



# FYZICKÁ ČÁST

STARŠÍ A MLADŠÍ ŽÁCI / ŽÁKYNĚ



# 1. VÝDRŽ VE SHYBU

ODKAZ: [https://www.youtube.com/watch?v=yRtbh2D85\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=yRtbh2D85_8)

- **Účel** – posílení svalstva horních končetin a zad
- **Popis** – výdrž ve shybu podhmatem ve visu dle videoukázky, brada musí být po celou dobu nad úrovní tyče hrazdy, branky, konstrukce
- **Kolik** – měří se čas výdrže ve shybu, čas se začíná měřit v okamžiku dosažení shybu podhmatem s úrovní brady nad tyčí, v okamžiku spadnutí brady pod horní úroveň tyče se čas zastavuje
- **Pomůcky** – hrazda, branka, dřevěná konstrukce, stopky
- **Chyby** – nadhmat, není vis, není brada nad úrovní tyče, opírá se bradou o tyč

## 2. VÝDRŽ V PLANKU NA PRSTECH

ODKAZ: <https://www.youtube.com/watch?v=W1SgY4HktOc>

- **Účel** – posílení svalstva horních končetin, středu těla a zpevnění prstů pro odbití obouruč vrchem
- **Popis** – výdrž v podporu (planku) na prstech na natažených rukách, kdy je **pánev v prodloužení trupu a nohou a dlaně se nedotýkají podložky** dle videoukázky
- **Kolik** – měří se čas výdrže v planku, čas se začíná měřit v okamžiku dosažení planku na natažených rukách a nohách v prostoru (bez opory o zed') , čas se zastavuje v okamžiku dotyku dlaní nebo kolen podložky
- **Pomůcky** – podložka (karimatka), stopky
- **Chyby** – dlaně se dotýkají země, příliš vysoko pánev (střecha), pokrčené nohy, pokrčené ruce

# 3. VÝDRŽ V SEDU O STĚNU

ODKAZ: [https://www.youtube.com/watch?v=0\\_a4FVa-tpo&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=0_a4FVa-tpo&feature=youtu.be)

- **Účel** – posílení svalstva dolních končetin (zvyšování výskoku) a pletence ramene
- **Popis** – výdrž v sedu o stěnu s úhlem 90°, který svírají lýtka a stehna a také s předpažením na úrovni ramen dle videoukázky
- **Kolik** – měří se čas výdrže, čas se začíná měřit v okamžiku dosažení sedu s úhlem 90° a předpažením na úrovni ramen, čas se zastavuje v okamžiku spadnutí přepažených rukou pod úroveň ramen nebo změny posedu (snížení nebo zvýšení základní polohy)
- **Pomůcky** – zedř, stopky
- **Chyby** – nejsou ruce na úrovni ramen, není úhel 90°, **posuny ze základní polohy**

# 4. ČLUNKOVÝ BĚH

ODKAZ: <https://www.youtube.com/watch?v=UWY8wYEwS5E>

- **Účel** – explosivní rychlost (starty) a koordinace (hbitost, změny směru) pohybu
- **Popis** – běh okolo kuželů dle videoukázky na vzdálenost 4 x 9 m, startuje se za dotyku kuželu a končí se opět dotykem kuželu
- **Kolik** – měří se čas, za jak dlouho uběhne žák definovanou vzdálenost 4 x 9 m, čas se začíná měřit v okamžiku vyběhnutí a zastavuje v okamžiku doběhnutí
- **Pomůcky** – stopky, kužely
- **Chyby** – neoběhne kužely a zkrátí si cestu, není správně změřená vzdálenost, nedotkne se na startu a v cíli kuželu

