu žáků.

Po dohodě s paní učitelkou, která na základní škole aktivně vyučuje tělesnou výchovu jsem se věnovala výzkumné skupině, na které jsem prováděla experiment, ona se věnovala kontrolní skupině, se kterou vedla běžné hodiny tělesné výchovy, které byly ovšem přizpůsobeny volejbalovému prostředí a zároveň věnovala část hodiny hraní minivolejbalu s kontrolní skupinou podle pravidel oranžového minivolejbalu. Kontrolní skupina odehrála také 14 vyučovacích hodin, některé z nich probíhaly v rámci tandemové výuky, jiné v rámci druhé hodiny tělesné výchovy, kam jsem docházela na hospitace.

Paní učitelka druhé třídy mi pomáhala i s organizací turnaje pro žáky, tudíž byla podrobně seznámena s pravidly oranžového minivolejbalu, proto nebyla organizace výuky v době experimentu náročná a mohla jsem se věnovat zejména výzkumné skupině žáků.

Následující tabulka shrnuje časový rozvrh výukového programu:

Tabulka 1: Časový rozvrh výukových jednotek TV

LEDEN 2022–KVĚTEN 2022		TÉMA VÝUKOVÉ JEDNOTKY
2.B Výzkumná sk.	3.A Kontrolní sk.	
06.01.2022	06.01.2022	Turnaj ve volejbalu podle pravidel oranžového minivolejbalu.
13.01.2022		Manipulace s míčem.
27.01.2022		Manipulace s míčem.
03.02.2022		Nácvik chytání a házení míče.
10.02.2022		Nácvik chytání a házení míče.
17.02.2022		Nácvik chytání a házení míče – podání.
24.02.2022		Práce s míčem po předchozím pohybu.
03.03.2022		Postavení rukou pro odbití obouruč vrchem.
10.03.2022		Práce s míčem po předchozím pohybu.
24.03.2022		Odbití míče obouruč vrchem.
31.03.2022		Odbití míče obouruč vrchem.
07.04.2022		Odbití míče obouruč vrchem.
13.04.2022		Průpravné volejbalové hry.
21.04.2022		Hra minivolejbalu po předchozím tréninku.
28.04.2022		Hra minivolejbalu po předchozím tréninku.
05.05.2022	05.05.2022	Turnaj ve volejbalu podle pravidel oranžového minivolejbalu.

Zdroj: vlastní

8.4 Hodnocení experimentu hodnotící škálou

Žáky jsem otestovala ve dvou obdobích (leden a květen) pomocí turnaje v minivolejbalu podle pravidel oranžového minivolejbalu. Hodnoceny byly konkrétní volejbalové dovednosti. Výzkumným vzorkem byli žáci z 2. a 3. třídy, kteří byli rozděleni na výzkumnou a kontrolní skupinu. V každé skupině bylo 12 žáků z toho 6 chlapců a 6 dívek. Oba turnaje se hrály ve dvojicích proti sobě složených vždy jeden chlapec a jedna dívka. Výzkumná skupina prošla celkem čtrnácti hodinami výuky minivolejbalu, na kterých jsem využívala vytvořený soubor průpravných cvičení pro výuku minivolejbalu. Kontrolní skupina poznávala minivolejbal pouze formou pravidelných utkání v minivolejbalu, která byla zařazována do hodin tělesné výchovy tak, aby žáci odehráli minivolejbal taktéž ve 14 výukových jednotkách.

Při hodnocení jsem používala hodnotící škálu 1-5 bodů. Hodnotící škála byla vytvořena podle těchto kritérií:

5 bodů – Technické provedení herních činností je bez chyb, minimální chybovost v přesnosti nahrávek, má zautomatizované postavení rukou při odbití prsty. Chápe postavení ve hře, dokáže se orientovat v poli a pohybovat se po herním poli v souladu se spoluhráčem, zvládá rozebru ze zadní čáry. Chápe a rozumím veškerým pravidlům, dokáže je používat.

4 body – Technické provedení herních činností je s mírnou chybovostí, má osvojené správné postavení rukou pro odbití prsty. Žák chápe a zvládá postavení ve hře, nechybuje při chytání míče, zvládá rozebru ze 4metrové vzdálenosti od sítě. Zvládá vnímat pravidla hry, rozumí jim.

3 body – Technické provedení herních činností se zpřesňuje, žák zvládá zaujmout správné postavení rukou pro odbití prsty. Žák/žákyně minimálně chybují při chytání míče a bez potíží zvládá rozebru ze 3,5metrové vzdálenosti od sítě, delší vzdálenost od sítě žák/žákyně nezvládá. Vnímá postavení v poli, chybují zejména v postavení po podání, kdy se zapomíná vracet po rozebru včas do herního pole. Pohyby v poli se zrychlují a žák/žákyně se snaží odhadnout vzdálenost při pohybu za míčem. Zvládá vnímat základní pravidla hry jako např. přešlap, vnímá bodový systém hry mezi jednotlivými rozebrami.

2 body – Technické provedení herních činností je velmi nepřesné s výraznými chybami, ale žák/žákyně se snaží zaujmout správné postavení rukou pro odbití prsty. Žák/žákyně chybuje při chytání míče, zvládá rozehru vhozením míče jednoruč vrchem ze 3 metrové vzdálenosti od sítě. Orientace v poli a za míčem je pomalá, žák/žákyně zvládá vnímat bodový systém hry.

1 bod – Technické provedení jednotlivých herních činností je nesprávné. Žák/žákyně opakovaně nezvládá chytit míč nebo zahájit hru vhozením míče jednoruč vrchem ze 3 metrové vzdálenosti od sítě. Orientace za míčem a v poli je nedostatečná, žák nezvládá vnímat pravidla hry.

9 Návrh modelu výuky oranžového minivolejbalu

Při tvorbě metodického návrhu jsem vycházela z odborné literatury, která se zaměřuje na výuku volejbalu, ale také na rozvoj základních dovedností s míčem, také jsem využila internetové zdroje např. YouTube kanál s názvem Trenéri. Využívala jsem i vlastní zkušenosti z doby, kdy jsem volejbal sama hrála a trénovala a v neposlední řadě jsem vše konzultovala s trenérkou volejbalu. Celý soubor jsem vytvářela tak, aby byl v souladu s pravidly Volejbalu v barvách.

Celý soubor průpravných cvičení jsem sestavovala tak, aby byl co nejvíce zaměřen na výuku oranžového minivolejbalu, proto se nezaměřuje na všechny volejbalové herní činnosti, ale pouze na ty, které jsou stěžejní pro oranžový minivolejbal. Zároveň jsou v návrhu zahrnuté i činnosti, které všeobecně rozvíjí základní herní a pohybové dovednosti. Součástí jsou též průpravné hry, sloužící nejen k upevňování dovedností, ale také k motivaci žáků.

Každou kapitolu jsem stručně metodicky popsala a následně rozepsala konkrétní cvičení, které jsem rozdělila celkem do tří skupin. První skupina jsou cvičení pro jednotlivce, druhou kategorií je cvičení pro skupiny a třetí jsou vždy průpravné hry.

9.1 Manipulace s míčem

Vycházíme z toho, co již žáci znají. Manipulace s míčem slouží zejména k seznámení se s volejbalovým míčem, s jeho strukturou, hmotností a vlastnostmi a zároveň posilujeme rozvoj základní motoriky. Manipulaci s míčem lze rozvíjet s různými typy míčů, nejen s volejbalovým, menší míče např. tenisový míček a jeho manipulace s ním napomáhá k rozvoji jemné motoriky. Při manipulaci s míči u žákyůdále trénujeme koordinaci, obratnosti i prostorovou orientaci či balanc. Manipulace s míčem se dá v neposlední řadě využívat pro rozvoj vnímání vzdálenosti nebo intenzity síly.

Cvičení pro jednotlivce

- a. Koulení míče po volném prostoru. Žák se snaží míč koulet tak, aby mu „neutíkal“ do prostoru, ale stále měl míč pod kontrolou.

- b. Koulení míče ve slalomu. U takovýchto cvičení si dáváme pozor na dlouhé prostoje u žáků, je dobré postavit více drah, aby žáci nemuseli dlouze čekat.
- c. Kutálení míče po čarách volejbalového hřiště. Možnost využití koulení pouze po velikosti minivolejbalového hřiště. Cvičení lze provádět i pozpátku.
- d. Předávání míče z ruky do ruky. Cvičení lze provádět nejdříve na místě, poté i při chůzi.
- e. Kutálení míče po vlastním těle. V tomto cvičení je lepší využít např. tenisový míček pro lepší manipulaci.
- f. Kutálení míče po lavičce nebo švédské bedně.

Cvičení pro skupiny

- a. Kutálení dvou míčů proti sobě se spolužákem. Dva spolužáci sedí naproti sobě a navzájem si kutálením posílají míč a zároveň mají za úkol chytit míč spolužáka.
- b. Kutálení míče kolem spolužáka. Jeden z hráčů si lehne na zem a druhý má za úkol kutálet kolem jeho těla míč, následně se vystřídají. Žáci, kteří leží mohou na zemi zaujmout jakoukoli pozici.
- c. Předávání míče ve štafetách. Vytvoříme pro žáky dráhu, na které se postupně rozestaví. Můžeme využívat slalom, koulení po lavici, koulení míče při chůzi pozpátku, předávání míče z ruky do ruky při chůzi, kroužením míčem kolem trupu apod.
- d. Předávání míče v zástupu. Žáci stojí za sebou s rozestupy tak, aby si zvládli předávat míč. Míče si mohou předávat nad hlavou, bokem, mezi nohama při stoji rozkročném nebo předávky různě střídat podle zadání. Můžeme také využít více míčů najednou.
- e. Koulení míče mezi nohama – žák se pohybuje ve stoji mírně rozkročném a mezi nohama koulí míč kolem spolužáka, při zpáteční cestě koulí míč zpět, následně se vymění a pošle míč spolužákovi.
- f. Piškvorky – žáky rozdělíme do čtyř družstev, hrají dvě družstva proti sobě, každé družstvo stojí na jedné straně volejbalového hřiště, mezi družstvy je ze švihadel vytvořené piškvorkové pole 3x3, žáci mají za úkol pokládáním míčů sestavit trojici podle pravidel piškvorek.

Průpravné hry

- a. „Chyt' míč míčem.“ Žáci stojí v kruhu, mají dva míče, jeden velký a jeden malý. Na každé straně kruhu je jeden míč, na povel si začínají předávat míče a jejich úkolem je chytit jeden míč druhým, na písknutí se mění směr předávání míče.
- b. „Míčová honička.“ Žáci, kteří mají babu drží v ruce míče a babu předávají tím, že se druhého dotknou míčem, v tu chvíli balón předají chycenému, který má babu.
- c. „Trošečníci.“ Žáci jsou rozděleni do několika skupin podle počtu žáků ve třídě. Každá skupina dostane dvě žíněnky a každý z žáků míč. Cílem je přejít tělocvičnu pouze na žíněnkách, kdy vždy celá skupina musí stát na jedné žíněnce a držet si své míče, aby jim nevytáhly z rukou.

9.2 Házení a chytání míče

Při nácvičku hodu vycházíme z toho, že žáci většinou přirozeně hází oběma rukama spodním obloukem, proto je dobré na úplném začátku vycházet z tohoto typu házení, můžeme začínat s výhozy oběma rukama spodním obloukem nad sebe s následným chycením, kdy postavení při hodu vychází z přirozeného postoje žáka, tudíž nohy jsou mírně rozkročené.

Při hodu jednoruč je již postavení nohou klíčové. Pokud házíme levou rukou, pravá noha má být nakročena a levá mírně vytočena směrem ven, opačné postavení nastává, pokud házíme pravou rukou. Levá paže je mírně pokrčena, levá kura drží míč, pravou rukou si zpočátku můžeme pomoci a míč přidržovat. Při hodu pak přenášíme váhu z levé (zadní) nohy na pravou (přední) a pohneme levým bokem směrem dopředu, levá paže jde do propnutí v lokni a rukou vyhodíme míč. Stejný postup používáme i při hodnu pravou rukou, ovšem v zrcadlovém postavení.

Opačnou činností k házení je chytání, obě činnosti můžeme učit společně. Chytání učíme vždy tak, že vše chytáme do obou rukou, můžeme využít cvičení z manipulace s míčem, kdy nejprve chytáme pouze kutálející se míč např. ze stoje, ze sedu, z lehu a postupně se s míčem postavíme k výhozům do vzduchu.

Cvičení pro jednotlivce

- a. Každý žák samostatně vyhazuje spodem obouruč míč co nejvýše a zase ho obouruč chytá.
- b. Vyhazování míče jednoruč, nejprve jednou, poté druhou rukou s následným chycením obouruč.
- c. Vyhazování míče spodem obouruč s chycením jednoruč levou nebo pravou (vystřídá obě ruce).
- d. Chytání míče z různých poloh – žák vyhodí míč nad sebe např. v sedě, snaží se ho chytit obouruč ve stoje.
- e. Chycení po odrazu o zem – žák hodí míč obouruč o zem a následně se snaží ho opět chytit.
- f. Hody o stěnu – žák hodí míč jednoruč proti stěně, obouruč se ho snaží chytit. Cvičení lze provádět i ve dvojicích – jeden hází, druhý chytá a naopak.
- g. Hody na cíl – do obruče, na terč, na koš. U tohoto cvičení je dobré prodlužovat vzdálenost hodu, což nám slouží jako příprava pro podání.
- h. Házení s tleskáním – žák vyhodí míč a ve chvíli, kdy je míč ve vzduchu musí tlesknout (před sebou, za sebou, nad hlavou, tlesknout víckrát).
- i. Vyhození míče nad hlavu s otočkou o 180° s následným chycením obouruč.
- j. Vyhazování míče nad hlavu, po nadhozu udělá žák dřep a následně míč chytí ve stejné poloze, jako míč vyhodil na sebe, tedy ve stoje.
- k. Tlesknutí nad míčem. Žák drží míč v natažených pažích nad hlavou, následně míč pustí a než míč chytne, musí tlesknout.

Cvičení pro skupiny

- a. Chytání míče z různých poloh ve dvojicích – jeden žák nahazuje míč druhému, který se ho snaží chytat v různých polohách – v kleče, na kolenou, v leže na zádech
- b. Žáci stojí naproti sobě, každý drží vlastní míč, na povel „TEĎ“ oba žáci vyhodí míč co nejvýše nad sebe a po výhozu míče mají za úkol se co nejrychleji vyměnit a chytit míč spoluhráče.
- c. „Míčová obíhaná.“ Žáci jsou ve trojicích, kdy dva žáci stojí na jedné straně a sebou a třetí stojí na druhé straně. Míč je na straně, kde jsou dva žáci, první z dvojice hodí

- míč spoluhráči na protější straně a utíká na jeho místo, to samé udělá žák, který chytil míč. Platí pravidlo „Kam letí míč, tam běžíš.“
- d. Dva žáci stojí naproti sobě a plní zadané úkoly. Např. oběhnout spoluhráče s míčem v ruce, vrátit se zpět na místo a přihrát míč. Cvičení lze různě modifikovat – slalom, driblink, běh pozpátku, přihrávka o zem apod.
 - e. Žáci stojí naproti sobě, oba mají míč, jeden má za úkol přihrát svůj míč spoluhráči jednoruč vrchem a druhý kutálet míč po zemi. Oba musí chytil míč od spoluhráče.
 - f. Dva žáci stojí naproti sobě, každý má svůj míč, oba vyhazují míč jednoruč vrchem a snaží se, aby se míče navzájem střetly.
 - g. Žáci udělají čtveřice, vždy dva ze čtveřice stojí na jedné straně, každá strana má dva míče a mezi nimi je uprostřed medicinbal, dvojice se snaží trefovat do medicinbalu tak, aby ho dostali na stranu protihráčů.

Průpravné hry

- a. „Pěnová přehazovaná.“ Hráči jsou rozděleni na družstva po třech, hrají na velikost minivolejbalového hřiště se sníženou sítí. Hru hrají podle zjednodušených pravidel přehazované (nižší počet bodů, povolit např. dva kroky), ale s pěnovou kostkou.
- b. „Na jelena.“ Hráči stojí v kruhu a mají míč. Jeden z hráčů jde doprostřed a je „jelen“, ostatní si přihrávají míč a jelen má za úkol míč chytil. Hráči, kteří si přihrávají míč musí před přihrávkou vždy říct jméno toho, komu přihrávají.
- c. „Račí házená.“ Hráči jsou rozděleni do dvou družstev po čtyřech. Mohou se pohybovat pouze jako „raci“ – vzpor ležmo vzad pokrčmo. Jejich úkolem je, dostat míč do brány protihráče, branka je vytvořená z patra švédské bedny a míč se do ní musí vždy položit, ne hodit. Hráči přenáší míč na břicho, a nesmí si ho přidržovat rukou, pokud někomu míč spadne, musí ho předat protihráči. Protihráči se mohou pokusit hráči sebrat míč. Spoluhráči si mohou míč přihrávat házením. Pole je vytyčené ve velikosti 6x3 metry.
- d. Žáci jsou rozděleni do dvou družstev. Hra se hraje na velikost volejbalového hřiště. Každý hráč má svůj míč, mohou být různé – volejbalový, basketbalový, házenkářský. Uprostřed pole na čáře jsou položeny medicinbaly, úkolem žáků je házením míčů na medicinbaly dostat medicinbaly za útočnou čáru poloviny volejbalového hřiště

protihráčů. Za každý medicinbal, který dostanou hráči za útočnou čáru protihráčů získávají bod. Protihráči se brání tím, že se snaží medicinbal také obrazit míčem, a naopak ho dostat na druhou stranu hřiště za útočnou čáru a získat bod.

9.3 Postavení rukou pro odbití obouruč vrchem (košíček)

Při nácviku postavení rukou pro odbití obouruč vrchem vycházíme z celkového postavení těla. Hráč stojí ve stoji mírně rozkročeném, nohy jsou rozkročené zhruba na úroveň ramen, mírně pokrčené, jedna noha je lehce předkročená. Paže jsou zvednuté nad hlavu, pokrčené v loktech tak, že ruce jsou těsně nad čelem (zhruba 10 cm). Prsty jsou mírně pokrčené a roztažené nad čelem tak, že palce a ukazováčky vytvářejí nad čelem pomyslný trojúhelník. Prsty obou rukou se navzájem nedotýkají.

Postavení s žáky zkusíme nejprve bez míče, dále si bez míče zkusíme pomyslný pohyb odbití. Pohyb vychází nejen z rukou, ale také z kolen, která jsou do mírného pokrčení, stejně tak i paže v loktech, následně se vytahujeme zpět do natažení paží v nohou v koleni. Ruce i prsty zůstávají zpevněné, ale ne křečovitě. Váha je na přední části chodidel a paty se při odbití mírně odlepí od země. Můžeme žákům vysvětlit, že se chováme jako pružina, která se při pohybu dolů stlačuje a při pohybu nahoru zase roztahuje.

Při nácviku košíčku může vzniknout nepochopení v rozdílu odbití míče a hození míče, žák se může naučit chybné odbití tzv. „tahání míče“, u dětí se však mezistupeň chytání míče do košíčku zařazuje, protože je pro děti mnohem jednodušší než míč rovnou odbít, také je chytání do košíčku součástí hry oranžového minivolejbalu.

Cvičení pro jednotlivce

- a. Klik o stěnu. Žáci se postaví proti stěně, vytvoří si „košíček“, paže natáhnou před sebe a udělají klik o stěnu z natažených paží do pokrčení. Cvičení slouží ke zpevnování rukou a prstů.
- b. „Košíček v pohybu.“ Žáci se pohybují volně po volejbalovém hřišti, učitel chodí mezi nimi s volejbalovým míčem a vždy, když přijde k někomu z žáků, musí žák udělat košíček nad hlavou, do kterého mu učitel vloží míč. Můžeme využít více dětí, jako „vkládače“, následně žáky prostrídat. Ke cvičení může hrát hudba, aby bylo pro žáky zábavnější.

- c. Nošení míče v košíčku. Žáci se volně pohybují s míče po volejbalovém hřišti a v košíčku nad čelem drží míč, snaží se, aby jim míč při pohybu nespadol na zem.
- d. Vyhazování míče nad sebe s následným chycením do košíčku.
- e. Chytání míče do košíčku po odrazu míče o zem. Po chycení míče do košíčku udělají žáci pružinu.
- f. Házení míče o stěnu s chytáním do košíčku.
- g. Vyhazování míče z košíčku o stěnu s následným chycením opět do košíčku.
- h. Házení míče na koš. Žáci se snaží házet na koš, míč drží v košíčku a pomocí „pružiny“ míč vyhodí na koš.

Cvičení pro skupiny

- a. Házení o stěnu ve dvojicích. Jeden žák hodí míč o stěnu a druhý se ho snaží chytit do košíčku. Následně se vystřídají.
- b. Házení míče naproti sobě. Hráči stojí naproti sobě a snaží se přihrávat si míč vyhozením míče z košíčku a chycením do košíčku.
- c. Házení na cíl. Žáci stojí vedle sebe, zhruba 2-3 metry před nimi je obruč, do které se snaží trefit míč, který vyhazují z pozice košíčku pohybem pružiny. Žáci si mohou počítat body, bod získávají, když se trefí do obruče.
- d. „Cik-cak přihrávky“ Žáci stojí ve dvou řadách naproti sobě. U prvního žáka je několik míčů. Vezme s první míč a hodí ho spolužákovi, který je na protější straně pomocí košíčku, ten ho hodí diagonálně dalšímu spolužákovi, jakmile se první míč vzdálí od prvního žáka, bere si nový míč a stejným způsobem přihrává další míč.

Průpravné hry

- a. Štafetové hry. Žáci stojí v zástupu v několika týmech. Je dobré vytvořit více týmů s méně žáky, aby nevznikaly velké prostoje. Žáci mohou chodit nebo běhat s míčem slalom, který drží v košíčku, na konci dráhy se musí trefit např. na koš, do obruče nebo do patra švédské bedny. Vítězí družstvo, které slalom dokončí jako první.
- b. „Košíčkový basketbal.“ Žáci hrají basketbal s obměnou, nemusí driblovat, mohou s míčem ujit vždy pouze tři kroky, poté si musí nahrát. Nahrávky probíhají pouze držením míče v košíčku – hodem míče obouruč vrchem. Při hře je dobré použít

alternativu klasického basketbalového koše, protože klasický basketbalový koš je na žáky vysoko.

- c. Forma žlutého minivolejbalu.

9.4 Práce s míčem po předchozím pohybu

Práce s míčem po předchozím pohybu je ve volejbale nedílnou součástí hry. Činnost je důležitá proto, aby hráč mohl správně zpracovat míč a dalším činností. Nejdůležitější je naučit žáky, aby se včas dostali pod míč a dokázali přihrávku dále zpracovat. Důraz klademe i na odhad dopadu míče. Hráč se musí správně oběma nohama dostat pod míč a nesmí ho předběhnout tak, aby měl míč za hlavou.

