

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**AKTUÁLNÍ TRENDY V PŘÍPRAVĚ HRÁČEK VOLEJBALU
V KATEGORII MLADŠÍCH ŽÁKYŇ**

Bakalářská práce

Autor: Lucie Kusáková

Obor: Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp

Olomouc 2015

Jméno a příjmení autora: Lucie Kusáková

Název diplomové práce: Aktuální trendy v přípravě hráček volejbalu v kategorii mladších žákyň

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Pavel Háp

Rok obhajoby bakalářské práce: 2015

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá přípravou hráček ve volejbale kategorie mladších žákyň. Záměrem práce bylo poukázat na specifika ve sportovním tréninku v žákovských kategoriích a také seskupit poznatky metodického nácviku jednotlivých herních činností ve volejbale. Výsledkem práce je vytvoření zásobníku cviků pro nácvik a zdokonalování jednotlivých způsobů odbití ve volejbale včetně obrazového záznamu.

Klíčová slova: volejbal, herní činnosti, sportovní trénink, mládež, zásobník cvičení

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb

Author's first name and surname: Lucie Kusáková

Title of the master thesis: Current trends in volleyball training of younger schoolgirls

Department: Department of Sports

Supervizor: Mgr. Pavel Háp

The year of presentation: 2015

Abstract: The bachelor thesis deals with volleyball training of younger schoolgirls. The task of the thesis is to point out specifics of youth sports training and also compile methodology knowledge about practice of individual volleyball playing skills. The result of this thesis is a creation of the list of exercises for practice and development of particular form of volleyball hits. The thesis also includes video of those exercises.

Keywords: volleyball, skills, sports training, youth, collection of exercises

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Pavla Hápa., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci, dne 30.6.2015

.....

Děkuji Mgr. Pavlu Hápovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování závěrečné písemné práce.

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	Historie volejbalu	9
2.1.1	Rozvoj volejbalu ve světě	9
2.1.2	Rozvoj volejbalu v našich zemích.....	9
2.1.3	Vývoj volejbalu po založení mezinárodní volejbalové federace.....	10
2.2	Charakteristika volejbalu.....	10
2.3	Věkové dělení mládeže	11
2.3.1	Starší školní věk	12
2.4	Sportovní trénink.....	12
2.4.1	Metodicko-organizační formy	13
2.4.2	Složky sportovního tréninku	14
2.4.2.1	Kondiční příprava.....	14
2.4.2.2	Technická příprava	17
2.4.2.3	Taktická příprava.....	19
2.4.2.4	Psychologická příprava	20
2.4.3	Sportovní trénink dětí a mládeže.....	20
2.4.4	Specifika tréninku mládeže	21
2.4.5	Trenérský přístup ve starším školním věku.....	22
2.4.6	Kondiční příprava dětí a mládeže.....	22
2.4.7	Kondiční trénink mládeže ve volejbale	22
2.4.7.1	Rychlost u dětí a mládeže.....	23
2.4.7.2	Vytrvalost u dětí a mládeže	23
2.4.7.3	Síla u dětí a mládeže.....	24
2.4.7.4	Flexibilita u dětí a mládeže	24
2.4.7.5	Koordinace u dětí a mládeže	25
2.5	Herní činnost jednotlivce	25
2.5.1	Nácvik herních činností ve volejbale	26
2.5.2	Posloupnost nácviku herních činností v kategorii mladších žákyň.....	27
2.6	Jednotlivé způsoby odbití.....	28
2.6.1	Podání.....	28
2.6.1.1	Taktické hledisko podání	28
2.6.1.2	Technické hledisko podání.....	29

2.6.1.3	Druhy podání.....	29
2.6.2	Příhrávka	30
2.6.2.1	Odbití obouruč vrchem.....	31
2.6.2.2	Odbití obouruč spodem	32
2.6.3	Nahrávka	33
2.6.3.1	Druhy nahrávek	33
2.6.4	Útočný úder	35
2.6.5	Vybírání.....	37
2.6.6	Blok	38
3	Cíle	40
3.1	Cíl bakalářské práce	40
3.2	Úkoly práce	40
4	Metodika.....	41
4.1	Grafické značení ve volejbale – vysvětlivky.....	41
5	Výsledky.....	42
5.1	Cvičení na nácvik odbití obouruč vrchem a nahrávku	42
5.2	Cvičení na nácvik odbití obouruč spodem a příhrávku.....	49
5.3	Cvičení na nácvik podání	53
5.4	Cvičení na nácvik odbití jednoruč vrchem a útočný úder	56
5.5	Cvičení na nácvik vybírání.....	60
6	Závěry.....	64
7	Souhrn	65
8	Summary	66
9	Referenční seznam	67

1 Úvod

Volejbal patří mezi nejrozšířenější sporty současnosti, který si našel své místo u mnoha lidí nezávisle na věku či pohlaví. Tento divácky atraktivní sport hrají lidé po celém světě jak pro zábavu, tak na vrcholové úrovni a vzhledem k nenáročnosti na vybavení a poměrně snadným pravidlům jeho popularita stále stoupá. Velmi atraktivním se v dnešní době stal i plážový volejbal, který se, stejně jako klasický volejbal, řadí mezi bezkontaktní sporty.

I přes stále se snižující zájem mládeže o sport, volejbal se těší své oblibě i u dětí a mládežnický volejbal se může pyšnit poměrně velkou základnou zájemců. Výchova mladých volejbalistů má důležitou roli jak při rozvoji schopností a dovedností, tak při rozvoji sociálních vztahů, jelikož se jedná o týmový sport. Děti se tak učí vzájemné spolupráci, toleranci a také respektu, které se projeví nejen ve sportu, ale i v běžném životě.

Má práce je však zaměřena na metodickou přípravu hráček volejbalu v žákovských kategoriích, konkrétně jsem se zaměřila na dívky ve věku 12-13 let. V tomto věku by měly již mít základní dovednosti získané a můžeme se tak věnovat samotnému rozvoji jednotlivých druhů odbití. Vytvořila jsem proto zásobník cvičení vhodných pro jejich nácvik a zdokonalování doplněný o videozáznamy, pro jehož vytvoření jsem se inspirovala cvičeními z různých koutů země a doufám, že má práce bude inspirací pro další trenéry mládeže.

2 Přehled poznatků

2.1 Historie volejbalu

Písemné prameny z různých kontinentů, především z Jižní a Severní Ameriky, Asie a Evropy se shodují, že autorem volejbalu je ředitel holyokské koleje profesor tělesné výchovy W. G. Morgan. Chtěl nahradit méně emocionální gymnastická cvičení nenáročnou přitažlivou formou tělocvičné činnosti. V tělocvičně, kterou rozdělil tenisovou sítí ve výšce asi 183 cm, nechal studenty odbíjet basketbalový míč z jedné strany na druhou.

Volejbal vznikl r. 1895 ve Springfieldu v Massachusetts (USA) a byl nazván minonette. O zdůvodnění tohoto názvu nejsou žádné zprávy. Profesor A. T. Halstet při předvedení nové hry na springfieldské konferenci ředitelů YMCA ji přejmenoval na „to volley the ball“.

Těžký basketbalový míč pro hru nevyhovoval a ve zkoušce neobstála ani samotná gumová duše. Morgan dal zhotovit první volejbalový míč podle speciálních propočtů a odstranil důležitou překážku v dalším rozvoji volejbalu.

Od roku 1896 dostává volejbal novou herní strukturu v podobě pravidel hry, které uveřejnil J. J. Cameron (Buchtel et al., 2005, 13-14).

2.1.1 Rozvoj volejbalu ve světě

Z USA se dostává volejbal v roce 1900 do sousední Kanady. Ve stejném roce se začíná hrát v Indii. Další zprávy o šíření volejbalu jsou ze Střední Ameriky. Do Uruguaye přináší volejbal v roce 1912 pan Hopkána a již v roce 1915 je zde založena první národní volejbalová federace.

Do Evropy se dostal volejbal v roce 1917. Zasloužili se o to vojáci USA bojující v Litvě, Estonsku, Lotyšsku a postupně se šíří do dalších evropských států. V Rusku se začíná hrát v letech 1915-1916 a rychle se rozvíjí. (Buchtel et al., 2005, 14).

2.1.2 Rozvoj volejbalu v našich zemích

V našich zemích se volejbal začíná rozvíjet až po 1. světové válce. Jedním z předních propagátorů volejbalu byl J. A. Pipal, který od roku 1919 působil v Praze jako ředitel YMCA. Young Mens Christian Association byla mezinárodní náboženská organizace mladých mužů, která v roce 1921 ustanovila první volejbalovou organizaci u nás – Volejbalový svaz.

Rok 1921 byl pro československý volejbal významným mezníkem. Byl ustanoven Československý volejbalový a basketbalový svaz (ČVBS), který je nejstarším evropským a po Uruguay i druhým národním svazem na světě. Ve stejném roce bylo pořádáno první mistrovství České republiky.

Rozvoj volejbalu v letech 1930-1936 významně ovlivnilo tramské hnutí. V roce 1932 je vytvořen sportovní svaz – Tramská volejbalová liga. Rozšiřují se řady aktivních hráčů a tramský volejbal získává velký okruh obdivovatelů. Tramská volejbalová liga měla desetkrát větší počet registrovaných hráčů než volejbalový svaz. V roce 1936 se slučuje Tramská liga se soutěží svazovou.

Volejbal žen se u nás rozvíjel na základě zkušenosti mužů. Ve druhé polovině dvacátých let se již hrála první utkání. Pravidla pro ženy se lišila od pravidel pro muže pouze výškou sítě. Oficiální mistrovské soutěže se datují od roku 1931 (Buchtel et al., 2005, 14-15).

2.1.3 Vývoj volejbalu po založení mezinárodní volejbalové federace

Česká republika bezesporu patří mezi nejaktivnější zástupce zakládání Mezinárodní volejbalové federace – Federation international de Volley-Ball a to zásluhou pana Marka v roce 1934 i přes to, že byl pokus neúspěšný. Druhý pokus byl úspěšný a v roce 1936 se v Berlíně konalo první zasedání komise, složené z 12 evropských států, 5 států Severní a Jižní Ameriky a 4 států Asie.

V roce 1947 se v Paříži konal ustavující kongres FIVB, kde byl Paul Libaud zvolen předsedou. Hlavním úkolem bylo sjednocení pravidel volejbalu a byl přijat návrh na uspořádání prvního mistrovství Evropy.

Roku 1946 byl ustanoven první samostatný volejbalový svaz, což bylo předpokladem pro další rozvoj volejbalu. Rozvíjel se jak po stránce výkonnostní, tak po stránce organizační a materiálně technické a volejbal získával na popularitě.

Český volejbalový svaz vznikl v roce 1993, jehož prvním předsedou byl Pavel Kučera. (Buchtel et al., 2005).

2.2 Charakteristika volejbalu

Volejbal je hra vhodná pro hráče obou pohlaví, různého věku, schopností a může být uzpůsoben tak, aby i hráči s fyzickým nebo psychickým postižením mohli hrát na soutěžní úrovni.

Volejbal je nekontaktní síťový sport podobně jako tenis, který je hrán šesti hráči na relativně malém kurtu o rozměrech 9x18 metrů, rozdělen na 2 hrací plochy velikosti 9x9 metrů sítě o výšce 2,43 metrů (2,24 metrů u žen). Umožňuje jednomu týmu dominovat nad druhým tím, že omezí jejich možnost zisku bodu silou a rychlostí hry. Avšak rozdíl mezi volejbalem a tenisem je taktická a strategická složitost hry, která vyplývá z faktu, že volejbal hraje tým hráčů, kde každý hráč má svou specializaci a vlastní poziční odpovědnost. Proto je volejbal klasifikován jako týmová hra (Papagergiou & Spizley, 2002).

