



Kniha sportu Book of sport



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

A common product of the partnership

„Tento projekt byl realizován za finanční podpory programu Erasmus+ Evropské Unie.“

"Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží názory pouze autorům a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v nich. "

Kniha sportu / Book of sport

Florbal



Vytvořili: Mgr. Martin Horák, kolektiv žáků ZŠ Bystřice n. P., Nádražní 615
Použité obrázky – vlastní tvorba

Kniha sportu / Book of sport

Hokej



Vytvořili: Mgr. Martin Horák, kolektiv žáků ZŠ Bystřice n. P., Nádražní 615
Použité obrázky – vlastní tvorba

Kniha športu
BOOK OF SPORT



Mgr. Jozef Vasilišin

Kniha sportu
Book of sport



Mgr. Ľuboslav Soták

Kniha sportu / Book of sport



Florbal

Vytvořili: Mgr. Martin Horák, kolektiv žáků ZŠ Bystřice n. P., Nádražní 615

Použité obrázky – vlastní tvorba



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží názory pouze autorům a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v nich. "

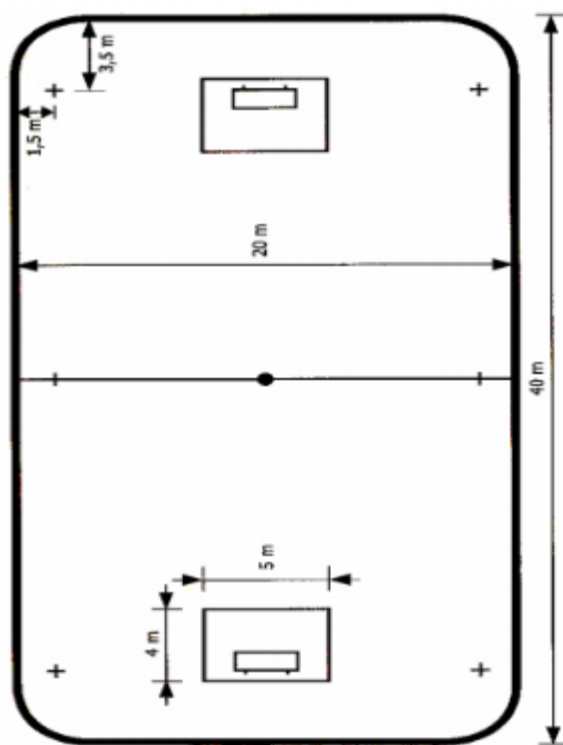
Historie sportu



Historie florbalu se začíná psát v USA v 60. a 70. letech 20. st. Kde se zrodil nápad vytvořit plastovou hokejku. Vše se však přesunulo do Švédska a právě tam nastal rychlý rozvoj. V roce 1981 byla založena první florbalová asociace. Zajímavostí je, že druhá národní asociace byla založena v Japonsku. Následovaly Švýcarsko a Finsko a v roce 1986 byla založena Mezinárodní florbalová federace. V roce 1994 se hrálo první Mistrovství Evropy ve Finsku a v roce 1996 se ve Švédsku první Mistrovství světa mužů. Švédští florbalisté se stali prvními mistry Evropy i světa. Od této chvíle se florbal sjednotil a zaznamenal velký skok kupředu, kdy se prosazuje na mezinárodní sportovní scéně.

The history of floorball began in the USA in the 1960s and 1970s where a plastic stick was created. But then everything moved to Sweden and there a rapid development started. In 1981 the first floorball association was founded. Interestingly, the second national association was established in Japan. It was followed by Switzerland and Finland and in 1986 the International Floorball Federation was founded. In 1994, the first European Championship was held in Finland, and in 1996 the first Men's World Championship was held in Sweden. Swedish floorball players became the first European and world champions. Since then floorball has unified and has made a great leap forward. It makes its own way through the international sport scene.

Pravidla florbalu



Na hřišti 40×20 metrů, které je ohraničeno 50 cm vysokými mantinely, proti sobě nastupují dvě družstva s pěti hráči v poli a brankářem. Většinou se hraje na tři útočníky a dva obránce. Hraje se na 3×20 minut. Hráči v poli mohou míček odehrát pouze florbalovou holí, zároveň však není přípustné hrát holí nad úroveň kolen. Kontakt mezi hráči už není zakázán jako v počátcích hry – hra tělem se toleruje. Hra hlavou nebo rukou je zakázaná, stejně jako výskok. Brankář hokejku nepoužívá a může míček odrazit kteroukoliv částí těla nebo chytat do rukou, pokud se jakoukoliv částí těla nebo výstroje dotýká velkého brankoviště.

There play two teams, each with five players and a goalie in the field, on the 40 × 20 meters rink which is bounded by 50 cm tall boards. Usually, three attackers and two defenders are playing. Matches are played in three twenty-minute periods. Players in the field can only play a ball with a floorball stick, but are not allowed to play with sticks above the knees. The contact between players is no longer forbidden as it used to be at the beginning of the game – playing with body is tolerated. Playing with a head or hands is forbidden, as well as jumping. The goalkeeper does not use the stick and can bounce the ball with any part of the body or catch it if any part of the body or equipment touches the big goalpost.

I. Herní činnosti jednotlivce



Základní postoj

- Chodidla v šíři boků
- Nohy mírně pokrčené v kolenou
- Hlava zpříma

Basic posture

- Feet in the width of the hips
- Legs slightly kneeling in knees
- Head straight

I.I Driblink



Míč je ovládán střídavě oběma stranami
čepele – forhend x bekhend

The ball is controlled alternately by both
sides of the blade - forehand x backhand

I.II Vedení míčku



Ovládání míčku za pohybu.

Rozlišujeme vedení míčku jednou rukou, dvěma rukama, forhendem, bekhendem či driblinkem.

Controlling the ball while moving.

We distinguish the management of the ball with one hand, two hands, forehand, backhand or dribbling.

I.II.I Vedení míčku-tažení



Tažení – míček je tažen za tělem na straně držení hole forhendem zpravidla obouruč

Drawing - the ball is pulled behind the body on the side of the stick with forehand usually both-handed.

I.II.II Vedení míčku-tlačení



Tlačení – míček je tlačен před tělem zpravidla bekhem jednou rukou

Pushing – the ball is pushed in front of the body, usually backhand with one hand

I.III.I Přihrávání, Střelba-forhendový švih



Forhendový švih (tah) – přihrávka i střelba (pro střelbu větší dynamika). U střelby je důležité prohnutí hole o zem.

Forhend Swing (Stroke) - passing and shooting (for greater dynamics of shooting).

For shooting it is important to bend the stick on the ground.