Nácvik začínáme s nejjednoduššími cvičeními a dbáme na to, aby se žák včas zastavil před chycením míče, pokračujeme náročnějšími cvičeními, zařazujeme cvičení ve dvojicích a průpravné hry.

Cvičení pro jednotlivce

- a. Vyhazování míče před sebe, žák se musí včas dostat pod míč a chytit ho. Můžeme využít chytání nebo házení míče v košíčku.
- b. Chycení míče po odrazu o zem. Žák odrazí míč o zem a snaží se ho včas chytit tak, aby se pod míč dostat v postavení pro odbití prsty a chytí míč do košíčku.
- c. Chytání míče za sítě po dopadu na zem. Žák stojí na jedné straně sítě a vyhodí míč obloukem přes síť na druhou stranu. Hned po vyhození míče podbíhá síť a snaží se chytit míč, míč se může jednou odrazit o zem.
- d. Chytání míče za sítě bez odrazu o zem. Stejně cvičení jako předchozí, pouze se žák snaží chytit míč bez toho, aniž by se obrazil o zem.

Cvičení pro skupiny

- a. Dva žáci stojí vedle sebe a mají jeden míč. Jeden z hráčů vyhodí míč před sebe a druhý se musí včas dostat pod míč a chytit ho.
- b. Stejně cvičení jako první s rozdílem. Že žáci stojí za sebou, žák, který stojí jako druhý vyhodí míč, první žák musí zareagovat ve chvíli kdy míč uvidí a snaží se ho včas chytit.

- c. Jeden z dvojice nahazuje míč druhému hráči do různých směrů, prodlužuje i zkracuje vzdálenost přihrávek. Druhý hráč se snaží přihrávky chytit. Následně se hráči vystřídají.
- d. Chytání míče z různých poloh. Jeden hráč, který má míč určí polohu druhému (např. leh na zádech), na povel „ted“ vyhazuje míč a hráč, který ležel se snaží míč chytit tak, aby se včas dostal pod míč.

Průpravné hry

- a. Přehazovaná se dvěma míči. Řídíme se pravidly přehazované s tím rozdílem, že při hře máme dva míče. Pokud jeden z míčů při hře spade, hráči ho nechají ležet nebo míč odkopnou pryč, aby se o míč při hře nezranili a hra pokračuje s míčem druhým. Ke kře můžeme využít i rozměry minivolejbalového hřiště s menším počtem hráčů. Hráčům povolujeme podání z kratší vzdálenosti. Na začátku lze povolit jeden dopad míče na zem.
- b. Přehazovaná s různými typy míčů. Řídíme se stejnými pravidly jako v předchozím cvičení s tím rozdílem, že využíváme různé typy míčů. Můžeme využívat například overball, pěnový míč, ale také pěnovou kostku nebo gymnastický míč s menším průměrem.
- c. „Bum-bác ball.“ Hra se hraje s nataženou tenisovou sítí, v každém týmu je 6 hráčů stejně jako při volejbale, hra se hraje s gymnastickým míčem a má podobná pravidla jako přehazovaná. První hráč zahájí hru rozehrnou, hra se nerozehrává ze zadní čáry, ale z pole, hráč rozehraje vhozením míče do pole protihráče, vždy je povolený jeden dopad o zem, míč se chytá nad hlavou, hráči si mohou v poli dvakrát přihrát, poté musí odehrát míč na stranu protihráče. Bod hráči získávají ve chvíli, kdy míč dopadne o zem více než jednou, nebo se zahraje do autu, stejně jako u přehazované. Hra se může hrát podle klasického volejbalového bodování nebo si bodování modifikovat podle potřeby.

9.5 Odbití obouruč vrchem (prsty)

Při nácviku odbití obouruč vrchem tzv. prsty vyhážíme z toho, co již žáci znají – postavení rukou neboli košíček. Připomeneme si s žáky i „pružinu“ a zopakujeme některá cvičení. V okamžiku dopadu míče nad čelo do prstů se zápěstí zvrátí mírně vzad. Míč odbíjíme nad

čelem s volně roztaženými prsty. Míče se dotýkají pouze prsty, nikoli dlaně. Do odbití míče se nejvíce zapojují tři prsty – palec, ukazovák, prostředníček. Prsteníček a malíček míč obepínají. Hráč dokončí odbití pohybem pružiny – z pokrčení až do výponu s vytrčením rukou nad hlavu a mírně vpřed. Důležitá je synchronizace pohybu.

Cvičení pro jednotlivce

- a. Odbíjení míče nad sebe prsty. Žák si vyhodí míč nad sebe a pokusí se míč odbít obouruč vrchem (prsty) do volného prostoru.
- b. Odbití míče prsty před sítí. Žáci stojí z jedné strany u sítě, každý má svůj míč a snaží se ho po nadhozu odbít obouruč vrchem (prsty) přes síť, následně si doběhne pro míč a cvičení opakuje.
- c. Obdobné cvičení jako předchozí cvičení, pouze se žák snaží odbít míč obouruč vrchem přes síť co nejvýš, aby měl čas podběhnout síť a chytit míč na druhé straně.
- d. Opět obdobné cvičení jako předchozí, akorát se žák pomalu vzdaluje od sítě až na koncovou čáru minivolejbalového hřiště.
- e. Odbíjení míče nad sebe při pohybu. Žák stojí na boku volejbalového křiště, poprvé si vyhodí míč a následně ho opakovaně odbíjí nad sebe prsty, snaží se tímto způsobem přejít šířku volejbalového hřiště.
- f. Odbití míče po odrazu o zem. Žák odrazí míč o zem co největší silou, snaží se včas dostat pod míč a následně ho odbít obouruč vrchem nad sebe.
- g. Tlesknutí od odbití. Poprvé žák vyhodí míč nad sebe, následně odbíjí obouruč vrchem nad sebe a po odbití tleskne.
- h. Dřep po odbití. Stejně cvičení jako předchozí, pouze se tlesknutí nahradí dřepem.
- i. Odbíjení míče o zeď. Žák stojí proti zdi, vyhodí si míč nad sebe a obouruč vrchem (prsty) odbije míč proti zdi, následně se snaží míč vybrat tak, aby mohl odbití prsty opakovat.
- j. Střelování basketbalového koše. Žák stojí pod basketbalovým košem, vyhodí si míč nad sebe a pomocí odbití obouruč vrchem (prsty) se snaží dát koš.

Cvičení pro skupiny

- a. Nahazování míče pro odbití obouruč vrchem (prsty). Dva žáci stojí naproti sobě, jeden nahazuje druhému, který se snaží odbít obouruč vrchem (prsty) zpět na spoluhráče. Po 10 opakování se žáci vymění.
- b. Nahazování míče přes síť. Stejně cvičení jako předchozí, pouze využijeme volejbalovou síť, žáci stojí každý na jedné straně sítě, jeden druhému nahazuje a ten se snaží dostat pod míč včas tak, aby mohl míč odbít zpět obouruč vrchem (prsty).
- c. Vzájemné odbíjení. Dva žáci stojí naproti sobě a každý má svůj míč. Ve stejný čas oba odbijí míč na spoluhráče. Oba míče by měly být odbité ve stejný čas. Je důležité, aby se žáci domluvili, či míč udělá větší oblouček a či poletí více přímo.
- d. Žáci stojí proti sobě zhruba na šířku dvou metrů. Pohybují se krok-sun-krok bokem po celé délce volejbalové hřiště a přihrávají si obouruč vrchem, na konci se zastaví a snaží se dát koš pomocí odbití prsty.
- e. Žáci utvoří čtveřice, každá dvojice se postaví na jednu stranu volejbalového hřiště a mezi dvojicemi je natažená síť (vymezíme žákům prostor). Žáci si přihrávají obouruč vrchem po směru hodinových ručiček kolem dokola, tudíž, každé druhé odbití by mělo být přehráno přes síť. Nezapomeneme otočit směr.
- f. Štafeta. Žáci stojí v zástupu za sebou, první má míč a vybíhá slalom k poslednímu kuželu, u kterého se zastaví vyhodí míč nad sebe a snaží se ho odbít Obouruč vrchem na spoluhráče, který čeká na startovní čáře, ten, jakmile drží v rukou míč může vyběhnout, žák, který byl jako první se po straně vrací do svého týmu.

Průpravné hry

- a. Válka míčů přes síť. Rozdělíme žáky na dvě družstva, každé družstvo stojí na jedné polovině volejbalového hřiště a mezi nimi je natažená síť. Každý žák má jeden míč, může být v družstvu míce míčů, než je žáků, ale na každé straně musí být stejný počet míčů na začátku hry. Na povel „TEĎ“ začnou hráči odbíjet míče obouruč vrchem přes síť do pole soupeře. Cílem hry je, aby po skončení časového limitu bylo na straně protihráče víc míčů. Vítězí to družstvo, na jehož straně je méně míčů. Není povoleno jiné odbití než obouruč vrchem.
- b. Oranžový minivolejbal

10 Záznam výukových jednotek

Výuková jednotka č. 1

Téma hodiny: Manipulace s míčem, rozvoj pohybových dovedností.

Pomůcky: Odlehčené volejbalové míče, overball, kužely, lavičky.

1. Úvodní část (3 minuty)

- Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ

2. Průpravná část (10 minut)

- Zahřátí – hra „Bomba, láva, zemětřesení“

Žáci se volně pohybují po prostoru tělocvičny, aby žáci pouze nechodili, využíváme k pohybu prvky atletické abecedy. Ve chvíli, kdy učitel zavelí jedno ze slov – bomba, láva, zemětřesení, žáci se musí zachovat podle pravidel. Na povel „bomba“ se žáci musí stočit do klubíčka na podlahu. Na povel „láva“ se musí dostat na vyvýšenou plochu a na povel „zemětřesení“ si musí lehnout na záda. Učitel vždy počítá do pěti a kdo se nestihne „zachránit“ udělá 5 dřepů a pokračuje ve hře.

- Rozcvičení

3. Hlavní část (25 minut)

- Individuální cvičení
 - Koulení míče po volném prostoru.
 - Koulení míče po čarách volejbalového hřiště dopředu, následně pozpátku
 - Předávání míče z ruky do ruky při volném pohybu (chůze) po prostoru.
 - Kutálení míče kolem nohou – osmičky
- Cvičení ve skupinách
 - Předávání míče ve štafetách – nad hlavou, mezi nohami
 - Opičí dráha s míčem – běh s míčem ve slalomu, koulení míče po lavičce.
- Cvičení ve dvojicích
 - Kutálení dvou míčů proti sobě.
 - Kutálení míče kolem spolužáka.

- Průpravné hry
 - Míčová honička – žák, který má míč, musí předať babu tím, že se dotkne míčem spolužáka.
 - Chyt' míč míčem – žáci stojí v kruhu, na jedné straně kruhu mají odlehčený volejbalový míč, na druhé straně overball, úkolem je, chytit volejbalovým míčem overball tak, že si žáci co nejrychleji předávají míče v kruhu.
4. Závěrečná část (3 minuty)
- Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

Výuková jednotka č. 2

Téma hodiny: Manipulace s míčem, všeobecný pohybový rozvoj.

Pomůcky: Odlehčené volejbalové míče, tenisové míče, florbalové míče, basketbalové míče, švihadla, žíněnky

1. Úvodní část (3 minuty)
 - Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ
2. Průpravná část (10 minut)
 - Zahřátí – hra na zvířátka: Žáci se volně pohybují po prostoru tělocvičny, učitel zavelí nějaké zvíře např. lev a žáci se začnou chovat jako dané zvíře.
 - Hra „Rybičky, rybičky, rybáři jednou!“
 - Rozcvičení
3. Hlavní část (25 minut)
 - Individuální cvičení
 - Koulení míče volně po prostoru, následně po volejbalových čarách a pozpátku.
 - Koulení tenisového míčku po vlastním těle
 - Cvičení ve dvojicích
 - Koulení volejbalového míče spolužákovi v různých polohách – sed, leh
 - Koulení míče mezi nohama – žák se pohybuje ve stoji mírně rozkročeném a mezi nohama koulí míč kolem spolužáka, při zpáteční cestě koulí míč zpět, následně se vymění a pošle míč spolužákovi.

- Cvičení ve skupinách
 - Piškvorky – žáky rozdělíme do čtyř družstev, hrají dvě družstva proti sobě, každé družstvo stojí na jedné straně volejbalového hřiště, mezi družstvy je ze švihadel vytvořené piškvorkové pole 3x3, žáci mají za úkol pokládáním míčů sestavit trojici podle pravidel piškvorek.
 - „Trosečníci.“ Žáci jsou rozděleni do několika skupin podle počtu žáků ve třídě. Každá skupina dostane dvě žíněnký a každý z žáků míč. Cílem je přejít tělocvičnu pouze na žíněnkách, kdy vždy celá skupina musí stát na jedné žíněnce a držet si své míče, aby jim nevypadly z rukou.
4. Závěrečná část (3 minuty)
- Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

Výuková jednotka č. 3

Téma hodiny: Návuk házení a chytání míče.

Pomůcky: švihadlo, odlehčené volejbalové míče, kloboučky, švédská bedna.

1. Úvodní část (3 minuty)
 - Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ
2. Průpravná část (10 minut)
 - Čertovská honička – jeden ze žáků je čert a má přidělaný ocas ze švihadla, ostatní se mu snaží ocas přišlápnout, když čert někoho chytí, stane se z něj „uhlík“ a zachrání se pouze tak, že ho někdo třikrát oběhne kolem dokola. Komu se podaří čertovi přišlápnout ocas tak, že mu vypadne, stává se čertem.
 - Rozcvičení
3. Hlavní část (25 minut)
 - Individuální cvičení
 - Vyhazování a chytání míče obouruč nad sebe na místě.
 - Vyhazování a chytání míče obouruč nad sebe v pohybu (chůze po tělocvičně).
 - Chytání míče po odrazu o zem.
 - Chytání míče v různých polohách – sed.
 - Cvičení ve dvojicích

- Chytání míče v různých polohách ve dvojicích – jeden žák nadhodí míč druhému a řekne, v jaké poloze musí míč chytit.
 - Přihrávky ve dvojicích a stlesknutím před chycením.
 - Cvičení ve skupinách
 - „Míčová obíhaná.“ Žáci jsou ve trojicích, kdy dva žáci stojí na jedné straně a sebou a třetí stojí na druhé straně. Míč je na straně, kde jsou dva žáci, první z dvojice hodí míč spoluhráči na protější straně a utíká na jeho místo, to samé udělá žák, který chytil míč. Platí pravidlo „Kam letí míč, tam běžíš.“
 - Průpravné hry
 - „Račí házená.“ Hráči jsou rozdělení do dvou družstev po čtyřech. Mohou se pohybovat pouze jako „raci“ – vzpor ležmo vzad pokrčmo. Jejich úkolem je, dostat míč do brány protihráče, branka je vytvořená z patra švédské bedny a míč se do ní musí vždy položit, ne hodit. Hráči přenáší míč na břicho, a nesmí si ho přidržovat rukou, pokud někomu míč spadne, musí ho předat protihráči. Protihráči se mohou pokusit hráči sebrat míč. Spoluhráči si mohou míč přihrávat házením. Pole je vytyčené ve velikosti 6x3 metry.
4. Závěrečná část (3 minuty)
- Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

Výuková jednotka č. 4

Téma hodiny: Nácvik házení a chytání míče.

Pomůcky: rozlišovací dresy, volejbalové míče, medicinbaly

1. Úvodní část (3 minuty)
 - Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ
2. Průpravná část (10 minut)
 - Hra - „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum!“
 - Hra - „Ocáskovaná“
 - Rozcvičení
3. Hlavní část (25 minut)
 - Individuální cvičení
 - Vyhazování a chytání míče obouruč nad sebe v pohybu (chůze po tělocvičně).

- Vyhazování míče s otočkou a následným chycením.
 - Hody o stěnu s následným chycením.
 - Chytání míče v různých polohách – leh.
 - Cvičení ve dvojicích
 - Dva žáci stojí naproti sobě a plní zadané úkoly. Např. oběhnout spoluhráče s míčem v ruce, vrátit se zpět na místo a přihrát míč. Cvičení lze různě modifikovat – slalom, driblink, běh pozpátku, přihrávka o zem apod.
 - Žáci stojí naproti sobě, oba mají míč, jeden má za úkol přihrát svůj míč spoluhráči jednoruč vrchem a druhý kutálet míč po zemi. Oba musí chytit míč od spoluhráče.
 - Cvičení ve skupinách
 - Trefování medicinbalu – žáci udělají čtveřice, vždy dva ze čtveřice stojí na jedné straně, každá strana má dva míče a uprostřed je medicinbal, dvojice se snaží strefovat do medicinbalu tak, aby se dostal na stranu protihráče.
 - Průpravné hry
 - „Na jelena“ – Hráči stojí v kruhu, jeden z hráčů je uprostřed a je „jelen“, ostatní si mezi sebou přihrávají míč a „jelen“ se ho snaží chytit. Když se mu to podaří, jde doprostřed ten hráč, který jako poslední hodil míč.
4. Závěrečná část (3 minuty)
- Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

Výuková jednotka č. 5

Téma hodiny: Návuk házení a chytání míče, jako návuk podání.

Pomůcky: odlehčené volejbalové míče, volejbalová síť, pěnová kostka, kloboučky.

1. Úvodní část (3 minuty)

- Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ.

2. Průpravná část (8 minut)

- „Kruhová chytaná“ – na začátku hry jsou tři chytači, kteří mají za úkol pochytat ostatní žáky. Pochytat je mohou pouze tím, že chytí spolužáka do kruhu, ten se k nim následně přidá.
- Rozevření

3. Hlavní část (30 minut)

- Individuální cvičení
 - Hody o stěnu s následným chycením.
 - Házení míče na cíl.
- Cvičení ve dvojicích
 - Přihrávky přes síť ve dvojicích s postupným oddalováním od sítě až na vzdálenost minivolejbalového hřiště.
- Cvičení ve skupinách
 - Obíhaná přes síť. Žáci jsou rozděleni do čtyřech týmů a hrají klasickou obíhanou jako např. při ping pongu, ale s tím, že přehazují míč přes síť a následně síť podběhnou a běží na druhou stranu hřiště. Hra se hraje na velikost minivolejbalového hřiště.
- Průpravné hry
 - Pěnová přehazovaná – hra se hraje jako klasická přehazovaná, ale s jednoduššími pravidly a na velikost minivolejbalového hřiště. Místo míče žáci používají pěnovou kostku.

4. Závěrečná část (3 minuty)

- Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

Výuková jednotka č. 6

Téma hodiny: Práce s míčem po předchozím pohybu.

Pomůcky: odlehčené volejbalové míče, volejbalová síť, pěnové kostky, kloboučky.

1. Úvodní část (3 minuty)

- Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ.

2. Průpravná část (8 minut)

- Honička „na balónky“ – obměna hry „Mrazík“, zvolíme jednoho chytače, kterému říkáme „špendlík“, ostatní jsou „balónky“, pokaždé když špendlík někoho chytí, balonek se vyfoukne (sedne do tureckého sedu) a musí počkat, než ho někdo ze spoluhráčů nafoukne, tím, že udělá vedle něj pět dřepů.
- Rozcvičení

3. Hlavní část (30 minut)

- Individuální cvičení
 - Vyhazování míče před sebe s následným chycením. Žák se musí včas dostat pod míč, aby ho mohl chytit.
 - Chytání míče za sítě po dopadu o zem. Žák vyhodí míč přes síť, podběhne síť a snaží se míč chytit, míč mu může jednou dopadnout na zem.
- Cvičení ve dvojicích
 - Chytání míče z různých poloh ve dvojicích přes síť.
- Průpravné hry
 - Pěnová přehazovaná – hra se hraje jako klasická přehazovaná, ale s jednoduššími pravidly a na velikost minivolejbalového hřiště. Místo míče žáci používají pěnovou kostku. Po předchozí zkušenosti hrajeme hru se dvěma pěnovými kostkami. Pokud jedna z kostek spadne na zem, žáci ji nechávají ležet a hra pokračuje, dokud nespadne i druhá kostka.

4. Závěrečná část (3 minuty)

- Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

Výuková jednotka č. 7

Téma hodiny: Postavení rukou pro odbití obouruč vrchem.

Pomůcky: odlehčené volejbalové míče, švédské bedny, kloboučky.

1. Úvodní část (3 minuty)

- Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ.

2. Průpravná část (10 minut)

- Hra „Molekuly“ – žáci se volně pohybují po prostoru, učitel udá číslo a úkolem žáků je se co nejrychleji seskupit do skupin podle daného čísla. Žáci, kteří se nestihnou zapojit do skupin oběhnou kolečko kolem volejbalového hřiště a vrací se do hry.
- „Stříhaná“ – úkolem žáků je za určenou dobu oběhnout co nejvíce spolužáků, se kterými si zahrají kámen, nůžky, papír. Samostatně si počítají body, kolikrát se jim povedlo vyhrát.
- Rozcvičení

3. Hlavní část (30 minut)

- Individuální cvičení
 - Nácvik postavení rukou (košíčku) bez míče. Nácvik pohybu odbití bez míče tzv. pružina.
 - „Košíček v pohybu“ – žáci se pohybují volně po prostoru a mají paže a ruce připravené v „košíčku“, učitel prochází mezi nimi a do košíčku jim dává míč, opravuje chyby.
 - Nošení míče v košíčku – žáci mají každý svůj míč, drží ho v postavení pro odbití prsty a snaží se s ním pohybovat po tělocvičně tak, aby jim nespádl.
 - Vyhazování míče obouruč nad sebe s následným chycením do košíčku.
 - Chytání míče do košíčku po odrazu míče o zem s následným pohybem „pružiny“.
- Průpravné hry
 - „Košíčkový basketbal“ – žáci hrají basketbal s obměnou, nemusí driblovat, ale mohou s míčem ujít pouze tři kroky, poté si musí nahrát. Nahrávky probíhají pouze držením míče v košíčku a hozením míče obouruč vrchem (hlídáme pohyb pružiny). Při hře používáme alternativu pro basketbalový koš – otevřenou švédskou bednu.

4. Závěrečná část (3 minuty)

- Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

Výuková jednotka č. 8

Téma hodiny: Práce s míčem po předchozím pohybu s chytáním a házením míče obouruč vrchem.

Pomůcky: odlehčené volejbalové míče, volejbalová síť, kloboučky.

1. Úvodní část (3 minuty)

- Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ.

2. Průpravná část (8 minut)

- Rozběhání – žáci stojí na jedné straně volejbalového hřiště, na povel učitele vybíhají na druhou stranu podle povelů.
 - Běží na jednu stranu hřiště a zpět.