# 5. SKOK DALEKÝ Z MÍSTA

ODKAZ: <https://www.youtube.com/watch?v=8EPpHQdwpJw>

- **Účel** – koordinace pohybu (synchronizace pohybu rukou, nohou a celého těla) a především zvyšování odrazu
- **Popis** – skok **snožmo z místa** dle videoukázky, je povoleno si pomoci rozhoupáním, špičky nesmí překročit čáru
- **Kolik** – měří se vzdálenost v cm kam žák doskočí, měří se vzdálenost bližší paty ke startovní čáře
- **Pomůcky** – pásmo, metr
- **Chyby** – přešlap při odrazu, jakýkoliv dotek za patami po doskoku určuje vzdálenost k měření, odraz z jedné nohy

# 6. SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO

ODKAZ: <https://www.youtube.com/watch?v=bshiiw8xdg>

- **Účel** – posílení svalstva celého těla, zvyšování výskoku, vytrvalost
- **Popis** – přeskoky **snožmo** přes švihadlo dle videoukázky
- **Kolik** – hodnotí se nejvyšší počet přeskoků **za 1 minutu**
- **Pomůcky** – švihadlo, stopky
- **Chyby** – jiný způsob přeskoku (střídavý, dvojšvih ..), není chyba pokud se zastaví, ale dál běží čas





# VOLEJBALOVÁ ČÁST

STARŠÍ A MLADŠÍ ŽÁCI / ŽÁKYNĚ





# 7. OOV (PRSTY) NA KOŠ

ODKAZ: <https://www.youtube.com/watch?v=4RoP4OJU4mU>

- **Účel** – odbíjení míče obouruč vrchem (**OOV = prsty**) na přesnost při lehké stresové situaci (čas), správná technika odbití
- **Popis** – odbití míče prsty na koš po vlastním nadhozu ze **vzdálenosti 5 m od desky koše** dle videoukázky, pouze **s jedním míčem**, 1 spoluhráč podává míč a 1 plní úkol
- **Kolik** – měří se čas, **za jak dlouho** trefí žák **10 košů**, čas se začíná měřit v okamžiku nadhozu prvního pokusu a čas se zastavuje v okamžiku trefení 10tého koše (míč projde obroučkou)
- **Pomůcky** – basketbalový koš, pásmo nebo metr na měření vzdálenosti 5 m, volejbalový míč
- **Chyby** – míč je házený, není pinknutí prsty, je použito více míčů než 1, míč podává více jak 1 spoluhráč, není dodržena vzdálenost 5 m od koše a z jednoho místa

# 8. OOV NA ZÁDECH MEZI NOHAMA

ODKAZ: <https://www.youtube.com/watch?v=VjXWHPaemyU>

- **Účel** – posílení svalstva středu těla, zlepšení techniky odbití obouruč vrchem (**OOV = prsty**), zábava
- **Popis** – odbití míče prsty vleže na zádech mezi nohama, po každém druhém odbití dochází k vystřídání nohou dle videoukázky
- **Kolik** – počítá se celkový počet odbití prsty při dodržení pravidel o střídání nohou, začíná se počítat od **prvního odbití mezi nohama** až po zastavení odbití nebo dopadu míče na zem nebo tažením, hozením míče (neodbití)
- **Pomůcky** – volejbalový míč
- **Chyby** – míč je tažený nebo hozený, nedojde k vystřídání nohou po každém druhém odbití prsty, míč se dotkne země, jiný způsob odbití než je požadován (nohy se střídají po každém odbití atd.)

# 9. LOB, SMEČ NA BŘEVNO

ODKAZ: [https://www.youtube.com/watch?v=s\\_bympCHY\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=s_bympCHY_8)

