

OBSAH

ÚVOD.....	5
1. TEÓRIA VOLEJBALU.....	8
1.1. Základné pravidlá	8
1.2. Rozbor obsahu hry	13
1.3. Systematika herných činností	15
1.4. Hráčske funkcie	20
1.5. Volejbal na základnej škole	21
2. DIDAKTIKA VOLEJBALU.....	25
2.1. Didaktické prístupy	25
2.2. Didaktické štýly	29
2.3. Didaktické metódy.....	33
2.4. Didaktické postupy	36
2.5. Didaktické formy	38
2.5.1. Organizačné formy	39
2.5.2. Sociálno-interakčné formy.....	42
2.5.3. Metodicko-organizačné formy.....	44
3. METODIKA VOLEJBALU – PRAX	49
3.1. Základné lokomócie vo volejbale.....	49
3.2. Odbitie obojručne zhora	51
3.2.1. Technika odbitia obojručne zhora	52
3.2.2. Príklady cvičení a hier.....	54
3.3. Odbitie obojručne zdola.....	65
3.3.1. Technika odbitia obojručne zdola.....	65
3.3.2. Príklady cvičení a hier.....	67
3.4. Podanie	74
3.4.1. Technika podania zdola v čelnom postavení	75
3.4.1.1. Príklady cvičení a hier	77

3.4.2. <i>Technika podania zhora v čelnom postavení s rotáciou (tenisové)</i>	80
3.4.2.1. <i>Príklady cvičení a hry</i>	82
3.5. Prihrávka – príjem podania.....	86
3.5.1. <i>Technika príjmu podania</i>	86
3.5.2. <i>Príklady cvičení</i>	88
3.6. Nahrávka.....	90
3.6.1. <i>Technika nahrávky obojručne zhora pred seba</i> ..	90
3.6.2. <i>Príklady cvičení</i>	92
3.7. Útočný úder	94
3.7.1. <i>Technika útočného úderu</i>	95
3.7.2. <i>Príklady cvičení a hry</i>	98
3.8. Blokovanie	103
3.8.1. <i>Technika jednobloku</i>	104
3.8.2. <i>Príklady cvičení a hry</i>	106
3.9. Herný systém	109
3.9.1. <i>Príklady cvičení a hier</i>	110
4. ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH HIER	112
5. PRÍKLADY VŠEOBECNÉHO A ŠPECIÁLNEHO ROZCVIČENIA.....	121
5.1. Všeobecné rozcvičenie	121
5.2. Špeciálne rozcvičenie	123
6. PRÍKLAD KONCEPTU VYUČOVACEJ HODINY.....	125
7. PRÍKLAD OBSAHU VYUČOVANIA VOLEJBALU V RÁMCI TEMATICKÉHO CELKU ŠPORTOVÉ HRY PRE DRUHÝ STUPEŇ ZÁKLADNEJ ŠKOLY	130
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	132
O AUTOROCH	137