Cílem volejbalu je bránit svou polovinu hřiště a útočit do pole soupeře. Hráči se snaží umístit míč do soupeřova pole tak, aby ho nemohli vrátit. Hra je rozdělena na sety. Vítězem je družstvo, které jako první dosáhne 25 bodů, přičemž musí získat minimálně o 2 body víc než soupeř. Nerozhodný výsledek není možný. Utkání vyhraje družstvo, které jako první zvítězí ve třech setech. (Císař, 2005).

Jednotlivé sety jsou tvořeny rozehrami. Rozehra začíná podáním a končí chybou jednoho z týmů. V průběhu rozehry se neustále střídá útok s obranou. Jedno družstvo útočí, druhé brání a přechází do protiútoku. Tyto části nazýváme fázemi hry, které se dělí na jednotlivé úseky hry. Mezi ně patří přechod z obrany do útoku – přihrávka, vedení a zakončení útoku – nahrávka a útočný úder, přechod z útoku do obrany a vlastní bránění, které zahrnuje blok a obranu v poli. Volejbal vyžaduje kolektivní spolupráci. (Nykodým, 2006).

2.3 Věkové dělení mládeže

Samotný věk rozdělujeme na kalendářní, biologický a herní. Toto rozdělení nám udává věkové období, ve kterých je nutné si stanovit, co je třeba v daném věkovém období rozvíjet a čeho chceme dosáhnout. Věk kalendářní je stanoven datem narození. Věk biologický je dán skutečným stupněm vývoje, který se projevuje ve sportovní výkonnosti. Někteří jedinci dosahují lepších výkonů a snesou větší zátěž než ostatní, avšak je to dáno pouze náskokem v biologickém věku. Věk je herní je pak dán dobou, po kterou jedinec hraje volejbal a absolvuje tréninkový proces, který ovlivňuje výkonnost (Haník, Lehnert et al., 2004).

Podle Haníka (2004) se jednotlivá období dělí na mladší školní věk (6-11 let), starší školní věk (11-15 let) a dorostový věk (15-18 let). Starší školní věk se dále dělí na kategorii mladších žáčků (zhruba 11-13 let) a kategorii starších žáčků (zhruba 13-15 let) a dorostový věk dělíme na kategorii kadetek (zhruba 15-17 let) a kategorii juniorek (15-18 let).

Mladší školní věk a dorostový věk není prioritou této práce, proto se jimi nebudu zabývat a rozebírat je.

2.3.1 Starší školní věk

Starší školní věk (11-15 let) je období přechodu od dětství k dospělosti. Je charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami. Jedná se o období nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak psychického i sociálního. Toto období je možné rozdělit ještě do dvou fází, a to prepubescence, která vrcholí kolem třináctého roku a klidnější fáze puberty, končící kolem patnáctého roku dítěte.

Při tělesném rozvoji zaznamenáváme stále rychlejší růst. Mění se společně s hmotností více, než v kterémkoliv jiném věkovém období. Růst je velice nerovnoměrný, končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než růst do šířky.

Psychický vývoj je v období puberty klíčový. Jsou ovlivněny emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým. Soustředění vydrží po delší dobu, zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování. Typická je náladovost. Formuje se vztah ke sportu jako činnosti, která může přinést silné uspokojení.

Pohybový vývoj a pohybové možnosti jsou ovlivněny nerovnoměrností vývoje. Schopnost přizpůsobení se je dobrá, což vytváří příznivé podmínky pro trénink. Z hlediska motorického vývoje je období 11-12 let považováno za vrchol ve všeobecném vývoji. Nejcharakterističtější rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým dovednostem. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí v dospělosti.

Sociální vývoj je charakteristický vytvářením nové sociální situace, které mohou vést až k pocitu odlišnosti od vrstevníků, všímání si více sama sebe, uzavírání se do sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům. Před začátkem puberty se děti projevují spíše extrovertně, charakterizuje je jistá bezohlednost, opozice, snaha o stálou změnu atd. (autor – Perič?).

2.4 Sportovní trénink

Sportovním tréninkem označujeme osvojování a zdokonalování určité činnosti a rozvoj schopností. Vyjadřuje proces opakování, cvičení, učení se něčemu a dosahování tak co nejlepších výkonů. Vyjadřuje společenský proces s přesnou formulací cílů a úkolů, který je ovlivněn sociálním systémem (Choutka & Dovalil, 1991).

Sportovní trénink můžeme rozdělit do několika procesů. Z hlediska pedagogického je to výchovně-vzdělávací proces, kde je vzdělávací stránka dána poznáváním, osvojováním vědomostí a dovedností a rozvojem schopností. Z výchovné stránky pak navozováním situací, které vedou k zabezpečení vzdělávací stránky a současně k mnohostrannému rozvoji sportovce. Didaktické hledisko označuje osvojení principů, zásad, doporučení, metod, organizací, stavby tréninku atd., které se promítají do procesu specializované biologické adaptace (cílem je vyvolání žádoucích adaptačních změn v podobě zvýšení energie, zlepšení funkcí), procesu motorického učení (osvojování nových pohybových dovedností) a interakčního procesu psychosociální adaptace (zjednodušeně ovlivnit psychiku a chování sportovců).

Sportovní trénink plní funkci přípravy na soutěžení, která s sebou nese znaky těžké práce, fyzického i duševního vypětí. I přes tuto skutečnost je třeba si zachovat rysy sportu, který děláme pro radost a pro pocit dobře vykonané činnosti. Pasivní přístup sportovce se trénink mění na mechanický proces, který nemůže vést k očekávaným výsledkům (Jansa, Dovalil et al., 2007).

2.4.1 Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační formy jsou různá uspořádání vnějších podmínek, pomocí kterých nacvičujeme a zdokonalujeme herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy (Nykodým et al., 2006).

Podle Kysely rozlišujeme čtyři typy forem:

- pohybové hry - hry, které se nejčastěji využívají na začátku tréninkové jednotky, jako jsou drobné soutěže jako štafety nebo honičky,
- průpravná cvičení – jsou charakteristická nepřítomností soupeře a slouží k nácviku technických dovedností žáků. Jsou tedy využívána u začátečníků,
- herní cvičení – charakterizuje přítomnost soupeře, čímž se stávají náročnějšími, jelikož mají více variant a řešení. Spojují techniku s taktikou,
- průpravné hry – mají souvislý herní děj, kde se střídá obraná a útočná fáze (Kysel, 2010).

2.4.2 Složky sportovního tréninku

Struktura sportovního tréninku vyjadřuje ucelenou koncepci, v jejímž rámci se uskutečňuje tréninkový proces. Jeho úkoly se řeší v podstatě ve dvou směrech, které probíhají současně, přičemž jeden z nich dočasně převažuje. Podle povahy se úkoly sportovního tréninku člení do jednotlivých složek. Členění je pouze teoretické, jelikož se v praxi působení jednotlivých složek prolíná. Složky jsou rozlišeny na kondiční přípravu, technickou přípravu, taktickou přípravu a psychologickou přípravu (Choutka & Dovalil, 1991).

2.4.2.1 Kondiční příprava

Kondiční příprava je nejdůležitější složkou sportovního tréninku. Je zaměřena na vytváření základních tělesných předpokladů pro rozvíjení speciálních pohybových schopností. Kondiční připravenost je základem vytrénované techniky sportovních činností, ale i vysoce rozvinutých pohybových schopností (rychlost, síla, vytrvalost, koordinace) a pohotovost a tvořivost myšlení. Právě řídicí činnost mozku je pro úspěšného sportovce rozhodující (Choutka & Dovalil, 1991).

Silové schopnosti a jejich rozvoj

„Silové schopnosti jsou definovány jako komplex schopností překonávat či udržovat vnější odpor svalovou činností.“ (Jansa, Dovalil et al., 2007, 159).

Dostatečná síla ovlivňuje rozvoj ostatních motorických schopností a současně i zdraví a tělesnou zdatnost hráčů. Rozhodující pro volejbal je výbušná síla (odraz, švih paže při smeči). Stejně tak statická síla je důležitá především pro hru v poli, přihrávku či vykrývání (Haník et al., 2014).

Rozvoj silových schopností je možný různými způsoby. Silové schopnosti potřebují pravidelné zatěžování po dlouhou dobu. Při silovém tréninku se zaměřujeme na rozvoj maximální a vytrvalostní síly především velkých svalových skupin (svaly kyčelního kloubu, ramenního kloubu, břišní, zádové). Cílem je vytvoření silových základů pro pozdější speciální silový trénink. Poté zařazujeme cvičení na rozvoj rychlé a výbušné síly (Perič & Dovalil, 2010).

Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj

Pohybové činnosti krátkodobého trvání vykonávané co nejvyšší možnou činností v co nejkratším čase. Jedná se o pohyb bez vnějšího odporu nebo jen s malým odporem, prováděné s maximálním úsilím (Choutka & Dovalil, 1991).

„Volejbal patří mezi sporty s maximálními nároky na rychlé a současně přesné provedení herních činností. Rychlostně zaměřený trénink je jednou z dominantních složek přípravy mladých hráčů.“ (Haník et al., 2014, 363).

Rychlostní schopnosti jsou ze 70-80% geneticky podmíněny, ovšem jejich ovlivnitelnost není zcela vyloučena. Nejvhodnější doba pro rozvoj rychlostních schopností je ve věku 10-14 let. Některé prameny uvádí, že maxima rychlostních schopností se dosahuje v 18-21 letech. To ovšem neznamená rychlostní trénink opomíjet. Je důležité se zaměřovat na udržení získané rychlosti (Choutka & Dovalil, 1991).

Při rozvoji rychlostních schopností jsou užívána různá speciální a závodní cvičení, která by neměla být delší než 10-30 minut. Rychlostní trénink se zařazuje na začátek tréninkové jednotky a je vhodné jej zařazovat do tréninku pravidelně i v době, kdy trénujeme např. rozvoj vytrvalosti (Perič & Dovalil, 2010).

Vytrvalostní schopnosti a jejich rozvoj

„Vytrvalost je pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající pohybové činnosti. Je to soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle nebo po stanovenou dobu co nejvyšší možnou intenzitou.“ (Choutka & Dovalil, 1991, 89).

Klíčové je, aby byli hráči schopni provádět herní činnost optimální intenzitou po celou dobu utkání nebo tréninku. Největším problémem je skokanská vytrvalost. Je potřeba rozvíjet jak aerobní vytrvalost, tak anaerobní vytrvalost. Vytrvalostní trénink vytváří především předpoklady pro rozvoj schopností hráče vyrovnat se s tréninkovým a zápasovým zatížením (Haník et al., 2014).

Trénink by měl začít spíše rozvojem aerobní oblasti vytrvalosti, neměl by však utlumovat rozvoj rychlosti. Rozvoj vytrvalosti je zakončen velmi specifickým tréninkem. Podle potřeb se může rozvíjet úroveň tempové vytrvalosti či krátkodobé a rychlostní vytrvalosti (Perič & Dovalil, 2010).

Koordinační schopnosti a jejich rozvoj

„Koordinační schopnosti jako soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat se měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby, patří mezi nejméně vymezenou oblast lidské motoriky.“ (Jansa, Dovalil et al., 2007).

