Volejbal

* Bezkontaktní halový sport
* Mezinárodní volejbalová federace FIVB byla založená r 1947
* První mistrovství světa v Praze 1949
	+ R 1964 poprvé na olympijských hrách
	+ 1996 poprvé plážový volejbal na olympijských hrách
* Hřiště 18x9m
	+ Rozděleno sítí
		- Vysoká Muži 243cm Ženy 224 cm
* Okolo hřiště volná zóna ve vzdáleností 3 metrů
* Nad hřištěm 7 m
* Speciální míč pro volejbal určený
* Hrají dva týmy po 6 hráčích
	+ 3 vpředu 3 vzadu
* Kapitáni losují o to kdo začne
* Hra začíná podáním z koncové čáry
* Set do 25 bodů
	+ Rozdíl musí být 2 body
	+ Hraje se na 3 vítězné sety
* Chyby: míč se dotkne země, podletí pod sítí, stejný hráč se dotkne 2x míče, chycení míče, dotknutí sítě
* Libero= má jiný dres, je odlišen, pouze obraný hráč, nikdy nepodává, může kdykoliv vystřídat libovolného hráče
* V 1 setu lze střídat 6x, libero se nepočítá

**Plážový**

* 2 na 2
* V písku
* Menší hřiště
* Herní činnosti jednotlivce
* Odbití obouruč spodem, odbití obouruč vrchem, podání, smeč
* Přehazovaná, přehazovaná s volejbalovým podáním, např míč může jednou spadnout na zem
* Muži, ženy, ale i smíšená družstva= v týmu musí být alespoň dvě ženy

**Metodika:**

* Odbití obouruč vrchem a spodem
	+ Technika
		- Stoj rozkročný, nohy pokrčeny jedna mírně předsunutá, trup mírně předkloněný
		- Při odbití vrchem lokty propnuty
		- Nejlepší místo, když je míč nad čelem
		- Odbití spodem, spojení rukou, propnuté předloktí vytočeno zevnitř
		- Zdůrazňovat nohy pod balón
		- Upozorňovat na chyby
	+ Organizace
		- Každý má míč, nebo do dvojice
		- Každý rozprostřený po tělocvičně/dvojice proti sobě
	+ Postup
		- Vyhodit míč vysoko nad hlavu a různé obměny
		- Jeden ze dvojice nadhodí míč, druhý ho odbije
		- Dítě samo nadhodí míč a odbije ho, nebo odrazí od zemně a odbije ho
		- Pouze odbíjení nad hlavu
		- Soutěž, kdo vydrží nejdéle odbíjet
	+ Nácvik
		- Ukázka+ vyzkoušení
		- Jasná pravidla pro soutěže
		- Používat píšťalku