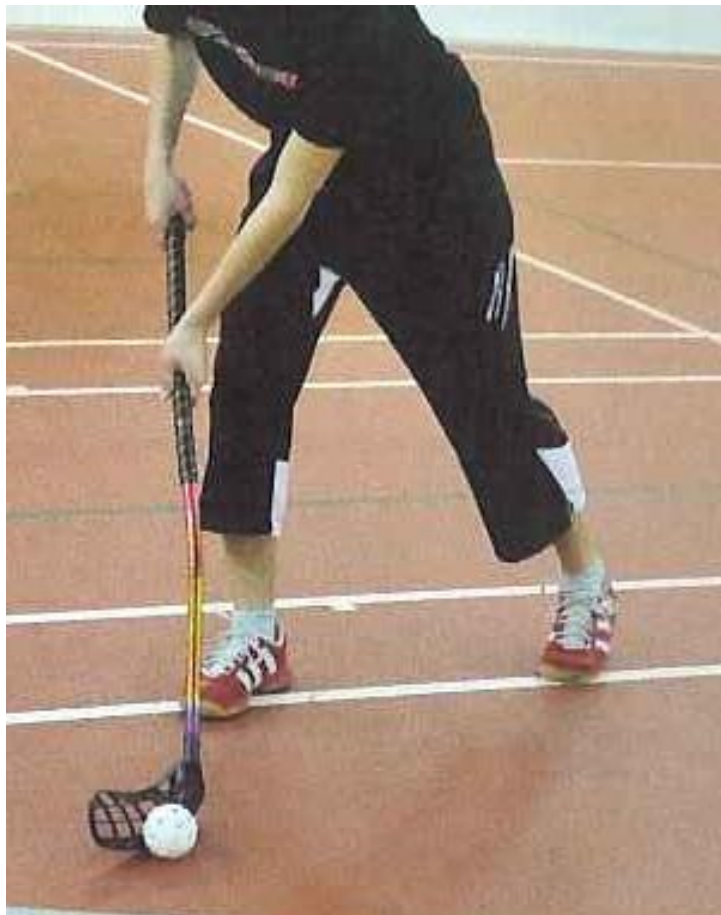
I.III.II Přihrávání, Střelba-přiklepnutím



Střelba přiklepnutím – méně přesná, ale razantnější. Míček je zasažen ideálně v blízkosti přední nohy středem čepele.

Slapshot - less accurate but stronger. The ball is ideally hit near the front leg with the center of the blade.

I.III.III Přihrávání, Střelba-bekhendem



Bekhendová přihrávka či střela – používá se méně často, nejsou tak přesné, ale jsou nečekané.

Backhand pass or shot - used less frequently, not so accurate, but unexpected.

I.IV Vhazování



Rozhoduje rychlost reakce, postavení čepele i úchop hokejky.

Nejčastější je snaha vyhrát vzad, ale lze vyhrát i vpřed

The speed of the reaction, the position of the blade and the grip of the stick are crucial. The most common effort is to win back, but it can be won forward as well.

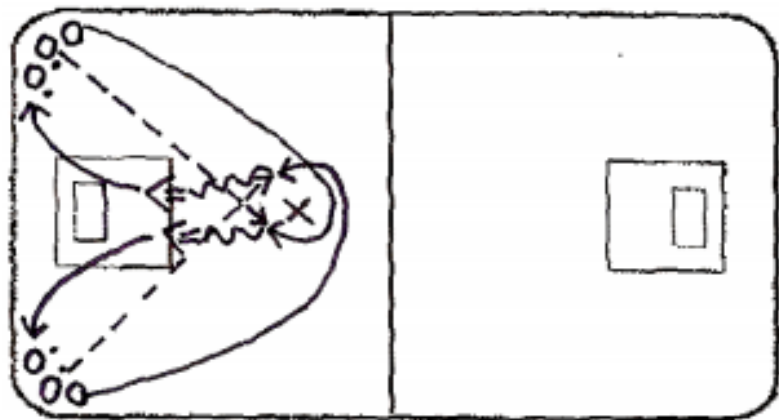
I.V Blokování



V kleku na jednom koleni – zvláště při rozehrávání trestných úderů či střelách

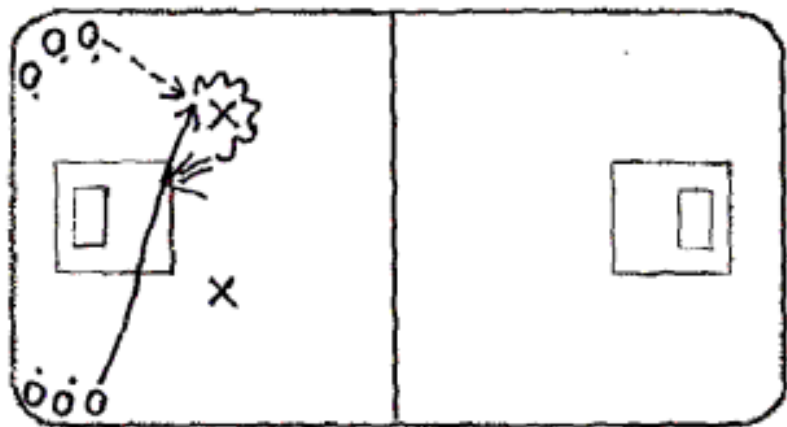
Kneeling on one knee - especially when playing off penalty hits or shots

I. Herní kombinace



Záměrná spolupráce minimálně dvou hráčů

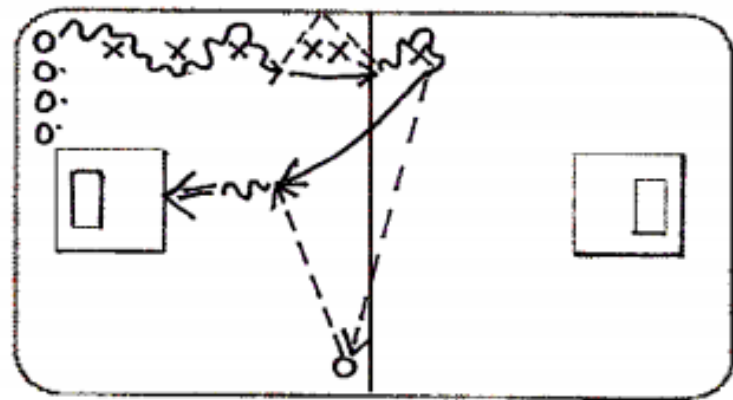
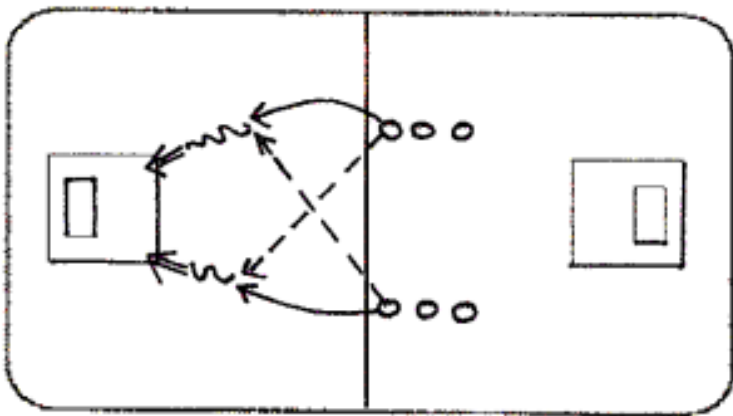
Lze nacvičovat po základním osvojení herních činností jednotlivce