Herní jednání volejbalisty je typické jednak značnou mírou ustálené posloupností pohybů nebo činností, ale také rychlými pohybovými změnami při řešení neočekávaných herních situací. Koordinace ovlivňuje technicko-taktické možnosti hráčů. Mezi koordinační schopnosti ve volejbale patří orientační schopnost, schopnost rovnováhy, schopnost rytmizace, schopnost spojování pohybových prvků apod. (Haník et al., 2014).

Rozvoj koordinace by se měla zařazovat na začátek tréninkové jednotky a cvičení by měla probíhat především v aerobním režimu. Doporučuje se cvičení střídát a nenacvičovat příliš dlouho, kvůli náročnosti na pozornost a soustředění. Mezi koordinační cvičení můžeme zařadit spoustu cvičení jako např. akrobatické cvičení (kotouly, odrazy, přeskoky atd.), cvičení na nářadí, cvičení s náčiním, překážkové dráhy, rytmická cvičení, zrcadlová cvičení a další (Perič & Dovalil, 2010).

Pohyblivost a její rozvoj

Pohyblivost se vztahuje k míře rozsahu pohybů člověka. Můžeme ji definovat jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu (Choutka & Dovalil, 1991).

Ve volejbale nejsou extrémní nároky na flexibilitu, přesto je nezbytné dbát na její rozvoj a udržování pružnosti svalů. Bez flexibility je pracovní kapacita svalů výrazně limitována, jejich unavitelnost je vyšší a objevují se u hráčů bolesti, které mohou vést ke zranění (Haník et al., 2014).

Rozvoj pohyblivosti spočívá v aktivitě pohybu, který můžeme rozdělit na aktivní a pasivní a dynamice provedení, rozdělený na dynamické a statické provedení. Vznikají tak 4 základní metody rozvoje pohyblivosti.

Protahování patří do každé tréninkové jednotky a zařazujeme ho do úvodní a závěrečné části. V úvodní části se doporučuje protahovací cvičení po mírné zátěži, je nutné neopomenout žádnou svalovou skupinu a při každém provádění cviku sval protahovat do tahu. Přitom je doporučováno svaly v této maximální poloze i mírně posilovat (Perič & Dovalil, 2010).

2.4.2.2 Technická příprava

Technická příprava je složka sportovního tréninku zaměřující se na osvojování sportovních dovedností, jejich stabilizaci a příslušnou míru variability. Tyto pojmy jsou spojovány pod slovem technika, která vyjadřuje určitý způsob provedení pohybů při sportovní činnosti. Druhým základním pojmem je styl, který může být s ohledem na individuální zvláštnosti prováděn různými způsoby a dává tak technice osobitý ráz (Jansa, Dovalil et al., 2007).

Předpokladem pro vytváření a zdokonalování sportovních dovedností je motorické učení. Výsledkem motorického učení je správné, účelné, efektivní a úsporné řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu a pohybovými možnostmi sportovce.

Technická příprava je podmíněna kondiční připraveností, koordinační funkcí CNS a psychickými vlastnostmi a schopnostmi, jejichž vzájemné propojení musí být respektováno v celém obsahu tréninkového procesu.

Osvojování sportovních dovedností patří mezi obtížnější stránky sportovního tréninku. Pro zvládnutí procesu motorického učení bychom si měli stanovit určité cíle a přistupovat k nim v 6 základních krocích.

Prvním krokem je představení dovednosti. Učiníme tak pomocí popisu, vysvětlení a následnou ukázkou. V první řadě srozumitelně vysvětlíme, jak by měl pohyb vypadat, kdy a především proč bychom měli dovednost používat, jaké jsou její výhody a její limity.

Druhým krokem je dokonalá demonstrace nacvičované dovednosti, která nemusí být demonstrována pouze trenérem. Nejprve předvedeme celou podobu, poté pomalu a po fázích, přičemž vysvětlujeme podstatu pohybu. Při vysvětlování dovednosti je vhodné navázat na předchozí pohybové zkušenosti, které již zvládli.

První pokusy nácviku by měly přijít co nejdříve po demonstraci pohybu. Začátečník, který si umí v představě vybavit vzor, zvládne nové pohyby rychleji a správně. Při prvních pokusech nových pohybů nezažívají sportovci příliš mnoho úspěchů. To může vytvářet negativní vztah k učení dané dovednosti, proto je vhodné zařadit do tréninku zábavné formy učení.

Důležitou roli při nácviku pohybové dovednosti hraje roli zpětná vazba. Aby byl nácvik efektivní, musí sportovec dostávat přiměřené informace o podobě jeho cvičení. Zpětné informace by měly být jasné a stručné.

Dalším krokem je procvičování a zdokonalování. Jednotlivá opakování rozvíjejí kvalitu provedené dané dovednosti, stupeň osvojení se postupně mění a zaznamenáváme pokrok. Pohyb je pozvolna celkově zvládnut.

Pro úplné osvojení dovednosti je třeba obměňovat podmínky a pokračovat v nácviku dovednosti i v neobvyklých podmínkách. Mezi ně patří např. změna povrchu, povětrnostních podmínek, psychický stav a různé negativní vlivy při soutěži.

Metody technické přípravy

Výše zmíněné doporučení a postupy chápeme jako metody technické přípravy. Klasifikace těchto metod závisí na přístupu různých hledisek, např. vztah celku a části osvojovaných dovedností nebo hledisko, případně rozdělení nácviku.

Metoda celku a části můžeme rozdělit na tři typy metod a jejich kombinace:

- metoda vcelku (metoda syntetická), jejíž podstatou je nacvičovat pohyb vcelku, bez rozdělení na dílčí části. Používá se především u činností, které je těžké rozdělit nebo u těch, které jsou jednoduché a není třeba je rozdělovat;
- metoda po částech (metoda analytická) se využívá u nácviku dovedností, které jsou náročnější na techniku a je proto lepší dovednost rozkouskovat a později spojit do celku;
- metoda spojování částí v celek (metoda analyticko-syntetická) – předem se stanoví části a nebere se v úvahu souvislost mezi nimi.

U metody koncentrace – rozdělení se nejčastěji jedná o čtyři modely:

- koncentrace - činnost se opakuje nepřetržitě po delší dobu, je nacvičována jen jednou, poté následuje činnost jiná;
- distribuce – mezi bloky stejné činnosti jsou zařazeny činnosti další, kdy bloky trvají kratší dobu a jsou zařazeny několikrát;
- koncentrace – distribuce – v první části jednotky je činnost koncentrována do jednoho delšího bloku a ve druhé části do několika kratších bloků. Mezi bloky jsou zařazena jiná cvičení;
- distribuce – koncentrace – činnost v první části jednotky je rozdělena do několika od sebe oddělených bloků, ve druhé části koncentrována do jednoho bloku (Perič & Dovalil, 2010).

2.4.2.3 Taktická příprava

„Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a praktická řešení.“ (Perič & Dovalil, 2010, 144).

Vychází z proměnlivosti sportovního boje a nutnosti vybírat optimální řešení a realizovat ho v krátkém časovém úseku. Taktické uplatnění je možné až při jisté úrovni kondiční a technické připravenosti, proto se využívá až na vrcholové úrovni (Jansa & Dovalil, 2007).

Základem taktické přípravy je strategie, čímž rozumíme předem promyšlený plán vedoucí pomocí určitých poznatků k dosažení nejlepších nebo plánovaných výsledků (Jansa & Dovalil, 2007).

Samotná taktika je pak realizace dané strategie v průběhu soutěže a je prováděna prostřednictvím tzv. konfliktních situací. Taktika by měla být předem nacvičována a zvládnuta, v případě že tomu tak není, mluvíme o improvizaci (Jansa & Dovalil, 2007).

Strategický plán je jednou z důležitých součástí taktické přípravy. Jeho úroveň může ovlivnit očekávaný výsledek soutěže. Při tvorbě strategického plánu by jsme se měli zaměřit na 5 oblastí:

- cíl soutěže – nemusí jím být pouze první místo, ale také ušetření sil, vyzkoušení hráčů apod.,
- výkonnost soupeře – např. v případě silnějšího soupeře volíme spíše strategii zajištěné obrany a naopak,
- strategie soupeře – snaha zjistit taktiku a strategii soupeře,
- vlastní výkonnost – ocenit vlastní silné stránky, naopak upozornit na slabé,
- informace o prostředí a podmínkách – sportoviště, diváci a jejich předpokládané chování, rozhodčí apod. (Jansa & Dovalil, 2007).

„Trenérem stanovenou strategii by sportovci měli přijmout, případně (podle jejich znalostí a možností) ji s ním také konzultovat. Přesvědčení o správnosti postupu může přispět k odpovídající aktivitě prosazování plánu a jeho realizaci ve sportovním boji.“ (Perič & Dovalil, 2010, 149)

Nácvik taktických dovedností

Nácvik taktických dovedností je dlouhodobý a složitý proces. Cílem je osvojit si jednání v situacích, které se běžně v soutěži vyskytují. Nacvičuje se zejména osvojování řešení typických konfliktních situací, a to jak s jednotlivcem, tak se skupinou nebo týmem. Nácvik taktických dovedností je podmíněn technickými dovednostmi, je proto potřeba jejich znalost. Aby došlo k osvojení, musí trénující v jejich úspěch věřit.

2.4.2.4 Psychologická příprava

„Psychologická příprava se jako jedna ze složek sportovního tréninku zaměřuje na vytváření optimálních psychických předpokladů, na nichž bezprostředně závisí realizace sportovního výkonu.“ (Jansa & Dovalil, 2007, 169)

Na soutěžních výkonech se vždy více či méně podílí psychické faktory. Maximální výkon je kromě somatických, fyziologických ale i motorických předpokladů ovlivňován psychickými předpoklady (Choutka & Dovalil, 1991).

Z hlediska času se psychologická příprava dělí na dlouhodobou a krátkodobou.

Dlouhodobá příprava má všeobecnější zaměření a tvoří nedílnou součást každé tréninkové jednotky. Jádrem dlouhodobé přípravy je utváření osobnosti vzhledem ke sportovnímu výkonu a zvyšování úrovně celkové odolnosti, specifickou záležitostí je pak posilování soutěživosti (Perič & Dovalil, 2010).

Krátkodobá příprava má charakter specifický a přispívá k dosažení nejvyšší sportovní formy k určitému datu a podmínkám soutěže. Vychází z dlouhodobé a je stavěna na základech a výsledcích. Je omezena pouze na několik týdnů. Cílem je modelování tréninku regulace aktuálních psychických stavů (Perič & Dovalil, 2010).

Krátkodobá i dlouhodobá příprava se vzájemně ovlivňují a jsou na sobě závislé.

Specifickou oblastí je koučování. V užším slova smyslu chápeme koučování jako vedení sportovce v průběhu utkání nebo závodu. V širším slova smyslu pak vedení sportovce i v době bezprostředně před utkáním nebo po něm (Perič & Dovalil, 2010).