- Popředu běží na konec hřiště, vrací se pozadu.
 - Běh po čarách – na každé čáře volejbalového hřiště musí udělat tři dřepy.
 - Rozcvičení
3. Hlavní část (30 minut)
- Individuální cvičení
 - Vyhazování míče před sebe s následným chycením do košíčku po dopadu o zem.
 - Házení míče na koš. Žáci vyhazují míč a snaží se trefit koš. Míč drží v košíčku a pomocí „pružiny“ vyhazují míč.
 - Cvičení ve dvojicích
 - Házení o stěnu ve dvojicích. Jeden žák hodí míč o stěnu a druhý se ho snaží chytit do košíčku. Žáci se pravidelně střídají.
 - Chytání nepřesných přihrávek od spoluhráče do košíčku.
 - Průpravné hry
 - Forma žlutého minivolejbalu. Žáci hrají hru podle pravidel žlutého minivolejbalu. Učitel jim vysvětlí a ukáže základní herní strategii, následně pomáhá s řízením hry podle pravidel a nastalými herními situacemi.
4. Závěrečná část (3 minuty)
- Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

Výuková jednotka č. 9

Téma hodiny: Odbití míče obouruč vrchem.

Pomůcky: odlehčené volejbalové míče, volejbalová síť, kužely.

1. Úvodní část (3 minuty)
 - Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ.
2. Průpravná část (8 minut)
 - Hra „Škatulata, batulata s míči“ – určí se jeden žák, který má babu, ostatní jsou rozmístěni po tělocvičně a mezi nimi jsou rozmístěné míče, musí být vždy o jeden míč méně, než je počet dětí. Ve chvíli, kdy honič zavelí „Škatulata, batulata, hýbejte se!“ hráči vybíhají a snaží se dostat k nějakému míči, to stejné dělá i honič, kdo zůstane bez míče, stává se honičem.

- Rozcvičení
3. Hlavní část (30 minut)
- Individuální cvičení
 - Odbití míče nad sebe prsty. Žák si vyhodí míč nad sebe a snaží se ho odbít prsty do volného prostoru.
 - Tlesknutí po odbití. Žák si poprvé vyhodí míč nad sebe, obije míč prsty a po odbití tleskne. Žáci zkouší opakovat odbití nebo míč chybí a opakují cvičení znovu.
 - Střelování basketbalového koše pomocí odbití míče prsty.
 - Odbití míče přes síť. Všichni stojí na jedné straně hřiště a mají svůj míč, vyhodí si míč nad sebe a snaží se ho odbít obouruč vrchem přes síť, následně se doběhnout pro míč a cvičení opakují.
 - Cvičení ve dvojicích
 - Nahazování míče pro odbití obouruč vrchem. Dva žáci stojí naproti sobě, jeden nahazuje míč druhému pro odbití prsty, žák, který odbíjí se snaží odbít míč zpět na spoluhráče. Po 10 opakováních se žáci vymění.
 - Nahazování míče pro odbití obouruč vrchem přes síť.
 - Cvičení ve skupinách
 - Odbíjení ve čtveřicích. Žáci si udělají čtveřice a postaví se po dvojicích vždy na jednu stranu volejbalového hřiště a snaží si přihrávat pomocí odbití obouruč vrchem ve směru hodinových ručiček.
 - Štafeta. Žáci stojí v zástupu za sebou, první má míč a vybíhá slalom k poslednímu kuželu, u kterého se zastaví vyhodí míč nad sebe a snaží se ho odbít obouruč vrchem na spoluhráče, který čeká na startovní čáře, ten, jakmile drží v ruce míč může doběhnout, žák, který byl jako první se po straně vrací do svého týmu.
4. Závěrečná část (3 minuty)
- Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

Výuková jednotka č. 10

Téma hodiny: Odbití míče obouruč vrchem.

Pomůcky: odlehčené volejbalové míče, volejbalová síť, gymnastický míč, kužely.

1. Úvodní část (3 minuty)

- Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ.

2. Průpravná část (10 minut)

- Zrcadlení. Žáci utvoří dvojice, které se mohou volně pohybovat po prostoru. Jeden z dvojice vede druhého, který musí opakovat pohyby vedoucího dvojice, žáci provádějí různá cvičení. Následně se vymění.
- Rozcvičení

3. Hlavní část (30 minut)

- Individuální cvičení
 - Odbití míče nad sebe prsty. Žák si vyhodí míč nad sebe a snaží se ho odbít prsty nad sebe a odbití několikrát opakovat.
 - Odbíjení míče o zeď. Žák si vyhodí míč nad sebe a odbíjí ho proti zdi, po odrazu o zeď se snaží míč odbít znovu.
 - Odbití míče po odrazu o zem. Žák odrazí míč o zem a snaží se pod míč dostat včas, aby ho mohl odbít prsty nad sebe.
- Cvičení ve dvojicích
 - Vzájemné odbíjení. Žáci stojí naproti sobě zhruba na šířku volejbalového hřiště a odbíjí obouruč vrchem každý svůj míč ve stejný čas jako spoluhráč. Míče by měly letět co nejpřesněji na spoluhráče a zároveň by se neměly střetnout.
 - Odbíjení míče přes síť ve dvojicích. Žáci udělají dvojice, každý se postaví na jednu stranu sítě a žáci na sebe navzájem odbíjejí.
- Průpravné hry
 - „Bum-bác ball.“ Hra se hraje s nataženou tenisovou sítí, v každém týmu je 6 hráčů stejně jako při volejbale, hra se hraje s gymnastickým míčem a má podobná pravidla jako přehazovaná. První hráč zahájí hru rozehrou, hra se nerozehrává ze zadní čáry, ale z pole, hráč rozehraje vhozením míče do pole protihráče, vždy je povolený jeden dopad o zem, míč se chytá nad hlavou, hráči

si mohou v poli dvakrát přihrát, poté musí odehrát míč na stranu protihráče. Bod hráči získávají ve chvíli, kdy míč dopadne o zem více než jednou, nebo se zahraje do autu, stejně jako u přehazované.

4. Závěrečná část (3 minuty)

- Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

Výuková jednotka č. 11

Téma hodiny: Odbití míče obouruč vrchem.

Pomůcky: odlehčené volejbalové míče, volejbalová síť, gymnastický míč, kužely.

1. Úvodní část (3 minuty)

- Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ.

2. Průpravná část (10 minut)

- Hra „Hlava honí ocas“ – žáci udělají jednu dlouho řadu a drží se za ruce. První v řadě je hlava a poslední ocas. Úkolem hlavy je chytit ocas, který se snaží utéct. Ostatní žáci tvoří tělo a je na nich, zda budou svými pohyby pomáhat hlavě nebo chránit ocas.
- Rozcvičení

3. Hlavní část (30 minut)

- Individuální cvičení
 - Odbití míče nad sebe prsty. Žák si vyhodí míč nad sebe a snaží se ho odbít prsty nad sebe a odbítí několikrát opakovat.
 - Odbíjení míče o zeď. Žák si vyhodí míč nad sebe a odbíjí ho proti zdi, po odrazu o zeď se snaží míč odbíjet znovu.
 - Dřep po odbití (tlesknutí místo dřepu, jako lehčí varianta). Žák odbíjí míč obouruč vrchem a po odbití se snaží udělat dřep, následně odbíjí míč znovu.
- Cvičení ve dvojicích
 - Odbíjení míče po předchozím pohybu. Jeden z dvojice nahazuje druhému míč do stran, ten se musí pod míč včas dostat a odehrát ho prsty zpět na spoluhráče.
 - Pinkání v pohybu se spoluhráčem. Žáci stojí naproti sobě na šířku cca 2 metrů a pohybují se přes volejbalové křiště bokem krok-sun-krok.
- Cvičení ve skupinách

- „Cik-cak“ přihrávky. Žáci stojí ve dvou řadách naproti sobě. U prvního žáka je několik míčů. Vezme první míč a pomocí odbítí obouruč vrchem odehraje míč diagonálně na spoluhráče, ten míč chytí a provádí to samé dál po řadě.
 - Průpravné hry
 - „Bum-bác ball.“ Opakujeme hru z předchozí hodiny podle stejných pravidel.
4. Závěrečná část (3 minuty)

Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

Výuková jednotka č. 12

Téma hodiny: Průpravné volejbalové hry.

Pomůcky: odlehčené volejbalové míče, volejbalová síť, kužely.

1. Úvodní část (3 minuty)
 - Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ.
2. Průpravná část (10 minut)
 - Válka míčů přes síť. Rozdělíme žáky na dvě družstva, každé družstvo stojí na jedné polovině volejbalového hřiště a mezi nimi je natažená síť. Každý žák má jeden míč, může být v družstvu míce míčů, než je žáků, ale na každé straně musí být stejný počet míčů na začátku hry. Na povel „TEĎ“ začnou hráči odbíjet míče obouruč vrchem přes síť do pole soupeře. Cílem hry je, aby po skončení časového limitu bylo na straně protihráče víc míčů. Vítězí to družstvo, na jehož straně je méně míčů.
 - Rozcvičení
3. Hlavní část (30 minut)
 - Individuální cvičení
 - Odbítí míče nad sebe prsty. Žák si vyhodí míč nad sebe a snaží se ho odbít prsty nad sebe a odbítí několikrát opakovat.
 - Odbíjení míče o zeď. Žák si vyhodí míč nad sebe a odbíjí ho proti zdi, po odrazu o zeď se snaží míč odbíjet znovu.
 - Cvičení ve dvojicích
 - Odbíjení míče přes síť ve dvojicích. Žáci udělají dvojice, každý se postaví na jednu stranu sítě a žáci na sebe navzájem odbíjejí.

- Průpravné hry
 - Forma oranžového minivolejbalu. Žáci hrají hru podle pravidel, které již znají z volejbalového turnaje. Přesto jim učitel znovu pravidla vysvětlí a ukáže základní herní strategii, následně pomáhá s řízením hry podle pravidel a nastalými herními situacemi.
4. Závěrečná část (3 minuty)
- Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

Výuková jednotka č. 13

Téma hodiny: Hra minivolejbalu po předchozím tréninku.

Pomůcky: odlehčené volejbalové míče, volejbalová síť, kužely.

1. Úvodní část (3 minuty)
 - Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ.
2. Průpravná část (8minut)
 - Honička na Mrazíka. Jeden ze žáků je honič – Mrazík. Ostatní se nesmí nechat chytit, pokud je Mrazík chytí, zmrznou. Rozmrznou tak, že je podleze spoluhráč, který je tak zachrání. Když se Mrazíkovi podaří všechny zmrazit, vyhrává.
 - Rozcvičení
3. Hlavní část (30 minut)
 - Individuální cvičení
 - Odbití míče nad sebe prsty. Žák si vyhodí míč nad sebe a snaží se ho odbít prsty nad sebe a odbití několikrát opakovat.
 - Cvičení ve dvojicích a trojicích
 - Odbíjení míče přes síť ve dvojicích. Žáci udělají dvojice, každý se postaví na jednu stranu sítě a žáci na sebe navzájem odbíjejí.
 - Obíhaná přes síť ve trojicích.
 - Průpravné hry
 - Forma oranžového minivolejbalu. Žáci hrají hru podle pravidel, které již znají z volejbalového turnaje. Přesto jim učitel znovu pravidla vysvětlí a ukáže základní herní strategii, následně pomáhá s řízením hry podle pravidel a nastalými herními situacemi.

4. Závěrečná část (3 minuty)

- Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

Výuková jednotka č. 14

Téma hodiny: Hra minivolejbalu po předchozím tréninku.

Pomůcky: odlehčené volejbalové míče, volejbalová síť, kužely.

5. Úvodní část (3 minuty)

- Zahájení vyučovací hodiny (nástup), seznámení s obsahem VJ.

6. Průpravná část (8minut)

- Dvojice chytá dvojice. Žáci udělají dvojice, jedna z dvojic jsou honiči a chytají ostatní, když se jim podaří chytit další dvojici, stává se také honiči. Hra končí, když se všichni promění na honiče.
- Rozcvičení

7. Hlavní část (30 minut)

- Individuální cvičení
 - Odbití míče nad sebe prsty. Žák si vyhodí míč nad sebe a snaží se ho odbít prsty nad sebe a odbítí několikrát opakovat.
 - Odbíjení míče o zeď. Žák si individuálně zkouší pinkání o zeď.
 - Odbíjení míče na basketbalový koš.
- Cvičení ve dvojicích a trojicích
 - Odbíjení míče přes síť ve dvojicích. Žáci udělají dvojice, každý se postaví na jednu stranu sítě a žáci na sebe navzájem odbíjejí.
- Průpravné hry
 - Forma oranžového minivolejbalu. Žáci hrají hru podle pravidel, které již znají z volejbalového turnaje. Přesto jim učitel znovu pravidla vysvětlí a ukáže základní herní strategii, následně pomáhá s řízením hry podle pravidel a nastalými herními situacemi.

8. Závěrečná část (3 minuty)

- Nástup, zhodnocení hodiny a pochvala žáků, pozdrav.

11 Experiment

Žáci byli hodnoceni pomocí organizovaného turnaje v minivolejbalu podle pravidel oranžového minivolejbalu. Hodnocení probíhalo ve dvou obdobích s rozmezím 4 měsíců (začátek ledna a začátek května). Při obou turnajích byli hodnoceni totožní žáci.

11.1 Výsledky hodnocení žáků – výzkumná skupina

Každý žák/žákyně byl hodnocený pomocí hodnotící škály, která je uvedena v metodologii práce. Hodnotící škála byla popsána v rozsahu 1-5 bodů. Žáci byly hodnoceni v průběhu minivolejbalového turnaje, který probíhal podle pravidel oranžového minivolejbalu. Činnosti, které byly hodnoceny jsou stěžejní pro úroveň oranžového volejbalu. Žáci byli hodnoceni ve dvou obdobích. Obou turnajů, které se konaly za stejných podmínek se zúčastnili stejní žáci.

Žáci výzkumné skupiny prošli mezi prvním a druhým turnajem výukou minivolejbalu, na kterou jsem využila mnou vytvořený návrh modelu výuky oranžového minivolejbalu.

Za každou hodnocenou činnost mohl žák/žákyně získat maximálně 5 bodů a minimálně 1 bod podle hodnotící škály. Celkově tak mohl žák maximálně získat 40 bodů (100 %) a minimálně 8 bodů.

Součástí experimentu je i hodnocení celé skupiny v jednotlivých činnostech. V každé činnosti mohla celá skupina získat maximálně 60 bodů (100 %) a minimálně 12 bodů.

Veškeré získané hodnoty žáků jsou uváděny anonymně.

Tabulka 2: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny

Žák č. 1	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	3 body
Chytání míče po podání	4 body	5 bodů
Házení míče – podání	5 bodů	5 bodů
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 bod	3 body
Postavení hráčů v poli	2 body	4 body
Pohyb hráčů v poli	1 bod	4 body
Pochopení pravidel hry	2 body	4 body
Pochopení bodování hry	1 bod	3 body

Zdroj: vlastní

Žák č. 1 získal při hodnocení v prvním období celkem 17 bodů tj. 42,5 %. Při hodnocení v druhém období získal žák celkem 31 bodů tj. 77,5 %. Celkově tedy došlo u žáka č. 1 ke zlepšení o 35 %.

Odbití míče obouruč vrchem se u žáka zpřesňuje a žák zvládá zaujmou správné postavení rukou pro odbití prsty, dále žák bezchybně zvládá chytání míče po podání, ale rozehru míče házením ze zadní čáry. Žák se snaží o zpřesňování nahrávek na spoluhráče zejména pomocí zlepšení v technice odbití obouruč prsty. Žák se aktivně zapojuje do hry, zrychlují se jeho pohyby a chápe pravidla hry, během hry zvládá vnímat bodové hodnocení.

Tabulka 3: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny

Žák č. 2	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	3 body
Chytání míče po podání	3 body	4 body
Házení míče – podání	3 body	4 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 bod	2 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	2 body
Pohyb hráčů v poli	1 bod	3 body
Pochopení pravidel hry	1 bod	3 body
Pochopení bodování hry	1 bod	3 body

Zdroj: vlastní

Žák č. 2 získal při hodnocení v prvním období celkem 12 bodů tj. 30 %. Při hodnocení v druhém období získal žák celkem 24 bodů tj. 60 %. Celkově tedy došlo u žáka č. 2 ke zlepšení o 30 %.

Odbití míče obouruč vrchem se u žáka zpřesňuje a žák zvládá zaujmou správné postavení rukou pro odbití prsty, dále žák zvládá chytání míče po podání s minimální chybovostí a rozehru pomocí vhození míče ze 4metrové vzdálenosti. Přihrávky na spoluhráče jsou stále poměrně nepřesné. Žák má stále potíže s postavením v hráčů v poli, zejména po podání, při hře se snaží být aktivní a pohybuje se po poli. Žák vnímá pouze základní pravidla hry a vnímá bodování utkání během pauzy mezi rozehrou.

Tabulka 4: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny

Žák č. 3	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	4 body
Chytání míče po podání	3 body	5 bodů
Házení míče – podání	4 body	5 bodů
Přesnost nahrávky na spoluhráče	2 body	3 body
Postavení hráčů v poli	3 body	5 bodů
Pohyb hráčů v poli	3 body	4 body
Pochopení pravidel hry	3 body	5 bodů
Pochopení bodování hry	4 body	5 bodů

Zdroj: vlastní

Žák č. 3 získal při hodnocení v prvním období celkem 23 bodů tj. 57, 5 %. Při hodnocení v druhém období získal žák celkem 36 bodů tj. 90 %. Celkově tedy došlo u žáka č. 3 ke zlepšení o 32, 5 %.

Technické provedení odbíjení míče vrchem je s mírnou chybovostí bez výrazných technických nedostatků. Žák bezchybně zvládá chytání míče po podání i házení míče ze zadní čáry. Přesnost nahrávek na spoluhráče se zpřesňuje. Žák nemá potíže s postavením v poli, ani s pohybováním se po poli během hry. Žák chápe pravidla i bodování hry.

Tabulka 5: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny

Žák č. 4	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	3 body
Chytání míče po podání	1 body	3 body
Házení míče – podání	2 body	3 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 bod	2 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	3 body
Pohyb hráčů v poli	2 body	2 body
Pochopení pravidel hry	1 bod	2 body
Pochopení bodování hry	1 bod	2 body

Zdroj: vlastní

Žák č. 4 získal při hodnocení v prvním období celkem 17 bodů tj. 42,5 %. Při hodnocení v druhém období získal žák celkem 31 bodů tj. 77,5 %. Celkově tedy došlo u žáka č. 4 ke zlepšení o 25 %.

Odbití míče obouruč vrchem se u žáka zpřesňuje a zvládá zaujmout správné postavení rukou pro odbití míče vrchem. Žák mírně chybuje v chytání míče po podání, rozehru zvládá ze 3,5metrové vzdálenosti od sítě. Žák má potíže s přesností přihrávek na spoluhráče. Vnímá

postavení hráčů v poli s občasnou chybovostí, zejména po podání. Pohyb žáka v poli za míčem je stále pomalý. Žák nechápe pravidla hry a nezvládá vnímat bodový systém hry.

Tabulka 6: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny

Žák č. 5	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	3 body
Chytání míče po podání	3 body	4 body
Házení míče – podání	3 body	4 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 bod	2 body
Postavení hráčů v poli	3 body	3 body
Pohyb hráčů v poli	2 body	4 body
Pochopení pravidel hry	2 body	4 body
Pochopení bodování hry	2 body	3 body

Zdroj: vlastní

Žák č. 5 získal při hodnocení v prvním období celkem 17 bodů tj. 42,5 %. Při hodnocení v druhém období získal žák celkem 27 bodů tj. 67,5 %. Celkově tedy došlo u žáka č. 5 ke zlepšení o 25 %.

Odbití míče obouruč vrchem se zpřesňuje, žák zvládá zaujmout správné postavení rukou pro odbití prsty. Žák zvládá chytání míče po podání s minimální chybovostí, zároveň zvládá rozehru vhozením míče ze 4metrové vzdálenosti. Žák má potíže s přesností přihrávek na spoluhráče. Vnímá postavení v poli, občas chybuje. Žák velmi dobře zvládá pohyb v poli za míčem a chápe pravidla hry, vnímá bodování hry.

Tabulka 7: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny

Žák č. 6	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	2 body	4 body
Chytání míče po podání	4 body	4 body
Házení míče – podání	5 bodů	5 bodů
Přesnost nahrávky na spoluhráče	2 body	3 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	2 body
Pohyb hráčů v poli	2 body	3 body
Pochopení pravidel hry	2 body	3 body
Pochopení bodování hry	2 body	3 body

Zdroj: vlastní

Žák č. 6 získal při hodnocení v prvním období celkem 20 bodů tj. 50 %. Při hodnocení v druhém období získal žák celkem 27 bodů tj. 67,5 %. Celkově tedy došlo u žáka č. 5 ke zlepšení o 17,5 %.

Žák má osvojené postavení rukou pro odbití prsty, technické odbití prsty je s mírnou chybovostí. Žák zvládá chytání míče po podání s minimální chybovostí a bez potíží zvládá rozehru vhozením míče ze zadní čáry. Žák se snaží zpřesňovat nahrávky na spoluhráče k čemuž mu pomáhá osvojené postavení rukou pro odbití prsty. Žák nechápe systém postavení hry. Pohyb hráče v poli se zrychluje. Žák chápe základní pravidla hry, snaží se vnímat bodový systém hry.

Tabulka 8: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny

Žákyně č. 7	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	2 body
Chytání míče po podání	1 bod	3 body
Házení míče – podání	1 bod	3 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 bod	2 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	3 body
Pohyb hráčů v poli	1 bod	2 body
Pochopení pravidel hry	1 bod	2 body
Pochopení bodování hry	1 body	3 body

Zdroj: vlastní

Žákyně č. 7 získala při hodnocení v prvním období celkem 8 bodů tj. 20 %. Při hodnocení v druhém období získala žákyně celkem 20 bodů tj. 50 %. Celkově tedy došlo u žákyně č. 7 ke zlepšení o 30 %.

Žákyně má výrazné potíže s technickým provedením odbití míče obouruč prsty, ale snaží se zaujmout správné postavení rukou pro odbití prsty. Žákyně minimálně chybuje při chytání míče po podání, zvládá rozehru míče vhozením ze 3,5metrové vzdálenosti. Žákyně má potíže s přesností přihrávek na spoluhráče. Vnímá postavení hráčů v poli, ale pohyby po poli za míčem jsou stále velmi pomalé. Žákyně nezvládá vnímat pravidla hry, ale vnímá bodový systém hry.

Tabulka 9: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny

Žákyně č. 8	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	3 body
Chytání míče po podání	3 body	4 body
Házení míče – podání	3 body	4 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	2 body	4 body
Postavení hráčů v poli	2 body	4 body
Pohyb hráčů v poli	2 body	3 body
Pochopení pravidel hry	1 bod	3 body
Pochopení bodování hry	2 body	3 body

Zdroj: vlastní

Žákyně č. 8 získala při hodnocení v prvním období celkem 16 bodů tj. 40 %. Při hodnocení v druhém období získala žákyně celkem 28 bodů tj. 70 %. Celkově tedy došlo u žákyně č. 5 ke zlepšení o 30 %.

Odbití míče obouruč vrchem se u žákyně zpřesňuje, žákyně zvládá postavení rukou pro odbití prsty. Žákyně zvládá chytání míče po podání a rozehru vhozením míče ze 4metrové vzdálenosti. Žáky zvládá přesné přihrávky na spoluhráče a chápe postavení hráčů v poli. Pohyby v poli se zpřesňují a zrychlují. Žákyně se snaží vnímat pravidla hry a bodový systém hry.

