

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

AKTUÁLNÍ TRENDY V TRÉNINKU VOLEJBALU MLÁDEŽE
Bakalářská práce

Autor: Marcel Železný, Rekreologie
Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp, Ph.D
Olomouc 2017

Jméno a příjmení autora: Marcel Železný

Název diplomové práce: Aktuální trendy v tréninku volejbalu mládeže

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Pavel Háp, Ph.D

Rok obhajoby diplomové práce: 2017

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá rozvojem a zdokonalením herních dovedností hráčů v mládežnických kategoriích. Práce je zaměřena na odbití obouruč vrchem nebo-li prsty a na odbití obouruč spodem nebo-li bagr. Cílem bakalářské práce je sestavit zásobník cvičení, s cviky, které nám pomohou zdokonalit zmíněné herní dovednosti hráčů. K těmto cvičením je přiložené CD s ukázkami jednotlivých cvičení.

Klíčová slova: volejbal, herní dovednosti, mládež, trénink, příprava

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Marcel Železný

Title of the master thesis: Actual trends in training youth volleyball

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Pavel Háp, Ph.D

The year of the presentation: 2017

Abstract: My bachelor thesis deals with development and improvement of young female players' game skills. The thesis is focused on individual game skills, particularly on overhead pass and forearm pass. The goal of my bachelor thesis is to compile a list of exercises which should improve above mentioned players' skills. There is an enclosed CD with demonstrations of individual exercises.

Keywords: volleyball, game skills, youth, training, preparation

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Pavla Hápa, Ph.D. uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. dubna 2017

.....

Děkuji Mgr. Pavlu Hápovi, Ph.D., za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat klubu TJ Tatran Litovel, který mi umožnil natočit videa na svých hráčkách.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	SPORTOVNÍ TRÉNINK	9
2.2	TECHNICKÁ PŘÍPRAVA	9
2.2.1	Nácvik	10
2.2.2	Zdokonalování	10
2.2.3	Stabilizace	10
2.3	CHARAKTERISTIKA VOLEJBALU	11
2.4	HISTORIE VOLEJBALU	13
2.4.1	Začátky volejbalu u nás	14
2.4.2	Vznik moderního volejbalu	15
2.4.3	Vývojové tendence moderního volejbalu	15
2.4.4	Vývojové trendy v tréninku mládeže	16
2.5	METODIKA NÁCVIKU VOLEJBALU U ZAČÍNÁJÍCÍCH HRÁČŮ	17
2.5.1	Metody nácviku volejbalových odbití	19
2.5.2	Odbití obouruč vrchem	19
2.5.3	Odbití obouruč spodem	23
2.6	INDIVIDUÁLNÍ HERNÍ ČINNOSTI	28
2.6.1	Přihrávka	28
2.6.2	Nahrávka	30
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	31
3.1	CÍL PRÁCE	31
3.2	ÚKOLY PRÁCE	31
4	METODIKA	32
4.1	LEGENDA	32
5	VÝSLEDKY	33
5.1	CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ ODBITÍ OBOURUČ VRCHEM	33
5.1.1	Cvičení bez rozdílu specializace	33
5.1.2	Cvičení pro nahrávačky	36
5.1.3	Cvičení zaměřená na příjem prstama	38

5.2	CVIČENÍ NA ZDOKONALENÍ ODBITÍ OBOURUČ SPODEM	41
5.2.1	Cvičení určená pro všechny hráče/hráčky.....	41
5.2.2	Cvičení zaměřená na vybírání míčů v poli	44
5.2.3	Cvičení zaměřená na příjem	47
6	ZÁVĚRY	50
7	SOUHRN.....	51
8	SUMMARY.....	52
9	REFERENČNÍ SEZNAM	53

1 ÚVOD

Volejbal se podle internetového serveru www.sporteology.com řadí mezi 10 nejrozšířenějších a nejoblíbenějších sportů na světě. Udává se, že volejbal má zhruba kolem jedné miliardy registrovaných hráčů, čímž se řadí na 5 místo mezi sporty s největší členskou základnou na světě. Pro jeho jednoduchost a krásu se tomuto sportu věnují lidé všech věkových kategorií. Volejbal obsahuje prvky individuálních dovedností a týmové spolupráce. Je to dynamický sport, ve kterém je potřeba uplatnit tvořivost, rychlost chytrost a nabízí vypjaté okamžiky plné úsilí, zábavy a nadšení. Náročnost volejbalové hry se dá snadno přizpůsobit aktuální úrovni volejbalových dovedností jednotlivých hráčů

Stejně jako ostatní sporty i u volejbalu stále dochází k určitému vývoji a změnám, které vedou k větší oblíbenosti a atraktivitě tohoto sportu. Pokud bychom měly jmenovat některé změny, bylo by to především: zrušení ztrátového systému, úprava pravidla o doteku sítě a další. Tyto změny měly určitě velký význam k navýšení atraktivity tohoto sportu, což vedlo i k zařazení volejbalových turnajů do vysílacího programu televize.

Bohužel pro nás úroveň a kvalita volejbalu v České republice značně klesá, jak v tuzemských soutěžích, tak i na mezinárodní scéně, kde se reprezentace marně snaží dostat na výsluní, ve které byla před desítkami let. Tento propad bude nejspíš způsoben zmenšujícími se členskými základnami jednotlivých volejbalových klubů a nízkou kvalitou tréninkových jednotek a samozřejmě malým zájmem dětí o jakoukoliv pohybovou aktivitu. Pro zlepšení úrovně a kvality volejbalu u nás je potřeba se právě nejvíce zaměřit na mládež a poskytnout jim co nejlepší podmínky pro jejich rozvoj.

Touto prací bych Vám rád představil jednotlivé herní dovednosti, ke kterým jsem využil spolupráci hráček týmu TJ Tatran Litovel.

2 Přehled poznatků

2.1 Sportovní trénink

Podle Dovalila a Periče (2010) je trénink složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. V tréninku dochází k celkovému rozvoji jedince a snahu o dosažení nejvyšší výkonnosti. Úkolem sportovního tréninku je osvojení technických a taktických dovedností a jejich pozdější zapojení do herního procesu.

Obrovskou hybnou silou každého sportovce je touha dosáhnout co nejlepšího výkonu. Pro každého mladého sportovce by mělo slovo sport znamenat především prožitek a radost ze hry. Hra samotná by každého hráče měla naplňovat a bavit a zároveň by měli hru prožívat a najít v ní nějaký smysl nebo poslání. Hra je zprostředkovatelem určitých rolí pokud se jedná o týmový sport a ve hře poznáme taky sami sebe i své spoluhráče a kamarády (Kratochvíl, Rozsypal, 2010).

Dovalil a Perič (2010) rozdělují sportovní trénink na tyto složky:

- kondiční příprava – rozvoj pohybových schopností
- technická příprava – nácvik a zdokonalování pohybových dovedností
- taktická příprava – nácvik vedení sportovního boje
- psychologická příprava – regulace psychických stavů

V bakalářské práci se budu věnovat zejména složce technické přípravy, kdy budu popisovat správný nácvik a zdokonalování techniky odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem, které podle mého názoru patří k nejdůležitějším úderům v přípravě mládeže.

2.2 Technická příprava

Podle Dovalila a Periče (2010) je technická příprava tréninková činnost, která se primárně soustřeďuje na způsob a provedení pohybového úkolu. Jsou to informace vypovídající o způsobu provedení techniky, zdali je dobrá, dostatečná, adekvátní, nedostatečná, špatná atd. Technická příprava je zaměřena na vytváření a zdokonalování sportovních dovedností a je spojena s motorickým učením, jež je předpokladem pro správné, účelné, efektivní a úsporné řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, zákonitosti pohybu a pohybovými možnostmi sportovce.

Fázemi technické přípravy podle Korvase a Zahradníka (2012) jsou:

1. Nácvik
2. Zdokonalování
3. Stabilizace

2.2.1 Nácvik

Nácvik znamená seznámení se s požadavky zvoleného sportovního odvětví a učení se základů techniky příslušných sportovních dovedností. Tato fáze probíhá v ose a dala by se rozdělit následovně:

- seznámení (pravidla, míče atd.),
- vymezení úkolů (výklad trenéra, sportovec se musí s představou ztotožnit),
- vytvoření představy
- první pokusy (ověření představy ve zjednodušených podmínkách).

2.2.2 Zdokonalování

Zdokonalování je zpevňování a přizpůsobování techniky v příslušné sportovní specializaci. Souvisí s tím i postupné propojování techniky s kondičními požadavky a fyziologickými funkcemi sportovce. Všechny informace, které jsme se naučili v první fázi nácviku se formují do jednoho komplexního celku. Zpevňování a zdokonalování probíhá důkladným a správným opakováním příslušných cvičení, které směřují k úplné automatizaci. Postupně dochází k propojení techniky s kondičním základem a jeho energetického krytí. Hlavním cílem, zpevnění a stabilizace techniky.

2.2.3 Stabilizace

Stabilizace je zpevnění komplexu sportovních dovedností jako celku schopných uplatnit se v programech pro činnost sportovce v soutěžích. Úkolem je spojování, kombinování a přizpůsobování jednotlivých celků i těm nejsložitějším podmínkám, které ve hře mohou nastat. Jde o hlubší propojení kondiční, psychické a taktické přípravy do jednoho celku.

Metodami technické přípravy jsou: analytická, analyticko – syntetická, koncentrace a disperze (Zahradník 2012).

2.3 Charakteristika volejbalu

Volejbal bezpochyby patří k nejrozšířenějšímu kolektivnímu míčovému sportu u nás i ve světě. Jeho obliba spočívá u vrcholové, výkonnostní či rekreační úrovni v materiálně technické a prostorové nenáročnosti a v možnosti hru prakticky provozovat celý rok. Mezi hlavní výhody volejbalu patří poměrně jednoduchá pravidla, která lze u rekreačních forem různě modifikovat. Výhodou tohoto sportu je, že se jedná o nekontaktní sport a tím se značně snižuje riziko zranění a dají se odehrát i smíšená utkání. Cílem hry je odehrát míč přes síť tak aby dopadl na zem na soupeřově polovině a zároveň zabránit tomu aby se soupeři nepovedlo totéž (Stará, Šamšula & Stará, 2012).

Technické parametry

Každý zápas je tvořen jednotlivými sety, které se hrají do 25 s rozdílem dvou bodů. Sety nejsou nijak časově omezené. Družstvo, které získá, jako první 25 bodů vyhrává set. Zápas nikdy neskončí remízou. Celé utkání vyhrává to družstvo, kterému se jako první podaří vyhrát tři sety. Při nerozhodném stavu 2:2 na sety se hraje tzv. tie-break, který se hraje do 15 bodů s rozdílem dvou bodů (Císař, 2005).

Hra

Hra začíná podáním, které se uskutečňuje za koncovou čarou hřiště. Podání začíná nahozením nebo popřípadě puštěním míče, které hráč musí provést do 8 sekund po odpískaném pokynu rozhodčího k zahájení hry, poté hráč musí udeřit do míče rukou vrchem či spodem a tím dopravit míč na soupeřovu polovinu (Císař, 2005).

Hráči

Do každého setu nastupuje vždy 6 hráčů, kteří během setu mohou být střídáni hráči, kteří byli uvedeni před začátkem utkání v zápisu o utkání. Během každého setu může trenér provést 6 střídání, přičemž vystřídaný hráč zahajovací sestavy se může vrátit do hry za hráče, který jej střídal. Hráč, který byl v jednom setu střídán, nemůže být posléze vystřídán zpět za hráče jiného. Střídání probíhá při přerušení hry poté, co dá rozhodčí pokyn. Prostor vyhrazený pro střídání je mezi půlící a útočnou čarou (Císař, 2005).

Každá kategorie má podle pravidel určenou výšku sítě od země po horní okraj sítě a tyto kategorie jsou rozdělené takto:

- Muži a junioři 243 cm
- Kadeti 239 cm
- Starší žáci 235 cm
- Ženy a juniorky 224 cm
- Mladší žáci a kadetky 220 cm
- Starší žákyně 215 cm
- Mladší žákyně 210 cm

Stejně jako jsme si rozdělily výšky volejbalové sítě podle jednotlivých kategorií, tak stejně se i dělí hráčky a hráči do jednotlivých kategorií podle věku. Věkové dělení bychom mohli rozdělit na čtyři části a to na:

- Věk kalendářní – podle data narození
- Věk biologický – podle skutečného stupně vývoje. Protože každé dítě se vyvíjí jinak rychle, mohou být jedinci, kteří budou mít výkonnostní i mentální náskok před ostatními.
- Věk herní – je to doba, po kterou jedinec hraje volejbal a pravidelně absolvuje tréninky
- Věk administrativní – kdy právě Český volejbalový svaz rozděluje mládež do jednotlivých kategorií podle věku.

Těmito kategoriemi jsou:

1. Mladší žačky a žáci (11–13 let),
2. Starší žačky a žáci (13–15 let),
3. Kadetky a kadeti (15–17 let),
4. Juniorky a junioři (17–19 let),
5. Ženy a Muži (20 a více).