Intentional cooperation of at least two players

It can be practiced after the basic acquisition of individual game activities

I.I Přihraj a běž



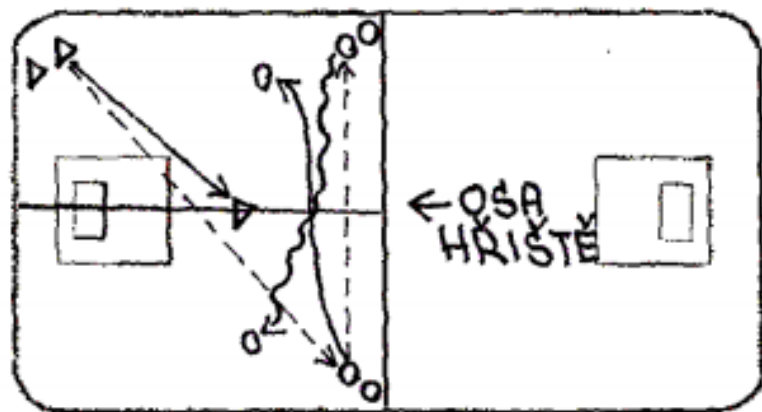
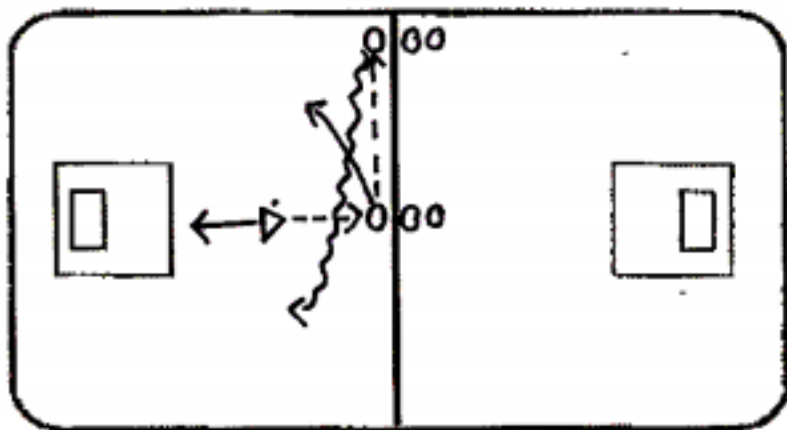
Snaha o přečíslení soupeře

Uvolnění hráče do volného prostoru

The effort to outnumber the opponent

Releasing the player into open space

I.II Křížení



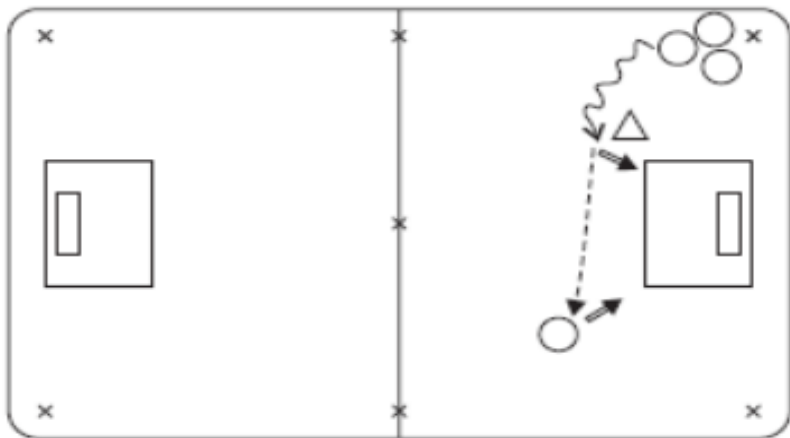
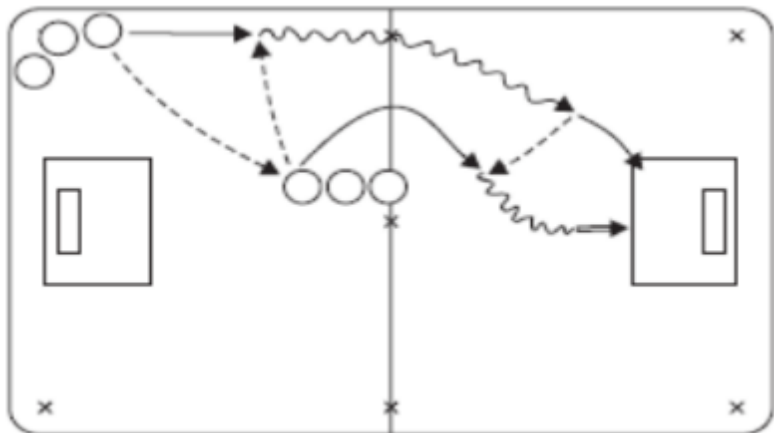
Výměna míst dvou hráčů

Snaha o znesnadnění soupeřům obranné činnosti

Changing places of two players

Trying to make it harder for opponents to defend themselves

I.III Zpětná přihrávka



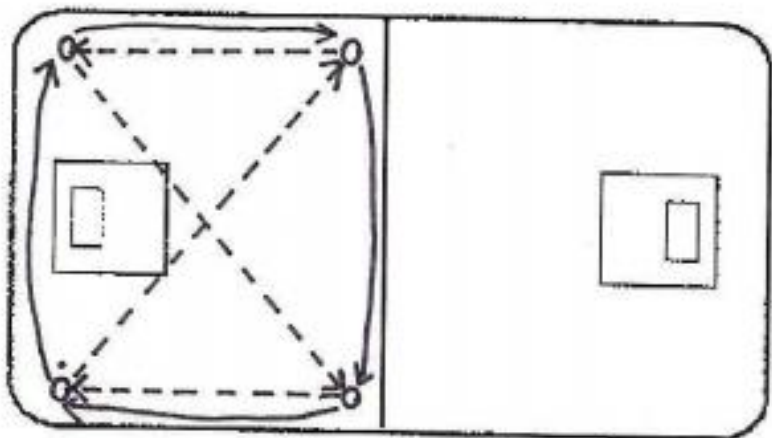
Přihrávka spoluhráči za sebe

Navázání soupeřů na hráče a uvolnění spoluhráče

Passing a teammate behind

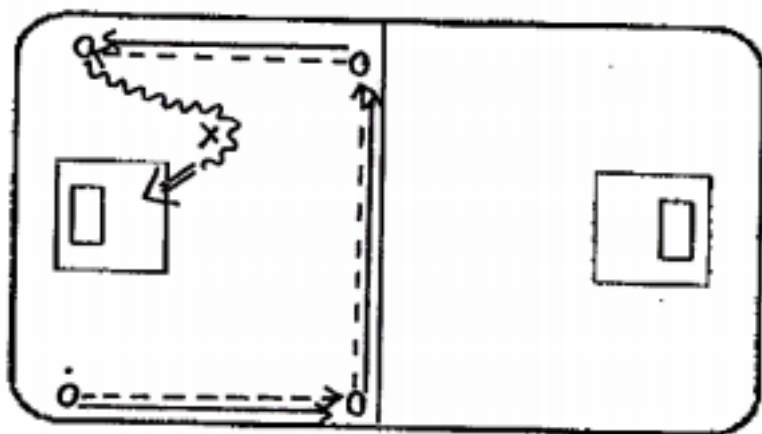
Linking opponents to a player and releasing a teammate

I.IV Nahození



Rychlé přenesení míčku na poměrně dlouhou vzdálenost

Důležité je správné načasování



Fast transfer of the ball to a relatively long distance

The right timing is important

Naši sportovci v akci



Naši sportovci v akci



Naši sportovci v akci



Naši sportovci v akci



Naši sportovci v akci



Naši sportovci v akci



Kniha sportu / Book of sport



Hokej

Vytvořili: Mgr. Martin Horák, kolektiv žáků ZŠ Bystřice n. P., Nádražní 615

Použité obrázky – vlastní tvorba



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží názory pouze autorům a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v nich. "