- **Účel** – odbití jednoruč vrchem na přesnost se zaměřením na techniku odbití s využitím polohy lukostřelce a na práci celé úderové paže, především zápěstí (lob, plachta a smeč)
- **Popis** – odbití jednoruč vrchem (lob, plachta, smeč) do břevna branky odkudkoliv, ale ze **vzdálenosti min 6 m** dle videoukázky, **hráč může využít max 4 míče**, 1 spoluhráč podává míč a 1 plní úkol
- **Kolik** – měří se čas, **za jak dlouho** trefí hráč **5x břevno branky**, čas se začíná měřit v okamžiku nadhozu prvního pokusu a čas se zastavuje v okamžiku trefení 5tého břevna
- **Pomůcky** – branka na házenou nebo kopanou, volejbalový míč, pásmo, metr na určení vzdálenosti 6m
- **Chyby** – míč je hozen, není odbíjen jednoruč vrchem (nesmí spodem), je použito více míčů než 4, míč podává více jak 1 spoluhráč, není dodržena vzdálenost 6m od branky (přešlápnutí)

# 10. OOS (BAGR) + NAVLÉCI SI TRIKO

ODKAZ: <https://www.youtube.com/watch?v=8hD1uJhyGgg>

- **Účel** – zaměření na techniku i přesnost odbití obouruč spodem (**OOS = bagr**) a orientaci v prostoru ve ztížené situaci, podmínkách (navléknutí trika)
- **Popis** – během odbití obouruč spodem (bagrem) si obléci triko položené na zemi dle videoukázky, triko se považuje **za oblečené, jsou-li ruce v obou rukávech a spodek trika je u pánve**
- **Kolik** – měří se čas, za jak dlouho si triko žák oblékne, dle popisu, čas se začíná měřit v okamžiku prvního nadhozu míče a zastavuje se, když je triko správně oblečené a spodek trika je u pánve
- **Pomůcky** – triko navíc (nelze triko oblékat na obnaženou vrchní část těla), volejbalový míč, stopky
- **Chyby** – míč není odbíjen bagrem, je odbíjen jednou rukou, je tažený nebo hozený, triko není správně navlečené dle instrukcí

# 11. OOV (PRSTY) VLEŽE O ZEĎ

ODKAZ: <https://www.youtube.com/watch?v=xyhEGRBSKXY>

- **Účel** – posílení svalstva středu těla a zad se zaměřením na techniku odbití obouruč vrchem
- **Popis** – odbití obouruč vrchem (**prsty**) **vleže na břicho** o stěnu ze **vzdálenosti 40 cm** od stěny dle videoukázky (vzdálenost se měří tak, že si hráč lehne na břicho a vzpaží = natáhne ruce a konečky prstů jsou vzdálené od zdi 40 cm), nohy mohou být položeny na zem
- **Kolik** – měří se čas, jak dlouho vydrží žák odbíjet prsty o stěnu, čas se začíná měřit od prvního odbití po **zastavení odbití** nebo **dopadu míče na zem** nebo **tažením, hozením** míče (neodbití), nebo **položením lokte/ů na zem**
- **Pomůcky** – volejbalový míč, pásmo nebo metr na měření vzdálenosti 40 cm
- **Chyby** – míč je tažen nebo hozen, míč se dotkne země, loket/ty se dotknou země, odbití jednou rukou

# 12. PANENKY SE DVĚMA MÍČI

ODKAZ: <https://www.youtube.com/watch?v=S-qdeq5Pxoo>

- **Účel** – nápodoba odbití obouruč vrchem pomocí drženého míče (košíček, zvrácené zápěstí, lokty nad rameny, palce proti sobě – trojúhelník), orientace v prostoru
- **Popis** – 1. míč je držen oběma dlaněmi **nad hlavou – vždy spodní část míče nad úrovní očí** (náznak odbití obouruč vrchem - prsty), 2. míč je po nadhozu následně opakovaně odbíjen bez přerušení 1. drženým míčem dle videoukázky
- **Kolik** – počítá se celkový počet odbití výše popsáním způsobem bez přerušení
- **Pomůcky** – 2 volejbalové míče
- **Chyby** – přerušení, držený míč jen jednou rukou, 1.míč klesne pod úroveň brady v okamžiku odbíjení 2.míče





KarlovyVARY°