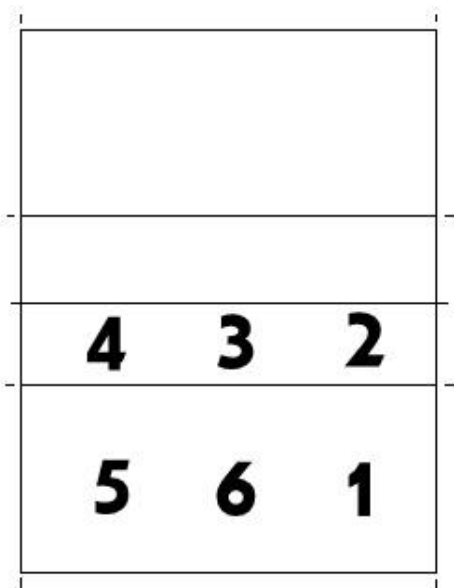
V bakalářské práci se bude právě zabývat rozvojem herních činností a dovedností u hráček, které spadají do kategorie kadetky. Kde je stále potřeba ještě dbát na správnou techniku a její zdokonalování.

Chyby

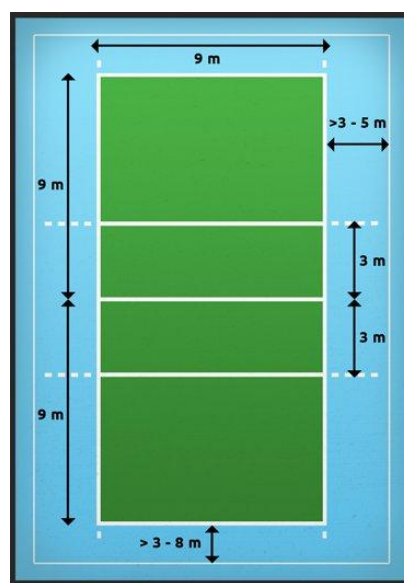
Za chybu během hry můžeme považovat dotyk hráče jakoukoliv částí těla sítě nebo přešlap hráče nohou na soupeřovu polovinu hřiště. Při blokování mohou hráči přesahovat nad úroveň sítě na soupeřovu polovinu, nebrání-li herní akci soupeře. Skončí-li míč mimo vyznačené hřiště po dotyku hráče na bloku či hráče v poli je tento míč označen jako tečovaný a bod náleží útočícímu družstvu. Hráči uvedení v zápise musí sedět buď na lavičce nebo mohou stát ve vymezeném prostoru za hřištěm (Císař, 2005).

Hrací plocha

Hrací plocha vymezená ke hře je tvořena hřištěm a okolní plochou. Hřiště má rozměry 9x18 metrů a je rozděleno půlíčí čarou na dvě poloviny, každá polovina je ještě rozdělena útočnou čarou, která je vzdálena od půlíčí 3 metry (viz. Obrázek 1). Nad středovou čarou se nachází síť, která je 10 metrů dlouhá a hrací prostor je vymezen anténkami na každé straně. Pro lepší přehled a postavení hráčů je volejbalové hřiště rozděleno do 6 zón (viz. Obrázek 2). Rozdělení hřiště na jednotlivé zóny neslouží jen k lepší orientaci, ale i k rozlišení mezi hráči přední a zadní řady, pro které platí jiná pravidla v závislosti na jejich postavení.



Obrázek 1. rozdělení hřiště na jednotlivé zóny
(Stará, Šamšula& Stará, 2012)



Obrázek 2. rozměry hřiště a jeho okolí
(Stará, Šamšula& Stará, 2012).

2.4 Historie volejbalu

Koncem 19. století se dostal do popředí zájem o tělesnou kulturu a sport. Kolébkou sportu byla Anglie, odkud se šířil dále hlavně do Ameriky, kde rychle zdomácněl a rozšiřoval se hlavně mezi obyvateli ve vyšších třídách, kteří na to měli hodně času a hlavně chuť. Zpočátku tohoto období sport nabýval na své popularitě a získal nejvíce nadšenců hlavně u studentů, kteří tím kompenzovali svůj sedavý způsob života.

V Americe na vysokoškolských koležích patřily mezi oblíbené sporty hlavně atletika, rugby a baseball tedy sporty, které se daly provozovat spíše v letních měsících. I to byl jeden z důvodů, proč v zimních měsících o sportovní aktivity značně klesal zájem, protože gymnastika ani společenské hry neuspokojovali studenty po fyzické ani psychické stránce. V roce 1892 se springfieldskému učiteli tělesné výchovy Naismith podařilo vymyslet novou

hru pro tělocvičnu, která jeho žáky velice zaujala. Původní „naismith-ball“ si postupně získával velkou oblibu pod názvem košíková, basketbal pak začal svoji pout' do celého světa.

O vzniku volejbalu jsou známy dvě verze. Ta neoficiální, a také ta méně pravděpodobná říká, že volejbal vymysleli chicagští hasiči, kteří si tím krátili tak svůj volný čas, když zrovna nehořelo. Házeli míčem přes natažený provaz, a kdo míč upustil na zem, dopustil se tím chyby. V pozdější době kvůli zrychlení hry zkoušeli míč odbíjet a tím vzniklo nové sportovní odvětví. Ta druhá pravděpodobnější verze říká, že volejbal vymyslel 9. února 1895 William G. Morgan z Ymca v Massachusetts. Tuto verzi potvrzují i volejbalové učebnice v USA a FIVB. William G. Morgan byl ředitelem křesťanské organizace YMCA, která se na na Hollyokské koleji zabývala tělesnou výchovou a rozvojem sportovní činnosti mládeže.

Své volejbalové začátky popisuje pan William G. Morgan takto: „Musím říci hned zpočátku, že jsem neznal žádnou hru, která by byla podobná odbíjené, a to, co jsem zavedl, bylo opřeno jen o zkušenosti a pokusy v tělocvičných třídách. Když jsem převzal cvičení, činnost vzrůstala a musel jsem hledat nějakou hru, která by se dala hrát v tělocvičně a byla přitom zajímavá i rekreačně. Košíková byla již zavedena, ale vyhovovala spíše mladším cvičencům. Pro starší pak byla příliš namáhavá a ostrá, a tak jsem hledal jinou hru, ve které by nebylo osobního styku hráče s hráčem. Nejdříve mě napadlo přenést do tělocvičny tenis. Ale když jsem uvažil, co všechno tenis potřebuje, jako rakety, míčky, síť a hlavně velkou plochu a že jen málo hráčů může tenis najednou hrát, upustil jsem od této myšlenky. Ale nepřipustil jsem vynechat síť, která by rozdělovala skupiny hráčů na dvě družstva. Na počátku jsme napjali síť asi 2 m vysoko, tj. nad hlavou dospělého člověka. Zkoušeli jsme hrát duši z míče na kopanou, ale ta byla lehká a příliš pomalá. Tak jsme zkusili s plným míčem na košíkovou. Ale ten byl příliš veliký a těžký a hráči nemohli míč dobře ovládat. Bylo mnoho úrazů a zranění, hlavně prstů. Dohodli jsme se s hráči, kterým se hra líbila, na míči, kterého se dnes užívá pro odbíjenou a který nám zhotovila na zkoušku firma Spalding“. (Příbramská a kolektiv, 1989, Popelková, 2015).

2.4.1 Začátky volejbalu u nás

Ministerstvo obrany organizovalo cvičitelské kurzy, které trvaly šest dní a probíhaly ve Strakově akademii. Výcvik probíhal na Letné a spalo se v kasárnách na Pohořelci. Tyto kurzy vedli zejména tři lidé (profesor J.A. Pipal, kapitán Machotka a instruktor J.W. Yonger). Nejdůležitější částí tohoto kurzu byla lehká atletika. Profesor Pipal také připravoval účastníky kurzu na první poválečnou Olympiádu, která se konala v Antverpách. V těchto kurzech měli

možnost jako první v nové republice poznat i nové, dosud neznáme, sporty jako například volejbal, basketbal, a další tzv. americké hry.

Tyto kurzy pořádané ministerstvem obrany byly rozhodně prvním krokem pro rozšíření volejbalu v českých zemích.

V roce 1921 pak začal volejbal dostávat organizační strukturu a právě tento rok se uvádí jako začátek tohoto sportu u nás. V roce 1923 byly vydány i první pravidla pro volley-ball, basket-ball, playground-ball a hand-ball.

Na začátku svého působení u nás dostala hra název podbíjená, ale existovala i spousta jiných cizích názvů jako wolley-ball, wolleyball, voley-ball nebo i volleyball. Ale v padesátých letech vlivem i politické situace u nás bylo nařízeno, aby tyto názvy přestaly existovat a hra se jmenovala odbíjená (Dostál, n.d.).

2.4.2 Vznik moderního volejbalu

Na podzim roku 1896 byla hra minomette poprvé prezentována na springfieldcollege. Na každé straně bylo 5 hráčů a A.T.Halstet podal návrh na to, aby se tato hra jmenovala Volley-ball.

V roce 1896 byl zveřejněn první článek o odbíjené v časopise Physical Education. Autor článku J. Y. Cameron hodnotí tuto novou hru velice dobře. Je to hra, která se hodí jak do tělocvičny, tak i do přírody a na koupaliště, kde se i velice rozmohla. Hra spočívá v tom, že hráč uvede míč do pohybu přes vysokou síť na druhou stranu. Tuto hru přirovnává k mixu dvou her tenisu a handballu. A od tohoto samého roku dostává volejbal i první herní strukturu ve formě pravidel (Haník a kolektiv, 2014).

2.4.3 Vývojové tendence moderního volejbalu

Postupem času a vlivem několika úprav pravidel došlo k celkové změně herního výkonu. Hra se stala mnohem rychlejší a tím stoupají i požadavky na hráče a na celkovou soustředěnost při hře. Postupem času jsou kladeny mnohem větší a větší nároky na mentální odolnost hráče, kdy si hráč musí udržet stalý výkon mnohem déle a je potřeba preciznější týmová spolupráce. Nové trendy způsobili větší náročnost v tréninku a taky komplexnější systém trénování, proto je velmi nutné se držet aktuálních trendů ve volejbale, aby tým mohl být konkurence schopný. Dnešní hráči by měli být velice komplexní, univerzální a měly by být schopni se psychicky vyrovnat s každou situací. Proto se stává velmi důležitou součástí i trénink pod psychickým tlakem, který adaptuje hráče na tyto situace v zápase (Papageorgiou & Spitzley, 2003).

Jednotlivá cvičení v tréninku vychází z herních situací v zápase, a proto je velmi důležité se je naučit co nejlépe a co nejprecizněji. Ve volejbale vyhrává vždy tým, který udělal co nejmenší počet chyb. Nejlepší možná varianta proto, jak snížit počet chyb na minimum, je docílit co nejvyššího počtu opakování jednotlivých cvičení anglicky nazváno jako drill (automatické opakování). V moderním volejbale už existuje mnoho pomůcek, které nám tuto práci usnadňují. Jednou z nejlepších pomůcek je italský program Data Volley, který zpracovává veškerá data o týmovém a individuálním výkonu (Schondell & Reynaud, 2002).

2.4.4 Vývojové trendy v tréninku mládeže

K novým trendům v oblasti trénování a přípravy dětí v České republice i ve světě neodmyslitelně patří minivolejbal. U nás je minivolejbal rozdělen na barvy podle věku dětí, a proto ho u nás nazýváme Barevný minivolejbal. Je to zjednodušená verze volejbalu pro ty nejmenší hráčky a hráče. Minivolejbal je velmi dobře připraví technicky a pohybově na pozdější mládežnický volejbal. Je to i jedna s forem jak přilákat malé děti k volejbalu a k pohybové aktivitě celkově. Díky malým nárokům na materiálové vybavení a na jednoduchost jednotlivých herních prvků je tato odnož volejbalu vhodná i do školní tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy.

Minivolejbal má 5 úrovní, který se dělí podle věku, obtížností a typů jednotlivých odbití. Těmi úrovněmi jsou: žlutý, oranžový, červený, zelený a modrý minivolejbal.

Žlutý minivolejbal je určen pro děti od 6–8 let. Patří k nejjednodušší formě a má za úkol děti seznámit s míčem, naučit je jednoduché odhody a chytání míče. Kluci a holky hrají na hřišti o velikosti 4,5x9 m přes síť, která je ve výšce 1,95 m. Pro tuto hru je doporučený i speciální odlehčený míč.

Oranžový minivolejbal je určen už pro děti, které jsou už seznámeni se základní technikou odbití obouruč spodem a vrchem. V této formě se děti krásně naučí přesun nohama pod míč s následným odbitím po vlastním nadhozu. Tato forma už lehce připomíná volejbal a připravuje děti na další úrovně.

Červený minivolejbal je určen pro děti 8-11 let. Děti zde už plynule odbíjí prsty i bagrem, kdy se musí dostat nohama pod míč odbít ho nad sebe a poté nahrát svému spoluhráči. Toto pravidlo donutí děti docházet nohama pod míč a následně přesně odbít na spoluhráče, což jim velice dobře pomůže v dalších fázích volejbalu.

Zelený minivolejbal je určen pro dvojice či trojice na každé straně a minimální počet odbití jsou dva. V této úrovni se zvyšuje výška sítě na 2,10 m a hraje se už se standardním

volejbalovým míčem. V této formě je zakázáno odbití obouruč spodem a preferuje se pouze odbití obouruč vrchem nebo jednoruč spodem.