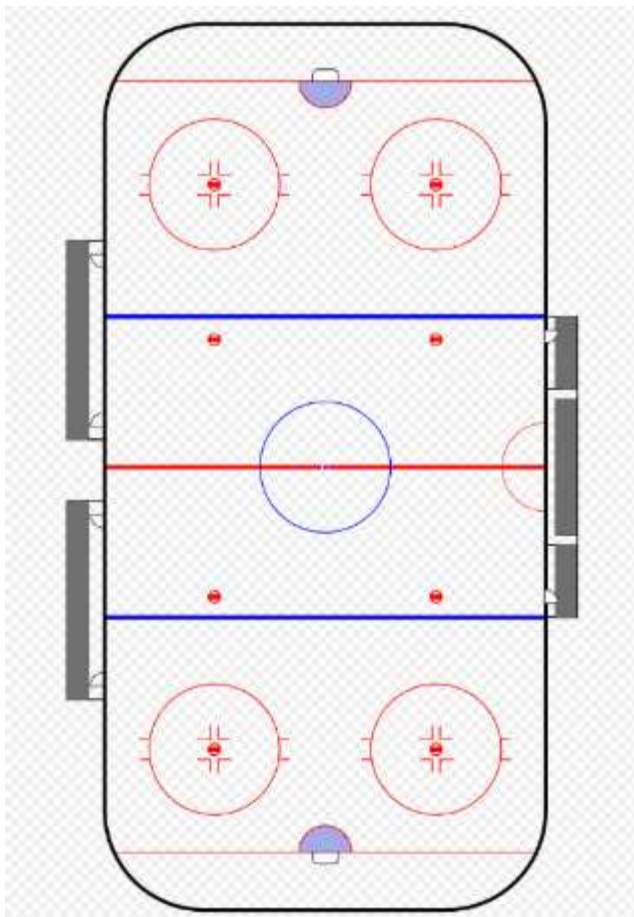
Historie sportu



Historie vzniku hokeje v zimní variantě se odhaduje u indiánů Severní Ameriky, kteří na udusaném sněhu zápolili zahnutými holemi s dřevěným míčkem. Dnešní varianta vznikla přibližně v první polovině 19. století v Kanadě. Na velkém hřišti a až padesát anglických vojáků proti sobě bojovalo o vítězství. V roce 1893 se zrodila v Kanadě nejslavnější hokejová soutěž – NHL (národní hokejová liga). První mistrovství světa se hrálo v r. 1920.

The history of hockey in the winter variant is estimated by North American Indians, who struggled with bent sticks with a wooden ball on trampled snow. Today's variant originated in the first half of the 19th century in Canada. On the large playground and up to fifty English soldiers fought for victory. In 1893, the most famous hockey competition was born in Canada - NHL (National Hockey League). The first World Championship was played in 1920.

Pravidla hokeje



Lední hokej je týmový sport hraný na 3x20 minut. Hraje se na ledové ploše 5 hráčů a brankář na jedné i druhé straně. Hlavním bodem je kotouč (puk) který hráči ovládají hokejkou. Cílem hry je dopravit kotouč do brány soupeře. Na soupisce každého týmu může být maximálně 22 hráčů, kteří se mohou volně střídát v průběhu hry. Při nepovoleném zákroku (faulu) může být hráč potrestán a vykázán ze hřiště na trestnou lavici. Družstvo pak hraje s menším počtem hráčů.

Ice Hockey is a team sport played for 3x20 minutes. Five players and goalkeeper on one side and the other play on the ice rink. The main point is the disc (puck) that the players control with the stick. The aim of the game is to bring the disk to the opponent's gate. Each team can have a maximum of 22 players who can rotate freely during the game. In the case of an unlawful operation (foul), the player may be punished and posted from the rink to the penalty bench. The team then plays with fewer players.

I. Metodika nácviku před bruslením



Pro zvládnutí jízdy na bruslích je důležité začít rovnováhou, stabilitou, pády a vstáváním z ledu.

It is important to start balancing, stabilizing, falling, and getting up from ice to manage your skating.

I.I Vstávání z ledu



Klek na čtyřech a přes jednu a druhou nohu vztyk

Kneeling position on knees and hands and over one and the other leg upright

I.II Rovnovážná cvičení na místě, chůze po ledě



Přenášení váhy z nohy na nohu, stoj na jedné noze, chůze u hrazení, chůze přes překážky ...

Weight shifting from one foot to another, standing on one leg, walking by the barrier, walking over the obstacles...

I.III Jízda po obou bruslích, po jedné brusli



Po odrazu dojet co nejdéle.

Přidávat další prvky – přenášení váhy z nohy na nohu, podřepy, poskoky ...

After the reflection, move as far as possible.

Add more elements - carrying the weight from leg to leg, knee-bends, skipping...

II. Metodika bruslení - Jízda vpřed



Je základním pohybem hráče.

Jedná se o cyklický pohyb: odraz – skluz – odraz.

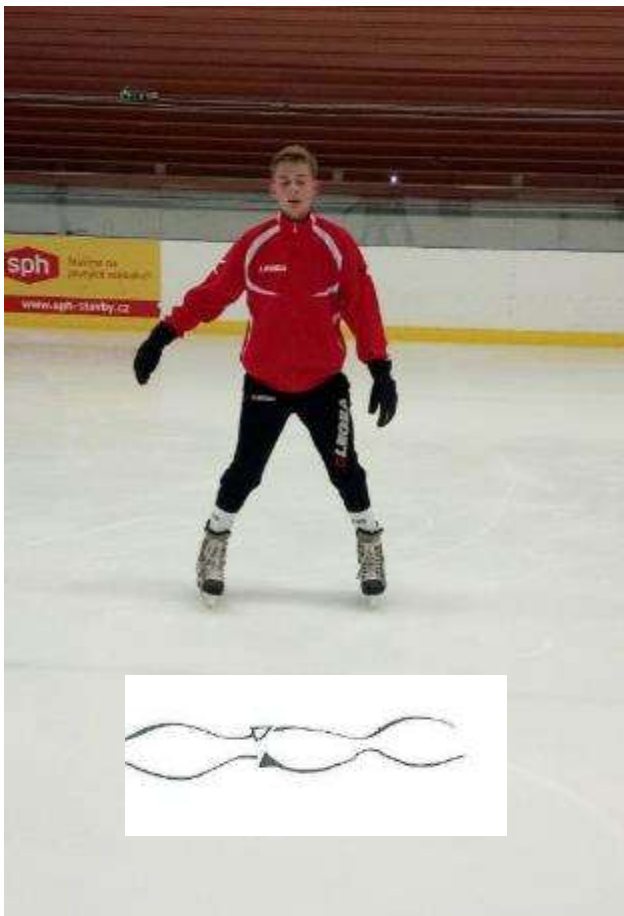
Pravidelně se opakují tři fáze: nasazení – odraz a skluz – přenesení.

It is the basic movement of the player.

This is a cyclical movement: reflection – slide – reflection.

Three phases are repeated on a regular basis: placing - reflection and slide – transfer.

II.I Nácvik odrazu a skluzu



Dvojvlnovka – střídavé roznožování a přinožování.

Synchronní dvojvlnovka – střídavé odrazy z pravé a levé brusle.

Doublewave – in turns spreading legs apart and putting legs together

Synchronous doublewave - alternate reflections from the right and left skate.

II.II Nasazení



Obě nohy ve výchozí poloze vedle sebe (tzv. „pata za patou“) nebo také T-postavení.

Both legs in the starting position side by side (so-called "heel behind the heel,,) or also the T-position.

II.III Základní postoj



Pokrčená kolena - mírný předklon - hlava vzhůru - držení hole oběma rukama.

Knees bent – slight forward bend - head up - holding sticks with both hands.

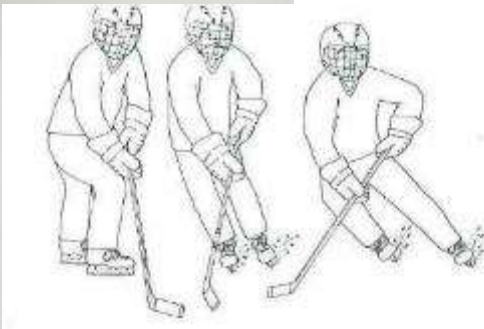
II.IV Cyklus odraz – skluz – odraz



Vytočená brusle ven - silový odraz vpřed z vnitřní hrany - přenesení hmotnosti na odrazovou nohu - přiměřená délka kroku.