2.4.3 Sportovní trénink dětí a mládeže

Sportovní trénink dětí a mládeže je v podstatě první etapou dlouhodobého tréninku, který má velmi velký význam při pokládání základů budoucího rozvoje a sportovní výkonnosti sportovců. Své specifické zvláštnosti jsou třeba dodržovat pro účinný tréninkový

proces, který je zárukou úspěchu i v dospělosti. Je nutné zvolit vhodný obsah a strukturu tréninku. Již zmíněné zvláštnosti tréninku se promítají ve 4 složkách:

- obsah tréninku, jejímž základem je rozvoj všestrannosti, určuje optimální poměr mezi prostředky všestrannosti a specializace a proporce mezi jednotlivými složkami sportovního tréninku. Zvýšenou pozornost je třeba věnovat rozvoji základních pohybových schopností s přihlédnutím k tzv. citlivým obdobím (mimořádně příznivé podmínky pro rozvoj určité pohybové schopnosti);
- metodice tréninku, která sleduje výkonnostní růst sportovců a přitom důsledně dbá na jejich všestrannou přípravu. Aby byla metodika tréninku účinná, je třeba cílevědomě rozšiřovat funkční rozvoj organismu a zvyšovat jejich odolnost vůči tělesnému i duševnímu zatěžování;
- organizace tréninku by měla sloužit potřebám metodiky. Základem je stálost organizačních forem promítajících se do stavby tréninku, v níž se musí respektovat střídání zatížení a aktivního odpočinku. Organizace tréninku by měla být zcela přirozená a měla by dávat přednost kolektivním formám práce;
- řízení tréninku, v němž hraje hlavní úlohu trenér. Trenér by se měl vyznačovat vysokou úrovní pedagogických schopností a přirozeným sklonem k práci s dětmi a mládeží. Jeho plán a evidence činnosti by měla být neformální, funkční a měl by být určován vymezením jednotlivých etap tréninku (etapa základního, specializovaného a vrcholového tréninku), přičemž přednost by měly mít soutěže dlouhodobého charakteru.

Zcela zvláštní kapitolou v tréninku dětí a mládeže je práce s talenty. Samotný výběr talentů a jejich zařazení do zvláštních útvarů (sportovní třídy, sportovní školy, tréninková střediska) vyžadují odlišné zaměření tréninkové činnosti. Na sportovce jsou kladeny vyšší požadavky, které se musí promítat do všech jeho parametrů (Choutka & Dovalil, 1991).

2.4.4 Specifika tréninku mládeže

Hlavním rysem sportovní přípravy dětí je přípravný charakter, ve kterém se budují základy pro vrcholový výkon. Trénink dětí spočívá především v nácviku a rozvoji pohybových schopností a dovedností. Jelikož děti nejsou „malí dospělí“ měla by se jejich sportovní příprava lišit od přípravy dospělých. Mají jinou stavbu kostí, jinak jim pracuje srdce, jinak vnímají, jinak myslí, mají jiné sociální vztahy atd.

Je však možné, aby se děti blížili k dospělým v koordinaci pohybu a zvládnutí techniky, proto by se měl trénink v dětství zaměřit především na základní požadavky v oblasti techniky pohybu, které je dítě již schopno zvládat. Většina sportovních dovedností je značně složitá a vyžaduje precizní zvládnutí. Toho dosáhneme mnohonásobným opakováním, které vyžaduje čas. Neměly by se opomínat žádné dovednosti a v pravý čas začít rozvíjet schopnosti, které jsou pro daný věk nejvýhodnější.

2.4.5 Trenérský přístup ve starším školním věku

Přístup k dětem by měl být taktní a diskrétní. Trenér by neměl nikoho přehlížet a naopak ani vytýkat nedostatky na veřejnosti. Měl by být starším zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím. V tomto období dochází k přechodu od sportu jako hry k určité činnosti, která se stává povinností. Trenér by měl upevňovat zájem o sport, ale neměl by je utvrzovat v tom, že kromě něj nic jiného neexistuje. Měl by podporovat děti i jiných zájmech (Perič et al., 2012).

2.4.6 Kondiční příprava dětí a mládeže

Kondiční trénink by měl působit na mladého hráče komplexně, podporovat jeho přirozený vývoj a respektovat potřeby rostoucího organismu. Soutěžní a tréninkové zatížení má s přibývajícím věkem narůstat. Ve věkovém období 11-14 let rozvíjíme především rychlost a koordinaci. Součástí kondičního tréninku je posilování, které je prostředkem k rozvoji oporné a pohybové soustavy a prevencí zranění. Zařazujeme i trénink aerobní vytrvalosti (Haník et al., 2014).

Kondiční příprava je nejdůležitější v tréninku dětí a mládeže, kde má dvě základní funkce – zajišťuje všestranný rozvoj a vztahuje se ke specifickým požadavkům daného sportu. V dětském věku převažuje obecná kondice, která je zaměřena především na rozvoj funkčních možností organismu na základě všestranného pohybového rozvoje (Choutka & Dovalil, 1991).

2.4.7 Kondiční trénink mládeže ve volejbale

Herní výkon ve volejbale je ovlivněn řadou kondičních předpokladů. Měli bych usilovat o propojení s technicko-taktickou přípravou a ostatními tréninkovými složkami. Zásadní význam má regulace velikosti skokanského zatížení, které je spojeno s nároky na

připravenost vyvíjejícího se podpůrně-pohybového aparátu mladých hráčů. Pokud věnujeme dostatečnou pozornost kondiční přípravě hráčů, umožníme tak rozšíření zásobníku řešení herních situací, realizaci herních dovedností na vysoké úrovni bez snížení efektivity únavou a snižujeme riziko vzniku funkčních poruch, poškození a zranění v důsledku herního zatížení. Obsahem speciální volejbalové kondice je pak rozvoj rychlosti reakce a lokomoce, výbušnost dolních končetin, trupu a paží, udržování statických poloh při hře v poli a při zastavování pohybů a udržení úrovně kondičních požadavků v průběhu celého utkání (Haník, Lehnert et al., 2004).

2.4.7.1 Rychlost u dětí a mládeže

„Rozvoj rychlostních schopností patří v přípravě dětí do oblasti, která má velkou prioritu. Spolu s koordinačními schopnostmi má rychlost optimální předpoklady pro rozvoj právě v dětském věku. Právě oblast nervosvalové koordinace by měla být stimulována co možná nejčastěji.“ (Perič et al., 2012, 79).

Citlivé období pro rozvoj rychlosti je u dívek 8-13 let a jejímu tréninku je třeba věnovat 15-20% tréninkového objemu. U mladších žáků se zaměřujeme na frekvenční rychlost a rychlost reakce jednoduchou i výběrovou (Haník et al., 2014).

Rychlostně zaměřený trénink je jednou z dominantních složek přípravy mladých hráčů. Nejčastěji využíváme způsoby běhu, které se uplatňují v herních podmínkách.

V tréninku dětí a mládeže, kde jsou mimořádně dobré předpoklady pro rozvoj rychlosti, je třeba uplatnit tyto požadavky:

- v počátcích rozvíjení rychlosti dáváme přednost méně složitým cvičením, aby mohla být prováděna maximální intenzitou,
- při cvičeních zaměřených na rozvoj rychlosti je třeba věnovat velkou pozornost správnému provedení techniky,
- maximální účinnosti v rozvoji rychlosti napomáhá motiv soutěživosti (Choutka & Dovalil, 1991, 76).

2.4.7.2 Vytrvalost u dětí a mládeže

I v tréninku dětí má vytrvalost své místo, především aerobní vytrvalost. Děti jsou schopny se pohybovat buď krátce a rychle nebo dlouze a pomalu. Aerobní vytrvalost je

příkladem dlouhodobé vytrvalosti. Malé děti mají vytrvalost v podstatě na vrcholu svých individuálních možností. Kolem 11-12 roku se začínají vyvíjet dobré předpoklady pro nárůst dlouhodobé vytrvalosti, ale není vhodné děti přetěžovat (Perič et al., 2012).

Vytrvalostní trénink žáků z hlediska významu pro herní výkon nepatří mezi priority, přesto považujeme za nevyhnutelné aspoň 1x týdně věnovat rozvoj aerobních schopností. Důležitá je volba metod a forem, které by byly motivační a nemonotónní (Haník et al., 2014).

Z hlediska vytrvalosti jde především o to, aby hráči byli schopni provádět jednotlivé herní činnosti vysokou intenzitou po celou dobu utkání. Vytrvalostní trénink vytváří předpoklady pro zvýšení tréninkového procesu rozvojem zatížitelnosti hráče. Z těchto hledisek je třeba vidět moderní trénink speciální vytrvalosti ve volejbale.

2.4.7.3 Síla u dětí a mládeže

Síla je důležitým předpokladem efektivního provádění herních činností volejbalisty. Ovlivňuje také rozvoj ostatních motorických schopností, zdraví a tělesnou zdatnost mladých hráčů (Haník, Lehnert et al., 2004).

V poslední době dochází k posunům názorů na to, jak brzy by se mělo začít se silovým tréninkem mládeže. Rozvoj síly v období 11-15 let by se měl zaměřovat na řízenou svalovou topografii (korzet), rozvoj výbušné síly se zaměřením na rychlost, zaměření na správnou techniku provádění posilovacích cvičení, prevence zranění, ke konci období začátek rozvoje svalové hypertrofie (nárůst svalové hmoty) (Haník et al., 2014).

Podle Peříče (2012) by v období 10-12 let mělo docházet k pozvolnému zdokonalování nervové regulace svalové činnosti umožňující rozvoj silových schopností. Svaly a kosterní systém ještě nejsou dostatečně připravené snášet větší silové zatížení, proto je důležité rozvíjet svalstvo celého těla harmonicky. U dětí často dochází k dysbalancím, proto je třeba se zaměřit na souměrnost svalového rozvoje.

2.4.7.4 Flexibilita u dětí a mládeže

Herní výkon ve volejbale nevyžaduje extrémní nároky, přesto je nutné dbát na její přirozený rozvoj a udržovat pružnost svalů a pohyblivost v kloubech. Bez dostatečné flexibility jsou svaly limitovány, jejich unavitelnost se zvyšuje a objevují se u hráčů bolesti (Haník, Lehnert et al., 2004).

V kategorii žáků není třeba rozvoj flexibility zdůrazňovat, ale je dětem potřeba vysvětlovat, proč flexibilitu rozvíjet a učit je správné technice provádění cviků (Haník et al., 2014).

Význam pohyblivosti je v tréninku dětí i v tom, že protahovací a vyrovnávací cvičení umožňují předcházet negativním vlivům jednostranného zatížení, což je problémem současné dětské populace (Peříč et al., 2012).

2.4.7.5 Koordinace u dětí a mládeže

Ve sportovní přípravě dětí má koordinace nezastupitelnou roli. Projevuje se ve třech základních oblastech, a to všestranný pohybový rozvoj, základy pro techniku a lepší zvládnání nečekaných situací. Proto je koordinace považována v tréninku dětí za schopnost, které by měla být věnována největší pozornost (Peříč et al., 2012).

Koordinace je jednou z priorit přípravy mladých hráček, jejíž dobrá úroveň je především důležitým předpokladem dokonalého zvládnutí techniky, ale i využití kondiční připravenosti v herním výkonu. Koordinace ovlivňuje především technicko-taktické předpoklady hráček (Haník, Lehnert et al., 2004).

Ideální podmínky pro rozvoj jsou v období minivolejbalu, respektive období 11-13 let. V kategorii žáků dominují nespecifická koordinační cvičení v rámci všestranné přípravy – atletika, gymnastika, aerobik, pohybových a sportovních her a jejich modifikací (házená, basketbal – házení a chytání míčů, dribling). Postupně se uplatňují koordinační volejbalová cvičení (Haník et al., 2014).

