

Volejbal

PaedDr. Marcel Žák

1. Zápočtové požadavky

1. 80% docházka.
2. Přezkoušení z platných pravidel, terminologie a grafického značení.
3. Praktické testy – viz videozáznam:
 - a) Odbíjení obouruč vrchem a spodem ve dvojicích proti sobě na vzdálenost cca 5 m
 - Hodnocení: Technika provedení.
 - [Videoukázka](#)
 - b) Vrchní podání do 4 vybraných sektorů (pole soupeře rozděleno na 4 stejné sektory)
 - Hodnocení: Technika a úspěšnost provedení.
 - [Videoukázka](#)
 - c) Komplexní cvičení – podání do pole soupeře, po jednom dopadu odbítí míče obouruč spodem, obrat čelem do pole soupeře, odbítí míče obouruč vrchem nad sebe a drive ve výskoku do pole soupeře
 - Hodnocení: Technika provedení
 - [Videoukázka](#)

2. Základní literatura

- **Základní:** Haník, Z., Němec, M., Tlstovičová, Z., & Novák, A. (2008). *Volejbal viděno třemi*. Praha: Grada.
- **Základní:** Kaplan, O. (1999). *Volejbal. 1. vyd.* Praha: Grada.
- **Základní:** Haník, Z. & Vlach, J. et al. (2008). *Volejbal 2. 1.vyd.* Praha: Olympia.
- **Doporučená:** Buchtel, J., & Ejem, M. (1975). *Odbíjená. 1. vyd.* Praha: Olympia.
- **Doporučená:** Ejem, M. (1988). *Volejbal. 1. vyd.* Praha: Olympia.
- [On-line katalogy knihoven](#)