Tabulka 10: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny

Žákyně č. 9	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 body	4 body
Chytání míče po podání	2 body	3 body
Házení míče – podání	3 body	4 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 body	4 body
Postavení hráčů v poli	2 body	4 body
Pohyb hráčů v poli	2 body	4 body
Pochopení pravidel hry	2 body	4 body
Pochopení bodování hry	2 body	4 body

Zdroj: vlastní

Žákyně č. 9 získala při hodnocení v prvním období celkem 15 bodů tj. 37,5 %. Při hodnocení v druhém období získala žákyně celkem 31 bodů tj. 77,5 %. Celkově tedy došlo u žákyně č. 9 ke zlepšení o 40 %.

Žákyně má osvojené postavení rukou pro odbití prsty a technické provedení odbití je s minimálními chybami. Žákyně minimálně chybuje při chytání míče po podání a zvládá

rozehru ze 4 metrové vzdálenosti. Žákyně zvládá přesné přihrávky na spoluhráče. Chápe postavení hráčů v poli a zvládá orientaci v poli. Chápe a vnímá pravidla hry vč. bodování hry.

Tabulka 11: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny

Žákyně č. 10	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	3 body
Chytání míče po podání	2 body	3 body
Házení míče – podání	2 body	5 bodů
Přesnost nahrávky na spoluhráče	2 body	3 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	3 body
Pohyb hráčů v poli	1 bod	3 body
Pochopení pravidel hry	2 body	4 body
Pochopení bodování hry	2 body	4 body

Zdroj: vlastní

Žákyně č. 10 získala při hodnocení v prvním období celkem 13 bodů tj. 32,5 %. Při hodnocení v druhém období získala žákyně celkem 28 bodů tj. 70 %. Celkově tedy došlo u žákyně č. 10 ke zlepšení o 37,5 %.

Žákyně zvládá zaujmout správné postavení rukou pro odbití prsty, technické provedení odbití se zpřesňuje. Žákyně minimálně chybuje při chytání míče po podání a zvládá rozehru vhozením míče ze zadní čáry. Žákyně zpřesňuje své přihrávky na spoluhráče. Vnímá postavení v poli s obdanými chybami, zejména postavení po podání. Žákyně se snaží zrychlovat pohyby v poli za míčem a chápe jednotlivá pravidla hry včetně bodování hry.

Tabulka 12: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny

Žákyně č. 11	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	2 body	4 body
Chytání míče po podání	4 body	5 bodů
Házení míče – podání	5 bodů	5 bodů
Přesnost nahrávky na spoluhráče	3 body	4 body
Postavení hráčů v poli	3 body	5 bodů
Pohyb hráčů v poli	3 body	4 body
Pochopení pravidel hry	3 body	5 bodů
Pochopení bodování hry	3 body	5 bodů

Zdroj: vlastní

Žákyně č. 11 získala při hodnocení v prvním období celkem 26 bodů tj. 65 %. Při hodnocení v druhém období získala žákyně celkem 37 bodů tj. 92,5 %. Celkově tedy došlo u žákyně č. 10 ke zlepšení o 27,5 %.

Technické provedení odbití obouřuč vrchem s minimálními chybami, žákyně má osvojené postavení rukou pro odbití prsty. Bez chyb zvládá chytání míče po podání a rozehru vhozením míče ze zadní čáry. Žáky zvládá přesné přihrávky na spoluhráče. Má osvojené postavení v poli a přesné pohyby v poli za míčem. Žákyně chápe pravidla hry, dokáže je vysvětlit ostatním spoluhráčům, a to včetně bodového systému hry.

Tabulka 13: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny

Žákyně č. 12	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouřuč vrchem	2 body	5 bodů
Chytání míče po podání	2 body	3 body
Házení míče – podání	3 body	4 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	3 body	5 bodů
Postavení hráčů v poli	2 body	3 body
Pohyb hráčů v poli	2 body	3 body
Pochopení pravidel hry	2 body	4 body
Pochopení bodování hry	2 body	4 body

Zdroj: vlastní

Žákyně č. 12 získala při hodnocení v prvním období celkem 18 bodů tj. 45 %. Při hodnocení v druhém období získala žákyně celkem 31 bodů tj. 77,5 %. Celkově tedy došlo u žákyně č. 10 ke zlepšení o 32,5 %.

Žákyně zvládá odbití obouřuč vrchem bez chyb, technické provedení je správné a postavení rukou pro odbití také. Žákyně minimálně chybuje při chytání míče po podání a zvládá rozehru vhozením míče ze 4metrové vzdálenosti od sítě. Zvládá přesné přihrávky na spoluhráče vlivem správného způsobu odbíjení míče prsty. Vnímá postavení v poli a pohyb v poli se zrychluje a zpřesňuje. Žákyně chápe pravidla hry a zvládá je vnímat během utkání včetně bodování.

11.2 Celkové hodnocení výzkumné skupiny

Výzkumná skupina byla vytvořena celkem z 12 žáků. Šest z toho byli chlapci, u kterých došlo k celkovému zlepšení v průměru o 27, 5 %. Druhou polovinou byly dívky, u kterých došlo k celkovému zlepšení v průměru o 33 %. Rozdíl v průměrném zlepšení mezi chlapci a dívkami výzkumné skupiny je 5,5 %. Celkově došlo u celé skupiny ke zlepšení v průměru o 30 %.

Za činnost **odbití míče obouruč vrchem** získala výzkumná skupina v prvním období celkem 15 bodů tj. 25 %. V druhém období získala výzkumná skupina celkem 41 bodů tj. 68 %. Celkově došlo u skupiny v této činnosti ke zlepšení o 43 %.

Za činnost **chytání míče po podání** získala výzkumná skupina v prvním období celkem 32 bodů tj. 53 %. V druhém období získala výzkumná skupina celkem 46 bodů tj. 76 %. Celkově došlo u skupiny v této činnosti ke zlepšení o 23 %.

Za činnost **házení míče – podání** získala výzkumná skupina v prvním období celkem 39 bodů tj. 65 %. V druhém období získala výzkumná skupina celkem 51 bodů tj. 85 %. Celkově došlo u skupiny v této činnosti ke zlepšení o 20 %.

Za činnost **přesnost nahrávky na spoluhráče** získala výzkumná skupina v prvním období celkem 20 bodů tj. 33 %. V druhém období získala výzkumná skupina celkem 37 bodů tj. 61 %. Celkově došlo u skupiny v této činnosti ke zlepšení o 28 %.

Za činnost **postavení hráčů v poli** získala výzkumná skupina v prvním období celkem 22 bodů tj. 37 %. V druhém období získala výzkumná skupina celkem 41 bodů tj. 68 %. Celkově došlo u skupiny v této činnosti ke zlepšení o 31 %.

Za činnost **pohyb hráčů v poli** získala výzkumná skupina v prvním období celkem 22 bodů tj. 37 %. V druhém období získala výzkumná skupina celkem 39 bodů tj. 65 %. Celkově došlo u skupiny v této činnosti ke zlepšení o 28 %.

Za činnost **pochopení pravidel hry** získala výzkumná skupina v prvním období celkem 22 bodů tj. 37 %. V druhém období získala výzkumná skupina celkem 43 bodů tj. 72 %. Celkově došlo u skupiny v této činnosti ke zlepšení o 35 %.

Za činnost **pochopení bodování hry** získala výzkumná skupina v prvním období celkem 23 bodů tj. 38 %. V druhém období získala výzkumná skupina celkem 40 bodů tj. 67 %. Celkově došlo u skupiny v této činnosti ke zlepšení o 29 %.

11.3 Výsledky hodnocení žáků – kontrolní skupina

Každý žák/žákyně byl hodnocený pomocí hodnotící škály, která je uvedena v metodologii práce. Hodnotící škála byla popsána v rozsahu 1-5 bodů. Žáci byly hodnoceni v průběhu minivolejbalového turnaje, který probíhal podle pravidel oranžového minivolejbalu. Činnosti, které byly hodnoceny jsou stěžejní pro úroveň oranžového minivolejbalu. Žáci byli hodnoceni ve dvou obdobích. Obou turnajů, které se konaly za stejných podmínek se zúčastnili stejní žáci.

Žáci kontrolní skupiny mezi prvním a druhým turnajem pravidelně hráli utkání oranžového minivolejbalu.

Za každou hodnocenou činnost mohl žák/žákyně získat maximálně 5 bodů a minimálně 1 bod podle hodnotící škály. Celkově tak mohl žák maximálně získat 40 bodů (100 %) a minimálně 8 bodů.

Součástí experimentu je i hodnocení celé skupiny v jednotlivých činnostech. V každé činnosti mohla celá skupina získat maximálně 60 bodů (100 %) a minimálně 12 bodů.

Veškeré získané hodnoty žáků jsou uváděny anonymně.

Tabulka 14: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny

Žák č. 1	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	1 body
Chytání míče po podání	2 body	2 body
Házení míče – podání	2 body	3 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 bod	2 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	3 body
Pohyb hráčů v poli	1 bod	3 body
Pochopení pravidel hry	1 bod	4 body
Pochopení bodování hry	1 bod	4 body

Zdroj: vlastní

Žák č. 1 získal při hodnocení v prvním období celkem 10 bodů tj. 25 %. Při hodnocení v druhém období získal žák celkem 22 bodů tj. 55 %. Celkově tedy došlo u žáka č. 1 ke zlepšení o 30 %.

Odbití obouruč prsty u žáka zůstává velmi nepřesné s velkou chybovostí. Žák chybí v chytání míče po podání a zvládá rozehru vhozením míče ze 3,5metrové vzdálenosti od sítě. Přihrávky na spoluhráče jsou velmi nepřesné v důsledku špatné techniky odbíjení prsty. Žák

vnímá postavení hráčů v poli a pohyby v poli se zrychlují. Žák chápe pravidla hry, vnímá bodový systém utkání.

Tabulka 15: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny

Žák č. 2	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	1 bod
Chytání míče po podání	2 body	3 body
Házení míče – podání	3 body	3 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 bod	2 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	3 body
Pohyb hráčů v poli	2 body	4 body
Pochopení pravidel hry	1 bod	4 body
Pochopení bodování hry	1 bod	4 body

Zdroj: vlastní

Žák č. 2 získal při hodnocení v prvním období celkem 12 bodů tj. 30 %. Při hodnocení v druhém období získal žák celkem 24 bodů tj. 60 %. Celkově tedy došlo u žáka č. 2 ke zlepšení o 30 %.

Odbití obouruč vrchem je velmi nepřesné s velkou chybovostí. Žák minimálně chybuje při chytání míče po podání a dokáže rozehrát míč vhozením ze 3,5metrové vzdálenosti od sítě. Žák nezvládá přesné přihrávky na spoluhráče vlivem špatné techniky odbití prsty. Žák zvládá vnímat postavení hráčů v poli a pohyby za míčem se zpřesňují. Žák chápe pravidla hry včetně bodového systému.

Tabulka 16: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny

Žák č. 3	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	2 body
Chytání míče po podání	2 body	2 body
Házení míče – podání	2 body	2 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 bod	2 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	3 body
Pohyb hráčů v poli	1 bod	3 body
Pochopení pravidel hry	1 bod	4 body
Pochopení bodování hry	1 bod	4 body

Zdroj: vlastní

Žák č. 3 získal při hodnocení v prvním období celkem 10 bodů tj. 25 %. Při hodnocení v druhém období získal žák celkem 22 bodů tj. 55 %. Celkově tedy došlo u žáka č. 3 ke zlepšení o 30 %.

Technické provedení odbití obouruč prsty je velmi nepřesné s výraznými chybami, ale žák se snaží zaujmout správné postavení rukou pro odbití prsty. Žák chybí při chytání míče po podání a zvládá rozehru vhozením míče ze 3metrové vzdálenosti od sítě. Žák má nepřesné přihrávky na spoluhráče vlivem špatné techniky odbití prsty. Vnímá postavení v poli s občasnými chybami, snaží se zrychlovat své pohyby v poli za míčem. Chápe pravidla hry společně s pravidly bodování.

Tabulka 17: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny

Žák č. 4	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	2 body
Chytání míče po podání	3 body	3 body
Házení míče – podání	4 body	4 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 bod	2 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	3 body
Pohyb hráčů v poli	1 bod	2 body
Pochopení pravidel hry	1 bod	4 body
Pochopení bodování hry	1 bod	4 body

Zdroj: vlastní

Žák č. 4 získal při hodnocení v prvním období celkem 13 bodů tj. 32,5 %. Při hodnocení v druhém období získal žák celkem 20 bodů tj. 50 %. Celkově tedy došlo u žáka č. 5 ke zlepšení o 17,5 %.

Technické provedení odbití míče obouruč vrchem je nepřesné s chybami, ale žák se snaží zaujmout správné postavení rukou pro odbití prsty. Žák minimálně chybí v chytání míče po podání a zvládá rozehru vhozením míče ze 4metrové vzdálenosti od sítě. Žák má velmi nepřesné přihrávky na spoluhráče vlivem špatné techniky odbíjení míče prsty. Žák vnímá postavení hráčů v poli s občasnými chybami. Pohyb v poli za míčem je stále velmi pomalý, ale žák chápe a vnímá pravidla hry společně s pravidly bodování.

Tabulka 18: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny

Žák č. 5	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	2 body	2 body
Chytání míče po podání	3 body	3 body
Házení míče – podání	3 body	3 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	2 body	2 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	4 body
Pohyb hráčů v poli	2 body	3 body
Pochopení pravidel hry	2 body	5 bodů
Pochopení bodování hry	3 body	5 bodů

Zdroj: vlastní

Žák č. 5 získal při hodnocení v prvním období celkem 18 bodů tj. 45 %. Při hodnocení v druhém období získal žák celkem 27 bodů tj. 67,5 %. Celkově tedy došlo u žáka č. 5 ke zlepšení o 22,5 %.

U žáka nedošlo ke zlepšení v odbití obouruč vrchem, jeho odbití je stále velmi nepřesné s výraznými chybami, ale snaží se zaujmout správné postavení rukou pro odbití prsty. U žáka nedošlo ke zlepšení ani v oblasti chytání míče po podání, zvládá chytání míče s minimálními chybami. Žák stále zvládá podání ze 3,5metrové vzdálenosti. Přesnost nahrávek zůstává velmi nepřesná. K výraznému posunu došlo u postavení hráčů v poli. Žák zvládá vnímat postavení v poli v souladu se spoluhráčem. Žák zrychluje své pohyby v poli za míčem. Plně chápe pravidla hry včetně bodovacího systému, dokáže pravidla popsat a aplikovat ve hře.

Tabulka 19: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny

Žák č. 6	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	1 bod
Chytání míče po podání	2 body	3 body
Házení míče – podání	3 body	3 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 bod	1 bod
Postavení hráčů v poli	1 bod	3 body
Pohyb hráčů v poli	1 bod	3 body
Pochopení pravidel hry	1 bod	3 body
Pochopení bodování hry	1 bod	3 body

Zdroj: vlastní

Žák č. 6 získal při hodnocení v prvním období celkem 11 bodů tj. 27,5 %. Při hodnocení v druhém období získal žák celkem 20 bodů tj. 50 %. Celkově tedy došlo u žáka č. 6 ke zlepšení o 22,5 %.

Technické provedení odbití obouruč vrchem je stále nesprávné, žák nezvládá zaujmout správné postavení rukou pro odbití prsty. Žák se zlepšil v chytání míče po podání, činnost provádí s minimální chybovostí. Žák stále zvládá rozehru ze 3,5metrové vzdálenosti. Přesnost přihrávky na spoluhráče je nedostatečná s velkou chybovostí v důsledku špatné techniky odbíjení míče prsty. U žáka došlo ke zlepšení ve vnímání postavení hráčů v poli a v pohybu za míčem, který se zrychluje. Žák vnímá základní pravidla hry společně s bodováním během utkání.

Tabulka 20: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny

Žákyně č. 7	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	2 body
Chytání míče po podání	2 body	3 body
Házení míče – podání	2 body	2 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 bod	2 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	3 body
Pohyb hráčů v poli	2 body	2 body
Pochopení pravidel hry	1 bod	3 body
Pochopení bodování hry	1 bod	3 body

Zdroj: vlastní

Žákyně č. 7 získala při hodnocení v prvním období celkem 11 bodů tj. 27,5 %. Při hodnocení v druhém období získala žákyně celkem 20 bodů tj. 50 %. Celkově tedy došlo u žákyně č. 10 ke zlepšení o 22,5 %.

Technické provedení odbití míče obouruč vrchem stále chybné, žákyně se snaží zaujmout správné postavení rukou pro odbití prsty. Žákyně chybuje při chytání míče po podání a zvládá rozehru vhozením míče ze 3metrové vzdálenosti od sítě. Vnímá postavení v poli se spoluhráčem, ale pohyb v poli za míčem zůstává stále pomalý. Žákyně vnímá základní pravidla společně s bodováním hry.

Tabulka 21: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny

Žákyně č. 8	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	2 body
Chytání míče po podání	2 body	3 body
Házení míče – podání	3 body	3 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 bod	2 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	4 body
Pohyb hráčů v poli	1 bod	3 body
Pochopení pravidel hry	1 body	4 body
Pochopení bodování hry	1 bod	4 body

Zdroj: vlastní

Žákyně č. 8 získala při hodnocení v prvním období celkem 11 bodů tj. 27,5 %. Při hodnocení v druhém období získala žákyně celkem 25 bodů tj. 55 %. Celkově tedy došlo u žákyně č. 10 ke zlepšení o 22,5 %.

Odbití míče obouruč vrchem je stále velmi nepřesné s výraznými chybami, žákyně se snaží zaujmout správné postavení rukou pro odbití prsty. Žákyně minimálně chybuje při chytání míče po podání a zvládá rozehru vhozením míče ze 3,5metrové vzdálenosti. Příhrávky na spoluhráče jsou chybné vzhledem ke špatné technice odbití míče prsty. Žákyně má osvojené postavení hráčů v poli, pohyb za míče se zrychluje a zpřesňuje. Žákyně chápe a má osvojená pravidla hry včetně pravidel bodování.

Tabulka 22: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny

Žákyně č. 9	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	2 body	1 bod
Chytání míče po podání	3 body	3 body
Házení míče – podání	3 body	4 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	2 body	2 body
Postavení hráčů v poli	2 body	5 bodů
Pohyb hráčů v poli	2 body	4 body
Pochopení pravidel hry	2 body	4 body
Pochopení bodování hry	2 body	4 body

Zdroj: vlastní

Žákyně č. 9 získala při hodnocení v prvním období celkem 18 bodů tj. 45 %. Při hodnocení v druhém období získala žákyně celkem 27 bodů tj. 60 %. Celkově tedy došlo u žákyně č. 9 ke zlepšení o 15 %. U žákyně č. 9 došlo ve druhém období ke zhoršení v činnosti odbití míče obouruč vrchem.

U žákyně č. 9 došlo ke zhoršení v činnosti odbíjení míče obouruč vrchem. Žákyně minimálně chybuje při chytání míče po podání a zvládá rozehru vhozením míče ze 4metrové vzdálenosti. Nahrávky na spoluhráče jsou velmi nepřesné. Žákyně má osvojené postavení hráčů v poli včetně pohybu v poli v souladu se spoluhráčem. Má osvojená pravidla hry.

Tabulka 23: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny

Žákyně č. 10	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	2 body	3 body
Chytání míče po podání	2 body	3 body
Házení míče – podání	4 body	4 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	2 body	2 body
Postavení hráčů v poli	1 body	3 body
Pohyb hráčů v poli	1 bod	2 body
Pochopení pravidel hry	1 bod	4 body
Pochopení bodování hry	1 bod	4 body

Zdroj: vlastní

Žákyně č. 10 získala při hodnocení v prvním období celkem 14 bodů tj. 35 %. Při hodnocení v druhém období získala žákyně celkem 25 bodů tj. 55 %. Celkově tedy došlo u žákyně č. 10 ke zlepšení o 20 %.

Technické provedení odbití obouruč vrchem se zpřesňuje, žákyně zvládá správné postavení rukou pro odbití prsty. Žákyně minimálně chybuje při chytání míče po podání a zvládá rozehru vhozením míče ze 4metrové vzdálenosti od sítě. Příhrávky na spoluhráče jsou nepřesné. Žákyně vnímá postavení v poli, občas chybuje. Pohyb za míčem je stále velmi pomalý. Žákyně má osvojená pravidla hry včetně bodování.

Tabulka 24: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny

Žákyně č. 11	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	1 bod	2 body
Chytání míče po podání	3 body	3 body
Házení míče – podání	4 body	4 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	1 bod	2 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	3 body
Pohyb hráčů v poli	1 bod	2 body
Pochopení pravidel hry	1 bod	4 body
Pochopení bodování hry	1 bod	4 body

Zdroj: vlastní

Žákyně č. 11 získala při hodnocení v prvním období celkem 13 bodů tj. 32,5 %. Při hodnocení v druhém období získala žákyně celkem 24 bodů tj. 52,5 %. Celkově tedy došlo u žákyně č. 11 ke zlepšení o 20 %.

Odbití obouruč vrchem je stále velmi nepřesné, žákyně se snaží zaujmout správné postavení rukou pro odbití prsty. Žákyně minimálně chybuje při chytání míče po podání a zvládá rozehru míče vhozením ze 4metrové vzdálenosti od sítě. Nahrávky na spoluhráče jsou stále nepřesné vlivem špatně techniky odbíjení míče prsty. Žákyně vnímá postavení hráčů v poli, ale pohyb za míčem je stále velmi pomalý. Žákyně má osvojená pravidla hry včetně bodového systému hry.

Tabulka 25: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny

Žákyně č. 12	Turnaj č. 1	Turnaj č. 2
Odbití míče obouruč vrchem	2 body	3 body
Chytání míče po podání	4 body	4 body
Házení míče – podání	4 body	4 body
Přesnost nahrávky na spoluhráče	2 body	2 body
Postavení hráčů v poli	1 bod	3 body
Pohyb hráčů v poli	2 body	4 body
Pochopení pravidel hry	2 body	5 bodů
Pochopení bodování hry	2 body	5 bodů

Zdroj: vlastní

Žákyně č. 12 získala při hodnocení v prvním období celkem 19 bodů tj. 47,5 %. Při hodnocení v druhém období získala žákyně celkem 30 bodů tj. 75 %. Celkově tedy došlo u žákyně č. 12 ke zlepšení o 27,5 %.

Odbití míče obouruč vrchem je přesnější s mírnou chybovostí, žákyně umí správně zaujmout postavení rukou pro odbití obouruč vrchem. Žákyně zvládá chytání míče po podání a zvládá rozehru vhozením míče ze 4metrové vzdálenosti. Přihrávky na spoluhráče jsou stále nepřesné. Žákyně vnímá postavení hráčů ve hře. Pohyb v poli za míče je rychlý, poměrně přesný. Žákyně má osvojená pravidla hry, stíhá je vnímat v průběhu utkání bez potíží.