The skate turned out - forward reflection from the inner edge - weight transfer to the rebound leg - an appropriate step length.

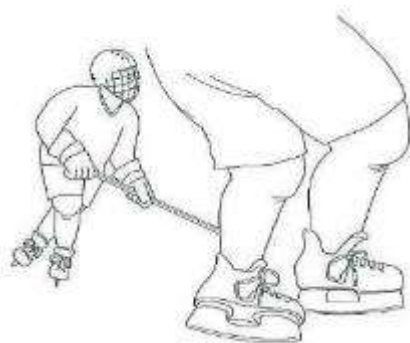
II.V Zastavení



Jednostranným pluhem - oboustranným
pluhem - smykem

Single-sided stem - double-sided stem -
skid

II.VI Překládání vpřed



Odras střídavě z vnější a vnitřní nohy a hrany brusle - vnější noha po odrasu překračuje vnitřní nohu - vnitřní noha dokončuje odraz z vnější hrany a vykračuje vpřed - vnější noha vyjíždí oblouk na vnitřní hraně brusle.

Reflection alternately from the outer and inner leg and skate edge - the outer leg overthrows the inner leg - the inner leg completes the reflection from the outer edge and goes forward - the outer leg runs off the arch on the inner edge of the skate.

III. Jízda vzad



Pokrčená kolena, trup vzpříma, hlava rovně
- hůl v jedné ruce na ledě před tělem -
střídavé pokrčování a napínání nohy v
kolenním kloubu - přenášení hmotnosti na
neodrazovou pokrčenou nohu.

The knees bent, the body upright, the head
straight - stick in one hand on ice in front of
the body - alternate bending and tensioning
of the leg in the knee joint - weight transfer
on a non-reflective, bent leg.

III.1 Překládání vzad



Odraz střídavě z vnitřní a vnější nohy - přenesení hmotnosti na vnější nohu - vnější noha překládá přes osu vnitřní nohy a provádí odraz z vnitřní hrany.

Reflection from the inner and outer leg - weight transfer to the outer leg - the outer leg moves over axis of the inner leg and performs reflection from the inner edge.

VI. Herní činnosti jednotlivce



- I. Uvolňování hráče
- II. Přihrávání a zpracování přihrávky
- III. Střelba

- I. Releasing of the player
- II. Passing and pass processing
- III. Shooting

VI.I Uvolňování hráče vedením kotouče



Driblinkem - kotouč uprostřed čepele hole, střídání forhendové a bekhendové strany hole.

Tažením-kotouč je veden šikmo stranou od hráče.

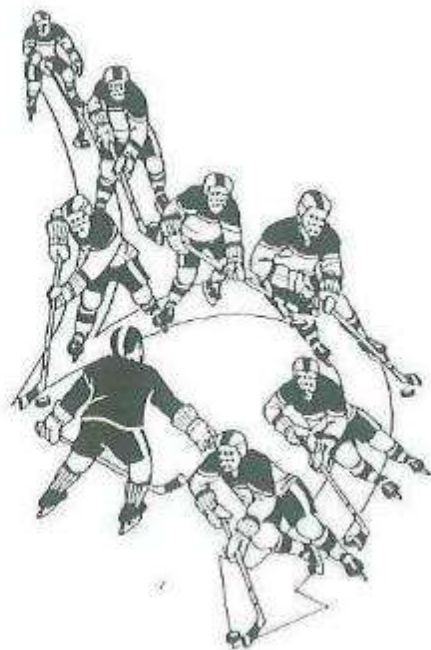
Tlačení-kotouč je tlačen čepelí hole před tělem.

Dribbling - a disc in the middle of a stick blade - alternating forehand and backhand side of the stick.

Dragging - the disk is led obliquely away from the player.

Pressing - the disk is pushed by the blade of the stick in front of the body.

VI.II Uvolňování hráče kličkou



Po ruce-hráč naznačí pohyb do bekhendové strany a soupeře objede z forhendové strany.

Přes ruku-hráč naznačí pohyb do forhendové strany a soupeře objede z bekhendové strany.

At hand - the player indicates movement to the backhand side and goes round the opponent from the forehand side.

Over the hand - player indicates the movement to the forehand side and goes round the opponent from the backhand side.

VI.III Přihrávání



Švihem po ledě-kotouč je mírně za tělem a posunem vpřed odchází přes patku čepele ke špičce a směrem ke spoluhráči.

Švihem vzduchem-stejně jako švihem po ledě, ale švih je rychlejší a čepel hole vzpřímenější.

The swing on the ice - disc is slightly behind the body and moving forward goes over the base of the blade towards the tip and towards the teammate.

The swing in the air - the same as the swing on the ice, but the swing is faster and the blade of the stick more upright.

VI.IV Střelba



Švihem-viz. přihrávka švihem

Přiklepnutým švihem - kotouč vedeme jako při střelbě švihem, ale před vlastní střelbou dochází k oddálení čepele od kotouče a následnému udeření do kotouče.

Golfovým úderem - kotouč je vedle těla, dochází k oddálení hole od kotouče cca do výše pasu a následnému švihnutí hole do kotouče.

Swing - see passing by swing

Slap-shot swing – we lead the disc the same way as in swing shooting, but before the shooting itself, the blade is removed from the disc and then the disc is hit.

Golf stroke - the disc is next to the body, the stick moves away from the disc to about the waist height and then the stick swings to the disc.

Naši sportovci v akci



Naši sportovci v akci



Naši sportovci v akci



Naši sportovci v akci



Naši sportovci v akci



Naši sportovci v akci



Kniha športu

BOOK OF SPORT



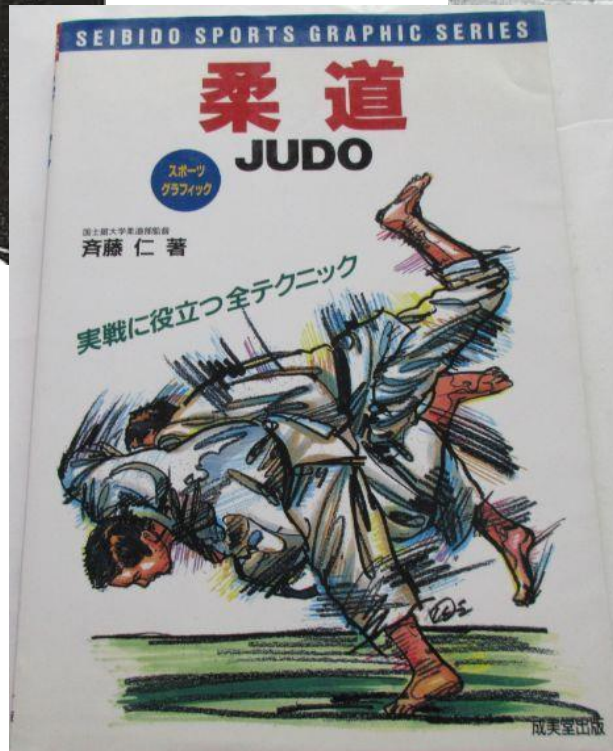
Mgr. Jozef Vasilišin



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

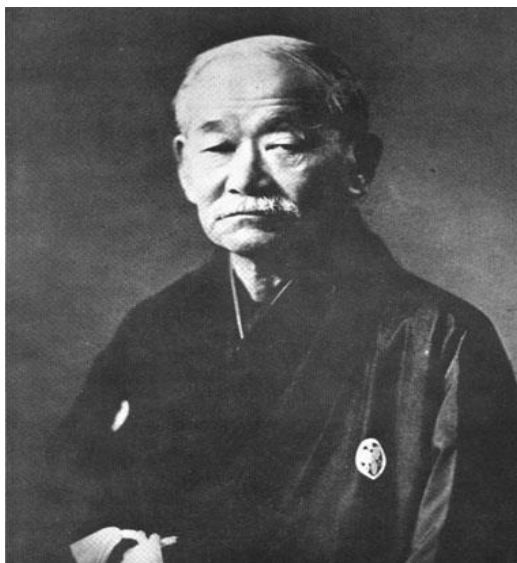
"Podpora Európskej komisie pri tvorbe tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža názory iba autorom a Komisia nemôže byť zodpovedná za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v nich."