2.5 Herní činnost jednotlivce

Herní činnost jednotlivce je technicko-taktická pohybová činnost, kterou hráči řeší herní situace. Technickou stránkou činnosti se rozumí pohybový projev hráče, který je přizpůsobován podmínkám herní situace, při němž se hodnotí pohyb hráče. Taktická stránka činnosti se zabývá myšlením a prováděním jednotlivých herních činností, které herní situace vyžaduje a jejímž výsledkem je výběr nejúčinnějších způsobů řešení. Hodnotí se výběr činnosti. Tyto dvě stránky činnosti tvoří jeden celek a podmiňují úroveň hry hráče (Zapletalová, Přidal & Laurenčík, 2007).

Herní činnosti jednotlivce můžeme rozdělit do dvou fází, a to na útočné a obranné. Mezi obranné činnosti zařazujeme tyto činnosti: blok, obrana v poli nebo příjem podání. Jejich hlavní úlohou je ubránit vlastní polovinu hřiště a zamezit dopadu míče do pole. Mezi

útočné herní činnosti zařadíme přihrávku, nahrávku, útočný úder a podání (Zapletalová et al., 2007).

Některými herními činnostmi jednotlivce je možné přímo dosáhnout bodu. Jde o podání a herní činnosti, které se realizují nad sítí, kde se soupeři přímo nestřetávají. Další herní činnosti jednotlivce se realizují v rámci vlastního družstva a jejich hlavní úlohou je zabránit dopadu míče na zem, založit útok a připravit vhodné podmínky na jeho zakončení. Teoreticky je možné i pomocí nich získat bod, většinou však jen náhodně a nezáměrně (Nykodým, 2006, 107).

2.5.1 Nácvik herních činností ve volejbale

Podle Buchtela et al. (2005, 47) je nácvik „proces na osvojení volejbalových (herních) dovedností, které je možné uplatnit v utkání. Úspěšná realizace těchto dovedností při řešení herních situací pak vede k vítězství v utkání.“

Nácvik činností lze rozdělit do čtyř etap, které představují cíle a úkoly, které by měl hráč v nácviku zvládnout.

První etapa nácviku je zvládnutí jednotlivých způsobů odbití, které by mělo být zahájeno podrobným popisem prováděné herní činnosti. Důležité je zdůraznit kritická místa, ke kterým při nácviku a jejím provádění dochází. Je třeba se jim vyvarovat pro vytvoření a osvojení správné techniky. Následuje správně předvedená ukázka, která pomáhá při vytváření představy o provádění pohybu. Herní činnosti v první etapě nacvičujeme pomocí speciálně průpravných cvičení. Tyto cvičení se provádí v co nejjednodušších podmínkách při kterých nemusíme bezpodmínečně využívat volejbalové hřiště (Buchtel et al., 2005).

Ve druhé etapě nácviku se zaměřujeme na nácvik herních činností jednotlivce i herních kombinací jako celku. Je potřeba začít rozvíjet i taktickou stránku hry. Nacvičuje se v podobě, kterou později uplatňujeme ve hře a umožňují řešit herní situace. Je důležité dohlížet na správné technické provádění činnosti, aby se předešlo chybám, které se posléze těžce odstraňují. Herní činnosti se začínají zapojovat do herních kombinací, hráčům se tak projevuje soutěživost a nácvik neztrácí na zajímavosti (Buchtel et al., 2005).

Třetí etapa je etapou nácviku rychlého a přitom nejvýhodnějšího řešení proměnlivých herních situací. Klade se stále větší důraz na taktickou stránku činnosti. Hráči se učí pozorovat a hodnotit herní situace a použít pro jejich řešení nejvhodnější způsob (Buchtel et al., 2005).

Ve čtvrté, závěrečné etapě, již nacvičujeme herní činnosti jednotlivce a herní kombinace ve hře – v utkání. Nejčastěji je využíváno řízené hry, kde se úkoly vyskytují nepravidelně a v různých obdobách (Buchtel et al., 2005).

U mladých hráčů se doporučuje přistoupit ke hře co nejdříve. Mladí hráči se nejlépe učí právě hrou, i když dosud zcela nezvládli všechny postupné cíle první až třetí etapy. Naučení se třech základních druhů odbití – odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem a odbití jednoruč spodem – je dostačující ke zvládnutí hry (Buchtel et al., 2005).

2.5.2 Posloupnost nácviku herních činností v kategorii mladších žákyň

Kategorii mladších žákyň můžeme rozdělit do dvou etap, a to na etapu začátečnického volejbalu a etapu rozvoje herních činností. První etapa by se měla začít rozvíjet zhruba v 5. třídě, je to však pouze orientační údaj. V první etapě bychom se měli věnovat rozvoji třech základních způsobů odbití, a to odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem a odbití jednoruč spodem. Nejdříve však začínáme odbitím obouruč vrchem, jelikož je to nejjednodušší úder a můžeme jej využít pro průpravné hry. Po jeho osvojení můžeme začít s nácvikem odbití obouruč spodem a odbití jednoruč spodem. V momentě, kdy zařadíme nácvik útočného úderu, přecházíme do druhé etapy. Tuto etapu začínáme rozvíjet zhruba v 6. třídě, opět je to pouze orientační údaj. S nácvikem útočného úderu můžeme začít, jakmile si děti osvojí první tři základní způsoby odbití. S nácvikem útočného úderu začíná i nácvik vrchního rotovaného a smečovaného podání, které je s tím úzce spojené. Útočný úder je nejdůležitější herní činnost po celý volejbalový věk (Haník, Lehnert et al., 2004).

Postupně zařazujeme nácvik dalších herních činností, konkrétně nahrávku a přihrávku, které uplatňujeme i při nácviku útočného úderu. Je potřeba si míč po podání přihrát a následně nahrát a připravit na útok. Po zvládnutí výše zmíněných prvků můžeme zařadit nácvik obranných prvků, jako je vybírání a blokování, kde dáváme přednost vybírání, jelikož by hráči měli zvládat přihrávku. Na konci 7. třídy končí věk mladších žáků a charakter volejbalu je zhruba ve fázi obranných činností (Haník, Lehnert et al., 2004).

2.6 Jednotlivé způsoby odbití

2.6.1 Podání

Podání je odbití míče jednoruč do soupeřova pole, kterým je zahájena každá rozehra. Cílem podání je dosáhnout přímého bodu nebo znesnadnit soupeři rozvinutí útoku. Kvalitní podání lze ovlivnit rotací a umístěním, razancí a dráhou letu míče, čímž můžeme soupeři znesnadnit kvalitu přihrávky (Haník et al., 2014).

2.6.1.1 Taktické hledisko podání

Podle Sobotky (1995) rozdělujeme podání z taktického hlediska na pomalá, prudká, rotovaná a plachtící.

Pomalé podání se nejčastěji využívá, pokud chceme dát krátké podání těsně za síť nebo dlouhé podání do zadní části hřiště, zejména do rohů.

Prudké podání spočívá hlavně v síle a rychlosti prováděného podání, které znemožňují přesný odhad dopadu míče a omezuje tak rychlost přesunu přijímajícího hráče.

Pro rotovaný servis platí výhoda vysoké křivky letu s rotací míče, která je zvýšená ještě volným pádem.

Plachtící podání je charakteristické nepravidelnou křivkou letu způsobenou pohybem míče bez rotace. Tato křivka způsobuje změnu pohybu míče směrem k zemi a zároveň i odklon doprava či doleva, čímž je odhad místa dopadu míče složitější. Plachtící podání dnes získalo značnou popularitu pro svůj účinek (Sobotka, 1995).

Zásady taktického podání

Mezi zásady taktického podání patří nechybovat. To však neznamená dávat opatrné podání, ale naučit se kvalitní podání a zvládnout jej i při vystavení většího tlaku a stupňovaném napětí.

Další zásadou je také ovlivňování tempa. Podle vývoje hry může jít hráč na podání rychle nebo zvolna. Pokud je soupeř pod tlakem, je vhodné podání zrychlovat. V opačném případě je vhodné hru zpomalit a vystavit tak soupeře větší nervozitě.

Velmi důležitou taktickou zbraní je umístění podání. Snažíme se míč podat tak, aby přihrávající hráč byl nucen míč přihrát v pohybu nebo nevýhodném postavení (Císař, 2005).

2.6.1.2 Technické hledisko podání

Podle Císaře (2005) lze z technického hlediska rozdělit podání podle orientace postoje (v čelním postavení a bočním postavení – téměř se nevyskytuje), podle způsobu vedení úderu (spodní a vrchní) a podle chování míče během letu (rotující a plachtící).

V současném volejbale se užívá nejčastěji podání v čelním postavení a to s horní rotací a plachtící podání. U dětí je nejvhodnější začít se spodním podáním z důvodu nedostatečné síly pro vrchní podání a ze zdravotního hlediska.

V žákovské kategorii se využívá nejčastěji spodní podání v čelním postavení a vrchní podání s horní rotací v čelním postavení, proto se jim budu věnovat více do hloubky.

2.6.1.3 Druhy podání

Spodní podání v čelním postavení

Spodní podání v čelním postavení volíme pro nejmladší kategorie hráčů, ve volejbale vyšší výkonnosti jej nenajdeme. Chápe ho jako prostředek umožňující herní cvičení a řízenou hru začátečníků. Je průpravou pro další herní činnosti jednotlivce.

Základním prvkem každého podání je zaujetí správného postavení. Hmotnost těla by měla být rozložena na obě nohy s možností úpravy polohy kyčlí a trupu. Výchozí postoj pro praváka je postavení chodidel ve výkroku, kdy levá noha je předsunutá (u leváků pravá) a chodidla jsou od sebe vzdálená na šíři ramen. Přední noha směřuje ve směru podání, druhá noha je volně položena na plochu. Kolena jsou mírně pokrčená a trup je v mírném předklonu.

Před úderem do míče je třeba sis jej nadhodit. Nadhození u spodního podání nemusí být příliš vysoké, stačí pár centimetrů. Míč nadhazujeme neúderovou rukou, tj. u praváků levou, a naopak. Držíme ho v natažené ruce asi v úrovni pasu hráče.

Samotný úder je proveden nataženou paží a míč je zasažen zdola buď zpevněnou dlaní s volně rozevřenými prsty nebo s prsty pokrčenými směrem k dlani. Úder je doprovázen přenášením hmotnosti těla na přední nohu ve směru předpokládané dráhy míče. Je důležité, aby trup zůstal v mírném předklonu až do dokončení podání, aby míč neletěl příliš vysoko nad síť. Paže, která prováděla úder, pokračuje volně v pohybu.

Po provedení podání se hráč co nejrychleji přesune zpět do hřiště a zaujme své postavení v obraně.

Vrchní podání s horní rotací v čelním postavení

Při tomto podání je úder do míče prováděn rukou nad úrovní hlavy, proto není třeba, aby dráha míče příliš stoupala. Podání je pak rychlejší a vyvolává větší tlak na přijímající

hráče. Náviku vrchního podání s horní rotací by se mělo vyměřit dostatek času a trpělivosti, jelikož nácvik tohoto podání může být dobrou průpravou jak pro smečářský úder, tak pro podání ve výskoku.

Při zahájení tohoto podání má hráč chodidla nohou umístěná podobně jako u spodního čelního podání – výkročný postoj s předsunutou opačnou nohou, než paže provádějící úder. Trup nesmí být v záklonu. V okamžiku nadhazování míče je váha těla převážně na zadní noze.

