**Metodický list**

**Název materiálu: Volejbal – rozcvičení s míčem**

**Autor materiálu: Mgr. Lea Doudová**

**Zařazení materiálu:**

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT (III/2)

Sada: 2\_Posilování, rozcvičení Číslo DUM: 17 Předmět: tělesná výchova

**Ověření materiálu ve výuce:**

Datum ověření: 7. 5. 2013 Třída: 3. D Ověřující učitel: Mgr. L. Doudová

[**Anotace materiálu:**](file:///\\wgt\zpravy$\SABLONY_DUMY\POSTUP\Anotace1.docx)

soubor cvičení pro zdokonalení volejbalových činností jednotlivce

**Klíčová slova:**

odbití vrchem, odbití spodem, odbití po nadhozu

**Metodický popis možností použití materiálu:**

Materiál je určen pro zdokonalení herních činností jednotlivce ve volejbale. Před cvičením je vhodné zařadit krátké rozcvičení prstů, zápěstí a paží. Každý žák může mít svůj pracovní list nebo je možné cvičit na stanovištích.

**Seznam literatury a pramenů:**

HANÍK, Zdeněk. *Volejbal: viděno třemi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 344 s. ISBN 978-80-247-2744-8.

CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry, průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 165 s. ISBN 80-247-0502-8.

**Poznámka:** po absolvování všech cvičení je vhodné nechat žáky individuálně zopakovat cvičení, která zvládali nejhůře.