JUDO



História džuda

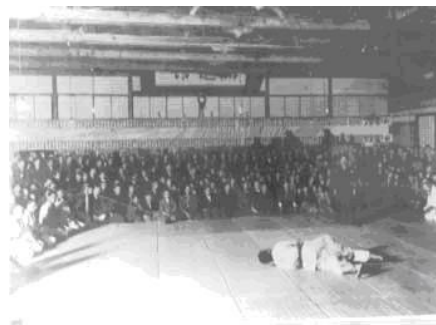
Judo založil profesor Džigoró Kanó (angl. Jigoro Kano) v roku 1882. Motívom k štúdiu džiu-džitsu a iných bojových techník bol úsek jeho života na strednej škole, kde musel znášať mnohé fyzické násilie od silnejších spolužiakov. Jeho poznanie pri štúdiu rôznych foriem bojových umení u uznávaných majstrov potom prepracoval vo vlastný štýl bojového umenia (vtedy tiež nazývaného Kano-ryu-džiu-džitsu), ktorý nazval Kudokan Judo, aby sa odlíšil od už existujúcej školy džiu-džitsu, ktorá sa tiež nazývala Džudo.



Judo history

Judo was founded by Professor Jigoro Kano in 1882. The motive of studying jujitsu and other combat techniques was a part of his life in high school, where he had to endure many physical violence from stronger classmates. His knowledge in the study of various forms of martial arts in renowned masters was then reworked in his own style of martial arts (also known as Kano-ryu-jiu-jitsu), which he called Kudokan Judo to distinguish himself from the existing jiu-jitsu school, called Judo.

Uznanie nového štýlu ostatnými školami došlo po tzv. Zápase pravdy (Dojo yaburi) medzi školami Kudokan a Tocuka, v ktorom Kanový bojovníci vyhrali všetkých jedenásť zápasov. V roku 1964 sa stalo džudo olympijským športom. Na našom území sa vznik džuda datuje k roku 1919, kedy vysokoškolský šport začal prvý s džudom, a na ne nadviazala armáda s kurzami sebaobrany. Dnes sa dá povedať, že džudo má vo svete dobrý zvuk.



The recognition of the new style by other schools took place after the so - The Wrestling of Truth (Dojo yaburi) between the Kodokan and Tocuka schools in which Kanao warriors won all eleven matches. In 1964 Judo became Olympic Games. In our country, the birth of jubilation dates back to 1919, when college sports began with judo and the army took lessons with self-defense .Today we can say that judo has a good sound in the world.

Charakteristika športového zápasu v džude

Džudo je typickým športovým zápasom, v ktorom pri vlastnom výkone – stretnutí ide o prekonanie súpera fyzickou, technickou a taktickou prevahou. Pri riešení úlohy vlastného výkonu sa v džude uplatňuje veľké množstvo pohybových zručností prevažne veľmi zložitej štruktúry. Kontakt medzi oboma súpermi nastáva prostredníctvom úchopu za športový úbor -kimono



Sport match in judo

Judo is a typical sporting game where, in its own performance - the encounter is about overcoming the opponent's physical, technical and tactical dominance. In solving the role of self-propulsion, a lot of movement skills of a predominantly very complex structure are applied in juice. The contact between the two opponents takes place through the grip for the sports team - judogi

Chvatom z postoja hádže džudista súpera priamo na chrbát v ktoromkoľvek smere, rýchlo a dostatočne silno. V boji na zemi sú tri typické spôsoby chvatov držanie, škrtenie a páčenie v lakťovom kĺbe. Okrem chvatov tvoria náplň techniky džuda ďalšie typické prvky. Sú to rôzne spôsoby úchopov, postojov, pohybu po zápasisku, ďalej úhyby, úniky, blokovanie, protichvaty a tiež pády, ktoré majú ochrannú funkciu.



From the stance judoka throw his opponent directly on his back in any direction, fast and strong enough. There are three typical ways of struggling on the ground holding, cutting and kneading in the elbow joint. In addition to techniques the content of the judo technique is another typical element. These are different ways of gripping, attitudes, movement after a fight, further deflections, leaks, blocking, counter-attacks and also falls that have a protective function.

Džudo techniky

NAGE-WAZA techniky hodov:

(te-waza) techniky rúk

(koši-waza) techniky bokov

(aši-waza) techniky nôh

(sutemi-waza) techniky strhov

KATAME-WAZA techniky zneškodnenia na zemi:

(osaekomi-waza) techniky znehybnenia

(kansecu-waza) techniky páčenia

(šime-waza) techniky škrtenia

柔道

Judo techniques

NAGE-WAZA throw techniques:

(te-waza) technique of hands

(koshi-waza) technique of hips

(ashi-waza) legs techniques

(sutemi-waza) sacrifice techniques

KATAME-WAZA grappling techniques:

(osaekomi-waza) holding techniques

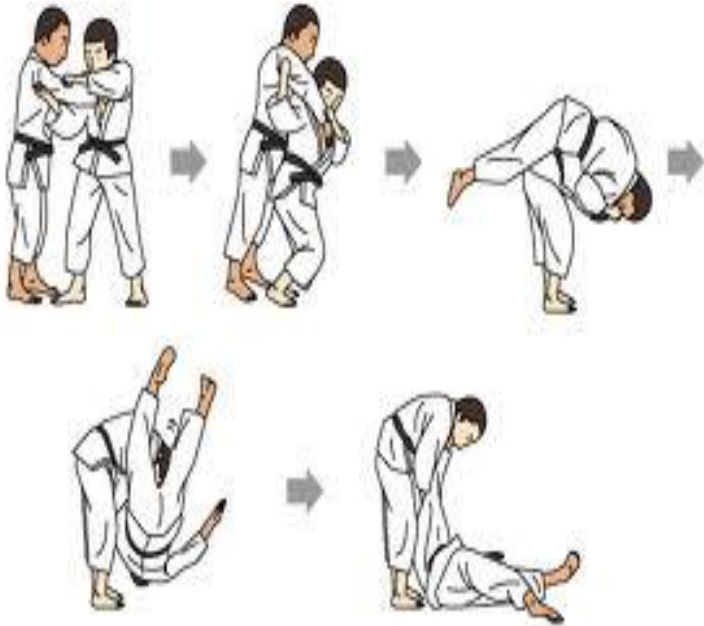
(kansecu-waza) locks techniques

(shime-waza) strangulation techniques

Technika rúk

Seoi-nage (背負い投げ)

Prehod cez rameno je to jedna zo základných techník v džude, je veľmi účinná a ľahko naučiteľná, používajú ju vojaci a policajti.



Arm techniques

Seoi-nage (背負い投げ) (shoulder throw) is one of the original judo throws, seoi-nage is very effective throw and easy to learn, soldiers and police staff uses this technique.