Míč nadhazujeme opět opačnou rukou, a to asi metr nad úroveň hlavy podávajícího hráče. Důležitá je poloha dlaně, která by měla zachovat polohu vzhledem k vertikále předpokládaného nadhozu. Současně s nadhozením provede hráč napřažení ruky, kterou provádí úder. Paže se ohýbá v lokti, který je tažen nad úroveň ramen dozadu a zároveň hráč vytočí trup ve směru zatažení lokte.

Impuls pro zahájení úderu do míče vychází z nohy, která je vzadu a přesouváním hmotnosti těla vzhůru vpřed nad přední nohu, současně hráč natahuje úderovou paži. Kontakt s míčem probíhá v maximálním dosahu asi 20 cm před tělem. Patka dlaně by měla zasáhnout míč pod střed, následuje pohyb ramene vzhůru a natažení paže se zaklopením zápěstí. Rychlost rotace závisí na rychlosti provedení pohybu.

Plachtící podání v čelním postavení

Plachtící podání je podání s výrazně odlišnou technickou úderu do míče a to tak, aby vůbec nerotoval. Aby se míč nedostal do rotace, měl by být kontakt s míčem co nejkratší, čehož docílíme prudkým úderem.

2.6.1.6 Podání ve výskoku – smečované

Jedná se o nejatraktivnější a nejúdernější podání současnosti. Při správném provedení dráha míče nestoupá a je započata nad hracím polem (Císař, 2005).

2.6.2 Přihrávka

„Přihrávka patří mezi nejdůležitější herní činnosti jednotlivce, neboť její kvalita ovlivňuje výběr použitých útočných kombinací.“ (Buchtel et al., 2005, 54)

„Přihrávkou rozumíme odbití míče letícího od soupeře usměrněné na spoluhráče (nebo do prostoru, kam spoluhráč vběhne) tak, aby mohl provést nahrávku nebo jinou herní činnost jednotlivce.“ (Kaplan, 1999, 20)

Hráči přihrávku provádějí způsobem odbití obouruč vrchem nebo odbití obouruč spodem.

2.6.2.1 Odbití obouruč vrchem

Podle Císaře (2005) je odbití obouruč vrchem nejstarší základní herní činností jednotlivce ve volejbale, kterou můžeme považovat za nejpřesnější, proto ji využíváme s největší možnou četností.

Odbití obouruč vrchem je způsob odbití, kterým se při osvojování herních činností jednotlivce začíná. Ve hře začátečníků tak můžeme realizovat všechny herní činnosti jednotlivce a zařadit tak hru i do začátků v upravených formách. Představuje optimální způsob realizace nahrávek. V poslední době se využívá častěji i v přihrávce.

Při odbití míče obouruč vrchem se hráč musí dostat pod míč a natočit čelem do směru odbití. Nohy jsou asi na šíři ramen ve vysokém střehovém postavení, kdy je jedna noha mírně vykročená. Ruce se nacházejí na úrovni čela a paže pokrčené v loktech směřujících mírně do stran. Ruce vytváření tzv. volejbalový košíček, kdy jsou prsty roztažené a mírně pokrčené, palce směřují k sobě a ukazováčky míří svisle vzhůru, takže vytváří trojúhelníkové okénko. Odbití začíná natažením dolních a horních končetin. Prsty se dostávají do styku s míčem, zejména palce a ukazováky, ostatní prsty udávají směr. Prsty pracují jako trampolína, kdy nejdříve pod tlakem míče povolí a ztlumí, poté vystřelí míč vpřed (Zapletalová et al., 2007).

V počátcích nácviku záměrně prodlužujeme okamžik dotyku s míčem pro usnadnění procesu vnímání a pochopení dvou odlišných fází a to fáze zachycení a ztlumení míče a fáze odbití míče (Císař, 2005).

Nejčastější chyby hráčů, kterým je třeba se vyvarovat:

- hráč se před odbitím nedostane pod míč;
- v momentě odbití míče nezastaví nohy a odbíjí míč v pohybu;
- není natočený do směru odbití;
- míč je obíjen v nesprávné výšce (u brady, u prsou);
- lokty jsou příliš daleko od sebe nebo blízko u sebe (Zapletalová et. al., 2007).

2.6.2.2 Odbití obouruč spodem

Odbití obouruč spodem, zvané bagr, patří k základním dovednostem hráče. Využívá se především při přihrávce a vybírání. Pro kvalitu přihrávky je třeba specifikovat techniku odbití a zvážit její přiměřenost (Císař, 2005).

Při střehovém postoji jsou nohy rozkročeny a pokrčeny, trup je vzpřímený, někdy nepatrně předkloněný a paže jsou pokrčeny ve výši pasu s lokty mírně od těla. Hlava je zvednutá a oči neustále sledují míč. Samotné odbití pak začíná tím, že se paže v loktech napínají a následně spojují. Předloktí a lokty se tlačí co nejvíce k sobě, abychom vytvořili příslušnou plochu pro odbití míče. Ramena tlačíme dopředu a zápěstí naopak dolů. Míč by měl dopadat na horní polovinu předloktí, pohyb paží proti míči je minimální nebo žádný (Haník et al., 2014).

Pro nácvik optimální techniky odbití obouruč spodem je rozhodující práce nohou, proto by jeho nácviku měla být věnována prvořadá pozornost. V případě, že lehké míče zpracováváme bez stabilního postoje a dostatečného snížení těžiště, projeví se tento fakt na prudších míčích (Císař, 2005).

V momentu úderu do míče udělá hráč poskok nebo sérii rychlých poskoků na urovnání postoje. Paže jsou nasazeny tak, aby se předloktí ocitlo daleko před trupem. V momentu kontaktu s míčem se nohy napínají a trup napřimuje. Paže začínají tlumicí pohyb podle rychlosti letícího míče, hlava se tlačí mezi ramena, zápěstí se tlačí k sobě a dolů (Haník et al., 2014).

Přilétá-li míč stranou od hráče, je výhodné využít odbití stranou od osy těla. V takovém případě trup zůstává v mírném předklonu, paže vysuneme stranou a zároveň snížíme vzdálenější rameno (Císař, 2005).

Nejčastější chyby hráčů, kterým je třeba se vyvarovat:

- hráč dělá za míčem výpad jednou nohou;
- míč je obíjen pouze pohybem paží, chybí práce dolních končetin;
- pohyb paží před odbitím se zrychluje;
- paže při odbití jsou pokrčené;
- dopad míče na nesprávné místo paží (Zapletalová et al., 2007).

Taktika přihrávky

- snaha pokrýt co největší plochu hřiště nejúčelnějším rozestavením hráčů;

- výběrem přihrávky usilovat o plynulý a efektivní přechod z obrany do útoku;
- na základě dovednostního potenciálu hráčů stanovit herní kombinaci pro příjem podání;
- při pomalejším, méně razantním podání a zvláště přihrávku ze hry provést odbitím obouruč vrchem;
- délce podání přizpůsobit rozestavení hráčů více vpředu nebo vzadu;
- ke zrychlení útočné kombinace volit přihrávku s takovou dráhou letu, aby nahrávač nahrával ve výskoku (Kaplan, 1999, 26).

2.6.3 Nahrávka

Nahrávka je přesné odbití přihraného míče na jednoho ze spoluhráčů tak, aby mohl útočit. Je většinou druhým odbitím ze tří možných a ve výkonnostním volejbale je prováděna specialistou nahrávačem. Cílem nahrávky je připravit nejlepší podmínky pro provedení útoku. Nejčastěji se při nahrávce využívá odbití prsty (Haník et al., 2014).

V začátečnickém volejbale se využívají vysoké nahrávky před sebe nebo za sebe, realizované obouruč vrchem. Důležitá je přesnost nahrávky, taktika je druhořadá (Zapletalová et al., 2007).

Mezi nejčastěji používané nahrávky patří nahrávka obouruč vrchem před sebe, nahrávka obouruč vrchem za sebe, nahrávka obouruč vrchem ve výskoku a jednoruč ve výskoku.

2.6.3.1 Druhy nahrávek

Nahrávka obouruč vrchem před sebe

Většinu nahrávek je hráč nucen vykonat v pohybu, z čehož vyplývá, že nejdůležitější je práce nohou. Hráč musí rychle doběhnout pod míč a zastavit se ještě před odbitím a vytvořit si tak vhodné postavení pro nahrávku. Pokud hráč míč neodbijí, měl by mu dopadnout na čelo. Nejčastěji uskutečňujeme nahrávku ze středního volejbalového střehu – mírný stoj rozkročný, jedna noha mírně vykročená, volně pokrčená kolena, mírně předkloněný trup, hlava je vzpřímená a váha na přední straně chodidel (Zapletalová et al., 2007).

Paže jsou ohnuté v loktech asi 90° před tělem a lokty směřují od těla. Před kontaktem s míčem se může úhel v loktech zmenšit, v okamžiku dotyku se paže natahují. Nahrávka je plynulý pohyb vycházející ze zadní nohy přes napínání kolen, kyčlí, natahování paží v lokti až k zápěstí. Při nahrávce na větší vzdálenost je třeba více pokrčit lokty a kolena pro vyvinutí větší síly (Kaplan, 1999).

Nahrávka obouruč vrchem za sebe

Rozdíl mezi nahrávkou před sebe a nahrávkou za sebe je ten, že při nahrávání za sebe musí být hráč skutečně pod míčem a v momentu kontaktu s míčem je zápěstí zvrácené vzad. Důležitá je práce palců, které po odbití míče směřují nahoru směrem dozadu. Při odbití je trup mírně v záklonu. Tento pohyb se snažíme co nejvíce minimalizovat pro utajení směru nahrávky (Zapletalová et al. 2007).

Nahrávka obouruč vrchem ve výskoku

Nejčastější způsob nahrávání ve výkonnostním volejbale, jejíž cílem je urychlit útočné kombinace, zatajit místo směřování nahrávky a upoutat pozornost soupeřivého blokaře. Jedná se o odbití v bezoporové fázi, kde jedinou oporou je trup ve svislé poloze (Zapletalová et al., 2007).

Nahrávka jednoruč vrchem

„Nahrávka jednou rukou ve výskoku se používá jako nouzová technika při špatné přihrávce, která směřuje na druhou stranu sítě. Jde vlastně o nastavení prstů proti směru letu míče, které vyžaduje přesný a pružný prstoklad, aby míč dostal správný směr.“ (Zapletalová et al., 2007, 80).

Taktika nahrávky

- znalost postavení vlastního družstva a především hráčů přední řady a jejich kvalitu;
- znalost postavení družstva soupeře a odhad nejslabšího místa, schopnosti blokařů;
- druh a kvalita přihrávky, při špatné přihrávce je lépe raději volit nahrávku před sebe;
- postavení nahrávače;
- komunikace s útočníky;

- stav utkání (Kaplan, 1999).

Nejčastější chyby hráčů, kterým je třeba se vyvarovat:

- nahrávka směřuje do hřiště k útočícímu hráči,
- míč je nahaný moc blízko na síť,
- nahrávka je příliš vysoká nebo nízká,
- nahrávka je dlouhá nebo krátká,
- nahrávka z pole nesměruje diagonálně k síti,
- nahrávka z pole je nízká a prudká (Zapletalová et al., 2007).

2.6.4 Útočný úder

Útok je činnost, kterou obvykle vrcholí akce zahájená přihráním míče přilétajícího od soupeře. Patří mezi divácky nejatraktivnější částí volejbalu díky souhře nahrávače s útočníkem a zároveň souboj útočníka s obranou soupeře (Císař, 2005).