Modrý minivolejbal je určen pro děti 9-13 let a k této úrovni směřovaly všechny předchozí úrovně a připravovali děti na tuto fázi. Modrý minivolejbal už připomíná zmenšenou verzi klasického volejbalu. V každém družstvu hrají tři hráči plus tři náhradníci. Na začátku zápasu se děti pozdraví, mají své vlastní pokřiky a fandí si navzájem jako ve velkém volejbalu. Děti se pravidelně střídají na svých postech po směru hodinových ručiček. Zde jsou už povoleny všechny formy odbití, kdy je možné i použití bloku či smeče (CVF, 2010 a FIVB, n.d.).

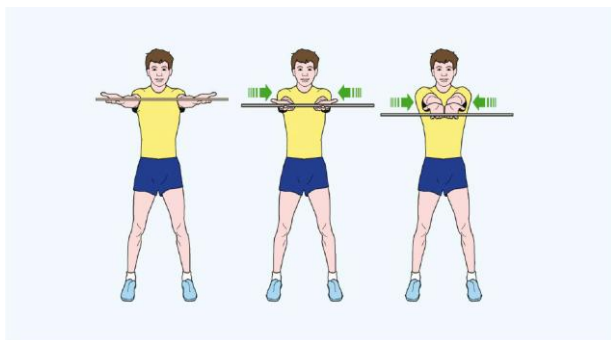
Myslím si, že v minivolejbale je velká budoucnost a potenciál jak nastartovat malým talentům našeho volejbalu slibnou kariéru a snad se nám podaří najít silné talenty, kteří nás jak v ženské tak v mužské kategorii dostanou zpět mezi světovou elitu.

2.5 Metodika nácviku volejbalu u začínajících hráčů

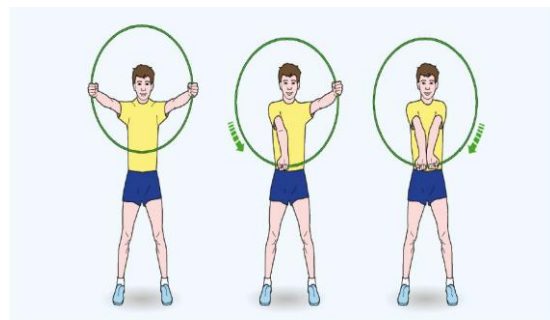
Volejbal nepatří k jednoduchým sportům z hlediska naučení se správné techniky. K tomu, abyste si mohli zahrát volejbal tak aby bavil vás i vaše spoluhráče je potřeba zvládnout poměrně dost věcí. Je potřeba dodržovat správné postupy pro nácviky jednotlivých odbití a každému jedinci sedí jiná metoda nácviku. Jednotlivé metody jsou dále popsány v následující kapitole.

Nejdůležitějšími údery ve volejbale jsou odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem. Bez těchto dvou úderů si volejbal nezahraje nikdo ani na té nejnižší úrovni. Proto je velmi důležité, aby trenéři těmto dvěma úderům věnovali maximální pozornost a snažili se, aby hráčky a hráči v mládežnických kategoriích měli tyto údery dokonale zvládnuté. Z tohoto důvodu se budu věnovat pouze těmto dvěma úderům, které jsou pro následující herní vývoj důležité.

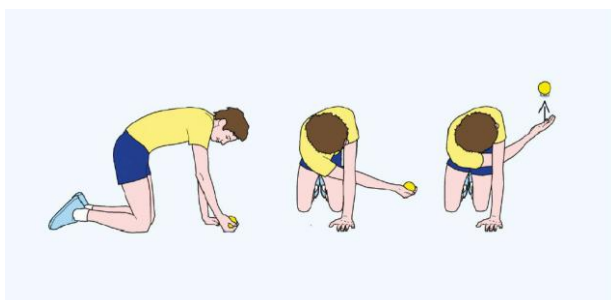
V moderní metodice nácviku jednotlivých úderů se čím dál častěji stávají oblíbenými různé pomůcky, které nám usnadňují nácvik jednotlivých úderů i simulaci úderů v jednotlivých herních situacích. Těmito nástroji mohou být například tyče (viz. Obrázek 3) nebo také se při nácviku bagru dá použít gymnastické obruče (viz. Obrázek 4), dále to mohou být expandéry nebo tenisové míčky (viz. Obrázek 5 a 6). Všemi těmito pomůckami může trenér zpestřit trénink při nácviku odbití obouruč spodem.



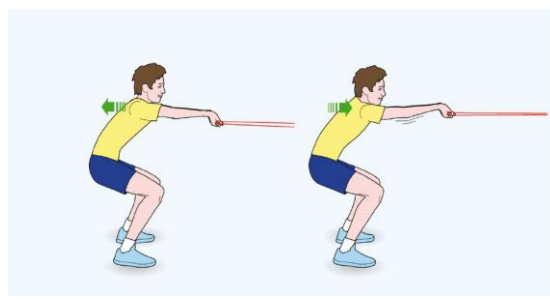
Obrázek 3. Tyč pro napnutí předloktí
(Volleycountry, 2014).



Obrázek 4. Gymnastická obruč
(Volleycountry, 2014).

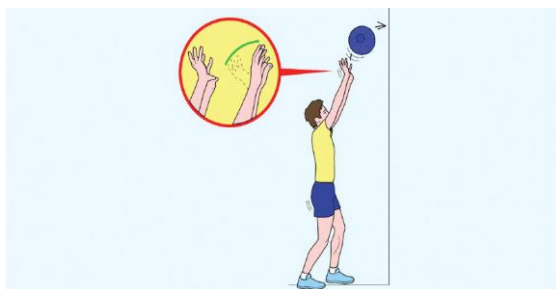


Obrázek 5. Tenisový míček
(Volleycountry, 2014).

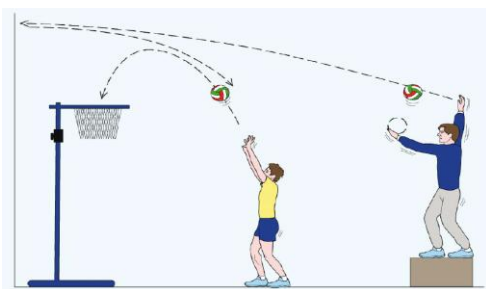


Obrázek 6. Expandér
(Volleycountry, 2014).

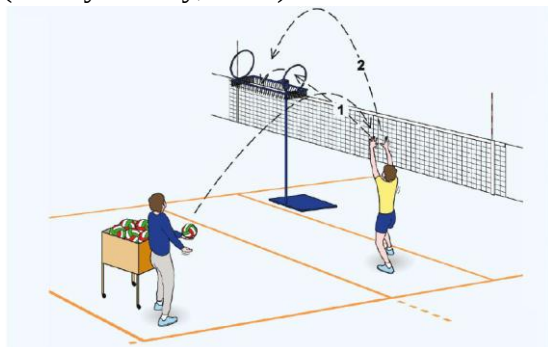
Tak jako můžeme využít pomůcek při nácviku odbití obouruč spodem, tak stejně se dá využít pomůcek i při odbití obouruč vrchem. Těmito pomůckami jsou například medicimbál či nahrávačský míč (viz. Obrázek 7), dále to může být basketbalový koš pro nácvik přesnosti nebo také obruč, která je nad výškou sítě (viz Obrázek 8 a 9).



Obrázek 7. Medicimbál
(Volleycountry, 2014).



Obrázek 8. Basketbalový koš
(Volleycountry, 2014).



Obrázek 9. Obruč (Volleycountry, 2014).

2.5.1 Metody nácviku volejbalových odbití

Nácvik volejbalových dovedností je součástí tréninkového procesu, kde se hráči učí novým jednotlivým dovednostem. Tato část se podstatně liší od běžného tréninku, který má ještě další složky. Nácvik není jenom jednoduché a prosté naučení se určitých pohybových stereotypů a dovedností, je to spíše zvládnutí pohybových schémat, která hráči dosud zvládly a jejich kompletní přeorganizování. Výsledkem tohoto učení je nová úroveň motorické koordinace a propojení reakcí na nové podněty. Podle Císaře (2007) používáme v tréninku dvě metody učení:

1. **Metoda celostní** je metoda při níž adepti provádějí celou dovednost po tom co jim je tato metoda předvedena jako celek. Metoda vede k efektivnějšímu a rychlejšímu zvládnutí dovednosti u talentované mládeže. Patří i k zábavnější a dokáže adepty udržet více soustředěné na danou dovednost.
2. **Metoda analyticko-syntetická** daná dovednost se rozdělí na dílčí po sobě jdoucí sekvence, které se nacvičují a po jejich úspěšném zvládnutí se skládají v celek. Metoda patří k těm zdoluhavějším a u talentované mládeže k méně zábavným, je poměrně těžší udržet jejich pozornost a soustředění se na danou dovednost. Ale dělá-li jeden z adeptů opakovaně nějakou chybu, je mnohem jednodušší jak pro trenéra, tak pro samotného hráče se chybu odnaučit a naučit se dovednost správně.

Úspěšné naučení jednotlivých dovedností závisí na biomechanických a mentálních determinantech. Pro úspěšné zvládnutí nových dovedností je důležité umět správně zařadit cviky do posloupnosti tréninkové jednotky. Neučíme techniku hráče na konci tréninku, kdy jsou hráči unavení a jejich koordinace je ztížená, ani na samém začátku tréninkové jednotky kdy není tělo dostatečně zahřáté a připravené na výkon. Výsledkem správné přípravy metabolismu hráče by mělo být efektivnější motorické učení (Císař, 2005).

2.5.2 Odbití obouruč vrchem

Patří k nejstarším základním herním činnostem jednotlivce ve volejbale. Slangově se toto odbití nazývá jako odbití prsty. Pokud herní situace není příliš obtížná, měl by hráč dát přednost spíše tomuto úderu od ostatních úderů, protože tento úder má větší reálný předpoklad pro větší přesnost. Odbití obouruč vrchem je především hlavní technikou nahrávače, ale samozřejmě na velmi kvalitní úrovni musí úder zvládnout každý hráč. Pokud chceme používat jakékoliv odbití míče je potřeba dodržovat dvě základní podmínky, aby byl úder proveden v určité kvalitě.

- a) dostat se pod míč, což v počátečních fázích dovednosti představuje úkroky stranou, kroky vpřed či vzad a šikmo vpřed či zad,
- b) zaujmout vhodný postoj a držení těla před vlastním odbitím (Císař, 2005).

Haník, Lehnert a kolektiv (2004) popisují zásady správné techniky odbití obouruč vrchem takto:

1. Výchozí postoj – moment před posledním odbitím soupeře

- nohy a trup jsou mírně pokrčeny, trup lehce předkloněn, jedna noha může být mírně vpředu, váha je na přední části chodidel,
- paže jsou volně podél těla.

2. Přesun do střehového postoje

- pohyb do střehového postoje bývá u odbití vrchem minimální, protože doba letu míče je poměrně dlouhá, což dovoluje dosti přesně odhadnout místo kontaktu s míčem, a tak vlastně výchozí postoj (před odbitím soupeře) přechází často plynule ve střehový postoj.

3. Střehový postoj

- postoj je klidný, ale zároveň aktivní postoj potřebný pro jisté odbití (Obrázek 9). Je charakterizován rozkročenými a pokrčenými nohama, jedna může být vysunutá mírně vpřed, váhou na přední části chodidel. Po přesunu zaujímáme postoj zastavovacím dvojkrokem, který je jeho neoddělitelnou součástí,
- trup a hlava – trup je vzpřímený, někdy nepatrně předkloněný. Hlava je zvednutá tak, aby mohly oči neustále sledovat míč,
- paže a ruce - paže jsou pokrčené ve výši pasu, lokty mírně u těla, dlaně otočené dovnitř nebo nahoru (hráč je periferně vidí).



Obrázek 9. Střehový postoj

4. Přesun ze střehového postoje k místu odbití

- začátek a druh pohybu – přesun k míči je rychlý, druh pohybu je dán vzdáleností a směrem. Při pohybu vpřed a stranou na delší vzdálenost se pohyb děje během. Při pohybu stranou na krátkou vzdálenost úkroky, kde první krok je proveden směrovou nohou a končí postojem nebo polohou, v nichž bude hráč odbíjet,
- dokončení pohybu – po přesunu během (do jakéhokoliv směru) se dokončí pohyb zastavovacím dvojkrokem. Při krátkém pohybu stranou se zastaví posledním úkrokem směrové nohy.

5. Zastavovací dvojkrok

- zastavení se děje posledními dvěma kroky, při čemž první má hlavně brzdící význam a druhý úlohu dobrzdění pohybu a úpravy postoje. Těmito dvěma kroky se tělo dostává do stabilní a klidné polohy, pokud možno čelně na směr odbití a teprve potom hráč odbíjí,
- chodidla jsou vzdálena od sebe na šíři boku, což zajišťuje stabilní postoj. Dva poslední kroky mohou začínat jak levou, tak pravou nohou.

6. Činnost nohou a trupu v momentu odbití

- nohy – s klidové polohy se trup zvedá natahováním nohou proti míči, nohy se napínají v kolenou, kotníky pracují aktivně – do výponu. Energie se z nohou přenáší na boky. V momentu, kdy dochází k výponu, jsou nohy v kolenou již napnuty. Někdy dojde k doznívání pohybu až k nadskočení,
- trup – další součástí kombinovaného pohybu je nepatrné napřimování trupu. V momentu před kontaktem se tělo chová jako pružina, které se rozpíná ve směru proti míči, kde pohyb vychází z nohou přes boky. Trup je v momentu odbití ve vzpřímené poloze.