11.4 Celkové hodnocení kontrolní skupiny

Kontrolní skupina byla vytvořena celkem z 12 žáků. Šest z toho byli chlapci, u kterých došlo k celkovému zlepšení v průměru o 25 %. Druhou polovinou byly dívky, u kterých došlo k celkovému zlepšení v průměru o 21 %. Rozdíl v průměrném zlepšení mezi chlapci a dívkami kontrolní skupiny jsou 4 %. U skupiny došlo k celkovému zlepšení v průměru o 23 %.

Za činnost **odbití míče obouruč vrchem** získala kontrolní skupina v prvním období celkem 16 bodů tj. 27 %. V druhém období získala kontrolní skupina celkem 22 bodů tj. 37 %. Celkově došlo u kontrolní skupiny v této činnosti ke zlepšení o 10 %.

Za činnost **chytání míče po podání** získala kontrolní skupina v prvním období celkem 30 bodů tj. 50 %. V druhém období získala kontrolní skupina celkem 35 bodů tj. 58 %. Celkově došlo u kontrolní skupiny v této činnosti ke zlepšení o 8 %.

Za činnost **házení míče – podání** získala kontrolní skupina v prvním období celkem 37 bodů tj. 62 %. V druhém období získala kontrolní skupina celkem 39 bodů tj. 65 %. Celkově došlo u kontrolní skupiny v této činnosti ke zlepšení o 3 %.

Za činnost **přesnost nahrávky na spoluhráče** získala kontrolní skupina v prvním období celkem 16 bodů tj. 27 %. V druhém období získala kontrolní skupina celkem 24 bodů tj. 40 %. Celkově došlo u kontrolní skupiny v této činnosti ke zlepšení o 13 %.

Za činnost **postavení hráčů v poli** získala kontrolní skupina v prvním období celkem 13 bodů tj. 22 %. V druhém období získala kontrolní skupina celkem 40 bodů tj. 67 %. Celkově došlo u kontrolní skupiny v této činnosti ke zlepšení o 45 %.

Za činnost **pohyb hráčů v poli** získala kontrolní skupina v prvním období celkem 17 bodů tj. 28 %. V druhém období získala kontrolní skupina celkem 35 bodů tj. 58 %. Celkově došlo u kontrolní skupiny v této činnosti ke zlepšení o 30 %.

Za činnost **pochopení pravidel hry** získala kontrolní skupina v prvním období celkem 15 bodů tj. 25 %. V druhém období získala kontrolní skupina celkem 46 bodů tj. 77 %. Celkově došlo u kontrolní skupiny v této činnosti ke zlepšení o 52 %.

Za činnost **pochopení bodování hry** získala kontrolní skupina v prvním období celkem 16 bodů tj. 27 %. V druhém období získala kontrolní skupina celkem 46 bodů tj. 77 %. Celkově došlo u kontrolní skupiny v této činnosti ke zlepšení o 50 %.

11.5 Porovnání výsledků výzkumné a kontrolní skupiny

V celkovém hodnocení došlo ke zlepšení u obou skupin. V průměrném hodnocení za celou skupinu došlo u výzkumné skupiny ke zlepšení o 30 % a u kontrolní skupiny o 23 %. Rozdíl mezi skupinami je pouze 7 % avšak u každé skupiny docházelo ke zlepšení v jiných činnostech.

Chlapci výzkumné skupiny se v celkovém průměru zlepšili o 27,5 % a chlapci z kontrolní skupiny se v celkovém průměru zlepšili o 25 %. U dívek výzkumné skupiny došlo k celkovému zlepšení v průměru o 33 % a u dívek kontrolní skupiny došlo k celkovému zlepšení v průměru o 21 %.

V činnosti **odbití míče obouruč vrchem** došlo u výzkumné skupiny k průměrnému zlepšení o 43 %. U kontrolní skupiny došlo k průměrnému zlepšení o 10 %. Rozdíl mezi skupinami je 33 %.

V činnosti **chytání míče po podání** došlo u výzkumné skupiny k průměrnému zlepšení o 23 %. U kontrolní skupiny došlo k průměrnému zlepšení o 8 %. Rozdíl mezi skupinami je 15 %.

V činnosti **házení míče – podání** došlo u výzkumné skupiny k průměrnému zlepšení o 20 %. U kontrolní skupiny došlo k průměrnému zlepšení o 3 %. Rozdíl mezi skupinami je 17 %.

V činnosti **přesnost nahrávky na spoluhráče** došlo u výzkumné skupiny k průměrnému zlepšení o 28 %. U kontrolní skupiny došlo k průměrnému zlepšení o 13 %. Rozdíl mezi skupinami je 15 %.

V činnosti **postavení hráčů v poli** došlo u výzkumné skupiny k průměrnému zlepšení o 31 %. U kontrolní skupiny došlo k průměrnému zlepšení o 45 %. Rozdíl mezi skupinami je 14 %.

V činnosti **pohyb hráčů v poli** došlo u výzkumné skupiny k průměrnému zlepšení o 28 %. U kontrolní skupiny došlo k průměrnému zlepšení o 30 %. Rozdíl mezi skupinami jsou 2 %.

V činnosti **pochopení pravidel hry** došlo u výzkumné skupiny k průměrnému zlepšení o 35 %. U kontrolní skupiny došlo k průměrnému zlepšení o 52 %. Rozdíl mezi skupinami je 17 %.

V činnosti **pochopení bodování hry** došlo u výzkumné skupiny k průměrnému zlepšení o 29 %. U kontrolní skupiny došlo k průměrnému zlepšení o 50 %. Rozdíl mezi skupinami je 21 %.

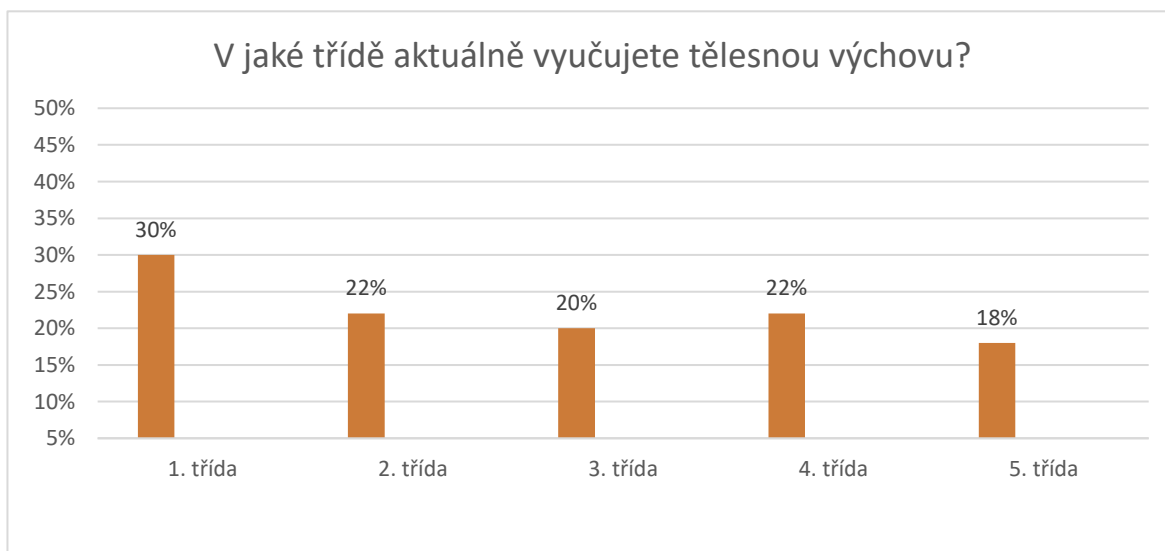
12 Dotazník pro učitele 1. stupně

Otázka č. 1: V jaké třídě aktuálně vyučujete tělesnou výchovu?

Tuto otázku jsem položila na začátku dotazníku zejména proto, abych si ověřila, že dotazník vyplňují opravdu učitelé, kteří aktivně vyučují tělesnou výchovu na 1. stupni. Ze zkušenosti ze základní školy vím, že ne vždy třídní učitelé na 1. stupni vyučují tělesnou výchovu, a naopak je tělesná výchova vyučována učiteli tělesné výchovy z druhého stupně. Další z možností byla, že některý učitel vyučuje tělesnou výchovu ve více třídách na prvním stupni, proto jsem zvolila polouzavřenou otázku s možností více odpovědí.

Všech 40 respondentů, což je 100 % odpovědělo na tuto otázku, ze které vyšlo celkem 45 odpovědí, z čehož vyplývá, že nejvíce 5 učitelů tělesné výchovy vyučuje ve více třídách zároveň. Z celkové skupiny respondentů se tedy dá shrnout, že 88 % z dotázaných učitelů vyučuje tělesnou výchovu v jedné třídě na prvním stupni základní školy a 12 % z dotázaných učitelů tělesné výchovy vyučuje tělesnou výchovu ve více třídách na 1. stupni. Ze 45 získaných odpovědí odpovědělo 30 % respondentů (12), že vyučují tělesnou výchovu v 1. třídě, dalších 22 % respondentů (9) odpovědělo, že vyučuje ve 2. třídě, 20 % respondentů (8) z celkové skupiny odpovědělo, že vyučují ve 3. třídě, předposlední skupina 22 % respondentů (9) vyučuje tělesnou výchovu ve 4. třídě a poslední skupina 18 % respondentů (7) vyučuje tělesnou výchovu v 5. třídě.

Graf 1: Vyhodnocení otázky č. 1 dotazníku pro učitele TV v procentech



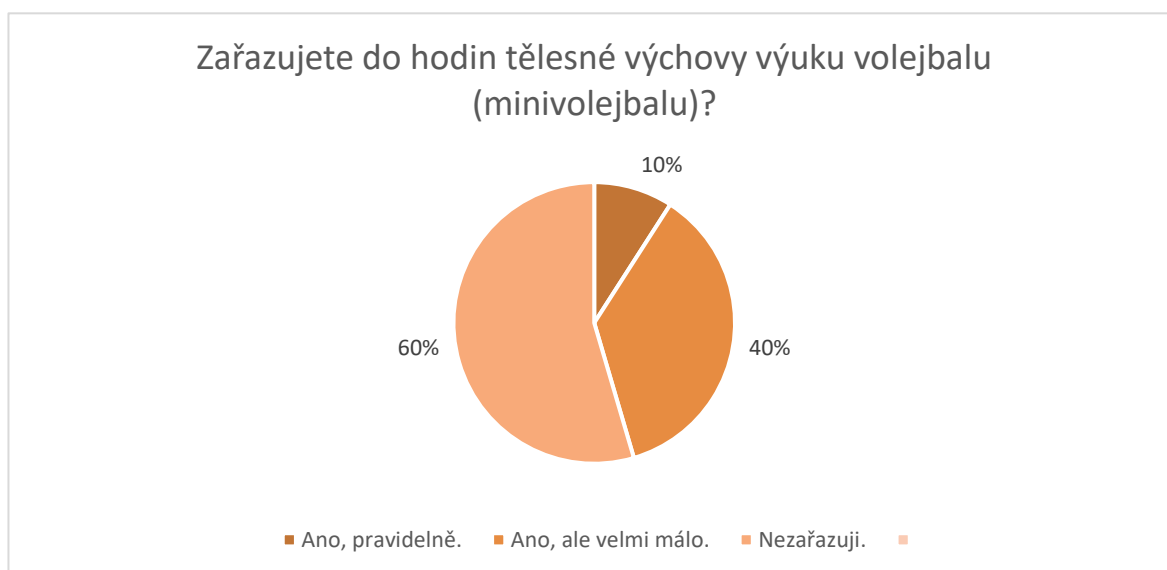
Zdroj: vlastní

Otázka č. 2: Zařazujete do hodin tělesné výchovy výuku minivolejbalu (volejbalu)?

V druhé otázce jsem chtěla zjistit, zda učitelé tělesné výchovy na prvním stupni zařazují do hodin tělesné výchovy výuku minivolejbalu, do závorky jsem uvedla i výuku volejbalu, protože ze zkušeností z oblasti volejbalu vím, že mnoho lidí si pod pojmem minivolejbal nepředstavuje volejbal pomocí zjednodušených pravidel, ale nějaký další sport, který neznají a tím pádem si neuvědomují, že oba názvy spolu úzce souvisí a mají společné prvky.

Jednalo se o uzavřenou otázku, na kterou odpovědělo 100 % respondentů (40). Možnosti odpovědí byly předloženy takto: ano, pravidelně; ano, ale velmi málo; nezařazují. Celkem 10 % respondentů (4) zařazují výuku minivolejbalu (volejbalu) pravidelně do hodin tělesné výchovy, 40 % respondentů (16) zařazuje výuku minivolejbalu (volejbalu) do hodin tělesné výchovy velmi málo a 50 % respondentů (20) minivolejbal do výuky nezařazuje vůbec.

Graf 2: Vyhodnocení otázky č. 2 dotazníku pro učitele TV v procentech



Zdroj: vlastní

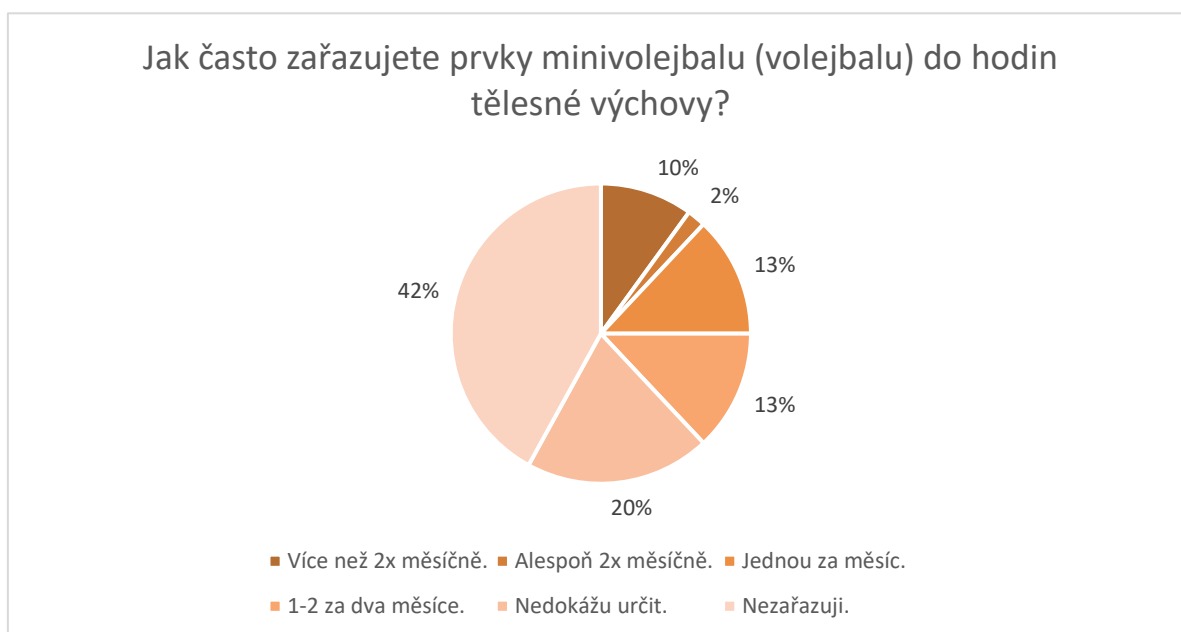
Otázka č. 3: Jak často zařazujete prvky minivolejbalu (volejbalu) do hodin tělesné výchovy?

V této otázce jsem nezjišťovala, jak často zařazují učitelé tělesné výchovy výuku minivolejbalu, jako tematický celek, ale jak často zařazují pouze prvky minivolejbalu, protože z vlastní zkušenosti, jak z pozice žáka na základní škole, tak z pozice učitele na 1. stupni si pamatují, že učitelé s žáky v hodinách činnosti různě kombinují a hodiny nebývají

čistě monotematické, proto je možné, že učitelé, kteří v předchozí otázce odpověděli, že výuku volejbalu do hodin nezařazují, jako tematický celek, využívají ve výuce alespoň nějaké prvky. Respondentům jsem předložila 6 možností odpovědi podle toho, jak frekventovaně využívají ve výuce tělesné výchovy prvky minivolejbalu.

Otázka byla uzavřená a možnosti byly předloženy takto: více než 2x měsíčně; alespoň 2x měsíčně; jednou za měsíc; 1-2 za dva měsíce; nedokážu určit; nezařazují. Na tuto otázku odpovědělo 10 % respondentů (4), že prvky minivolejbalu využívají více než 2x měsíčně, pouze 2 % respondentů (1) odpovědělo, že prvky minivolejbalu ve výuce používá alespoň 2x měsíčně, 13 % respondentů (5) využívá prvky minivolejbalu jednou za měsíc, 13 % respondentů (5) využívá prvky minivolejbalu 1-2 za dva měsíce, 20 % respondentů (8) nedokáže určit a 42 % respondentů (17) prvky minivolejbalu do výuky nezařazuje.

Graf 3: Vyhodnocení otázky č. 3 dotazníku pro učitele TV v procentech



Zdroj: vlastní

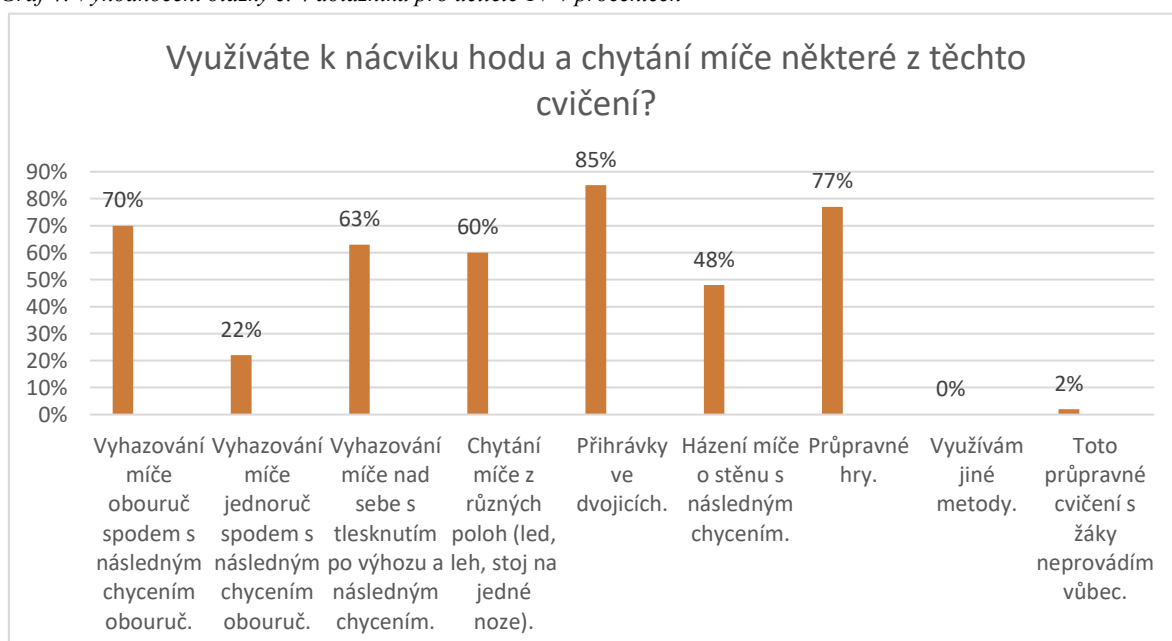
Otázka č. 4: Využíváte k nácviku hodů a chytání míče některé z těchto cvičení?

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, jaké konkrétní činnosti a zda vůbec využívají učitelé tělesné výchovy na 1. stupni k nácviku hodů a chytání míče. I přes to, že se nejedná o přímou herní činnost ve volejbale, jedná se o herní činnost, která je součástí minivolejbalu podle zjednodušených pravidel.

V této otázce jsem respondentů předložila celkem 9 odpovědí s možností zvolit více odpovědí, jednalo se o polouzavřenou otázku, Odpovědi byly předloženy takto: vyhazování míče obouruč spodem s následným chycením obouruč; vyhazování míče jednoruč spodem s následným chycením obouruč; vyhazování míče nad sebe s tlesknutím po výhozu a následným chycením; chytání míče z různých poloh (leh, stoj na jedné noze); přihrávky ve dvojicích; házení míče o stěnu s následným chycením; průpravné hry; využívám jiné metody; toto průpravné cvičení s žáky neprovádím vůbec.

Průpravné cvičení **vyhazování míče obouruč spodem s následným chycením obouruč** využívá ve výuce celkem 70 % respondentů (28), **vyhazování míče jednoruč spodem s následným chycením obouruč** využívá 22 % respondentů (9), **vyhazování míče nad sebe s tlesknutím po výhozu a následným chycením** využívá 63 % respondentů (25), **chyatání míče z různých poloh (leh, stoj na jedné noze)** využívá 60 % respondentů (24), **přihrávky ve dvojicích** využívá 85 % respondentů (34), **házení míče o stěnu s následným chycením** využívá 48 % respondentů (19), **průpravné hry** využívá 77 % respondentů (31), odpověď **využívám jiné metody** zvolilo 0 % respondentů (0), odpověď **toto průpravné cvičení s žáky neprovádím vůbec** zvolilo 2 % respondentů (1).

Graf 4: Vyhodnocení otázky č. 4 dotazníku pro učitele TV v procentech



Zdroj: vlastní

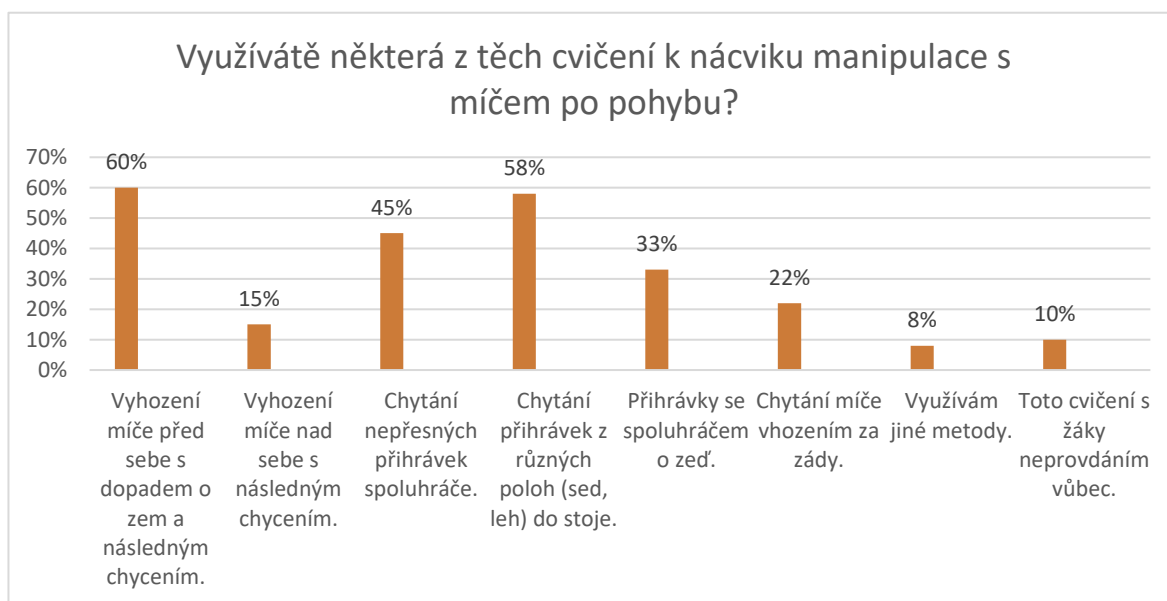
Otázka č. 5: Využíváte některá z těchto cvičení k nácviku manipulace s míče po pohybu?