Samotný útočný úder je definován jako odbití míče do pole soupeře během roze hry, nejčastěji prováděný jednou rukou ve výskoku, s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře. Pohybová činnost se skládá z pěti na sebe navazujících částí:

- rozběh,
- odraz,
- letová fáze,
- úder do míče,
- dopad (Kaplan, 1999).

Rozběh

Zásadní význam pro konečné provedení útočného úderu mají tři poslední kroky (směrový, brzdící a dokrok). Vycházíme z výchozího postavení, které je dáno předchozí činností (blok, vybírání v poli, přihrávka a další) a podle toho uzpůsobíme délku, směr a celkový počet kroků. První krok (směrový) je základem časování. Při vysokých nahrávkách bývá pomalý, jindy situace vyžaduje jeho zrychlení. Váhu přeneseme na pravou nohu (u praváků) a levou nohou vykročíme, paže zůstávají podél těla. Druhý krok (brzdící) zrychluje tempo rozběhu. Začíná odrazem z levé nohy a je nejdelší ze všech kroků. Současně s krokem horní končetiny zapažují kam až ramena dovolí a trup se začíná předklánět. Noha jde do

propnutí, abychom došlápli co nejdále, a dopadáme na patu nohy. Třetí krok (dokrok) dostává levou nohu před pravou a dokončuje natočení trupu levým ramenem k síti. Paže se dostávají ze zapažení do předpažení a trup se začíná vzpřimovat. Levá noha došlapuje přes přední část chodidla, šikmo k pravé noze, čímž pomáhá k dobrzdění pohybu (Haník et al., 2014).

Odraz

Odraz začíná ihned po dokončení dokroku, kde jsou zapojeny kloubní síly kotníků, kolen, kyčlí a ramen. Obě paže švihají dopředu a vzhůru. Základ pro odraze je dotyk chodidel s podložkou (Kaplan, 1999).

Letová fáze

Z polohy mírně nad hlavou se pravá (úderová) paže ohýbá v lokti, stahuje se vzad společně s rotací trupu, tak že ramena a boky jsou natočeny šikmo k síti. Správný nápřah připomíná lukostřelce natahující luk. Levá paže zůstává nad hlavou jakoby ukazovala na míč (Haník et al., 2014).

Úder do míče

Pohyb směrem k míči je zahájen rotací boků a je přenášen na další části těla. Trup se pohybuje vpřed za současné rotace a ohýbání ramene, následném napnutí v lokti a závěrečném ohnutí zápěstí. Levá paže při klesání napomáhá udržet rovnováhu těla (Kaplan, 1999).

Dopad

Dopad by měl být měkký a tlumený na obě nohy, někdy pouze na jednu nohu. Špičky se dotýkají podložky jako první. Ohnutím nohou v kotnících, kolenou a kyčlích dopad ztlumíme (Kaplan, 1999).

Nečastější chyby hráčů, kterým je třeba při nácviku úderu předejít:

- při odrazu je pravá noha blíže k síti než levá (u praváků);
- špatné časování rozběhu;
- podbíhání míče;
- pokrčená paže při úderu do míče;

- snaha za každou cenu vykonávat úder, i z nevhodné nahrávky (Zapletalová et al., 2007).

2.6.5 Vybírání

Vybírání je odbití nebo odražení míče jakýmkoliv způsobem dovoleným pravidly. Cílem vybírání je zabránit dopadu míče na zem a znemožnit tak soupeři dosáhnoutí bodu. Může být jak prvním, druhým nebo i třetím odbitím v poli. V případě doteku míče při bloku, může být i čtvrtým odbitím (Buchtel et al., 2005).

Vybírání míče můžeme rozdělit do různých činností a to vybírání tvrdého útoku soupeře, vybírání úlivky soupeře, vykrývání: vybírání odražených míčů od bloku soupeře, vybírání odražených míčů od vlastních spoluhráčů, vybírání odražených míčů od vlastního bloku a přihrávání míče „zadarmo“.

Samotnému vybírání předchází správný výchozí postoj, který je třeba zaujmout před realizací útoku soupeře. Po nahrávce soupeře bránící hráč vyhodnotí, jak by mohl konečný útok vypadat a přesune se na místo předpokládaného útoku, kde zaujme střehový postoj.

Při střehovém postoji je trup mírně v předklonu, osa ramen natočená na předpokládaný směr letu míče a oči sledují útočícího hráče. V momentu kontaktu soupeře s míčem by měly být všechny pohyby zastaveny. Kolena před špičkami, ramena před koleny a nohy široce rozkročené. Paže by měly být v širším rozevření před tělem s dlaněmi vytočenými nahoru, aby mohl hráč zahrát míč nad pasem i pod pasem, v ose i mimo osu těla a případně i nad hlavou.

Při vybírání bagrem mají paže tlumicí charakter, kdy paže musíme dostat pod míč tak, aby zůstal na naší polovině hřiště a mohli si připravit podmínky pro útok. Docílíme toho ohnutím v loktech a přitažením zápěstí. Nohy zpravidla nečiní žádný pohyb, jedná se spíše o jakousi úpravu postoje. Někdy se nohy napínají v kolenou, jindy je třeba přejít do mírného úkroku.

Druhým nejčastějším vybíráním v poli je míč hraný vrchním odbitím, které je blízke odbití prsty, ale na rozdíl od odbití prsty při nahrávce, jsou prsty více napnuté a zpevněné. Kontakt s míčem je kratší a do odbíjení se výrazně zapojují dlaně, které pomáhají odebrat míči energii. Trup je více napřímen.

Podle pravidel je možné míč vybrat kteroukoliv částí těla, například hlavou, nohou nebo trupem (Haník et al., 2014).

Pády

Při hře může nastat situace, kdy je třeba zabránit dopadu míče na zem pomocí pádu. Pokud je hráč schopen zahrát míč ve své blízkosti, kdy je schopen zachovat vyvážený postoj, je lepší nepadat. V případě, že hráč musí opustit stabilní postoj, aby dostal boky níže, než se nachází míč v okamžiku odbítní, je třeba volit pád (Císař, 2005).

Podle Haníka (2014) rozeznáváme různé techniky pádů:

- převal stranou - je zahajován krátkým krokem do strany směrem k míči. Dochází ke snižování těžiště a přenášení váhy na pokrčenou nohu blíže k míči. Míč je odražen aktivním pohybem natažené paže a následuje převal přes bok nebo rameno a rychlý návrat do výchozího postavení;
- převal vpřed – provádí se stejnou technikou jako u převalu stranou, jen první krok nejde do strany, ale vpřed a míč můžeme odbít i bagrem;
- „rybička“ – hráč se přesouvá k míči, před posledním krokem sníží těžiště těla a provádí odraz, po kterém letí vzduchem vpřed. Míč se odbíjí hřbetem ruky nebo bagrem. Po odbítní se ruce přesouvají pod tělo a tlumí dopad hrudníku na zem. Hráč jde do skluzu vpřed;
- „placka“ – používá se v situacích, kdy není čas na jinou reakci. Při pádu si hráč lehá co nejrychleji na zem a natáhne paži na předpokládané místo dopadu míče. V momentě kontaktu s míčem musí být ruka pevně přitisknuta k zemi a míč dopadá na její hřbet.

Vykrývání

Do vykrývání vlastního útočníka se zapojují všichni hráči, kteří se bezprostředně nepodílejí na útočné kombinaci, hlavně libero. Při útoku po vysoké nahrávce vykrývá všech 5 zbývajících hráčů, při rychlém útoku vykrývá pouze libero, případně nahrávač, jelikož ostatní hráči jsou zapojeni do útočné kombinace (Haník et al., 2014, 258).

2.6.6 Blok

Blokování je činnost u sítě jednoho nebo více hráčů, kteří se snaží ve výskoku zastavit míč přecházející na jejich stranu hřiště použitím obou paží. Blokaři se snaží odrazit

smečovaný míč zpět do hřiště soupeře a dosáhnout tak zisku bodu udeřením do míče nebo jeho zablokováním (Papageorgiou & Spitzley, 2002).

Účastnit se bloku mohou pouze hráči přední řady, kteří blokují samostatně (jednoblok), ve dvojici (dvojblok) nebo ve trojici (trojblok). Z hlediska nácviku se blok řadí mezi nejnáročnější herní činnosti družstva (Haník, Lehnert et al., 2004).

Podle Haníka (2004) má činnost blokujících hráčů dvě základní funkce. První je bodování blokem a druhá získat kontrolu nad míčem, čímž je myšleno seskupení bloku tak, aby protihráč byl nucen útočit do autu nebo chybovat úderem do bloku a nebo zahrát míč tak, aby si jej bránící vytvořili vhodné podmínky pro protiútok.

3 Cíle

3.1 Cíl bakalářské práce

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit metodickou přípravu hráček volejbalu v kategorii mladších žákyň u jednotlivých druhů odbití a vytvořit zásobník cvičení pro jejich nácvik včetně obrazového záznamu.

3.2 Úkoly práce

Pro splnění cílů práce bylo zapotřebí:

- provést rešerši odborné literatury se zaměřením na cíl práce,
- vytvořit data na základě předem stanovených kritérií,
- zpracování a prezentace dat v bakalářské práci.

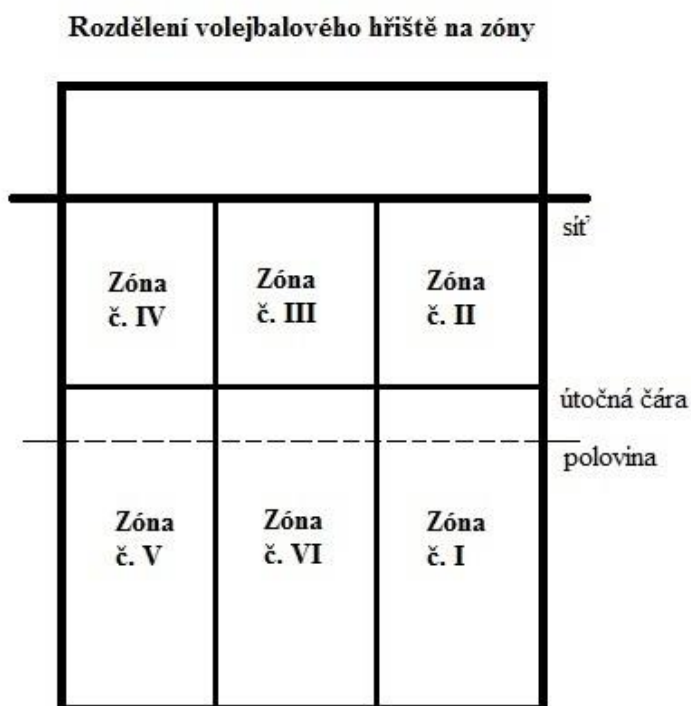
4 Metodika

Ke splnění cílů a úkolů bakalářské práce jsem použila především metodu historickou, která spočívala ve vyhledávání videozáznamů na internetovém serveru youtube. Zde jsem vybrala vhodná cvičení a následně aplikovala u mladých hráček. Tato cvičení jsem zaznamenala na videokameru a provedla jejich zpracování.

Ve výsledkové části jsem pak jednotlivá cvičení seřadila podle způsobu odbití, podle náročnosti cvičení od nejjednodušších po nejtěžší a podle posloupnosti rozvoje herních činností.