7. Činnost paží a rukou v momentu před kontaktem s míčem

- činnost paží je samozřejmě synchronizována s pohybem trupu a začíná v okamžiku, kdy se tělo zvedá natahováním nohou. Těsně před kontaktem s míčem se paže přikrčí, lokty jsou na úrovni ramen a ruce blízko obličeje. Míč se ocitá nad čelem, vzdálenost rukou od čela je relativně malá. Pohyb před obitím je prováděn napínáním pokrčených paží a místo odbití by se mělo nacházet nad čelem (pokud roztáhne hráč ruce, míč padá na čelo).

8. Činnost rukou těsně před kontaktem s míčem

- před odbitím jsou ruce v zápěstí zvráceny zpět (Obrázek 10). Tvar mezi palci a ukazováky by se dal nejlépe přirovnat k trojúhelníku. Dlaně společně s prsty tvoří tvar, který se podobá košíčku. Proto se i mi budeme držet tradičně užívaného výrazu košíček (Obrázek 11).



Obrázek 10. Činnost před odbitím



Obrázek 11. Košíček

9. Činnost rukou v momentu kontaktu s míčem

- přilétající míč přitiskne lehce prsty a ruce zpět a míč bude ztlumen (Obrázek 12). Ruce a prsty tak konají tzv. relativně zpětný pohyb, tedy pohyb, kdy se celé paže pohybují vzhůru, zatím co prsty jsou stlačeny dočasně do jakého si protipohybu. Kontakt s míčem se děje posledními články všech prstů, u některých prstů (ukazovák) větší plochou. Dlaně se míče nedotýkají.



Obrázek 12. Tlumení míče

- hrací kloub (Obrázek 13) je základní článek ukazováku, který se nachází na přechodu do dlaně. To je jediné místo, které si při dotyku míče (společně s prsty) vynutí správný kontakt s míčem a garantuje správnou techniku odbití. Jinými slovy: jestliže se dotkneme míče hracím kloubem a prsty současně, je vyloučena obvyklá začátečnická chyba tzv. napichování míče.



Obrázek 13. Hrací kloub (Haník a kolektiv, 2014).

10. Situace po kontaktu s míčem

- natahovací pohyb těla pokračuje ještě chvíli po odbití míče (Obrázek 14.).



Obrázek 14. Natahovací pohyb

2.5.3 Odbití obouruč spodem

Používá se v situacích, kdy z důvodu udržení míče pod potřebnou kontrolou není jiná možnost než použití tohoto úderu. Je to například v situacích, kdy je míč příliš nízko nebo míč přiletá velmi rychle. Odbití obouruč spodem se slangově nazývá bagr a patří k základním dovednostem každého hráče a je nezbytné jej zvládnout ve všech jeho variantách. Tento způsob odbití patří k základním úderům zejména u přihrávky míče a zvládnutí jeho techniky je velmi důležitý pro chod celé hry. Abychom dosáhli konečného výsledku je potřeba přesně specifikovat vlastní techniku tohoto odbití a zároveň zvážit její přiměřenost. Během nácviku této dovednosti je důležité dbát na to, aby byl úder prováděn na předloktí blízko zápěstí (Císař, 2005).

Haník, Lehnert a kolektiv (2004) popisují zásady správné techniky odbití obouruč spodem takto:

1. Výchozí postoj – moment před posledním odbitím soupeře

- nohy a trup jsou mírně pokrčeny, trup lehce předkloněn, jedna noha může být mírně vpředu, váha je na přední části chodidel,
- paže jsou volně podél těla.

2. Přesun do střehového postoje

- pohyb do střehového postoje bývá u odbití obouruč spodem minimální, protože doba letu míče je poměrně dlouhá, což dovoluje dosti přesně odhadnout místo kontaktu s míčem, a tak vlastně výchozí postoj (před odbitím soupeře) přechází často plynule ve střehový postoj.

3. Střehový postoj

- postoj je klidný, ale zároveň aktivní postoj potřebný pro jisté odbití. Je charakterizován rozkročenými a pokrčenými nohama, jedna může být vysunutá mírně vpřed, váhou na přední části chodidel. Po přesunu zaujímáme postoj zastavovacím dvojkrokem, který je jeho neoddělitelnou součástí,
- trup hlava – trup je lehce předkloněn. Hlava je zvednutá tak, aby mohly oči neustále sledovat míč,
- paže a ruce – paže jsou pokrčené ve výši pasu, lokty mírně od těla (Obrázek 15), dlaně otočené dovnitř nebo nahoru (hráč je periferně vidí).



Obrázek 15. Práce paží

4. Přesun ze střehového postoje k místu odbití

- začátek a druh pohybu – přesun k míči je rychlý, druh pohybu je dán vzdáleností a směrem. Při pohybu vpřed a při pohybu stranou na delší vzdálenost se pohyb děje během, při pohybu stranou na krátkou vzdálenost úkroky, kde první krok je proveden směrovou nohou a končí postojem nebo polohou, v nichž bude hráč odbíjet,
- dokončení pohybu – po přesunu během (do jakéhokoliv směru) se pohyb dokončí zastavovacím dvojkrokem. Při pohybu stranou se zastaví posledním úkrokem směrové nohy.

5. Zastavovací dvojkrok

- zastavení se děje posledními dvěma kroky, přičemž první má hlavně brzdící význam a druhý má úlohu dobrzdění pohybu a úpravy postoje. Tyto dva kroky uvedou tělo do stabilní a klidné polohy, pokud možno čelně na směr odbití a teprve potom hráč odbíjí.
- chodidla, jsou vzdálena od sebe na šíři boků, což zajišťuje stabilní rovnováhu. Dva poslední kroky mohou začínat jak levou, tak pravou nohou.

6. Paže při odbití

- těsně před spojením se paže v loktech napínají. Spojují se již napnuté (nebo jen nepatrně pokrčené před propnutím), tím se vyvarujeme nevhodnému propínání paží před kontaktem s míčem. Ruce se spojí tak, že se prsty jedné ruky zasunou do dlaně druhé a lokty se tlačí co nejvíce k sobě. Ramena se tlačí dopředu a hlava se předklání. To má za následek vytvoření tzv. propadlého hrudníku. Lokty se drží co nejdále od těla. Paže jsou vytočeny vnitřní stranou předloktí nahoru (Obrázek 16.),



Obrázek 16. Paže při odbití

- míč dopadá na napnuté paže v horní polovině předloktí. Zápěstí je stlačeno dolů. Pohyb paží proti míči je minimální nebo žádný. Při velmi pomalém letu míče se na odbití podílí protlačení ramen vpřed. Odbití se děje odrazem míče od napnutých paží.

7. Činnost nohou a trupu v momentu odbití

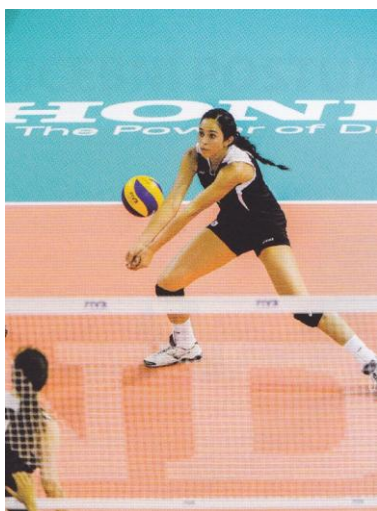
- pohyb nohou v kolenou a v kyčlích (extenze, napnutí) jsou hlavní silou odbití. Působí jako pružina napínající se proti míči.

8. Odbití v ose těla (s osou ramen kolmou na směr odbití)

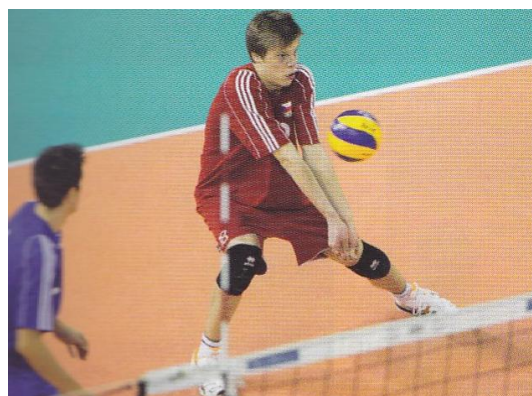
- osa ramen může být kolmá na směr odbití (zdůrazňovat u začátečníků).

9. Odbití míče směřujícího vedle hráče

- i v začátečnickém volejbalu se vyskytuje odbití vedle těla. Rozeznáváme dva způsoby,
- odbití blízko vedle těla – nesouhlasná noha je mírně vpředu. Odbití se neliší od odbití před tělem v postavení osy ramen ani v činnosti paží. Liší se pouze postojem v momentu kontaktu s míčem (Obrázek 17),
- odbití před tělem v úkroku (doprava) – je situace, kdy hráč provede úkrok pravou nohou, pokrčí ji, posune trup ve vzpřímené poloze doprava směrem na ukročenou nohu. Provede odbití před tělem s tím, že osa ramen je stále kolmá na směr odbití (Obrázek 18),



Obrázek 17. odbití vedle těla
(Haník a kolektiv, 2014).



Obrázek 18. odbití před tělem v úkroku
(Haník a kolektiv, 2014).

- odbití vedle těla v úkroku – hráč provede úkrok pravou nohou a pokrčí ji. Snaží se posouvat trup doprava směrem nad ukročenou nohu, nestihne zasáhnout míč před tělem, ale kontakt proběhne vedle těla (Obrázek 19). Stále se snaží zachovat polohu osy ramen kolmou nad směrem odbití. Pokud stihne zasáhnout míč před čelní rovinou těla, odbije ho

s osou ramen kolmou na směr odbití. V případě že se míč dostal za tuto rovinu, musí hráč stahovat rameno souhlasné paže vzad a do odbití se zapojí rotace trupu. Jedná se již o odbití, které řadíme do další skupiny.



Obrázek 19. odbití vedle těla v úkroku (Haník a kolektiv, 2014).

10. Odbití mimo osu těla a odbití přes osu těla s rotací trupu

- odbití s rotací trupu v pevném postoji – hráč při tomto odbití provede úkrok pravou nohou a pokrčí ji. Snaží se posouvat trup doprava směrem nad ukročenou nohu. V případě, že se míč dostal za tuto rovinu, musí hráč stahovat rameno nesouhlasné paže vzad a do odbití se zapojí rotace trupu a částečně i pohyb paží,
- odbití s rotací kolem nesouhlasné nohy – odbití mimo osu těla je typické pro přihrávku rychle letícího míče, a základy musí být položeny již zde. V tomto případě se napnuté paže stáčí mimo tělo, osa těla (trup) rotuje. Noha, která je na straně odbití (nesouhlasná) se posouvá vzad a vzdálenější noha (souhlasná) je oporou,
- odbití přes osu těla – zvláštní modifikací odbití obouruč spodem je odbití přes osu těla. V dospělém volejbalu vidíme tento druh odbití, kdy se hráč pokouší nahrát (přihrát) míč v situaci, kdy je zády do směru odbití. V tomto případě se odbití děje s výraznou činností paží, jejich pohyb vzhůru podstatně určuje následný let míče. V některých případech je tvar paží dokonce přizpůsoben situaci tak, že lze vidět odbití pažemi ohnutými v loktech, případně odbití ohnutými zápěstími. I zde se vychází ze základní zákonitosti pohybu popsaných v bodech 1-9, ale úloha práce paží je podstatně zvýrazněna. Někdy je tuto techniku možno použít i v případech velmi krátkých míčů, odbití v pádech nebo odbití velmi blízko sítě.

2.6 Individuální herní činnosti

V týmových činnostech i ve skupinových herních činnostech realizuje každý hráč své individuální herní činnosti, kterými se snaží co nejlépe vyřešit aktuální herní situaci, která při hře nastane. Pan Haník, Vlach a kolektiv (2008) rozdělují individuální herní činnosti do dvou skupin na základě jejich zakončení a to na:

1. Herní činnosti s míčem (podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blokování, vybrání).
2. Herní činnosti bez míče (herní pohyb: přípravné pohyby na místě, herní lokomoce, úpravy postojů).

Herní činnosti s míčem můžeme rozumět jako činnost, kterou hráč řeší herní situaci při kontaktu s míčem nebo při snaze o získání kontroly nad míčem a to je například blokování nebo dostihování míče při vybírání. Pro správné provedení herní činnosti je pak nezbytné mít perfektně nacvičené základní techniky odbití míče (Haník, Vlach a kolektiv, 2008).

Herní činnosti bez míče mají funkci přípravnou, kdy se hráč připravuje na hru s míčem a tím se tak snaží zajistit co nejlepší průběh dané činnosti. Tato činnost není zakončena kontaktem s míčem a patří mezi ně přípravné pohyby na místě (zaujetí nebo úprava střehového postoje, aktivační poskoky atd.). Nejčastějšími pohyby jsou přesuny s výchozího postavení do herního postavení a naopak (Haník, Vlach a kolektiv, 2008).

2.6.1 Přihrávka

V dnešní době se trénink přihrávky soustředí na přihrávání tří základních typů podání a těmi jsou: smečované, plachtící ve stoje a plachtící ve výskoku. Základem je správné vyhodnocení dráhy letu míče a na volbě jedné ze dvou základních technik a to je přihrávka vrchem (prsty) nebo spodem (bagr). U přihrávky je nejdůležitější drill, který vede k automatizaci pohybu při přihrávce.

