



Kç ÁovĚ slov,

Hrací povrch je plochý, vodorovný a jednotný. Hrací povrch nesmie byť pre hráča a nebe

spravidla nahráva om (špecialistom), no niekedy aj iným hrá om v poli. Naj astejšie sa pri nahrávke využíva odbitie obojru zhora, aj preto, lebo je najpresnejšie.

Žiak by mal zvládnu tieto druhy nahrávok:

-

Cvičenia na n, cvik z, kladn ch zrušnostÚv limitv

k kz A

mnk

Cvičenie

Cvičenie v trojiciach. Žiaci sa "postavajú" do tvaru trojuholníka tak, aby medzi každými dvoma bola vzdialenosť 4 metre. Každá trojica si prihrá daný počet prihrávk (15 prihrávk v

k sieti. Žiak, ktorý je prvý v rade má loptu a prihráva ju ponad sieť druhému, ten ju rovnako prihráva tretiemu, až kým si loptu nevymenia všetci žiaci. Posledný ju potom rovnako prihráva cez sieť, len v opačnom poradí.

Obrázok 13

Obrázok 16 Schéma cvičenia 16

Prameň : vlastný návrh

Cvičenie 17

3 FREKVENČNÝ REBRÍK

Tréning na frekvenčnom rebríku Vám pomôže zlepšiť akceleráciu, laterálnu (postrannú) rýchlosť, schopnosť zmeny smeru, zlepšiť balans na nohách, rytmus a koordináciu

3.2. Základné rovenky cviku

Cvik A Beh priamo

-

Cvik Ā EsĀko

-

Cvik Ā Brzdn beh
- žiaci stoja v

Cvik Å Zno mo dovn tra
obkroÅmo von

-

Cvik Å Sk_ kanie von s bedrov m
ot_ ÅanŮn
- žiaci stoja v

Cvik Ā Sk_ kanie a

Poradie vyučovacej hodiny

Tematický celok: Športové hry

Poradie vyučovacej hodiny

Tematický celok: Športové hry - volejbal

Téma vyučovacej hodiny:

Odpor Āania pre prax

Pri vykonávaní cvičení, kde sú žiaci v polohe na kolenách, odporujú použiť žinenu, podušku i karimatku. Alternatívou môže byť aj turecký sed, ale vtedy sa kladie väčší dôraz na presnosť vykonanej prihrávky z

