

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>1. TEÓRIA VOLEJBALU</b> .....	<b>8</b>
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
<b>2. DIDAKTIKA VOLEJBALU</b> .....	<b>25</b>
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. <i>Organizačné formy</i> .....	39
2.5.2. <i>Sociálno-interakčné formy</i> .....	42
2.5.3. <i>Metodicko-organizačné formy</i> .....	44
<b>3. METODIKA VOLEJBALU – PRAX</b> .....	<b>49</b>
3.1. Základné lokomócie vo volejbale .....	49
3.2. Odbitie obojručne zhora .....	51
3.2.1. <i>Technika odbitia obojručne zhora</i> .....	52
3.2.2. <i>Príklady cvičení a hier</i> .....	54
3.3. Odbitie obojručne zdola.....	65
3.3.1. <i>Technika odbitia obojručne zdola</i> .....	65
3.3.2. <i>Príklady cvičení a hier</i> .....	67
3.4. Podanie .....	74
3.4.1. <i>Technika podania zdola v čelnom postavení</i> .....	75
3.4.1.1. <i>Príklady cvičení a hier</i> .....	77

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