Přesto všechno se musí přihrávka trénovat v náležitých herních souvislostech. Tím se myslí činnosti spoluhráčů, tempo hry, následnost útočné kombinace. Všechny individuální herní činnosti jsou součástí herní kombinace. K úspěšnému spojení přihrávky a útoku vede každodenní trénink, který tyto dvě činnosti dovede až k určitému automatismu. Je nutné u hráčů, kteří se specializují na přihrávku trénovat i herní pohyby bez vlastního dotyku míče při přihrávce.

Pelikán (2016) v metodickém dopise říká, že podle nejnovějších studií, které proběhly po Mistrovství světa mužů a Mistrovství Evropy juniorů, že je podstatný rozdíl v přihrávce mezi muži a mládežnickými výběry. Většina přihrávek v mužském volejbale byla prováděna

bagrem, ale naopak u mládeže ty nejlepší týmy přihrávají převážně prsty. Z toho důvodu je velice obtížné říci, zda mají trenéři učit přihrávat mládež převážně prsty nebo bagrem. Podle jeho názoru by měli hráči či hráčky v mládežnickém volejbale umět přihrávat jak prsty, tak bagrem a být tak komplexnějšími hráči. Protože soupeřovým úkolem je najít vaši slabinu a pokud budeme moci pracovat s více variantami, o hodně snížíme šanci na naše neúspěchy.

V rámci specifického tréninku kondice pro přihrávku klademe velký důraz na rozvoj síly převážně dolních končetin. Nohy jsou nuceny při přihrávce pracovat aktivně ve velmi extrémních úhlech. Síla dolních končetin je velmi důležitá pro správné provedení přihrávky. Nedostatečná síla dolních končetin značně ovlivňuje správné provedení přihrávky. Dalším faktorem ovlivňující přihrávku je správné držení těla a rovnováha, kdy musí hráč správně zaujmout polohu a vydržet v ní i při dotyku míče a nenechat se míčem vychýlit s ideálního postavení. V mládežnickém volejbale patří přihrávka k nejdůležitějším herním činnostem. Správné zvládnutí přihrávky tvoří většinou největší herní rozdíly mezi jednotlivými týmy (Haník a kolektiv, 2014).

Učební postup přihrávky v mládežnickém volejbale by se dal podle Haníka a kolektivu (2014) shrnout do těchto bodů:

- Nácvik přihrávky jako individuální činnosti (přihrávka smečovaného podání a přihrávka plachtícího podání).
- Rozvoj kondice pro přihrávku (síla dolních končetin).
- Nácvik přihrávky v součinnosti se spoluhráči.
- Nácvik přihrávky s následnou činností.

Trenér Yoshida rozděluje svůj klíč pro správnou přihrávku do 8 bodů. Těmito body jsou:

- Připravenost.
- Hráč se soustředí pouze na servis protihráče a na svůj příjem.
- Hráč provede aktivační pohyb.
- První je důležitá práce nohou.
- Dostat se pod míč ve správném úhlu.
- Kontakt s míčem musí být přední částí předloktí.
- Přihrávka musí být provedena v co nejnižším postavení.
- Rychlý návrat do počátečního postavení.

Dále je velmi důležité, aby se trenér snažil dostávat své svěřence i na tréninku pod tlak a tím se tak adaptovali a zvykali si na tlak, který je na ně vyvíjen při zápase. Dá se tímto způsobem snížit i počet chyb, které se v zápase provedou (Lenberg, 2007).

2.6.2 Nahrávka

V tréninku je potřeba učit všechny druhy nahrávek paralelně. Pro správný trénink nahrávky je nejdůležitější věcí pomoci hráči najít odpověď na příslušnou herní situaci a tím docílit toho, že hráč bude v každé herní situaci vědět jak nahrát a jak danou situaci vyřešit co nejefektivněji.

Základní rozdíly, které rozlišujeme, jsou v technice odbití nahrávačů a ostatních hráčů v poli, protože v každé herní situaci se může stát, že bude muset nahrávat někdo jiný než nahrávač. Každý hráč by měl umět adekvátně zastoupit nahrávače a nahrát tak, že smečář s nahrávky vytěží maximum a neodehraje míč pouze jednoduše přes síť. Největší důraz u nahrávačů je kladen na nahrávku ve výskoku, naopak u hráčů, kteří se na tuto činnost nespecializují, je kladen důraz na to, aby nahrávka byla dostatečně vysoká, aby smečář měl dostatek času se této nahrávce přizpůsobit. V této fázi tréninku se už nesoustředíme tolik na izolovanou techniku ani se nezabýváme technikou jako cílovým jevem, ale pouze prostředkem ke splnění určitého herního úkolu. Celková působnost trenéra na ovlivňování techniky klesá, ale naopak se zvyšuje vliv trenéra na komplexní činnost nahrávače a na herní chování.

Pro samotný rozvoj nahrávače je důležité, aby měl sílu hlavně v pažích, předloktí, zápěstí a v prstech, protože v zápase může nastat mnoho situací kdy je potřeba nahrát míč přes celé hřiště. Případný nedostatek síly by mohl značně ovlivnit taktiku hry (Haník a kolektiv, 2014).

3 Cíle a úkoly práce

3.1 Cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník cvičení, který se bude zaměřovat na zdokonalování hráčů/ček, kteří se výkonnostně a věkově řadí do kategorie kadetů. V baterii cvičení se budeme věnovat odbití obouruč spodem a vrchem.

3.2 Úkoly práce

1. Analýza dostupných informací souvisejících se zaměřením práce.
2. Shrnutí informací v přehledu poznatků.
3. Sestavení baterie cvičení pro trénink odbití obouruč spodem a obouruč vrchem.
4. Vytvoření grafického a obrazového záznamu použitých cvičení v baterii

4 Metodika

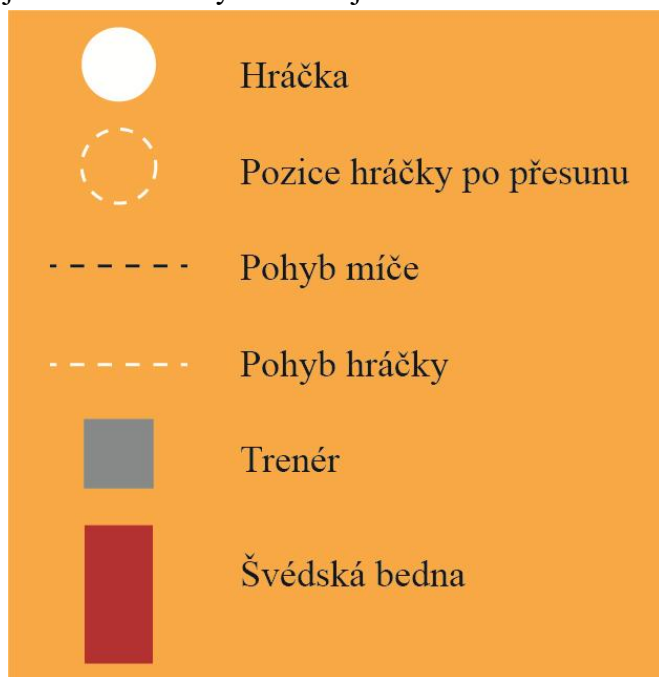
Při tvorbě bakalářské práce jsem použil metodu pozorovací, kdy jsem použil největší internetový server pro přehrávání videí YouTube, kde jsem hledal cvičení, která by byla vhodná pro moji práci. Nejčastějšími slovy pro vyhledávání videí byla volleyball training, volleyball drills, volleyball defense drills, setting drills. Další metoda, kterou jsem použil, byla metoda historická, kde jsem čerpal s dostupné české i zahraniční literatury a dalších pramenů, které souviseli s daným problémem a pomohli mi sestavit zásobník cvičení. Na základě všech dostupných informací ze zdrojů, které jsem uvedl, byla sestavena baterie cvičení pro zdokonalování odbití obouruč spodem a vrchem.

Cvičení jsou rozdělena do dvou skupin podle toho, na co se primárně zaměřují. Jedna skupina se zabývá odbitím obouruč vrchem a druhá skupina se zabývá odbitím obouruč spodem. Tyto dvě velké skupiny jsem dále rozdělil do třech menších podskupin.

Jednotlivá cvičení jsou podrobně popsána. Pro jasnější představu a lepší porozumění jsou cvičení doplněna obrázky, které jsem vytvořil v programu Adobe Illustrator. K zásobníku cvičení patří také video záznam vytvořený v programu Windows Movie Maker, který slouží pro lepší představu a pochopení jak mají jednotlivé cviky vypadat.

4.1 Legenda

Pro snadnou orientaci v obrázcích jsem přiložil legendu, která vysvětluje, co jednotlivé značky znamenají.



Obrázek 20. Legenda

5 Výsledky

Výsledkem mé bakalářské práce je zásobník 34 cvičení, který je zaměřen na zdokonalování přihrávky a odbití prsty jakožto nejdůležitější herní činnosti v moderním volejbale. Cvičení, které jsem do zásobníku vybral, byly s české i zahraniční literatury. Snažil jsem se vybírat a čerpat hlavně se zahraniční literatury, protože si myslím, že doba kdy jsme vymýšleli nové metodické postupy už pominula. Cvičení zahrnutá v baterii jsou převzatá převážně od volejbalových velmocí, jakými jsou Itálie, USA nebo Japonsko. Každá země má trochu jinou metodiku trénování. I z tohoto důvodu je lepší se nezaměřovat pouze na jednu metodiku konkrétní země, ale snažit se převzít to nejlepší od každé země a spojit tyto techniky dohromady. Hráč, který nemá dobře osvojenou techniku, se nikdy nebude moci rovnat těm nejlepším.

5.1 Cvičení na zdokonalení odbití obouruč vrchem

5.1.1 Cvičení bez rozdílu specializace

Cvičení 1.

Počet hráček: 2

Pomůcky: míč, zeď, basketbalový koš

Zaměření: cvičení je zaměřeno na cit pro míč a správný přesun pod míč

Popis: Hráčky stojí seřazené 2m od zdi čelem ke zdi. U zdi je postavený basketbalový koš. Trenér, který stojí vedle hráček nahazuje míč spodem do zdi a úkolem hráček je odehrát míč prsty do koše a následně míč pod košem chytit.

Cvičení 2.

Počet hráček: 3 a více

Pomůcky: míč

Zaměření: cvičení je zaměřeno na práci nohou a prohloubení citu pro míč

Popis: Hráčky stojí naproti sobě v zástupu na vzdálenosti aspoň 3 m. Jejich úkolem je na sebe odbíjet míč prsty vysoko a na sebe. Po odbití míče běží na druhou stranu (viz. Obrázek 20).

Další varianty cvičení:

Varianta A.

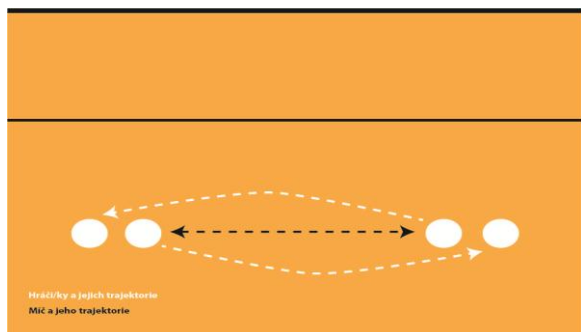
Cvičení je stejné jako cvičení 2 pouze tam přidáme do přeběhu na druhou stranu uprostřed pád, kotoul, leh nebo sed.

Varianta B.

Je obdobné jako cvičení 2 s tím rozdílem, že při odbití prstama přidáte výskok.

Varianta C.

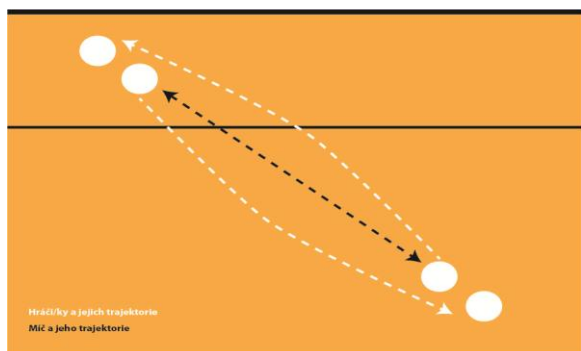
Jako další variantu tohoto cvičení můžeme zvolit odbití prsty za hlavu, které je určitě mnohem těžší než čelem a vyžaduje přesné postavení nohou pod míčem.



Obrázek 20. Cvičení 2.

Varianta D.

Vychází z cvičení 2, pouze s tím rozdílem že hráčky hrají míč po diagonále. je důležité, aby hráčky co hrají míč z pole k síti, hrály míč vysoko, protože tím si trénují nahrávku z pole do zóny 4 (viz. Obrázek 21).



Obrázek 21. Varianta D.

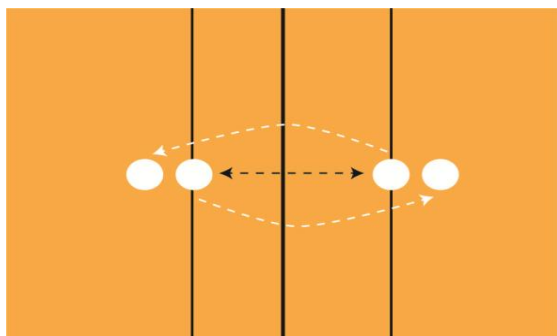
Cvičení 3.