Technika bokov

Ō goshi (大腰,) prehod cez bok

jedna z pôvodných techník, tvorí základ džuda je obľúbená u detí.



Hips technique

Ō goshi (大腰,) (hip throw)

O goshi is one of the first judo techniques, o goshi is very effective throw, kids like this technique.

Technika nôh

Osotogari (大外刈) vonkajší podraz nohou

Je to jedna z prvých 40 džudo technik, veľmi účinná, má široké použitie v sebaobrane, využívajú ju aj policajti a vojaci.

O-SOTO-GARI



Legs technique

Osotogari (大外刈) foot throw

This is one of the first 40 original judo techniques , osoto gari is very effective throw, this technique took place in self-defence , also police and soldiers uses this technique

Technika strhov

Tomoe nage (巴投) strh na nohe

Veľká technika, pomocou ktorej môžeme hodiť aj ťažšieho súpera, dokonale ju zvládne až skúsenejší džudista.



Sacrifice techniques

Tomoe nage (巴投) front sacrifice

With this big technique we can throw a heavier opponent like us. Tomoe nage is only for highly skilled Judoka



Techniky znehybnenia

Kesa-Gatame (袈裟固) základné držanie za šerpu
najčastejšie používané držanie na zemi, v podstate z neho niet úniku.



Holding techniques

Kesa-Gatame (袈裟固) hold on ground

Most usefull holding techinque on ground, from kesa gatame is now way to get up

Technika páčenia

Waki-gatame prelom lakťa pazuchou

je to pákaktorá , má široké uplatnenie v sebaobrane, ale aj v zápase
je veľmi účinná, môže sa vykonávať ako aj v postojí tak aj na zemi.



Armlock techniques

Waki-gatame armlock

This technique is very usefull in self-defence and match, waki gatame we can practice in stance on in ground.

Technika škrtenia

Hadaka-jime (裸絞め) škrtenie zo zadu bez úchopu za limec
Súpera škrtíme pravým predlaktím.



Choke techniques

Hadaka-jime (裸絞め) rear naked choke

he choke hold is very effective in folding the vocal cord if used in self defence. Depending on the context, the term may refer to one of two variations of the technique; either arm can be used to apply the choke in both cases

Dojo

Je špecializovaná hala zo žinenkami (tatami) na tréovanie džuda.



Dojo

Is specially place with tatami, where we can make judo workouts

Kimono

Je to športový úbor, ktorý potrebuješ na tréning džuda, skladá sa z nohavíc, opaska, a ťažkého kabátu. Kimono môže mať rôznu gramáž a farbu.

Judo-gi

Is judo uniform, which you need to practice judo. Judogi have pants, belt and heavy jacket. Judogi can be stylized in different colours and different weights.



Naši džudisti

Our judokas







Kniha sportu

Book of sport



Mgr. Ľuboslav Soták



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Podpora Európskej komisie pri tvorbe tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža názory iba autorom a Komisia nemôže byť zodpovedná za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v nich."



Volleyball

História športu



- Volejbal sa zrodil na sklonku 19. storočia v USA. V roku 1895 profesor telesnej výchovy v Holyoku W.G. Morgan rozdelil telocvičňu tenisovou sieťou, ponad ktorú žiaci odbíjali basketbalovú loptu. Rozpracoval prvé základné pravidlá hry a dal jej názov *minonette*. Prvý raz sa minonette hral pred divákmi v Springfielde v roku 1896. Až neskôr nazvali túto hru volejbalom (odvodené od „to volley the ball“ – odraziť loptu).

History of sport

Volleyball came to existence at the end of 19th century in the USA. In 1895 the professor of physical education in Holyok W.G. Morgan divided the gym by the tennis net, over which pupils stroke the balls. He developed the first basic rules of the game and gave its the name „minonette“. Minonette was first time played in front of an audience in Springfield in 1896. Only later they called this game volleyball (derived from "to volley the ball" - bounce ball).

Prostredníctvom vojakov USA bojujúcich počas prvej svetovej vojny vo Francúzsku sa volejbal dostáva na európsky kontinent v roku 1917. Po úprave pravidiel Medzinárodnou volejbalovou federáciou FIVB sa volejbal zo širokej výkonnostnej základne rýchlo stal vrcholovým športom, ktorý dosahuje veľa významných medzinárodných úspechov.



Through US soldiers fighting during the First World War in France, volleyball gets on the European continent in 1917. After adjusting the rules of the International Volleyball Federation FIVB the volleyball from a wide range of performance rapidly become a top sport that reaches many significant international successes.

Charakteristika hry

Volejbal je kolektívna športová hra, ktorú hrajú dve družstvá na ihrisku rozdelenom sieťou. Cieľom hry je v súlade s pravidlami odbiť loptu ponad sieť do súperovho priestoru tak, aby dopadla do poľa súpera a súčasne zabrániť tomu, aby dopadla na vlastnú polovicu ihriska. Družstvo má k dispozícii tri odbitia (a to i po bloku), aby ju vrátilo.



Characteristic of the game

Volleyball is a collective sport game played by two teams on the court divided by a net. The goal is to comply with the rules to strike the ball over the net into the opponent's space so that it fall down into the opponent's field and at the same time avoid to hit their own half of the field. Team has three hits in disposal (and even at the block) to return it.

Lopta sa uvádza do hry podaním, a to úderom do lopty, ktorá letí ponad sieť k súperovi. V rozohrávke sa pokračuje, pokým lopta nedopadne do ihriska, nedopadne do autu, nedotkne sa stien, stropu, iného predmetu, alebo ak sa družstvu nepodarí loptu riadne vrátiť.



The ball is put into a play with a serve, and so by the hit of the ball, which flies over the net to an opponent. During the starting point of the game it continues until the ball doesn't land in the field, doesn't land to out, doesn't touch the walls, ceiling, another object, or if the team fails to return the ball properly.

Vo volejbale každá rozohrávka znamená bod (systém bodovania rozohrávok). Ak prijímajúce družstvo vyhrá rozohrávku, získava bod a právo podania a jeho hráči vykonajú postup o jednu pozíciu v smere hodinových ručičiek.



In volleyball every pass means some point (scoring system). When the receiving team wins a pass, scores a point and the right to serve and its players make progress by one position clockwise.



Základné herné činnosti jednotlivca

- Odbitie obojručne zhora
- Odbitie obojručne zdola

The basic game activities:

- *The hit two-handed from the top*
- *The hit two-handed from the bottom*



Popis techniky odbitia obojručne zhora:

Mierny stoj rozkročný a výkročný ľubovoľnou nohou. Nohy sú asi na šírku bokov a mierne pokrčené, hmotnosť tela viacej na prednej časti chodidiel. Paže sú voľné ohnuté pred telom. Pred odbitím hráč ešte viacej pokrčí nohy a dvihne ruky nad hlavu. Prsty má roztiahnuté a zápästia vyvrátené dozadu. Tesne pred odbitím hráč začne vystierať nohy, paže a celé telo proti lopte. Odbitie zakončuje vo výpone vytiahnutý za loptou.

Description HITS technology two-handed from the top

Moderate stand with legs apart and set out by arbitrary feet. The legs are about the width of the hips and slightly bent, body weight more on the front part of feet. Arms are freely bent in front of the body. Before a stroke the player more bent his legs and lift his hands above his head. He has stretched fingers and wrist twisted backward. Just before a stroke the player begins to straighten his legs, arm and whole body against the ball. The hit ended in standing on tiptoe lankily for the ball.



