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