Počet hráček: 4 a více

Pomůcky míč, síť

Zaměření: cvičení je zaměřeno na práci nohou a prohloubení citu pro míč

Popis: hráčky se rozdělí do dvou skupin, každá skupina je na své polovině hřiště, stojí naproti sobě a odbijí míč prsty na sebe přes síť a běží na druhou stranu. Toto cvičení je lepší hrát jenom v útočné části hřiště.



Obrázek 22. Cvičení 3.

Cvičení 4.

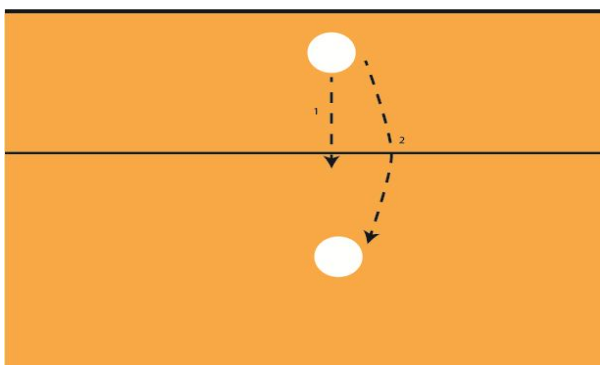
Počet hráček: 2

Pomůcky: míč

Zaměření: práce nohou a přesun pod míč při úderu

Popis: Hráčka stojí zády k síti, druhá je v poli připravená na odbití. Hráčka co je u sítě má za úkol hrát kratší a delší míče na hráčku v poli ta se je snaží prsty vybrat zpět na hráčku u sítě.

V tomto cvičení je důležité, aby se hráčka dostala nohama pod míč a odbila míč dostatečně vysoko a měla tak čas na přesun.



Obrázek 23. Cvičení 4.

Cvičení 5.

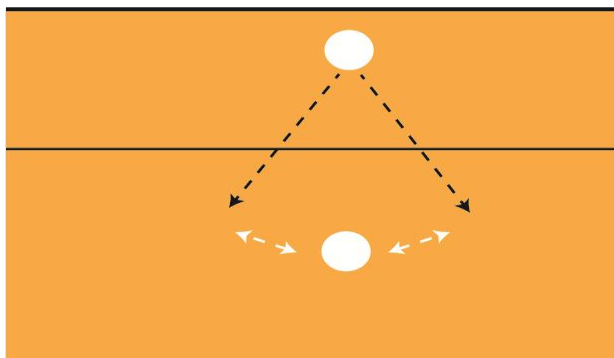
Počet hráček: 2

Pomůcky: míč

Zaměření: cvičení je zaměřeno na práci nohou a prohloubení citu pro míč

Popis: Jedna hráčka stojí zády k síti druhá je v poli v nízkém střehu. Hráčka u sítě má za úkol nahazovat míče doprava nebo doleva. Kdy hráčka v poli se v nízkém střehovém postavení přesouvá doprava nebo doleva podle toho kam hráčka u sítě míč hraje.

V tomto cvičení je důležité, aby se hráčka po přesunu vždy natočila čelem ve směru, kam míč hraje a tím odehrála míč co nejpřesněji.



Obrázek 24. Cvičení 5.

Cvičení 6.

Počet hráček: 1 a více

Pomůcky: míče, síť

Zaměření: rychlost přesunu pod míč

Zacílení: Cvičení má za úkol zdokonalit koordinaci těla a rukou při odbití prsty.

Popis: Hráčka sedí na třímetrové čáře směrem k síti. Jejím úkolem je odbít míč vysoko přes síť, podběhnout pod síť a míč zpracovat prsty a obíjet prsty do té doby než si opět nesesedne na třímetrovou čáru.

5.1.2 Cvičení pro nahrávačky

Cvičení 7.

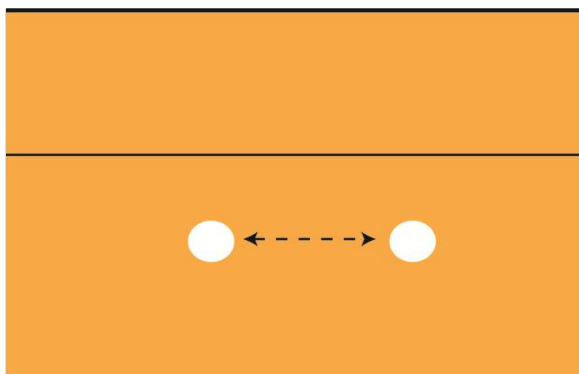
Počet hráček: 2

Pomůcky: míč

Zaměření: posílení prstů, síla odbití obouruč vrchem

Popis: Hráčky stojí naproti sobě ve vzdálenosti asi 3 m a odbíjejí míč na sebe. Po odbití míče se snaží si tlesknout za zády a před sebou.

Cvičení je určené hlavně pro nahrávačky, s toho důvodu aby při nahrávce neběžely s rukama nahoře a uměli ruce srovnat nahoře těsně před nahrávkou. Cvičení je lepší provádět s nahrávačským míčem, který má 500g.



Obrázek 25. Cvičení 7.

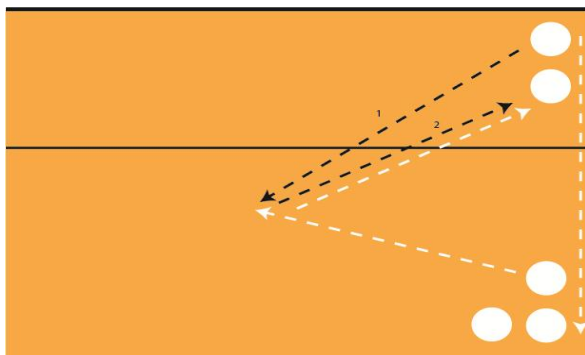
Cvičení 8.

Počet hráčů: 4 a více

Pomůcky: míče

Zaměření: práce nohou, odbití vysokého míče před sebe

Popis: V zóně 2 stojí dvě hráčky za sebou jedna z nich má míč, v zóně 1 jsou seřazené hráčky za sebou. Hráčka v zóně 2 hraje vysoký míč do prostoru 3 metrové čáry a hráčka ze zóny 1 vybíhá a snaží se míč nahrát na hráčku v zóně 2. Hráčka, která míč hrála, běží na místo hráčky v zóně 2 a hráčka ze zóny 2 běží do řady v zóně 1.



Obrázek 27. Cvičení 8.

Cvičení 9.

Počet hráčů: 2

Pomůcky: Nahrávačský míč

Zaměření: cvičení je zaměřeno na posílení zádových a břišních svalů, posílení prstů a následného odbití. Cvičení by mělo prohlubovat i cit pro míč, který je u nahrávky velmi důležitý.

Popis: Hráčky si lehnou naproti sobě na břicho ve vzdálenosti aspoň 1m. Jejich úkolem je obíjet míč na sebe prsty.

Cvičení 10.

Počet hráček: 2

Pomůcky: Nahrávačský míč nebo normální

Zaměřeno: na práci palců při nahrávce za hlavu

Popis: Hráčky stojí naproti sobě na vzdálenost 3 m. Jejich úkolem je odehrát na sebe míč prsty, přihrát ho prsty nad sebe a otočit se o 90 stupňů a míč odehrát zpět. V tomto cvičení klademe důraz hlavně na práci palců, a aby míč nebyl odehrán pouze rukama ale, aby odbití vycházelo s celého těla.

Cvičení 11.

Počet hráček: 2

Pomůcky: míče, síť

Zaměřením: cvičení je zaměřeno na nahrávku po dopadu z bloku do zóny 4 nebo 2

Popis: Trenér s míči stojí v zóně 6. Hráčka je připravená v zóně dvě a na povel trenéra skáče na blok. Mezitím trenér nahazuje míč zhruba do zóny 3. Hráčka má za úkol po dopadu z bloku se zorientovat a vběhnout pod míč, následně míč nahrát do zóny 4 kde stojí další hráčka, ta míč chytá a podává trenérovi.

Poznámka: Pokud jsi je hráčka už jistá v nahrávce je dobré cvičení ztížit o nahrávku ve výskoku.

Varianta B

Hráčka místo nahrávky do zóny 4 nahrává za hlavu do zóny 2.

5.1.3 Cvičení zaměřená na příjem prstama

Cvičení 12.

Počet hráček: 2

Pomůcky: míč, zeď

Zaměřeno: přesun pod míč, zpevnění prstů při příjmu míče

Popis: Jedna hráčka stojí naproti zdi ve vzdálenosti zhruba metr od zdi a druhá stojí s míčem za ní. Hráčka míč odhazuje do zdi a druhá se ho snaží vybrat prsty před sebe.

V tomto cvičení je důležité, aby byla hráčka v nízkém střehovém postavení a snažila se dostat nohama pod míč.

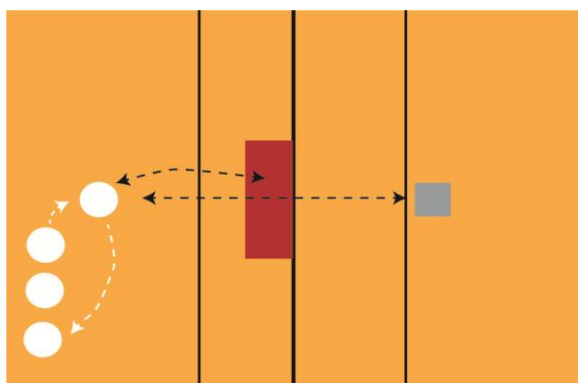
Cvičení 13.

Počet hráčů: 3 a více

Pomůcky: míče, síť, švédská bedna nebo koš

Zaměření: přesnost a výška odbitého míče

Popis: Hráčky jsou seřazené v zástupu na koncové čáře. Trenér stojí za sítí a volně nahazuje do hřiště míče, hráčky se snaží míče odehrát prsty vysoko do stanoveného cíle a tím může být právě švédská bedna, koš na míče nebo jiná hráčka.



Obrázek 26. Cvičení 13.

Cvičení 14.

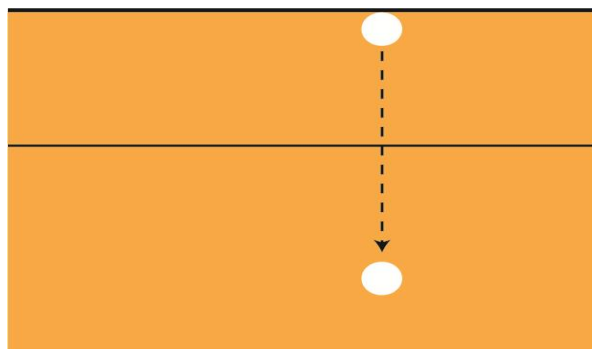
Počet hráčů: 2

Pomůcky: míč

Zaměření: zpevnění prstů při příjmu, správný přesun pod míč

Popis: Jedna hráčka je zády k síti s míčem, druhá je v nízkém postavení v poli. Hráčka, která je u sítě podává plachtící míč na hráčku v poli, míč by měl směřovat na hlavu spíše kousek nad hlavu. Hráčka v poli se snaží míč přihrát před sebe.

V tomto cvičení je důležité, aby hráčka v poli měla zpevněné prsty a dokázala tak letící míč přihrát před sebe.

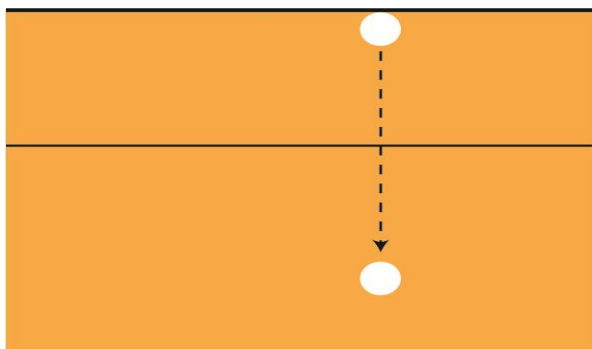


Obrázek 28. Cvičení 14.

Varianta B.

Cvičení vychází ze cvičení 14 s tím rozdílem, že hráčka, která v poli je otočená zády k síti. Na domluvený signál, který hráčka u sítě zavolá se hráčka v poli otočí a snaží se opět míč přihrát prstama.

Poznámka: V tomto cvičení je opravdu důležité aby hráčka byla v nízkém střehovém postavení a dokázala se rychle otočit a zorientovat se kde je míč.



Obrázek 29. Cvičení 14, varianta B.

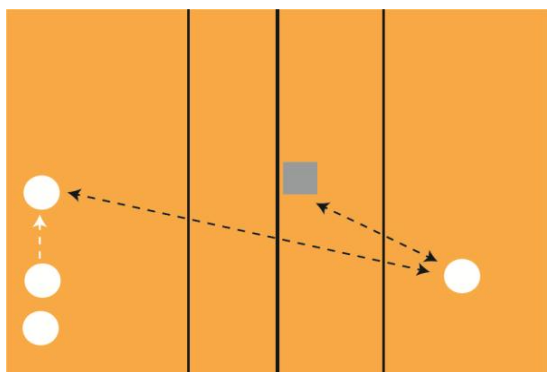
Cvičení 15.

