

1.1. „NEBAGROVÝ“ MINIVOLEJBAL

Komentář [ZH1]: Doporučuji červená

1.1.1. PRAVIDLA A PRŮBĚH HRY

• Administrativní náležitosti:

- o Předkládá se soupiska

• Věkové omezení a pohlaví:

- o Klubový volejbal: 4.-5. třída (6-8 let)
- o Školní volejbal (AŠSK): doporučuje se provozovat pouze jako průpravnou hru
- o Chlapci, děvčata i smíšená družstva

Komentář [ZH2]: Doplněno: haník

• Počet hráčů:

- o Dvojice
- o Trojice

• Rozměry hřiště:

- o Hřiště: 4,5 x 9 m, rozdělené sítí (dvojice)
- o Hřiště: 4,5 x 12 m, rozdělené sítí (trojice)
- o Hřiště je vyznačeno zřetelně lepicí páskou, v případě technických obtíží nebo potřeby časové úspory může být vymezeno plastovými kloboučky v rozích hřiště

Komentář [ZH3]: Herclík: Belgie: 6x12m

Komentář [ZH4]: Herclík: Belgie: 6x12m

Komentář [ZH5]: Janů: i pro trojici je dostatečné hřiště 4,5 x 9 m a ulehčí to organizaci (lajnování) a v mnoha případech se do tělocvičny větší hřiště vejde jen 1x.

• Výška sítě:

- o 210 cm, postranní anténky

• Míč:

- o Normální volejbalový míč (260-280 g, 650-670 mm)
- o Pro průpravné hry a zejména v počátcích lze používat odlehčený volejbalový míč klasické velikosti 5

Komentář [ZH6]: Doplněno Haník

• Trvání:

- o Na jeden set do 25 (rozdíl dvou bodů), nebo na čas: 15 min (5 min přestávka mezi zápasy)

• Průběh utkání:

- o Zahajovací postavení (forma 2 - 2):
 - Přijímající družstvo: dva hráči stojí vedle sebe
 - Podávající družstvo: jeden podává, jeden stojí ve hřišti, druhý nabíhá po podání do uvolněného prostoru
- o Zahajovací postavení (forma 3 - 3):
 - Přijímající družstvo: dva vzadu, jeden vpředu uprostřed
 - Podávající družstvo: jeden hráč stojí uprostřed pod sítí, druhý vzadu vpravo nebo vlevo, třetí hráč nabíhá po podání do uvolněného prostoru
- o Podání:
 - Vrchní odbití obouruč ze 4,5 m, vrchní nebo spodní odbití jednoruč (z místa za koncovou čarou)
- o Sled odbití v průběhu rozehry:
 - Povinná minimálně dvě (maximálně tři) odbití na jedné straně
 - Používá se pouze dvou základních odbití: prsty a odbití jednoruč vrchem nebo spodem (bez výskoku)
 - Odbití bagrem není povoleno

Komentář [ZH7]: Trávníček: spodní odbití

Komentář [ZH8]: Janů: **PROČ JE PRO NĚ PŘIROZENÉ – JAKMILE SI POSKOČÍ, TAK BUDE BOD PRO SOUPEŘE ???** případně mi to, jako zbytečné svazování.

1.1.2. POŽADOVANÉ HERNÍ DOVEDNOSTI

- **Technika odbití:**

- o Prsty (odbití obouruč vrchem)
- o Bagr (před tělem, vedle těla i s rotací trupu)
- o Technika práce úderové paže jako základu útočného úderu
- o Technika práce neúderové paže při základech útočného úderu
- o Poloha trupu při základech útočného úderu
- o Postavení chodidel jako průprava odrazového postavení pro útočný úder ve výskoku

- **Herní pohyb:**

- o Bude doplněno
- o xxx

- **Herní vnímání a rozhodování:**

- o Bude doplněno
- o xxx

- **Součinnost a herní chování:**

- o Bude doplněno
- o Hráč má prokázat svým chováním:
 - xxx