V této otázce jsem zjišťovala, zda a jakým způsobem využívají učitelé s žáky v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni cvičení k nácviku manipulace s míčem po pohybu. Jedná se o činnost nezbytně nutnou ke správnému zpracování míče pro odbití.

Otázka byla polouzavřená, respondenti mohli zvolit více odpovědí, celkem měli k dispozici 8 odpovědí. Odpovědi byly předloženy takto: vyhození míče před sebe s dopadem o zem a následným chycením; vyhození míče nad sebe s následným chycením; chytání nepřesných přihrávek spoluhráče; chytání přihrávek z různých poloh (sed, leh) do stoje; přihrávky se spoluhráčem o zeď; chytání míče vhozením za zády; využívám jiné metody; toto cvičení s žáky neprovdáním vůbec.

Průpravné cvičení **vyhození míče před sebe s dopadem o zem a následným chycením** využívá 60 % respondentů (24), **vhození míče za sebe s následným chycením** využívá 15 % respondentů (6), **chytání nepřesných přihrávek spoluhráče** využívá 45 % respondentů (18), **chytání přihrávky z různých poloh (sed, leh) do stoje** využívá 58 % respondentů (23), **přihrávky se spoluhráčem o zeď** využívá 33 % respondentů (13), **chytání míče s vhozením za zády** využívá 22 % respondentů (9), odpověď **využívám jiné metody** zvolilo 8 % respondentů (3), odpověď **toto cvičení s žáky neprovádím vůbec** zvolilo 10 % respondentů (4).

Graf 5: Vyhodnocení otázky č. 5 dotazníku pro učitele TV v procentech



Zdroj: vlastní

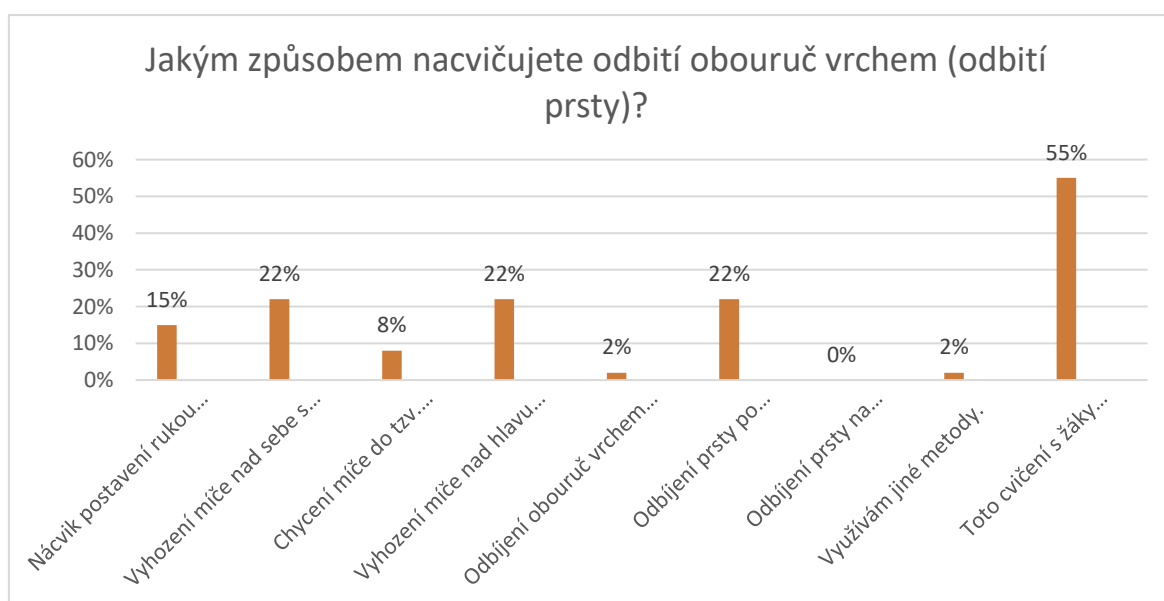
Otázka č. 6: Jakým způsobem nacvičujete odbití obouruč vrchem (odbití prsty)?

V této otázce jsem zjišťovala, jaká průpravná cvičení využívají učitelé tělesné výchovy s žáky na 1. stupni pro nácvik odbití míče obouruč vrchem. Odbití prsty je základním volejbalovým odbitím, které se využívá už v oranžovém minivolejbalu.

Otázka byla polouzavřená a respondenti mohli zvolit více odpovědí. K dispozici bylo celkem 9 odpovědí a byly předloženy takto: nácvik postavení rukou (košíčku) pro odbití obouruč vrchem bez míče; vyhození míče nad sebe s následným chycením do tzv. košíčku; chycení míče do tzv. košíčku po přihrávce; vyhození míče nad hlavu s následným odbitím prsty; odbíjení obouruč vrchem (prsty) o zeď; odbíjení prsty po přihrávce spolužáka; odbíjení prsty na basketbalový koš; využívám jiné metody; toto cvičení s žáky neprovádím vůbec.

Průpravné cvičení **nácvik postavení rukou (košíčku) pro odbití obouruč vrchem bez míče** využívá 15 % respondentů (6), **vyhození míče nad sebe s následným chycením do tzv. košíčku** využívá 22 % respondentů (9), **chycení míče do tzv. košíčku po přihrávce spoluhráče** využívá 8 % respondentů (3), **vyhození míče nad hlavu s následným odbitím prsty** využívá 22 % respondentů (9), **odbíjení obouruč vrchem (prsty) o zeď** využívá 2 % respondentů (1), **odbíjení prsty po přihrávce spolužáka** využívá 22 % respondentů (9), **odbíjení prsty na basketbalový koš** nevyužívá žádný z respondentů (0), odpověď **využívám jiné metody** zvolilo 2 % respondentů (1), odpověď **toto cvičení s žáky neprovádím vůbec** zvolilo 55 % respondentů (22).

Graf 6: Vyhodnocení otázky č. 6 dotazníku pro učitele TV v procentech



Zdroj: vlastní

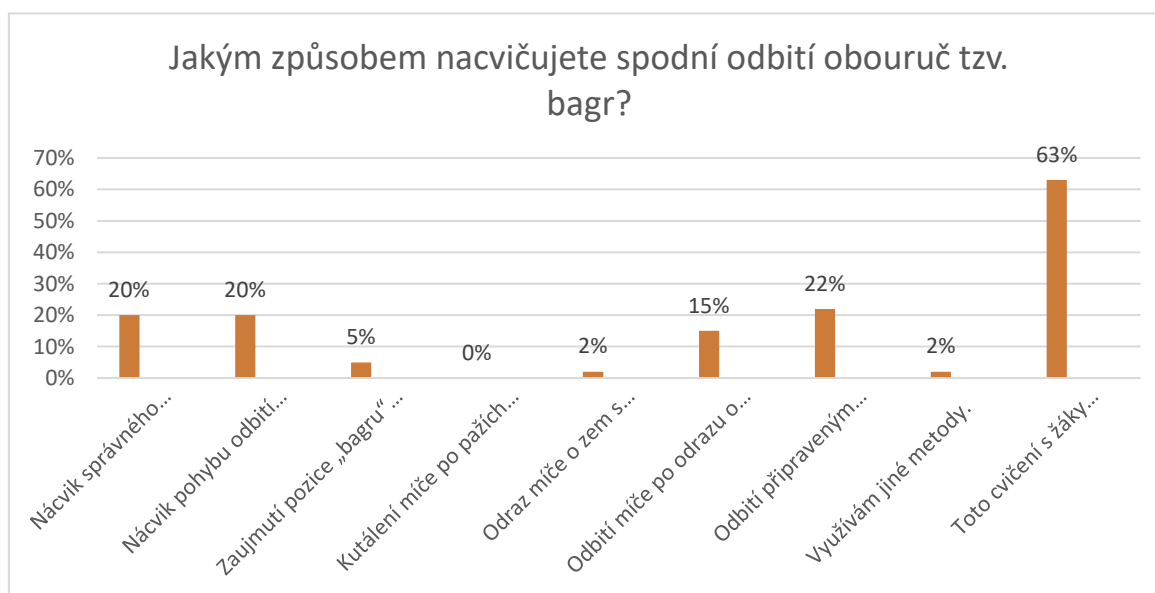
Otázka č. 7: Jakým způsobem nacvičujete spodní odbití obouruč tzv. bagr?

Touto otázkou jsem zjišťovala, jaká průpravná cvičení využívají učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy k nácvičku spodního odbití obouruč.

Tato otázka byla polouzavřená, respondenti mohli zvolit více odpovědí. Respondenti měli k dispozici celkem 9 odpovědí a byly předloženy takto: nácviček správného postavení rukou a paží bez míče; nácviček pohybu odbití „bagrem“ bez míče; zaujetí pozice „bagr“ po daném signálu; kutálení míče po pažích v pozici „bagr“; odraz míče o zem s dopadem na paže v pozici „bagr“; odbití míče po odrazu o zem „bagrem“ do vzduchu; odbití připraveným „bagrem“ po nadhozu spoluhráče; využívám jiné metody; toto cvičení s žáky neprovádím vůbec.

Průpravné cvičení **nácviček správného postavení rukou a paží bez míče** využívá 20 % respondentů (8), **nácviček pohybu odbití „bagrem“ bez míče** využívá 20 % respondentů (8), **zaujetí pozice bagr“ po daném signálu** využívá 5 % respondentů (2), **kutálení míče po pažích v pozici „bagr“** nevyužívá žádný z respondentů 0 %, **odraz míče o zem s dopadem na paže v pozici „bagr“** využívá 2 % respondentů (1), **odbití míče po odrazu o zem „bagrem“ do vzduchu** využívá 15 % respondentů (6), **odbití připraveným „bagrem“ po nadhozu spoluhráče** využívá 22 % respondentů (9), odpověď **využívám jiné metody** zvolilo 2 % respondentů (1), odpověď **toto cvičení s žáky neprovádím vůbec** zvolilo 63 % respondentů (25).

Graf 7: Vyhodnocení otázky č. 7 dotazníku pro učitele TV v procentech



Zdroj: vlastní

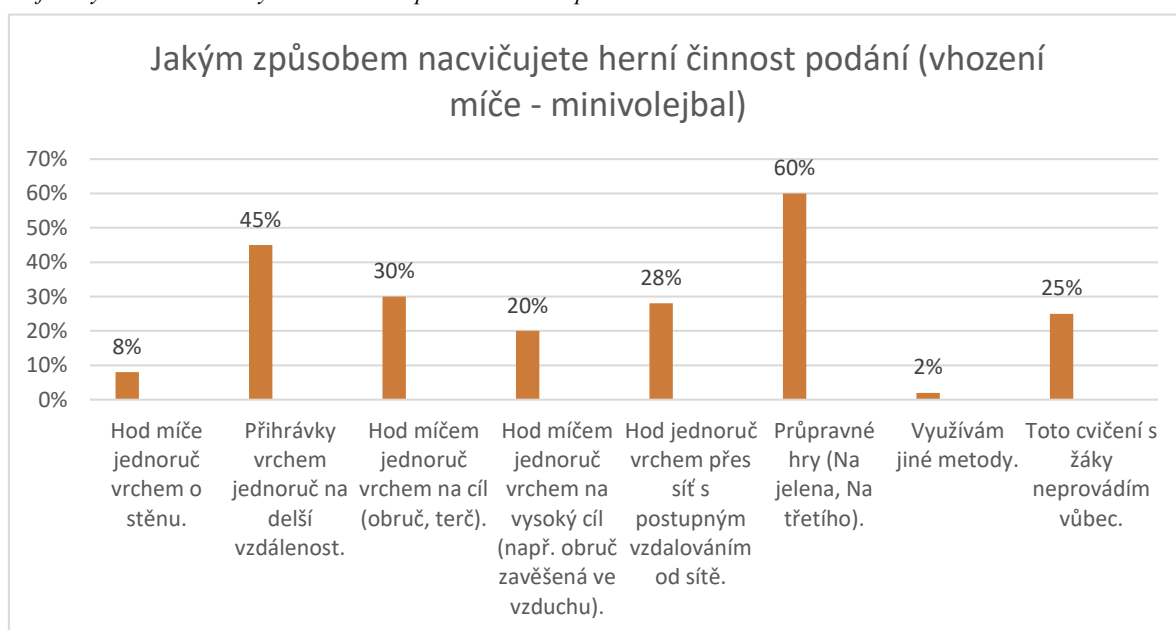
Otázka č. 8: Jakým způsobem nacvičujete herní činnost podání (vhození míče – minivolejbal)?

Touto otázkou jsem zjišťovala, jakým způsobem učitelé tělesné výchovy nacvičují s žáky herní činnost podání, kterým je podle pravidel oranžového minivolejbalu vhození míče, nikoli volejbalové odbití.

Tato otázka byla polouzavřená a respondenti mohli zvolit více odpovědí. Respondenti měli k dispozici 8 odpovědí, které byly předloženy takto: hod míče jednoruč vrchem o stěnu; přihrávky vrchem jednoruč na delší vzdálenost; hod míčem jednoruč vrchem na cíl (obruč, terč); hod míčem jednoruč vrchem na vysoký cíl (např. obruč zavěšená ve vzduchu); hod jednoruč vrchem přes síť s postupným vzdalováním od sítě; průpravné hry (Na jelena, Na třetího); využívám jiné metody; toto cvičení s žáky neprovádím vůbec.

Průpravné cvičení **hod míče jednoruč vrchem o stěnu** využívá celkem 8 % respondentů (3), **přihrávky vrchem jednoruč na delší vzdálenost** využívá 45 % respondentů (18), **hod míčem jednoruč vrchem na cíl (obruč, terč)** využívá 30 % respondentů (12), **hod míčem jednoruč vrchem na vysoký cíl (např. obruč zavěšená ve vzduchu)** využívá 20 % respondentů (8), **hod jednoruč vrchem přes síť s postupným vzdalováním od sítě** využívá 28 % respondentů (11), **průpravné hry (Na jelena, Na třetího)** využívá 60 % respondentů (24), 2 % respondentů (1) uvedli, že využívají **jiné metody** a 25 % respondentů (10) uvedlo, že **toto cvičení s žáky neprovádí vůbec**.

Graf 8: Vyhodnocení otázky č. 8 dotazníku pro učitele TV v procentech



Zdroj: vlastní

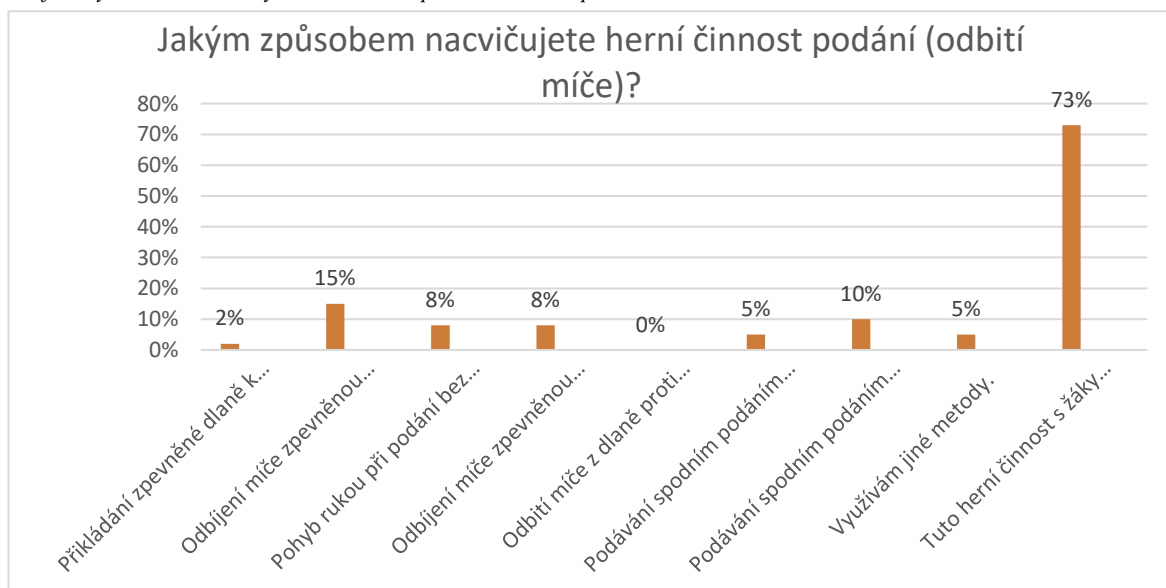
Otázka č. 9: Jakým způsobem nacvičujete herní činnost podání (odbití míče)?

Touto otázkou jsem zjišťovala, jakým způsobem nacvičují učitele tělesné výchovy s žáky herní činnost podání.

Otázka byla polouzavřená, respondenti mohli zvolit více odpovědí. Otázka obsahovala celkem 9 odpovědí, které byly předloženy takto: přikládání zpevněné dlaně k míči; odbíjení míče zpevněnou dlaní o zem; pohyb rukou při podání bez míče; odbíjení míče zpevněnou dlaní po přiložení k míči; odbití míče z dlaně proti stěně; podávání spodním podáním o stěnu do určité výšky (např. vyznačené křídou); podávání spodním podáním z dlaně přes síť z kratší vzdálenosti; využívám jiné metody; tuto herní činnost s žáky neprovádím vůbec.

Průpravné cvičení **přikládání zpevněné dlaně k míči** využívá 2 % respondentů (1), **odbíjení míče zpevněnou dlaní o zem** využívá 15 % respondentů (6), **pohyb rukou při podání bez míče** využívá 8 % respondentů (3), **odbíjení míče zpevněnou dlaní po přiložení k míči** využívá 8 % respondentů (3), **odbití míče z dlaně proti stěně** nevyužívá žádný z respondentů (0), **podávání spodním podáním o stěnu do určité výšky (např. vyznačené křídou)** využívá 5 % respondentů (2), **podávání spodním podáním z dlaně přes síť z kratší vzdálenosti** využívá 10 % respondentů (4), 5 % respondentů (2) uvedlo, že **využívá jiné metody** a 73 % respondentů uvedlo, že **tuto herní činnost s žáky neprovádí vůbec**.

Graf 9: Vyhodnocení otázky č. 9 dotazníku pro učitele TV v procentech



Zdroj: vlastní

Otázka č. 10: Je pro vás výuka minivolejbalu (volejbalu) v hodinách tělesné výchovy náročná?

Touto otázkou jsem zjišťovala, zda je pro respondenty, případně pro kolik procent z nich je výuka minivolejbalu (volejbalu) v hodinách tělesné výchovy náročná.

Tato otázka byla uzavřená, respondenti mohli vybrat pouze z možností Ano, je. – Ne, není. Vzhledem k tomu, že dotazník byl zcela anonymní a na začátku jsem uváděla, že žádná odpověď není špatně, nepochybují o pravdivosti odpovědí respondentů.

Odpověď Ano, je, vybralo celkem 52 % respondentů (21), výuku minivolejbalu (volejbalu) vnímá více než polovina učitelů tělesné výchovy jako náročnou. Odpověď Ne, není zvolilo celkem 48 % respondentů (19), kteří nepovažují výuku minivolejbalu (volejbalu) v hodinách tělesné výchovy za náročnou.

Graf 10: Vyhodnocení otázky č. 10 dotazníku pro učitele TV v procentech



Zdroj: vlastní

Otázka č. 11: Pokud ano, v čem?