Počet hráček: 3 a více

Pomůcky: míč, síť, prostěradlo nebo reklamní banner

Zaměření: zpevnění prstu při příjmu, správný přesun pod míč

Popis: Na volejbalovou síť se připne prostěradlo nebo reklamní banner tak aby hráčka, která bude přihrávat v poli, neviděla na hráčky, které na druhé straně podávají. Hráčka se snaží všechny míče vybírat prstama.



Obrázek 30. Cvičení 15.

5.2 Cvičení na zdokonalení odbití obouruč spodem

5.2.1 Cvičení určená pro všechny hráče/hráčky

Cvičení 16.

Počet hráček: 1

Pomůcky: lavička

Zaměření: cvičení se zaměřuje na nízké postavení těžiště hráčky při úderu bagrem

Popis: Hráčka se posadí obkročmo na lavičku. Váha těla je směřována na špičky. Ruce jsou před tělem spojené, jakoby jsme hráli úder bagrem. Hráčka se pohybuje po lavičce dopředu a dozadu.

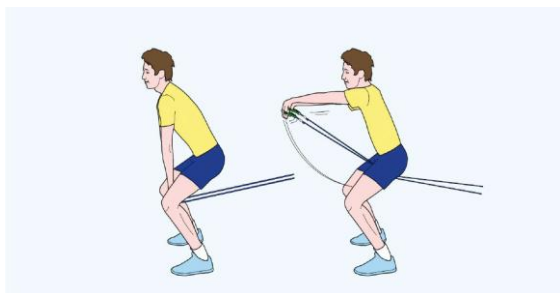
Cvičení 17.

Počet hráček 1

Pomůcky: žebřiny, expandér

Zaměření: cvičení se zaměřuje na správné propnutí paží a předloktí při úderu bagrem

Popis: Hráčka má připevněný expandér k žebřinám a je otočená zády k žebřinám. Expandér má mezi nohama a drží ho spodním úchopem. Paže má natažené a dělá pohyb rukama i nohama dopředu.



Obrázek 31. Cvičení 17 (Volleycountry, 2014).

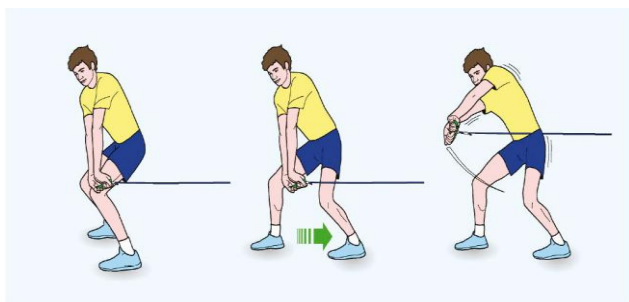
Cvičení 18.

Počet hráček: 1

Pomůcky: žebřiny, expandér

Zaměření: cvičení je zaměřeno na práci ramen při odbití míče bagrem mimo osu těla

Popis: Hráčka má připevněný expandér k žebřinám a je otočená zády k žebřinám. Expandér drží vně pravou nebo levou rukou a snaží se napodobit pohyb bagru, který je hraný mimo osu těla. Cvičení se dá provádět pod různými úhly.



Obrázek 32. Cvičení 18. (Volleycountry, 2014).

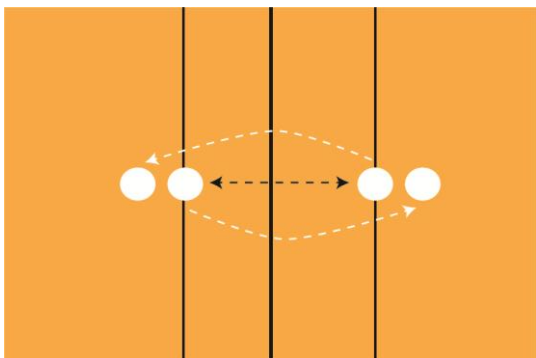
Cvičení 19.

Počet hráčů: 4 a více

Pomůcky: míče, síť

Zaměření: cvičení je zaměřeno na práci nohou a prohloubení citu pro míč

Popis: Hráči se rozdělí do dvou skupin, každá skupina je na své polovině hřiště, stojí naproti sobě a odbijí míč bagrem na sebe přes síť a běží na druhou stranu.



Obrázek 33. Cvičení 19

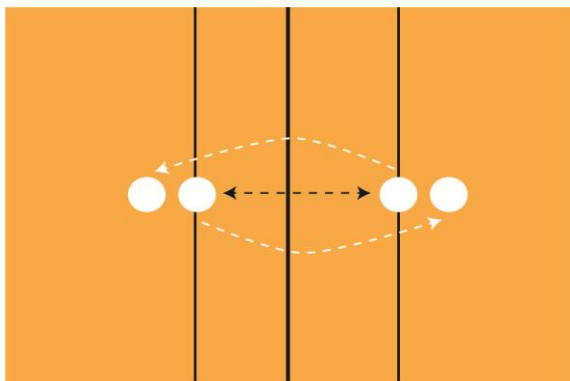
Cvičení 20.

Počet hráčů: 4 a více

Pomůcky: míče, síť

Zaměření: cvičení je zaměřeno na práci nohou a prohloubení citu pro míč

Hráči se rozdělí do dvou skupin, každá skupina je na své polovině hřiště, stojí naproti sobě a odbijí míč bagrem na sebe přes síť a běží na druhou stranu s tím rozdílem, že hráči se nesnaží míče hrát na sebe, ale snaží se, aby míč spadl na druhé straně na zem. Podle počtu hráčů se může měnit i velikost hřiště



Obrázek 34. Cvičení 20.

Cvičení 21.

Počet hráčů: 2 a více

Pomůcky: míče, zeď

Zaměření: reakce na míč, přesun pod míč

Popis: Jedna hráčka stojí čelem ke zdi vzdálená zhruba 1m a má za úkol obíjet míč obouruč spodem. Druhá hráčka stojí za ní, hráčka může stát i na lavičce. Hráčka, která stojí za ní, nahazuje míče do zdi jakýmkoliv způsobem (vrchem či spodem).

Cvičení 22.

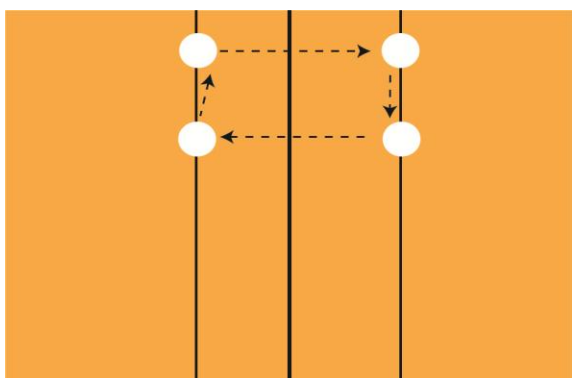
Počet hráčů: 4

Pomůcky: míč, síť

Zaměření: přesun pod míč, práce nohou

Popis: Hráčky jsou ve dvojici a stojí proti sobě a hrají míč na sebe přes síť. První hráčka si míč přihraje bagrem na sebe a následně míč prstama i nahraje druhé hráčce, která míč odehraje přes síť na druhou stranu. To samé udělá i dvojice na druhé straně.

Poznámka: Hráčky tímto cvičením trénují správný přesun pod míč a následnou vysokou nahrávku na spoluhráčku.



Obrázek 35. Cvičení 22.

Cvičení 23.

Počet hráček: 1

Pomůcky: míč, zeď

Zaměření: odbití mimo osu těla

Popis: Hráčka stojí čelem ke zdi ve vzdálenosti 1m. Nahazuje si míč o zeď a následně se snaží hrát míč o zeď obouruč spodem mimo osu. Střída strany pravá a levá.

Poznámka: Hráčka se snaží vytáčet ramena co nejvíce. Tímto cvičení trénuje vybírání míče mimo osu a zdokonaluje si cit pro míč.

5.2.2 Cvičení zaměřená na vybírání míčů v poli

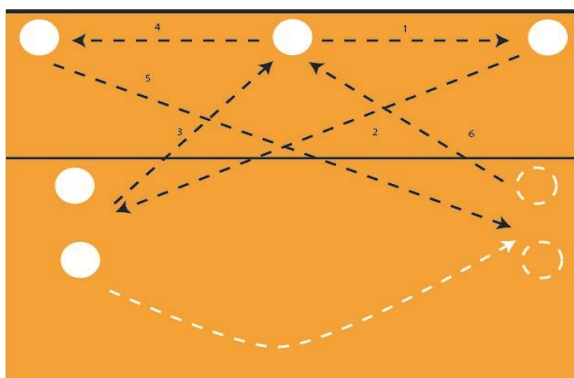
Cvičení 24.

Počet hráček: 5

Pomůcky: míče

Zaměření: práce v poli, přesun do správného postavení

Popis: Jedna hráčka stojí v zóně 4 a druhá v zóně 2 obě dvě jsou otočené směrem do vlastního hřiště, třetí hráčka stojí v zóně 3 a má za úkol nahrávat míče do zóny 2 a 4. Poslední dvě hráčky jsou v poli ve střehovém postavení v zóně 5 a 6. hráčky v poli mají za úkol vybírat lobované míče od hráček, které jsou v zóně 2 a 4. Hráčky se natáčejí vždy na hráčku, která lobuje. To znamená, že pokud lobuje hráčka ze zóny 4, hráčky v poli se přesouvají do zóny 1 a 6, pokud lobuje hráčka ze zóny 2 hráčky se přesouvají do zóny 5 a 6.



Obrázek 35. Cvičení 24.

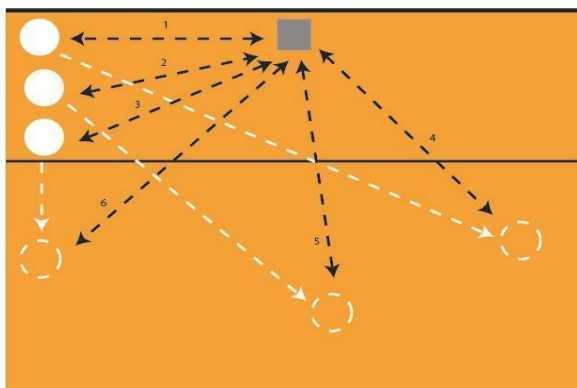
Cvičení 25.

Počet hráček: 3

Pomůcky: míč

Zaměření: práce v poli, cit pro míč

Popis: Hráčky jsou seřazené za sebou v zóně 4. Trenér stojí v zóně 3. Trenér nahazuje míč, na hráčku ta ho přihrává zpět a běží do zóny 1, přihranný míč trenér nahazuje na další hráčku, ta míč přihrává a běží do zóny 6, poslední hráčka dělá to samé a běží do zóny 4. Poté trenér libovolně hraje míč na hráčky. Po pár odbití řekne trenér změna a hráčky si pozice prohodí.



Obrázek 36. Cvičení 25.

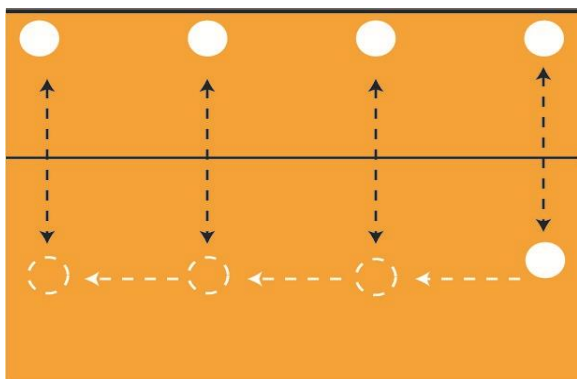
Cvičení 26.

Počet hráček: 5

Pomůcky: míče

Popis: 4 hráčky stojí rozestavené u sítě s míčem směrem do vlastního hřiště. Další hráčka stojí v zóně 5. Hráčky u sítě na hráčku v poli lobují nebo ulívají jedna po druhé. Hráčka v poli se snaží co nejlépe míče vybrat.

Poznámka: Počet kol určuje trenér, hráčky u sítě nedávají hráčce v poli čas na odpočinek. Hráčka trénuje vybírání v poli a reakci na míč.



Obrázek 37. Cvičení 26.

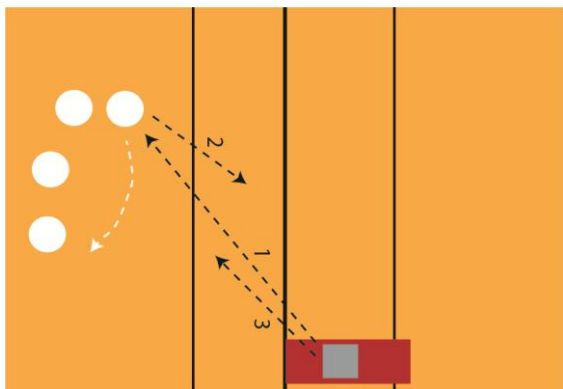
Cvičení 27.

Počet hráček: 1

Pomůcky: míč, švédská bedna

Zaměření: práce v poli, vybírání v poli

Popis: Hráčka stojí v zóně 5 ve střehovém postoji, trenér stojí za sítí na švédské bedně v zóně 4. Trenér lobuje míč do hráčky a ta se ho snaží ztlumit. Následně trenér nahazuje míč do pole a hráčka se snaží jakkoliv míč vybrat.