Prípravné a herné cvičenia:

- Prvý kontakt s loptou
- 1. Žiak chytí loptu na zemi do košíčka a zdvihne ju nad čelo (zalomiť zápästia, palce dozadu)
- 2. Žiak vyhodí loptu nad seba a chytí ju do košíčka v postoji s mierne pokrčenými nohami
- 3. Žiak chytá loptu do košíčka po údere o zem od spoluhráča (dvojica vo vzdialenosti 3- 5m)



Preparatory and game exercises

The first contact with the ball

1. A student catches the ball on the ground into the basket and pulled it over his forehead (wrap the wrist, thumb backward)

2. A student throws the ball over himself to catch the ball in the basket in position with slightly bent legs

3. The student catches the ball into the basket after a hit to the ground by teammate (a pair at a distance of 3 -5 m)

Odbitie nad seba

- 4. Žiak vyhodí loptu a odbije ju nad seba
- 5. Žiak nepretržite odbíja nad seba s dopadom lopty o zem
- 6. Žiak opakovane odbíja nad seba bez dopadu lopty na zem



The hit over self

- 4. A student throws the ball up and strike it over himself*
- 5. The student strikes it continuously over himself with the ball landed on the ground*
- 6. The student repeatedly strikes it over himself without any impact of the ball on the ground*

Odbitie pred seba

- 7. Žiak odbíja loptu o stenu bez dopadu na zem
- 8. Žiak odbíja loptu zo sedu na vzdialenosť 2 m
- 9. Dvojica žiakov si odbíja loptu pred seba s dopadom lopty o zem
- 10. Dvojica žiakov si odbíja ponad sieť s medziodbitím
- 11. Žiaci si vo dvojici odbíjajú nepretržite ponad sieť bez dopadu lopty na zem



The hit ahead self

- 7. A student hits the ball against the wall without hitting the ground
- 8. A student hits the ball from sitting at a distance of 2 metre
- 9. A pair of students strike the ball to each other with the ball landed on the ground
- 10. A pair of students strike to each other over the net with a mid-strike.
- 11. Pupils in pairs strike continuously over the net without the impact of the ball on the ground

Základy herného pohybu pri odbití obojručne zhora

- 12. Žiaci hlavičkou kontrolujú presnosť zastavenia (hráč vyhodí loptu vysoko, beží za ňou a v správnom postoji spracuje loptu futbalovou hlavičkou)
- 13. Žiak preháňa sám seba – hráč odbíja loptu niekoľkokrát nad seba, zhruba každú 4. loptu odbije vysoko dopredu, presunie sa k lopte, zastaví sa tak, aby lopta dopadala na čelo a spracováva loptu nad seba. Potom opäť prevádza to isté ale do iného smeru
- 14. Žiak A nahadzuje loptu vpravo alebo vľavo od žiaka B, ktorý po presune odbíja loptu presne na žiaka A. Po odbití sa vracia na svoje pôvodné miesto

Basics movement in the game, the team with two hands from above

12. Students by heading check the accuracy of stopping (the player tosses the ball high, runs after it and in the right posture processes the soccer ball by head).

13. Pupil rushes himself – player strikes the ball several times over himself, he hits roughly every fourth ball very high forward, moves towards the ball, stops so that the ball fall down on the forehead and handles the ball over himself. Subsequently he performs the same but in a different direction.

14. Pupil A throws the ball to the right or left away from the pupil B, who after moving strikes the ball exactly towards pupil A. After the strike the pupil returns to his original position.



Popis techniky odbitia obojručne zdola:

Širší stoj rozkročný (asi na šírku pliec), jedna noha mierne vpredu, vystreté paže sú spojené pred telom a vytočené vnútornými stranami predlaktia hore. Smerujú asi pod 45° uhlom k zemi. Ruky sa môžu spojiť tak, ako je to na obrázku, alebo hocijakým iným spôsobom (napr. prepletením malíčkov a prstenníkov). Dôležité je, aby predlaktia boli vytočené hore a pri sebe. Kolená sú viac pokrčené ako pri odbíjaní prstami. Pred odbitím sa hráč začne vystierať oproti lopte šikmo vpred najskôr v kolenách a bedrových kĺboch, potom sa začne pohybovať proti lopte aj pažami. Lopta by mala dopadnúť nad zápästia.



Description HITS technology two-handed from the bottom

Wider stand with legs apart (about shoulder-width), one foot slightly in front, arms outstretched in front of the body are connected and turned out the insides of the forearms up. Forearms are directed about 45° at an angle to the ground. Hands may be combined as it is illustrated in the picture, or just some other way (e.g. by interweaving of pinkies and ring fingers). It is important that the forearms to be turned to up and together. Knees are more bent than in strike with fingers. Before the hit the player begins to unbent against the ball diagonally forward initially in knees and hip joints, then begins to move against the ball by his arms. The ball should bounce above the wrist.

Prípravné a herné cvičenia:

- Základná technika činnosti paží pri odbití bágrom
- 1. Žiaci imitujú konečnú polohu paží pri prihrávke (stoja s mierne rozkročenými nohami v postoji, ktorý imituje správnu polohu paží pri odbití zdola)
- 2. Žiaci udržujú loptu v rovnováhe na napnutých pažiach (po zvládnutí tejto úlohy pohyb s loptou)
- 3. Žiaci vyhadzujú loptu pohybom paží hore a tlmia ju pri dopade

Preparatory and game exercises

- *Basic technology of arms operation with strike as „a digger“.*
- *1. Students imitate the final position of the arms during the pass (stand with legs slightly straddle in an attitude that imitates the correct position of the arms by the strike at the bottom).*
- *2. Students keep the ball in balance on stretched arms (after mastering this task with the ball movement).*
- *3. Students throw up the ball by moving the arms up and absorb it on impact*



- 4. Žiaci odbíjajú obojručne zdola loptu nad seba
- 5. Žiaci kotúľajú loptu po napnutých pažiach pohybom paží hore a dole
- 6. Žiaci odbíjajú jednoručne predlaktím jednej paže (striedavo pravá – ľavá)

4. Pupils hits the ball two-handed from the bottom to above

5. Pupils trundle ball along stretched arms moving up and down

6. Pupils strike by one hand with the forearm of one arm (alternately right - left)



- 7. Žiaci stláčajú loptu predlaktami napnutých paží
- 8. Žiaci odbíjajú nahadzované lopty zo sedu na zníženej švédskej debne alebo stoličke
- 9. Žiaci si odbíjajú loptu nad seba
- 10. Žiaci si odbíjajú loptu o stenu s dopadom o zem (bez dopadu)
- 11. Žiaci si vo dvojici odbíjajú po pohybe vpravo, vľavo nahadzované lopty

7. Students compress ball by forearms of stretched arms

8. Students strike the pitched ball from sitting on a lower Swedish chair

9. Pupils strike the ball over themselves

10. Pupils strike the ball against the wall with an landing on the ground (without landing)

11. Pupils in pairs strike by moving to the right, left the pitched balls



- 12. Žiaci vo dvojiciach odbíjajú bagrom nad seba, zhora na spoluhráča
- 13. Žiaci sú vo dvojiciach, jeden odbíja zhora mierne do strán, druhý zdola presne na spolužiaka v osi tela
- 14. Žiaci sú vo dvojiciach s 2 loptami. Súčasne si nahadzujú lopty a odbíjajú ich zdola nad seba

12. Pupils in pairs strike „as a digger“ over themselves to the top towards the teammate.

13. Pupils are in pairs, one of them hits from above slightly to the sides, the other one from below directly to the classmate in the body axis.

14. Pupils are in pairs with two balls. At the same time they pitch the ball from the bottom over themselves.



A TUTO SÚ NAŠI ŠPORTOVCI V AKCII AND THIS IS OUR SPORTSMEN IN ACTION