S otázkou č. 10 byla úzce spjata otázka č. 11, která byla otevřená a měli na ni odpovídat ti respondenti, kteří uvedli, že je pro ně výuka minivolejbalu (volejbalu) náročná. Otázkou

jsem zjišťovala nejčastější důvody, proč vnímají učitelé tělesné výchovy na 1. stupni výuku minivolejbalu (volejbalu) jako náročnou. Respondentu uváděli své odpovědi zcela anonymně, pomocí krátkého textu. Odpovědi respondentů se lišily. Osm respondentů vnímá výuku minivolejbalu (volejbalu) za náročnou vzhledem k věku žáků. „*Druháci jsou na výuku volejbalu ještě moc malí.*“ (respondent 1). Další zaznamenanou odpovědí bylo: „*Pro žáky jsou volejbalová odbití náročná.*“ (respondent 2) Respondent 3 uvádí: „*Zatím jsem se třetí třídu prováděla pouze odbití prsty, ostatní mi připadá pro třetí třídu náročné.*“ (respondent 3). Další respondent doplňuje, že vzhledem k náročnosti mají žáci raději házenou: „*Žáci na 1. stupni mají raději házenou, obíjená prsty je pro ně náročnější.*“ (respondent 5) Další odpověď doplňuje náročnost volejbalu následovně: „*Pro žáky prvního stupně je náročná. Volejbal zařazují až na druhý stupeň.*“ (respondent 10) Mezi další odpovědi patří: „*Klasický volejbal, tak jak ho znám, je pro malé děti velmi náročný.*“ (respondent 13) Respondent 13 také dodává, že minivolejbal nezná. Respondent 14 uvádí pouze, že je volejbal pro žáky náročný, neuvádí však důvod, proč to tak vnímá. Další respondent uvádí: „*Pro žáky je náročné odbití prsty.*“ (respondent 19)

Sedm respondentů se shodlo na tom, že sami nemají dostatečné volejbalové zkušenosti či znalosti na to, aby mohli volejbal na 1. stupni vyučovat. Respondent 2 ke své předchozí odpovědi dodává: „*Sama umím pouze základny volejbalu.*“ (respondent 2) Další uvádí: „*Nevím, kde bych hledala materiály, jak to děti správně naučit.*“ (respondent 4) Obdobnou odpověď uvádí i další z respondentů: „*Znám pouze základy volejbalu, nevím, jakým způsobem učit žáky.*“ (respondent 6) Podobně odpovídá i další respondent: „*Sama volejbal neumím, nikdy to nebyl sport, který bych ovládala. Je tedy pro mě těžké učit žáky něco, co jim sama nedokážu dobře předvést.*“ (respondent 12) Stejně odpovídá i předposlední respondent z této skupiny: „*Znám pouze základní cvičení pro volejbal.*“ (respondent 20). Poslední respondent odpovídá takto: „*Neprošla jsem přípravou volejbalu.*“ (respondent 15)

Čtyři z respondentů vnímají výuku minivolejbalu (volejbalu) náročnou z důvodu celkové organizace. Jeden ze skupiny respondentů uvádí: „*Organizace. Postavení sítě.*“ (respondent 1) Obdobně odpovídá i další respondent: „*Postavení hřiště.*“ (respondent 7) Respondent 7 také uvádí jako další důvod náročnosti výuky: „*Motorika dětí, bolest při*

odbíjení.“ (respondent 7) Ke stejné odpovědi jako předchozí respondenti se přidává i další: „*Hluk, celková organizace.*“ (respondent 11) Poslední z této skupiny respondentů uvádí: „*Organizaci a pochopení pravidel.*“ (respondent 21)

Ze zbylých odpovědí se shodovaly dvě odpovědi respondentů. Jeden z respondentů uvádí: „*Děti ve 2. třídě neumí pořádně chytit či přihrát míč, proto minivolejbal nezařazují.*“ (respondent 8) Druhý odpovídá následovně: „*Děti na první stupni neovládají práci s míčem.*“ (respondent 17) Poslední odpověď se lišila od ostatních: „*Nacvičit správně ruce při hře, aby nedocházelo ke zraněním.*“ (respondent 18)

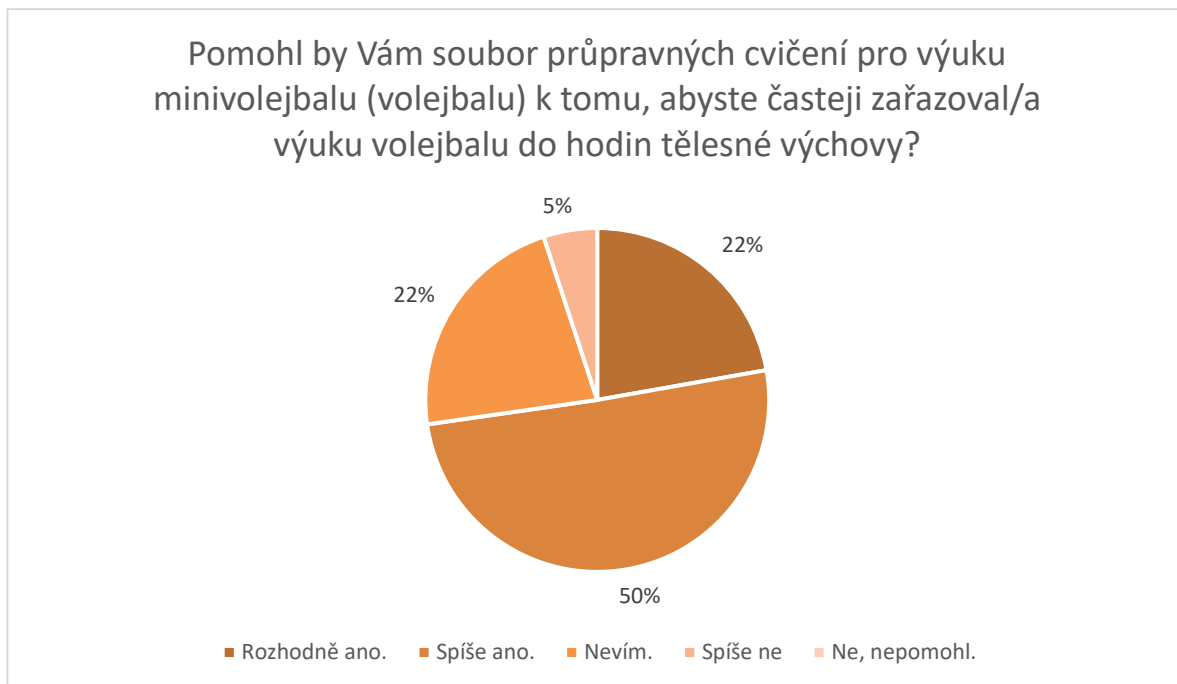
Otázka č. 12: Pomohl by Vám soubor průpravných cvičení pro výuku minivolejbalu (volejbalu) k tomu, abyste častěji zařazoval/a výuku volejbalu do hodin tělesné výchovy?

Touto otázkou jsem zjišťovala, zda by respondentům pomohl soubor průpravných cvičení pro výuku minivolejbalu (volejbalu), k tomu, aby častěji zapojovali výuku volejbalu do hodin tělesné výchovy. Otázku jsem pokládala na základě své vlastní diplomové práce, jejíž součástí je Návrh modelu výuku oranžového minivolejbalu, ve kterém jsou uvedena jednotlivá průpravná cvičení pro výuku, která lze využívat v hodinách tělesné výchovy a jsou tematicky zaměřená.

Respondenti měli možnost celkem 5 odpovědí, otázka byla uzavřená a respondenti mohli vybrat pouze jednu odpověď. Žádná z odpovědí nebyla špatně a respondenti odpovídali podle vlastního uvážení. Odpovědi byly uvedené takto: rozhodně ano; spíše ano; nevím; spíše ne; ne, nepomohl.

22 % respondentů (9) se domnívá, že by jim takový soubor pomohl, proto odpověděli na otázku, že **rozhodně ano**. Odpověď **spíše ano** zvolilo 50 % respondentů (20) a díky tomu by zařazovali výuku minivolejbalu (volejbalu) do hodin tělesné výchovy častěji. 22 % respondentů (9) uvedlo odpověď **nevím**, tudíž nelze určit, jak nápomocný by jim takový soubor byl. 5 % respondentů (2) uvedlo odpověď **spíše ne**, lze tedy určit, že žádný takový soubor by jim nápomocný nebyl. Žádný z respondentů, tedy 0 % neuvedlo odpověď **ne, nepomohl**.

Graf 11: Vyhodnocení otázky č. 12 dotazníku pro učitele TV v procentech



Zdroj: vlastní

13 Diskuze

Výzkum této práce se zaměřuje na výuku minivolejbalu (volejbalu) v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Pomocí dotazníkového šetření zjišťuje jak často a jakým způsobem zařazují učitelé tělesné výchovy do hodin tělesné výchovy výuku minivolejbalu (volejbalu). Dále zkoumá, zda učitelé tělesné výchovy na 1. stupni vnímají výuku minivolejbalu (volejbalu) jako náročnou a z jakého důvodu je pro ně výuka volejbalu u žáků prvního stupně náročná. Nedílnou součástí výzkumné části práce je experiment, který mapuje aplikaci navrženého modelu výuky oranžového minivolejbalu na žáky 1. stupně, zkoumá, jakým způsobem došlo u žáků výzkumné skupiny ke zlepšení v oblasti minivolejbalu a získané hodnoty porovnává s kontrolní skupinou, která neprošla výukou minivolejbalu podle navrženého modelu výuky, ale zdokonalovala se v oblasti minivolejbalu pomocí pravidelných volejbalových utkání podle pravidel oranžového minivolejbalu. Součástí experimentu je také porovnání obou skupin a jejich celkové zlepšení ve druhém hodnoceném období.

Dotazník určený pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni jsem rozeslala kolegyním a kolegům ze školy, ve které aktuálně působím, dále jsem požádala školy v Královéhradeckém kraji a v Praze o vyplnění dotazníku a v neposlední řadě jsem požádala bývalé spolužáky a spolužačky z vysoké školy o vyplnění dotazníku a rozšíření dotazníku dál. Je tedy pravděpodobné, že se dotazník rozšířil do více krajů České republiky.

Experiment jsem prováděla s žáky 2. a 3. třídy. Žáci byli hodnoceni pomocí hodnotící škály 1-5 bodů podle uvedených kritérií ve dvou časových obdobích (leden a květen). Žáky jsem hodnotila na základě volejbalových utkání, která se konala v podobě organizovaného turnaje podle pravidel oranžového minivolejbalu. Oba turnaje proběhly za stejných podmínek. 12 žáků z druhé třídy tvořilo výzkumnou skupinu a 12 žáků ze třetí třídy tvořilo kontrolní skupinu experimentu. Žáci kontrolní skupiny prošli mezi prvním a druhým turnajem výukou minivolejbalu. Kontrolní skupina žáků neprošla výukou minivolejbalu, ale pravidelně hrála utkání podle pravidel oranžového minivolejbalu.

Na počátku výzkumného šetření jsem si stanovila cíle práce, které jsem naplňovala pomocí výzkumných otázek, na které můžu nyní odpovědět na základě získaných dat z výzkumu.

Výzkumná otázka č. 1

Jak velká část z dotazovaných učitelů tělesné výchovy na prvním stupni zařazuje výuku minivolejbalu do hodin tělesné výchovy?

Dotazníkové šetření: Pouze 10 % respondentů uvedlo, že zařazují výuku minivolejbalu (volejbalu) do hodin tělesné výchovy pravidelně. Dalších 40 % respondentů uvedlo, že výuku minivolejbalu do hodin tělesné výchovy zařazují, ale velmi málo a 50 % respondentů uvedlo, že výuku minivolejbalu do hodin tělesné výchovy nezařazují. Na základě těchto získaných dat můžeme usoudit, že zhruba polovina učitelů tělesné výchovy zařazuje alespoň občas výuku minivolejbalu do svých hodin.

Výzkumná otázka č. 2

Jak často zařazují učitelé tělesné výchovy na 1. stupni prvky minivolejbalu do hodin tělesné výchovy?

Dotazníkové šetření: 10 % respondentů uvedlo, že zařazují prvky minivolejbalu do hodin tělesné výchovy více než 2x měsíčně, pouze 2 % respondentů uvedlo, že využívají prvky minivolejbalu alespoň 2x měsíčně, 13 % respondentů využívá prvky minivolejbalu jednou za měsíc a 13 % respondentů uvedlo, že využívá prvky minivolejbalu alespoň 1-2x za dva měsíce. Zbylí respondenti nedokázali časové rozložení výuky určit nebo prvky volejbalu ve svých hodinách nevyužívají. Průměrně lze podle odpovědí usoudit, že nejvíce jsou prvky minivolejbalu v hodinách tělesné výchovy využívány jednou za měsíc.

Výzkumná otázka č. 3

Jakým způsobem nejčastěji nacvičují učitelé tělesné výchovy s žáky odbití obouruč vrchem?

Dotazníkové šetření: 45 % respondentů s žáky nacvičuje odbití obouruč vrchem. Mezi nejčastější cvičení pro nácvik patří nácvik postavení rukou pro odbití obouruč vrchem bez míče (15 %), dále pak vyhazování míče nad sebe s následným chycením do košíčku (22 %), vyhazování míče nad hlavu s následným odbitím prsty nebo odbíjení míče prsty po přihrávce spolužáka. Celkem 55 % respondentů uvedlo, že toto cvičení s žáky neprovádí vůbec. Lze tedy říci, že méně, než polovina učitelů tělesné výchovy využívá základní cvičení pro nácvik volejbalového odbití míče obouruč prsty.

Výzkumná otázka č. 4

Jakým způsobem nejčastěji nacvičují učitelé tělesné výchovy s žáky chytání a házení míče?

Dotazníkové šetření: Celkem 98 % respondentů uvedlo, že s žáky nacvičuje házení a chytání míče. Mezi nejčastější způsoby nácvičování patří přihrávky ve dvojicích (85 %), průpravné hry (77 %), vyhazování míče obouruč s následným chycením obouruč (70 %), vyhazování míče nad sebe s tlesknutím po výhozu (63 %), chytání míče z různých poloh (60 %) nebo házení míče o stěnu s následným chycením (48 %). Z odpovědí respondentů lze usoudit, že většinově s žáky nacvičují házení a chytání míče, ale nevnímají to, jako přípravu pro výuku volejbalu, což můžeme usoudit z předchozích odpovědí, kde respondenti odpovídali, zda zařazují prvky minivolejbalu do hodin tělesné výchovy.

Výzkumná otázka č. 5

Jakým způsobem nacvičují nejčastěji učitelé tělesné výchovy s žáky házení míče jakožto způsob podání?

Dotazníkové šetření: Zhruba tři čtvrtiny respondentů odpovědělo, že s žáky nacvičuje házení jakožto způsob podání. Mezi nejčastější průpravná cvičení patří průpravné hry (60 %), přihrávky vrchem jednoruč na delší vzdálenost (40 %), hod míče jednoruč vrchem na cíl (30 %) nebo hod jednoruč vrchem přes síť s postupným vzdalováním od sítě (28 %). Zhruba čtvrtina respondentů odpověděla, že toto cvičení s žáky neprovádí. Opět můžeme z odpovědí usuzovat, že učitelé cvičení provádějí, ale ne za cílem přípravy pro minivolejbal (volejbal).

Výzkumná otázka č. 6

Nacvičují učitelé tělesné výchovy s žáky odbití obouruč spodem (bagr)?

Dotazníkové šetření: Z dotazníkového šetření vyplývá, že zhruba 35 % respondentů s žáky nacvičuje odbití obouruč spodem tzv. bagr. K nácvičování herní činnosti využívá zejména nácvičování správného postavení rukou (20 %), nácvičování pohybu rukou bez míče (20 %) nebo odbití připraveným „bagrem“ po nadhozu spoluhráče (22 %). Více než 60 % respondentů však uvedlo, že tuto herní činnost s žáky nenacvičuje. Ze získaných odpovědí lze usoudit, že více než polovina učitelů s žáky odbití obouruč spodem nenacvičuje vůbec.

Výzkumná otázka č. 7

Nacvičují učitelé tělesné výchovy s žáky herní činnost podání?

Dotazníkové šetření: Pouze necelých 30 % respondentů uvádí, že s žáky nacvičuje herní činnost podání, zejména pomocí odbíjení míče zpevněnou dlaní o zem (15 %), podávání spodním podáním z dlaně z kratší vzdálenosti od sítě (10 %), pohyb rukou při podání bez míče (8 %) nebo odbíjení míče zpevněnou dlaní po přiložení k míči (8 %). Avšak více než 70 % respondentů uvádí, že tuto herní činnost s žáky nenacvičují vůbec. Lze usoudit, že většinově učitelé tělesné výchovy s žáky na 1. stupni nenacvičují herní činnost podání.

Výzkumná otázka č. 8

Vnímají učitelé tělesné výchovy na prvním stupni výuku minivolejbalu jako náročnou?

Dotazníkové šetření: 52 % dotazovaných respondentů odpovědělo, že je pro ně náročná výuka minivolejbalu (volejbalu) v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni. 48 % respondentů uvádí, že nevnímají výuku minivolejbalu (volejbalu) na 1. stupni jako náročnou. Lze tedy říci, že pro více jak polovinu učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy je výuka volejbalu náročná.

Výzkumná otázka č. 9

Co považují učitelé tělesné výchovy ve výuce minivolejbalu za náročné?

Dotazníkové šetření: Celkem osm respondentů se domnívá, že je výuka minivolejbalu pro žáky náročná vzhledem k jejich věku, někteří doplňují, že je vhodnější zařazovat výuku volejbalu až na 2. stupeň základní školy nebo že jsou jednotlivá odbití pro tak malé žáky náročná. Další skupina respondentů vnímá náročnost výuky v tom, že sami nemají dostatečné zkušenosti v oblasti volejbalu k tomu, aby mohli volejbal vyučovat, neprošli si volejbalovou přípravou, znají pouze základy v odbití prsty nebo neví, kde vyhledávat materiály k výuce. Někteří z respondentů vnímají výuku náročnou z důvodu celkové organizace ve výuce, zejména je pro ně náročné postavit volejbalovou síť nebo vysvětlení pravidel volejbalu žákům. Individuálně se pak vyskytují odpovědi, ve kterých respondenti uvádějí náročnost na motoriku žáků, či strach ze zranění prstů na rukou.

Výzkumná otázka č. 10

Došlo u žáků absolvujících cyklus hodin tělesné výchovy zaměřených na výuku oranžového minivolejbalu k celkovému zlepšení v oblasti minivolejbalu?

Experiment: U žáků celé výzkumné skupiny došlo ke zlepšení v oblasti minivolejbalu v průměru o 30 %. U chlapců došlo ke zlepšení o 27, 5 % a u dívek došlo ke zlepšení v průměru o 33 %. Na základě získaných informací lze říci, že žáci, kteří prošli výukou minivolejbalu se zlepšili v herních činnostech volejbalu.

Výzkumná otázka č. 11

Došlo u žáků absolvujících cyklus hodin tělesné výchovy zaměřených na výuku oranžového minivolejbalu ke zlepšení techniky odbití míče?

Experiment: Žáci, kteří prošli výukou minivolejbalu se v technice odbití míče obouruč vrchem zlepšili o 43 %. Jasně tedy vyplývá, že u žáků výzkumné skupiny došlo k razantnímu posunu v základní herní činnosti odbití míče obouruč vrchem (prsty).

Výzkumná otázka č. 12

Došlo u výzkumné skupiny žáků ke zlepšení v přesnosti nahrávek na spoluhráče vlivem zlepšení techniky odbíjení míče obouruč vrchem?

Experiment: Žáci, kteří prošli výukou minivolejbalu se zlepšili v přesnosti přihrávek na spoluhráče o 28 %. Z hodnocení vyplývá, že u žáků došlo ke značnému posunu a ke zpřesňování přihrávek na spoluhráče vlivem zlepšení techniky odbíjení míče obouruč vrchem.

Výzkumná otázka č. 13:

K jak velkému zlepšení došlo u jednotlivých žáků po absolvování hodin tělesné výchovy zaměřených na výuku oranžového minivolejbalu?

Experiment: U žáka č. 1 došlo k průměrnému zlepšení o 35 %, u žáka č. 2 došlo k průměrnému zlepšení o 30 %, u žáka č. 3 došlo k průměrnému zlepšení o 32, 5 %, u žáka č. 4 došlo k průměrnému zlepšení o 25 %, u žáka č. 5 došlo k průměrnému zlepšení o 25 %, u žáka č. 6 došlo k průměrnému zlepšení o 17, 5 %, u žákyně č. 7 došlo k průměrnému zlepšení o 30 %, u žákyně č. 8 došlo k průměrnému zlepšení o 30 %, u žákyně č. 9 došlo

k průměrnému zlepšení o 40 %, u žákyně č. 10 došlo k průměrnému zlepšení o 37,5 %, u žákyně č. 11 došlo k průměrnému zlepšení o 27,5 %, u žákyně č. 12 došlo k průměrnému zlepšení o 32,5 %. Z celkových výsledků lze usoudit, že u každého žáka došlo k výraznému zlepšení v oblasti minivolejbalu. Lze také usoudit, že u dívek bylo zlepšení mírně znatelnější než u chlapců, zejména z důvodu větší soustředěnosti na danou činnost.

Výzkumní otázka č. 14

Došlo u kontrolní skupiny žáků k celkovému zlepšení v oblasti minivolejbalu?

Experiment: U žáků celé kontrolní skupiny došlo ke zlepšení v oblasti minivolejbalu v průměru o 23 %. U chlapců došlo ke zlepšení o 25 % a u dívek došlo ke zlepšení v průměru o 21 %. Na základě získaných informací lze říci, že v kontrolní skupiny došlo ke zlepšení, ale zejména v pochopení pravidel hry či v postavení hráčů v poli, nedošlo k výraznému zlepšení v technice odbití míče.

Výzkumná otázka č. 15

Zlepšili se žáci kontrolní skupiny v činnosti orientace v poli?

Experiment: U žáků kontrolní skupiny došlo ke zlepšení v orientaci v poli o 30 % vlivem pravidelných utkání během hodin tělesné výchovy. Lze tedy usoudit, že u žáků došlo v této oblasti ke značnému zlepšení a lze tedy usoudit, že pravidelná hra minivolejbalu má značný vliv na rozvoj herních dovedností.

Výzkumná otázka č. 16

Zlepšili se žáci kontrolní skupiny v herním postavení?

Experiment: U žáků kontrolní skupiny došlo ke zlepšení v herním postavení o 45 % vlivem pravidelných utkání během hodin tělesné výchovy. Lze tedy usoudit, že u žáků kontrolní skupiny došlo k velmi výraznému zlepšení v této oblasti díky absolvovaným utkáním.

Výzkumná otázka č. 17

Zlepšili se žáci kontrolní skupiny ve vnímání pravidel během hry?

Experiment: U žáků kontrolní skupiny došlo ke zlepšení v pochopení pravidel o 52 % a v oblasti pochopení pravidel bodování hry o 50 %. Na základě získaných výsledků lze

usoudit, že se žáci kontrolní skupiny velmi výrazně zlepšili v obou uváděných oblastech na základě pravidelných utkání během hodin tělesné výchovy.

Výzkumná otázka č. 18

V jakých hodnocených oblastech došlo ke zlepšení u výzkumné skupiny oproti kontrolní skupině?

Experiment: U žáků výzkumné skupiny došlo ke zlepšení v odbití obouruč prsty o 33 % oproti kontrolní skupině. Dále došlo ke zlepšení o 15 % v činnosti chytání míče po podání, výzkumná skupina se zlepšila o 17 % oproti kontrolní skupině v házení míče při podání a v přesnosti nahrávky na spoluhráče se výzkumná skupina zlepšila o 15 %. Ze získaných údajů lze usoudit, že žáci výzkumné skupiny se oproti kontrolní skupině zlepšili zejména v technice odbíjení míče, v házení a chytání míče vlivem výuky minivolejbalu a vlivem absolvovaných průpravných cvičení vedoucích ke zlepšování v jednotlivých uvedených činnostech.

Výzkumná otázka č. 19

Došlo ke zlepšení v určitých oblastech u kontrolní skupiny oproti výzkumné skupině žáků?

Experiment: U kontrolní skupiny došlo ke zlepšení v postavení hráčů v poli o 14 % oproti výzkumné skupině. Dále došlo ke zlepšení o 17 % oproti výzkumné skupině v pochopení pravidel hry a v pochopení bodování hry došlo u kontrolní skupiny ke zlepšení o 21 % oproti výzkumné skupině. V činnosti pohyb hráčů v poli je mezi skupinami rozdíl pouhá 2 %, zde můžeme určit, že jsou obě skupiny na stejné úrovni. Na základě získaných údajů v ostatních oblastech lze usoudit, že u kontrolní skupiny došlo ke zlepšení v činnostech, které jsou ovlivňovány nácvikem pomocí utkání.

14 Závěry

Cílem mé práce bylo zjistit úroveň volejbalových schopností v oblasti oranžového minivolejbalu u žáků 1. stupně základní školy na ŽŠ náměstí Svobody 2 po využití návrhu modelu výuky oranžového minivolejbalu pro tento typ školy. K dosažení požadovaného cíle jsem zvolila kombinaci kvantitativního a experimentálního výzkumného šetření.

Kvantitativní metodou výzkumného šetření bylo dotazníkové šetření (dotazník) pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Tento dotazník mi pomohl zmapovat výuku minivolejbalu (volejbalu) na 1. stupni základních škol, její četnost a způsob, jakým pojmají učitelé tělesné výchovy výuku minivolejbalu (volejbalu).