Obrázek 38. Cvičení 27.

Cvičení 28.

Počet hráček: 1

Pomůcky: míč, švédská bedna

Zaměření: práce v poli, vybírání v poli

Popis: Cvičení vychází s předchozího cvičení s tím rozdílem, že hráčka, která vybírá míč v poli stojí v zóně 1. Hráčka se snaží míč ztlumit a následně trenér nahazuje míč do pole.

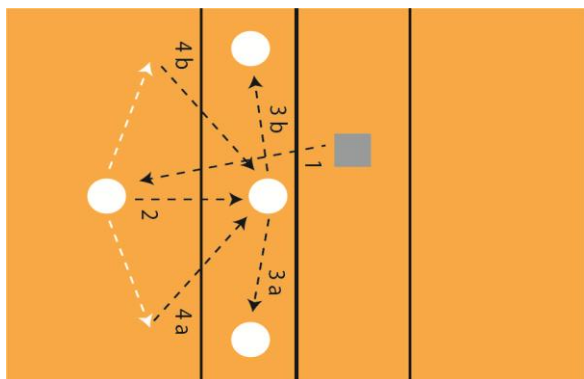
Cvičení 29.

Počet hráček: 4

Pomůcky: míče

Zaměření: pohyb v poli, vybírání míče v poli

Popis: Tři hráčky stojí u sítě v zóně 2, 3, 4 čelem do vlastního pole. Čtvrtá hráčka stojí v zóně 6. Trenér stojí za hráčkou v zóně 6. Nahazuje míč na hráčku v zóně 3, které odbije míč prsty do půlky hřiště na hráčku v zóně 6, které míč vybere zpět na hráčku v zóně tři. Hráčka v zóně 3 libovolně přihranný míč nahraje buď na hráčku v zóně 2, nebo 4. Hráčka v zóně 6 se natáčí na míč podle nahrávky a následný lobovaný míč vybírá.



Obrázek 39. Cvičení 29.

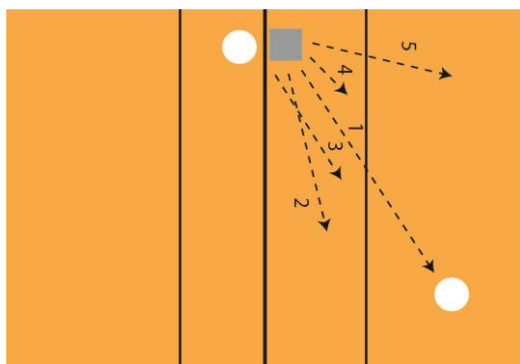
Cvičení 30.

Počet hráčů: 2 a trenér

Pomůcky: míče

Zaměření: rychlý přesun a vybírání v poli

Popis: Jedna hráčka začíná v zóně 5 a druhá stojí s trenérem v zóně 3 a podává trenérovi míče. Hráčka, která je v zóně 5 svými pohyby vytvoří pomyslné písmeno M. Trenér lobuje do hráčky v zóně 5, po vybrání míče běží dopředu, kam trenér nahazuje další míč a potom další až hráčka udělá písmeno M.



Obrázek 40. Cvičení 30.

5.2.3 Cvičení zaměřená na příjem

Cvičení 31.

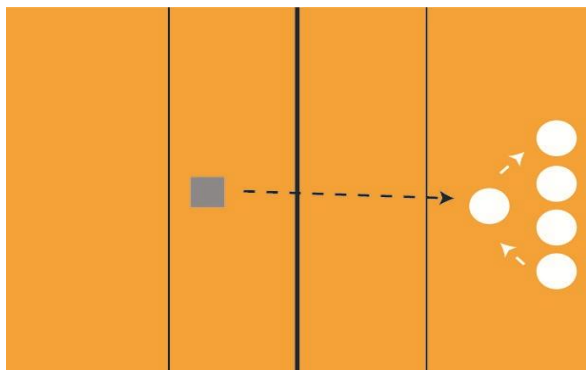
Počet hráčů 2 a více

Pomůcky: míče, síť

Zaměření: Práce nohou

Popis: Hráčky stojí seřazené za sebou zhruba na 6 metrech hřiště připravené v nízkém střehu. Trenér stojí na druhé straně hřiště za sítí a má u sebe koš s míči. Trenér nahazuje míče

vrchem přes síť a hráčka na druhé straně se snaží o to, aby se správně přesunula pod míč tak aby ji míč proskočil pod nohama. V tomto cvičení je velmi důležitý nízký postoj a váha dopředu.



Obrázek 41. Cvičení 31.

Cvičení 32.

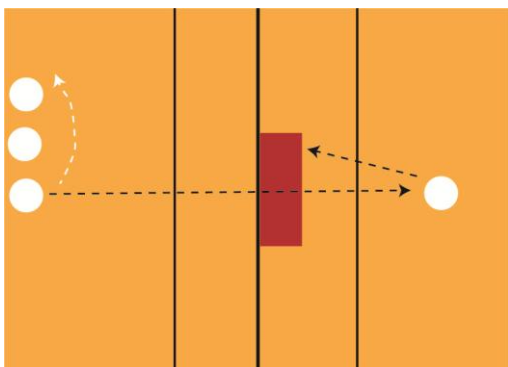
Počet hráček: 3 a více

Pomůcky: míče, síť, koš na míče

Zaměření: cit pro míč, správný přesun pod míč při příjmu

Popis: Jedna hráčka stojí v zóně 6, další hráčky stojí na druhé straně hřiště a podávají ze začátku lehké balóny na hráčku v zóně 6 a ta se snaží přihrát míče v ose do koše. Hráčka může libovolně střídat zóny 1, 6 a 5.

Poznámka: U tohoto cvičení je velice důležitá práce nohou. Hráčka by se měli dostat vždy čelem k míči a míč přihrát na pokrčených nohou.



Obrázek 42. Cvičení 32.

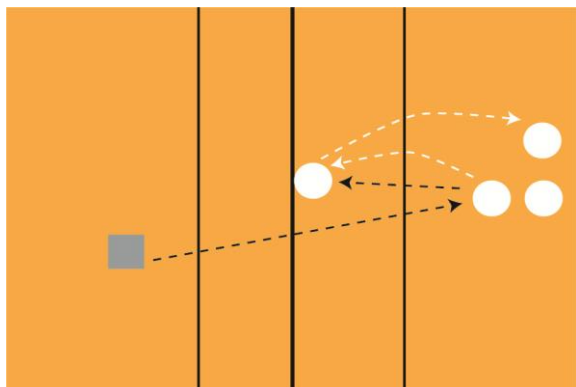
Cvičení 33.

Počet hráčů: 4

Pomůcky: míče, síť, židle

Zaměření: cit pro míč

Popis: Jedna hráčka sedí na židli pod sítí a ostatní tři hráčky jsou připravené v zóně 6 na přihrávku. Jejich úkolem je přihrát míč na hráčku sedící na židli tak aby míč chytla a nemusela se vůbec pohnout. Hráčka, která takto míč přihrájí si jde sednout na židli.



Obrázek 43. Cvičení 33.

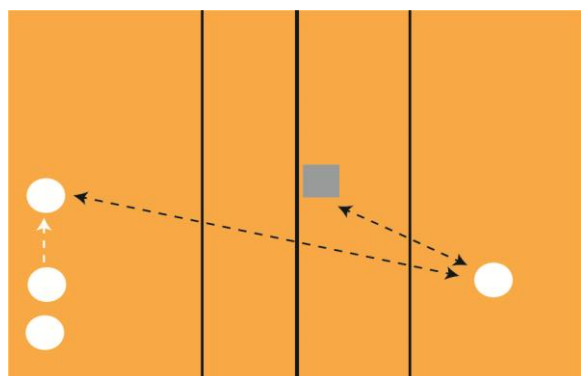
Cvičení 34.

Počet hráčů: 3 a více

Pomůcky: míče, síť, prostěradlo nebo reklamní banner

Zaměření: odhad letu míče, správný přesun pod míč

Popis: Na nataženou volejbalovou síť se připevňuje prostěradlo nebo banner tak aby přihrávající hráčka neviděla na druhou stranu na hráčky, které podávají. V tomto cvičení je důležité, aby hráčka co přihrává, byla stále v nízkém střehu a dokázala tak rychle reagovat na letící míč.



Obrázek 44. Cvičení 34.

6 Závěry

Technická vybavenost hráček v dnešním moderním volejbale je nejdůležitější herní složkou. Samozřejmě samotná technika nestačí, k tomu se přidává i psychická příprava hráček, která u některých hráček méně či více ovlivňuje jejich výkon a je potřeba připravovat hráčky už od mládežnického věku na stresové situace, které v zápase nastávají. Další věcí je flexibilita a umění se přizpůsobit. Kde by se hráčky měly naučit všechny herní činnosti a dovednosti, které do volejbalu patří.

V bakalářské práci jsem sestavil zásobník 34 cvičení, který se zaměřuje na odbití obouruč vrchem a spodem. Tento zásobník může sloužit ostatním trenérům jako inspirace a rozšíření jejich počtu cvičení.

Pro snadnější pochopení a představu jak jednotlivé cviky vypadají, byl pořízen videozáznam jednotlivých cvičení se souhlasem hráček TJ Tatran Litovel

7 Souhrn

Bakalářská práce se věnuje aktuálním trendům v tréninku volejbalu mládeže se zaměřením na odbití míče prsty a bagrem.

V úvodní části se zabývám základní charakteristikou volejbalu. Co volejbal je, čím se vyznačuje a mnoho dalších základních informací, které je dobré znát.

V následující části popisuji historii volejbalu, kde a jak vznikla, jak se postupně vyvíjel v zahraničí i u nás a největší úspěchy, kterých naši volejbalisté dosáhli. Poslední úsek teoretické části se věnuje individuálním herním činnostem, s podrobným popisem správného provedení odbití míče s přiloženými obrázky pro přesnější vysvětlení a pochopení.

Poslední kapitola je věnována samotnému zásobníku cvičení na herní činnosti hráče, které jsou podrobně popsány v teoretické části v doprovodu s CD s videozáznamem jednotlivých cvičení.

8 Summary

Bachelor thesis deals with current trends in youth volleyball training focusing on way of hit the ball by fingers and excavator.

The first part deals with basic characteristics of volleybal in generall, his specialities and many other basic information, which is good to know.

Following section talks about the history of volleyball, where and how was born and his evolution in general, and finally the main successes achieved by our volleyball players. This theoretical part ends by individual gaming activities with detailed description of the correct way of hit the ball accompanying by drawings for a more accurate explanation and easy understanding.

The last part is focused on training exercises for players with detailed description accompanied by a video CD of training exercises.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous (2017). *Top 10 Most Popular Sports in The World*. Retrieved from World Wide Web: <http://sporteology.com/top-10-popular-sports-world/>.
- Buchtele, J., Ejem, M. & Vorálek, R. (2011). *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Císař, V. (2005). *Volejbal*. Praha, Grada.
- CVF (2010). *Minivolejbal v barvách*. Retrieved from World Wide Web: <http://www.minivolejbal.cz/clanky/>.
- Dostál, P. (n.d.). *Počátky volejbalu u nás*. Retrieved from World Wide Web: <http://historie.volejbal-metodika.cz/vyvoj-doma/>
- FIVB (a.d.). *Fivb mini school volleyball*. Retrieved from World Wide Web: <http://www.fivb.org/EN/Programmes/minivolleyball.asp>.
- Haník, Z., & Vlach, J. (2008). *Volejbal 2–Učební texty pro školení trenéru*. Český volejbalový svaz, 2008, Olympia.
- Haník, Z., & kolektiv (2014). *Volejbal, učebnice pro trenéry*. Mladá fronta. Praha.
- Haník, Z., Lehnert, M. & kolektiv (2004). *Volejbal 1*. Český volejbalový svaz.
- Korvas, P., & Zahradník, D. (2012). *Základy sportovního tréninku. Ukazatelé zatížení*. Masarykova Univerzita. Brno.
- Kratochvíl, J., & Rozsypal, R. (2010). *Nové trendy v systému sportovní přípravy-cesta*. Tělesná kultura, 33(3), 27-39.
- Lenberg, K. (2007). Preparing for the Perfect Pass. *Volleyball ACE Power Tips*, 10.
- Papageorgiou, A. & Spitzley, W. (2003). *Handbook for competitive volleyball*. Oxford: Mayer & Mayer.
- Pelikán, I. (2016). *Opět ta přihrávka*. Metodika CVF. Retrieved from World Wide Web: <http://metodika.cvf.cz/prihravka-odbiti-bagrem/opet-ta-prihravka>.
- Popelková, B. (2015). *Volejbal slaví 120. narozeniny*. Retrieved from World Wide Web: <http://www.cvf.cz/cvs/historie/volejbal-slavi-120-narozeniny-53.html>.
- Příbramská, A. & kolektiv. (1989). *Volejbal, učební texty pro trenéry 3. třídy*. Praha, Olympia.
- Schondell, D., & Reynaud, C. (2002). *The volleyball coaching bible*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stará, A., Stará, J. & Šamšula, J. (2012). *Charakteristika volejbalu*. FSS MU Brno.
- Vít, J. & kolektiv (2001). *80 let organizovaného volejbalu v České Republice: 1921-2001*. Český volejbalový svaz, 2001, Praha.
- Volleycountry (2014). *Ekniha 584 volejbalových cvičení*.