



Čas přípravy  
10 minut



Čas realizace  
na vítězné sety



Prostor  
hřiště, tělocvična



Roční období  
kdykoliv



Počet účastníků  
2x2



Věková kategorie  
12–14 let

## FUSVOLEJBAL

### Obecný cíl:

Rozvoj těchto kompetencí: k učení, sociální a personální.

### Motivace:

Hlava! Rameno! Kolen! Noha! Hraj vším, čím umíš. Hlavně ten míč dostaň do soupeřova hřiště.

### Potřeby:

Volejbalové hřiště, síť, míč, píšťalka.

K tomuto metodickému listu není k dispozici žádný pracovní list.

### Provedení:

#### Hřiště a jeho vybavení:

Obdélník 9×18 m (shodné s volejbalovým), rozdělený sítí na dvě poloviny 9×9m. Ve vzdálenosti 3 m od sítě a rovnoběžně s ní je čára, která vymezuje na obou polovinách přední zónu. V prostoru mezi touto čarou a sítí nesmí hráč zahrát rukou přes síť, může však rukou nahrát spoluhráči. Středem hřiště je vedena podélná čára, která vymezuje prostory pro podání. Síť stejná jako pro volejbal, horní okraj je ve výši 125 cm. Míč je lepený, obvod 68 cm, hmotnost 320 g.

#### Hráči:

Družstvo tvoří dva hráči.

#### Podání:

Hráč podává z místa za koncovou čarou úhlopříčně do soupeřova prostoru pro příjem podání. Na začátku každého setu se začíná z pravé strany. Každé družstvo podává z této strany tak dlouho, až dosáhne pátého bodu. Pak podává z levé strany. Dotkne-li se míč při podání sítě a přejde do pole soupeře, podání se opakuje. Hráč při podání odbíjí míč po nadhozu a před dopadem na zem rukou nebo nohou.

#### Odbití míče:

Na dopravení míče do pole soupeře má družstvo nárok maximálně na dvě odbití míče kteroukoli částí těla. Každý míč, letící přes síť od soupeře (tedy i podání), může být odbit přímo ze vzduchu nebo po odrazu od země. Přesahování přes síť při bloku je dovoleno pouze nohou.

#### Skórování:

Body se počítají se ztrátami nebo bez ztrát. Družstvo vyhrává set, dosáhne-li 10 bodů. Vítězem utkání se stává družstvo, které vyhraje dva nebo tři sety (podle dohody družstev před utkáním).

#### Přestupky, které znamenají ztrátu:

Míč dopadne mimo hřiště, třetí odbití, hráč nezasáhne podáním stanovený prostor na straně soupeřově, útočný úder rukou z přední zóny, přesahování rukou při bloku, odstrkování a držení soupeře, vrážení do soupeře.

#### Útočný úder: (Míč směřuje do pole soupeře.)

1. smeč kopem vnitřní stranou nohy do zadní poloviny míče;
2. smeč kopem vnitřní hranou podrážky, míč směřuje obvykle ke vzdálenější postranní čáře;
3. smeč hlavou, který je přesný, ale málo razantní;
4. smeč rukou, provedený různými volejbalovými údery s výjimkou těch, které se provádějí prsty; (odbití obouřč vrchem, odbití jednoruč prsty).

Aktivita přibližuje Ideály Pionýra: Poznání a Překonání.

### Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Dopomoc vedoucího, upravit pravidla apod. Pro názornost je dobré zachytit základní pravidla v jednoduché podobě, nechat děti, aby samy hru vysvětlily ostatním, tak se nejlépe přesvědčíme o tom, že děti pravidla chápou. Platí zejména pro děti s poruchou pozornosti, neboť při dlouhém vysvětlování mohou přestat vnímat naše sdělení, nevyšlechnou vše.

**Moje poznámky:**