Pro můj vlastní výzkum jsem použila experiment, ve kterém jsem využila mnou vytvořený návrh modelu výuky oranžového minivolejbalu, který jsem aplikovala na žáky výzkumné skupiny. V rámci experimentu jsem také vytvořila dvě skupiny žáků, výzkumnou a kontrolní skupinu. Obě skupiny prošli hodnocením v oblasti minivolejbalu. Hodnocení probíhalo na základě uskutečněného minivolejbalového turnaje podle pravidel oranžového minivolejbalu ve dvou obdobích (leden-květen). Žáci byli hodnoceni celkem v 8 oblastech, které jsou stěžejní pro úroveň oranžového minivolejbalu. Žáci výzkumné skupiny prošli mezi jednotlivými turnaji výukou minivolejbalu podle navrženého modelu výuky. Žáci kontrolní skupiny neprošli výukou minivolejbalu, ale pravidelně hráli v hodinách tělesné výchovy minivolejbalová utkání podle pravidel oranžového minivolejbalu.

Ze získaných údajů obou výzkumných metod jsem mohla odpovědět na výzkumné otázky, které jsem si položila v rámci stanovených cílů a následně jsem mohla učinit závěry ke stanoveným cílům práce.

1. Zjistit, zda učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy zařazují výuku minivolejbalu (volejbalu) do hodin tělesné výchovy.

Na základě dotazníkového šetření se mi podařilo zjistit že pouze 10 % z dotázaných učitelů tělesné výchovy zařazuje pravidelně výuku minivolejbalu do hodin tělesné výchovy. 40 % respondentů zařazuje výuku minivolejbalu do hodin tělesné výchovy velmi málo a 50 % respondentů nezařazuje výuku minivolejbalu (volejbalu) do hodin tělesné výchovy vůbec.

50 % respondentů zařazuje minivolejbal do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

2. Zjistit, jak často a jakými způsoby učitelé tělesné výchovy na 1. stupni zařazují výuku minivolejbalu (volejbalu) do hodin tělesné výchovy.

10 % respondentů zařazuje výuku minivolejbalu do hodin tělesné výchovy více než 2x měsíčně, 2 % respondentů zařazují výuku minivolejbalu alespoň 2x měsíčně, 13 % respondentů zařazuje výuku minivolejbalu 1x za měsíc, 13 % respondentů zařazuje výuku minivolejbalu 1-2x za dva měsíce, 20 % respondentů nedokáže časové zařazení výuky určit a 42 % respondentů nezařazuje do hodin tělesné výchovy výuku minivolejbalu.

Minimálně 38 % respondentů dokáže určit, jak často zařazují výuku minivolejbalu do hodin tělesné výchovy, průměrně lze určit, že učitelé zařazují výuku minivolejbalu do hodin tělesné výchovy 1x měsíčně.

98 % respondentů uvedlo jako nejčastější způsob nácviku minivolejbalu je házení a chytání míče.

90 % respondentů s žáky nacvičuje manipulaci s míčem po předchozím pohybu.

45 % respondentů nacvičuje s žáky herní činnost odbití míče obouruč vrchem.

65 % respondentů s žáky nacvičuje házení míče jakožto herní činnost podání.

Průměrně 75 % respondentů využívá uvedené činnosti, které zároveň slouží jako činnosti k rozvoji v oblasti minivolejbalu. Nelze však ze získaných dat určit, kolik procent respondentů jednotlivé činnosti využívá v tematicky zaměřených hodinách na výuku minivolejbalu.

3. Zjistit, zda učitelé tělesné výchovy vnímají výuku volejbalu jako náročnou a z jakého důvodu.

52 % respondentů vnímá výuku minivolejbalu (volejbalu) v hodinách tělesné výchovy jako náročnou. 48 % respondentů nevnímá výuku minivolejbalu v hodinách tělesné jako náročnou.

20 % respondentů uvedlo, že je výuka minivolejbalu pro žáky náročná s ohledem na jejich věk.

17 % respondentů uvedlo, že nemají dostatečné znalosti pro výuku minivolejbalu (volejbalu).

10 % respondentů uvedlo, že je pro ně náročná celková organizace při výuce volejbalu.

5 % respondentů uvedlo, že žáci nemají dostatečně rozvinutou motoriku pro zvládnutí volejbalových odbití.

Více než polovina respondentů uvádí, že je výuka minivolejbalu v hodinách tělesné výchovy náročná z různých důvodů.

4. Sestavit návrh modelu výuky oranžového minivolejbalu v souladu s pravidly Volejbalu v barvách podle ČVS.

Podářilo se mi sestavit návrh modelu výuky oranžového minivolejbalu, který jsem aplikovala na žáky výzkumné skupiny. Model výuky obsahuje rozepsané jednotlivé činnosti, které jsou stěžejní pro výuku oranžového minivolejbalu. Ke každé činnosti jsou popsány konkrétní cvičení pro jednotlivce, cvičení pro skupiny a průpravné hry, které se dají využít pro rozvoj činnosti. Na žáky výzkumné skupiny jsem aplikovala pouze ta cvičení, která jsem uvedla v navrženém modelu výuky, jednotlivé výukové jednotky jsou popsány ve výzkumné části práce.

5. Zjistit, zda došlo u žáků výzkumné skupiny ke zlepšení v oblasti minivolejbalu po aplikaci navrženého modelu výuky oranžového minivolejbalu.

U žáků výzkumné skupiny došlo k celkovému zlepšení v oblasti minivolejbalu v průměru o 30 %. U chlapců došlo ke zlepšení v průměru o 27,5 %. U dívek došlo ke zlepšení v průměru o 33 %.

V činnosti odbití míče obouruč vrchem se žáci zlepšili v průměru o 43 %.

V činnosti chytání míče po podání se žáci zlepšili v průměru o 23 %.

V činnosti házení míče – podání se žáci zlepšili v průměru o 20 %.

V činnosti přesnost nahrávky na spoluhráče se žáci zlepšili v průměru o 28 %.

V činnosti postavení hráčů v poli se žáci zlepšili v průměru o 31 %.

V činnosti pohyb hráčů v poli se žáci zlepšili v průměru o 28 %.

V činnosti pochopení pravidel hry se žáci zlepšili v průměru o 35 %.

V činnosti pochopení bodování hry se žáci zlepšili o 29 %.

Na základě získaných údajů lze shrnout, že aplikace navrženého modelu výuky měla značný vliv na rozvoj žáků v oblasti minivolejbalu, ve kterém se žáci zlepšili v průměru o 30 %. U žáka však došlo ke zlepšení zejména v technickém provedení jednotlivých volejbalových odbití a činností, zlepšení v oblasti herních strategií nebylo tak výrazné, jako u kontrolní skupiny.

Nelze však celkové průměrné zlepšení žáků výzkumné skupiny porovnávat s celkovým průměrným zlepšením kontrolní skupiny, protože do hodnocení spadá všech osm oblastí a u každé skupiny došlo k výraznému zlepšení v jiných oblastech.

6. Zjistit, zda došlo u žáků kontrolní skupiny ke zlepšení v oblasti minivolejbalu na základě pravidelných utkání podle pravidel oranžového minivolejbalu v hodinách tělesné výchovy.

U žáků kontrolní skupiny došlo k celkovému zlepšení v oblasti minivolejbalu v průměru o 23 %. U chlapců došlo ke zlepšení v průměru o 25 %. U dívek došlo ke zlepšení v průměru o 21 %.

V činnosti odbití míče obouruč vrchem se žáci zlepšili v průměru o 10 %.

V činnosti chytání míče po podání se žáci zlepšili v průměru o 8 %.

V činnosti házení míče – podání se žáci zlepšili v průměru o 3 %.

V činnosti přesnost nahrávky na spoluhráče se žáci zlepšili v průměru o 13 %.

V činnosti postavení hráčů v poli se žáci zlepšili v průměru o 45 %.

V činnosti pohyb hráčů v poli se žáci zlepšili v průměru o 30 %.

V činnosti pochopení pravidel hry se žáci zlepšili v průměru o 52 %.

V činnosti pochopení bodování hry se žáci zlepšili o 50 %.

Na základě získaných údajů lze shrnout, že pravidelná utkání v minivolejbalu podle pravidel oranžového minivolejbalu v hodinách tělesné výchovy měla vliv na rozvoj žáků v oblasti minivolejbalu, ve kterém se žáci zlepšili v průměru o 23 %. U žáků však došlo ke zlepšení zejména v oblasti herních strategií, nikoli v technickém provedení jednotlivých volejbalových odbití a činností.

Nelze však celkové průměrné zlepšení žáků kontrolní skupiny porovnávat s celkovým průměrným zlepšením výzkumné skupiny, protože do hodnocení spadá všech osm oblastí a u každé skupiny došlo k výraznému zlepšení v jiných oblastech.

- 7. Porovnat výzkumnou a kontrolní skupinu žáků a zhodnotit, ve kterých oblastech došlo, u které skupiny ke zlepšení.*

Zlepšení žáků výzkumné skupiny:

Žáci výzkumné skupiny se oproti žákům kontrolní skupiny zlepšili v odbití míče obouruč vrchem o 33 %. V činnosti chytání míče po podání se zlepšili oproti kontrolní skupině o 15 %, v činnosti házení míče – podání se žáci výzkumné skupiny zlepšili oproti kontrolní skupině o 17 %. V přesnosti nahrávek na spoluhráče se výzkumná skupina zlepšila oproti kontrolní skupině o 15 %.

Zlepšení žáků kontrolní skupiny:

Žáci kontrolní skupiny se oproti žákům výzkumné skupiny zlepšili v postavení hráčů v poli o 14 %. V činnosti pochopení pravidel hry se žáci kontrolní skupiny oproti výzkumné skupině zlepšili o 17 %. V pochopení bodování hry se kontrolní skupina oproti výzkumné skupině zlepšila o 21 %.

V činnosti pohyb hráčů v poli je mezi skupinami rozdíl pouze 2 %. Tudíž lze říci, že v této činnosti jsou obě skupiny na stejné úrovni.

Ze získaných údajů obou skupin lze usoudit, že každá skupina se oproti druhé skupině zdokonalila v jiných činnostech, z toho vyplývá, že žáci, kteří prošli výukou minivolejbalu se více zdokonalili v technice jednotlivých odbití, zároveň došlo ke zdokonalení herních činností příjem a podání, ale pouze ve způsobu chytání a házení míče. U kontrolní skupiny došlo k většímu zlepšení oproti výzkumné skupině

v oblastech herní strategie vlivem pravidelných utkání, nikoli ke zlepšení techniky odbití míče, házení a chytání míče.

V mé práci se mi podařilo zjistit úroveň volejbalových schopností v oblasti oranžového minivolejbalu u žáků 1. stupně základní školy na ŽŠ náměstí Svobody 2 po využití návrhu modelu výuky oranžového minivolejbalu pro tento typ školy. Tudiž považuji hlavní cíl této práce „zjistit úroveň volejbalových schopností v oblasti oranžového minivolejbalu u žáků 1. stupně základní školy na ŽŠ náměstí Svobody 2 po využití návrhu modelu výuky oranžového minivolejbalu pro tento typ školy“ za splněný. Tato práce mi pomohla zorientovat se v problematice výuky minivolejbalu v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy a díky této práci jsem danou problematiku mohla vnímat z pohledu jiných učitelů a vyzkoušet si navrhnout model výuky minivolejbalu, kterou lze aplikovat do hodin tělesné výchovy.

Tato práce může dále sloužit jako podklad pro další obdobné práce. Návrh modelu výuky oranžového minivolejbalu lze aplikovat na žáky v delším časovém horizontu nebo ho rozpracovat na další úrovně Volejbalu v barvách. Jednotlivá cvičení, která jsou obsažená v modelu výuky lze různými způsoby gradovat tak, aby odpovídala různým úrovním Barevného minivolejbalu. Práci je možné využít k dalšímu mapování výuky minivolejbalu na různých školách nebo mapování rozšířit např. do celých konkrétních krajů. Zároveň může práce sloužit, jako dopomoc učitelům tělesné výchovy na 1. stupni základní školy, kteří chtějí aktivně zařazovat do hodin tělesné výchovy prvky minivolejbalu. Práce dopomůže učitelům zařazovat do hodin tělesné výchovy jednotlivá průpravná cvičení zaměřující se na rozvoj herních činností ve volejbalu, zapojování průpravných her, které jsou též vhodné pro rozvoj volejbalových schopností a v neposlední řadě může práce sloužit jako inspirace výukových jednotek tělesné výchovy, které jsou v práci detailně popsány.

Seznam použitých informačních zdrojů

Literární zdroje

1. BOROVIÁ, Blanka. Míče, míčky a hry s nimi. Vydání první. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-538-5.
2. BLAŽEJ, Adam. Motivace dětí a mládeže ve sportu. Brno: Masarykova Univerzita, 2019 ISBN 978-80-210-9355-3
3. BUCHTEL, Jaroslav. Teorie a didaktika volejbalu. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005. ISBN 80-246-1011-6
4. BUCHTEL, Jaroslav. Trénink dětí a mládeže ve volejbalu. Praha: Karolinum, 2018 ISBN 978-80-246-3811-9.
5. CÍSAŘ, Václav. Volejbal: technika a taktika hry, průpravná cvičení. Praha: Grada, 2005. 10 s. ISBN 978-80-247-0502-6.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana; ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka a kol. Tělesná výchova na 1. stupni základní školy. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
8. HANÍK, Zdeněk a kol. Viděno třemi: od základních odbití po herní činnosti. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2744-8.
9. HANÍK, Zdeněk. Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. 163 s. ISBN 978-80-204-3380-0.
10. JANSKA, Petr a kol. Pedagogika sportu. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
11. KAPLAN, Oldřich. Volejbal. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-762-1.
12. KLIMTOVÁ, Hana. Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání: distanční text. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2004. 20-21 s. ISBN 80-7368-004-1.
13. KOLÁŘ, Zdeněk a kol. Výkladový slovník z pedagogiky. Praha: Grada, 2012. 227 s. ISBN 978-80-247-3710-2.
14. LANGMAIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 97880-247-1284-0.

15. POKORNÝ, Ivan. Pohybové hry pro školáky 129 cvičení pro rozvoj sportovních dovedností. Praha: Grada, 2019. 23 s. ISBN 978-80-271-2064-2.
16. PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří. Pedagogický slovník. 5. Praha: Portal, 2008. ISBN 978-80-7367-416-8.
17. RYCHTECKÝ, Antonín; FIALOVÁ, Ludmila. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum, 1998. s. 143-145. ISBN 80-7184-659-7.

Internetové zdroje

18. Minivolejbal: Pravidla barevného volejbalu – modul Pravidla [online]. Dostupné z: <https://www.minivolejbal.cz/pravidla/>
19. Volejbalový míč: hodnoty a velikosti tréninkových míčů [online]. Dostupné z: <https://www.gala.cz/cz/produkty/volejbal/>
20. Minivolejbal: Soutěže a pravidla – modul Mládež [online]. Dostupné z: <https://www.cvf.cz/mladez/minivolejbal/>
21. Metodický portál: Hodina pohybu navíc [online]. Dostupné z: <https://hop.rvp.cz/4-volejbal>
22. Beach volejbal: Metodický dopis č. 10 – odbití prsty [online]. Dostupné z: https://www.cvf.cz/beach/beach_metodika/metodicky-dopis-c-10-odbiti-prsty-6670.html
23. Volejbal: Znění nových pravidel volejbalu platných od 1. 7. 2021 [článek online]. Dostupné z: <https://www.cvf.cz/rozhodci/pravidla/zneni-novych-pravidel-volejbalu-platnych-od-1-7-2021-22553.html>
24. VIDEO: Volejbalová školka 1: Žlutý minivolejbal [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=2BxoVIaAiI>
25. VIDEO: Volejbalová školka 2: Oranžový minivolejbal [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=FDik-TpSkMc>
26. Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability [online]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14748455/>
27. Fostering Intrinsic Motivation in Early Childhood Classrooms [online]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/225914131_Fostering_Intrinsic_Motivati_on_in_Early_Childhood_Classrooms

Seznam právních předpisů

28. RVP ZV [online]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
29. Školní vzdělávací plán, ZŠ a MŠ náměstí Svobody 2, Praha 6, dostupný při zaměstnání.

Seznam příloh

Příloha 1 - Dotazník pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ I

Seznam tabulek

Tabulka 1: Časový rozvrh výukových jednotek TV.....	46
Tabulka 2: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny.....	75
Tabulka 3: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny.....	76
Tabulka 4: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny.....	77
Tabulka 5: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny.....	77
Tabulka 6: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny.....	78
Tabulka 7: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny.....	78
Tabulka 8: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny.....	79
Tabulka 9: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny.....	80
Tabulka 10: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny.....	80
Tabulka 11: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny.....	81
Tabulka 12: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny.....	81
Tabulka 13: Výsledky hodnocení výzkumné skupiny.....	82
Tabulka 14: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny.....	85
Tabulka 15: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny	86
Tabulka 16: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny.....	86
Tabulka 17: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny.....	87
Tabulka 18: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny.....	88
Tabulka 19: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny.....	88
Tabulka 20: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny.....	89
Tabulka 21: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny.....	90
Tabulka 22: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny.....	90
Tabulka 23: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny.....	91
Tabulka 24: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny.....	91
Tabulka 25: Výsledky hodnocení kontrolní skupiny.....	92

Seznam grafů

Graf 1: Vyhodnocení otázky č. 1 dotazníku pro učitele TV v procentech	97
Graf 2: Vyhodnocení otázky č. 2 dotazníku pro učitele TV v procentech	98
Graf 3: Vyhodnocení otázky č. 3 dotazníku pro učitele TV v procentech	99
Graf 4: Vyhodnocení otázky č. 4 dotazníku pro učitele TV v procentech	100
Graf 5: Vyhodnocení otázky č. 5 dotazníku pro učitele TV v procentech	101
Graf 6: Vyhodnocení otázky č. 6 dotazníku pro učitele TV v procentech	102
Graf 7: Vyhodnocení otázky č. 7 dotazníku pro učitele TV v procentech	103
Graf 8: Vyhodnocení otázky č. 8 dotazníku pro učitele TV v procentech	104
Graf 9: Vyhodnocení otázky č. 9 dotazníku pro učitele TV v procentech	105
Graf 10: Vyhodnocení otázky č. 10 dotazníku pro učitele TV v procentech	106
Graf 11: Vyhodnocení otázky č. 12 dotazníku pro učitele TV v procentech	109

Příloha 1 - Dotazník pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

1. V jaké třídě aktuálně vyučujete tělesnou výchovu?

- 1. třída
- 2. třída
- 3. třída
- 4. třída
- 5. třída

2. Zařazujete do hodin tělesné výchovy výuku minivolejbalu (volejbalu)?

- Ano, pravidelně.
- Ano, ale velmi málo.
- Nezařazuji.

3. Jak často zařazujete prvky minivolejbalu (volejbalu) do hodin tělesné výchovy?

- Více než 2x měsíčně.
- Alespoň 2x měsíčně.
- Jednou za měsíc.
- 1-2x za dva měsíce.
- Nedokážu určit.
- Nezařazuji.

4. Využíváte k nácviku hodů a chytání míče některé z těchto cvičení?

- Vyhazování míče obouruč spodem nad sebe s následným chycením obouruč.
- Vyhazování míče jednoruč spodem s následným chycením obouruč.
- Vyhazování míče nad sebe s tlesknutím po výhozu a následným chycením.
- Chytání míče z různých poloh (sed, leh, stoj na jedné noze).
- Příhrávky ve dvojicích.
- Házení míče o stěnu s následným chycením.
- Průpravné hry.
- Využívám jiné metody.
- Toto cvičení s žáky neprovádím vůbec.

5. Využíváte některá z těchto cvičení k nácviku manipulace s míčem po pohybu?

- Vyhození míče před sebe s dopadem na zem a následným chycením.
- Vhození míče za sebe s následným chycením

- Chytání nepřesných přihrávek spoluhráče.
- Chytání přihrávky z různých poloh (sed, leh) do stoje.
- Přihrávky se spoluhráčem o zeď.
- Chytání míče vhozením za zády.
- Využívám jiné metody.
- Toto cvičení s žáky neprovádím vůbec.

6. Jakým způsobem nacvičujete odbití obouruč vrchem (odbití prsty)?

- Návík postavení rukou (košíčku) pro odbití obouruč vrchem bez míče
- Nadhození míče s následným chycením do tzv. košíčku.
- Chycení míče do tzv. košíčku po přihrávce.
- Nadhození míče nad hlavu s následným odbitím prsty.
- Odbíjením obouruč vrchem (prsty) o zeď.
- Odbíjením „prsty“ po přihrávce spolužáka.
- Odbíjení „prsty“ na basketbalový koš.
- Využívám jiné metody.
- Toto cvičení s žáky neprovádím vůbec.

7. Jakým způsobem nacvičujete spodní odbití obouruč tzv. bagr?

- Návík správného postavení rukou a paží bez míče.
- Návík pohybu odbití „bagrem“ bez míče.
- Zaujmutí pozice „bagru“ po daném signálu.
- Kutálení míče po pažích v pozici „bagr“.
- Odraz míče o zem s dopadem na paže v pozici „bagr“.
- Odbití míče po odrazu o zem „bagrem“ do vzduchu.
- Odbití připraveným „bagrem“ po nadhozu spoluhráče.
- Využívám jiné metody.
- Toto cvičení s žáky neprovádím vůbec.

8. Jakým způsobem nacvičujete herní činnost podání (vhození míče – minivolejbal)?

- Hod míče jednoruč vrchem o stěnu
- Přihrávky vrchem jednoruč na delší vzdálenost.

- Hod míčem vrchem jednoruč na cíl (obruč, terč).
- Hod míčem vrchem jednoruč na vysoký cíl (např. obruč zavěšená ve vzduchu).
- Hod jednoruč vrchem přes síť s postupným vzdalováním se od sítě.
- Průpravné hry (Na jelena, Na třetího)
- Využívám jiné metody.
- Toto cvičení s žáky neprovádím vůbec.

9. Jakým způsobem nacvičujete herní činnost podání (odbití spodem)?

- Přikládání zpevněné dlaně k míči.
- Odbíjení míče zpevněnou dlaní o zem.
- Pohyb rukou při podání bez míče.
- Odbití míče zpevněnou dlaní po přiložení k míči.
- Odbití míče z dlaně proti stěně.
- Podávání spodním podáním o stěnu do určité výšky např. vyznačené křídou.
- Podávání spodním podáním z dlaně přes síť z kratší vzdálenosti.
- Využívám jiné metody.
- Tuto herní činnost s žáky neprovádím vůbec.

10. Je pro Vás výuka minivolejbalu (volejbalu) v hodinách tělesné výchovy náročná?

- Ano, je.
- Ne, není.

11. Pokud ano, v čem?

- Volná odpověď

12. Pomohl by Vám metodický soubor průpravných cvičení pro výuku minivolejbalu (volejbalu) k tomu, abyste častěji zařazoval/a výuku volejbalu do hodin tělesné výchovy?

- Rozhodně ano
- Spíše ano.
- Nevím.
- Spíše ne.
- Ne, nepomohl.