Klíčová slova pro vyhledávání: volleyball drills, volleyball serving drills, volleyball passing drill, setting, hitting, defense in volleyball.

4.1 Grafické značení ve volejbale – vysvětlivky



5 Výsledky

Výsledkem bakalářské práce jsou jednotlivá cvičení doplněná videozáznamem jejich provedení. Cvičení jsou převzatá ze zahraničních zdrojů, převážně amerických.

Výsledková část obsahuje 54 cvičení, která jsou zaměřena na nácvik jednotlivých způsobů odbití ve volejbale mladších žákyň ve věku 12-13 let. Jedná se o odbití obouruč vrchem a nahrávka, odbití obouruč spodem a přihrávka, podání, odbití jednoruč vrchem a útočný úder a vybírání. Cvičení jsou zvolena podle úrovně herních dovedností hráček.

5.1 Cvičení na nácvik odbití obouruč vrchem a nahrávku

Cvičení 1

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Hráčky si stoupnou do zástupu asi do druhé třetiny hřiště, čelem k síti, každá má svůj míč. Hráčka silně bouchne míčem před sebe o zem, aby se odrazil dostatečně vysoko, doběhne pod míč a nahraje na hlavní kůl.

Poznátky: Je třeba dohlížet na to, aby se hráčky natočily do směru odbití ještě před odehráním míče a nohy musí být zastavené.

Cvičení 2

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Stejný princip jako u cvičení 1, jediná obměna je nahrávka za hlavu na vedlejší kůl.

Poznátky: Důležité je, stejně jako u předchozího cvičení, natočení těla do směru odbití před odehráním míče. Cvičením 1 a 2 také rozvíjíme orientaci na hřišti.

Cvičení 3: Odbíjení míče o stěnu

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Hráčka si vytipuje tři místa na zdi v různé výšce a postupně odbíjí míč proti zdi a snaží se trefovat jím určená místa v pravidelném pořadí.

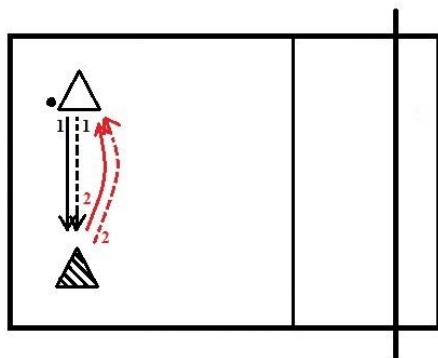
Poznátky: Hráčka musí hrát míč nad úroveň čela. V případě, že míč odbíjí u brady, můžeme toto cvičení modifikovat tak, že hráčka odbíjí míč proti zdi v sedu.

Cvičení 4

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Každá hráčka má svůj míč. Odbije jej obouruč vrchem vysoko před sebe asi na délku 6 metrů jak vidíme na obrázku č. 1. Doběhne pod něj, otočí se o 180°, nahraje si jednou nad sebe a odbije zpátky na druhou stranu. Míč nechá vždy jednou dopadnout na zem.

Poznátky: Při tomto cviku si hráč musí dávat pozor na zastavení těla pod míčem a jeho natočení do směru odbití.



Obrázek 1 – cvičení 4

Cvičení 5

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Stejné provedení jako u cvičení 4, jen nahrávka směřuje za hlavu.

Poznátky: Způsob tohoto provedení bývá pro hráče jednodušší, jelikož se nemusí otáčet před obitím míče.

Cvičení 6 - odbíjení v sedě

Počet hráček: 2

Popis cvičení: Hráčky vytvoří dvojice s jedním míčem. Jedna s míčem stojí a nahazuje obloukem míč druhé, která sedí na zemi a odbíjením obouruč vrchem jí ho vrací.

Poznátky: Toto cvičení napomáhá při kontrole odbíjení míče ve správné poloze nad čelem. V případě lichého počtu hráček, můžou utvořit trojice se dvěmi míči, z nichž jedna hráčka míč nahazuje, druhá odbíjí a třetí chytá.

Cvičení 7

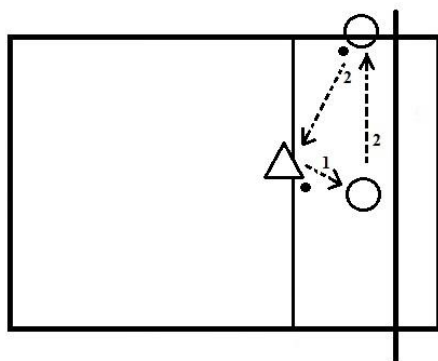
Počet hráček: 3 hráčky

Počet míčů: 2 míče

Pomůcky: švédská bedna

Popis cvičení: Pod síť do zóny 3 postavíme část švédské bedny tak, aby se hráč v případě, že si na ni sedne, nedotýkal nohama země. Hráčka se posadí na kraj švédské bedny tak, aby měla její vzdálenější roh mezi nohama. Jedna hráčka nahazuje míče na sedící hráčku, která míč nahrává podél sítě jak je zobrazené na obrázku č. 2. Třetí hráčka stojí u hlavního kůlu, kam by měla nahrávka dopadat a kontroluje její délku a výšku.

Poznátky: hráčky se často při odbití opírají nohama o zem, je proto nutné nastavit výšku bedny tak, aby na zem vůbec nedosáhly.

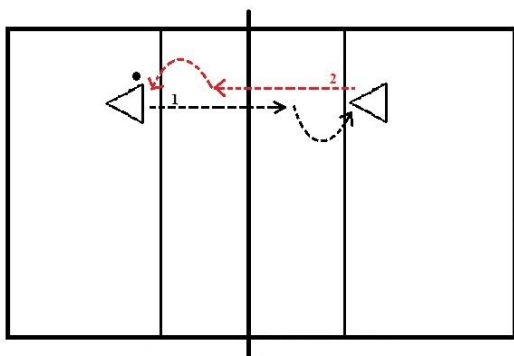


Obrázek 2 – cvičení 7

Cvičení 8

Počet hráček: 2

Popis cvičení: Hráčky utvoří dvojice s jedním míčem, každá se postaví na jednu stranu sítě podle obrázku č. 3. Navzájem si nahazují míč. Po dopadu míče si ho hráčka nahraje nad sebe, otočí se o 180° a odbitím za hlavu jej vrací spoluhráče na druhé straně sítě.

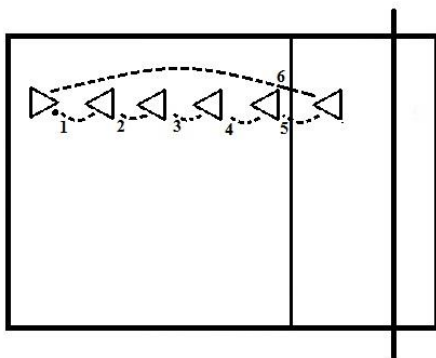


Obrázek 3 – cvičení 8

Cvičení 9

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Hráčky se postaví do zástupu do hřiště asi 1,5-2 metry od sebe zády do hřiště jak je zobrazeno na obrázku č. 4. Pouze první hráčka zástupu stojí čelem k hřišti a ostatním hráčkám. První hráčka má míč a odbíjí ho na hráčku před sebou. Ta ho odbitím vrchem za hlavu odbije na hráčku za sebou, která ho obije na další hráčku za sebou. Tak pokračují všechny hráčky, až na poslední v zástupu, která vrací míč vysokým obloukem na první.



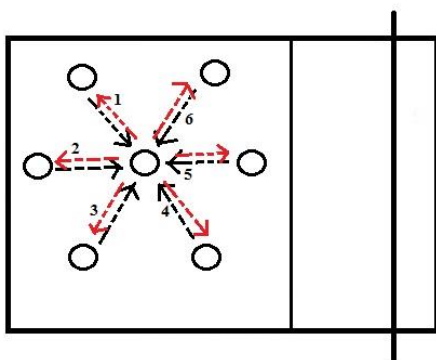
Obrázek 4 – cvičení 9

Cvičení 10

Počet hráček: libovolný

Počet míčů: každá hráčka kromě jedné má svůj míč

Popis cvičení: Hráčky utvoří kruh jak je na obrázku č. 5, každá má svůj míč. Jedna si stoupne doprostřed kruhu bez míče. Hráčky po obvodu kruhu jedna po druhé, v co nejsvižnějším tempu, odbíjí míč na hráčku ve středu, která jim ho vrací zpět.



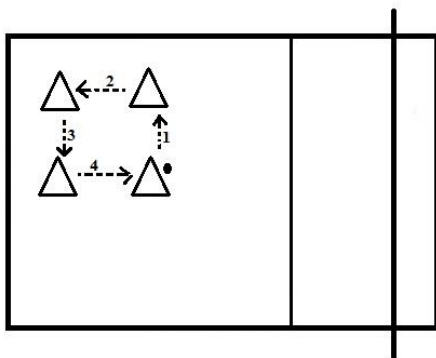
Obrázek 5 – cvičení 10

Cvičení 11

Počet hráček: 4

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Čtyři hráčky utvoří čtverec s jedním míčem podle obrázku č. 6, který odbíjí po obvodu. Odbíjí ho způsobem odbití obouruč vrchem za hlavu, kdy první úder směřují nad sebe dostatečně vysoko, aby se stihly natočit do směru odbití a druhý úder směřuje na hráčku stojící vedle.



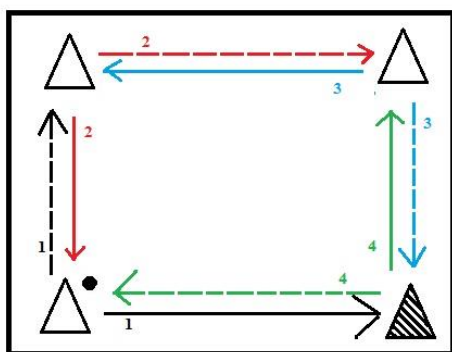
Obrázek 6 – cvičení 11

Cvičení 12

Počet hráček: 3

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky utvoří trojice s jedním míčem. Postaví se do čtverce jak vidíme na obrázku č. 7, kde zůstává jeden roh prázdný. Jedna hráčka na kraji odbije míč na hráčku vedle sebe a přeběhne na neobsazený roh čtverce. Druhá hráčka odbije míč na třetí a také se posune na prázdné místo. Hráčky odbíjí míč a běhají po obvodu čtverce.



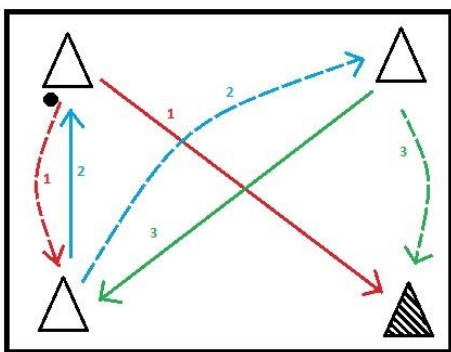
Obrázek 7 – cvičení 12

Cvičení 13

Počet hráček: 3

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky se postaví do trojúhelníku podle obrázku č. 8. Prostřední hráčka si nadhodí míč nad sebe, odbíjí jej na hráčku naproti sobě a přebíhá úhlopříčně do volného rohu pomyslného čtverce. Druhá hráčka míč odbíjí úhlopříčně na třetí hráčku a běží na původní místo první hráčky. Třetí hráčka míč odbíjí na první a přebíhá úhlopříčně na původní místo druhé hráčky.



Obrázek 8 – cvičení 13

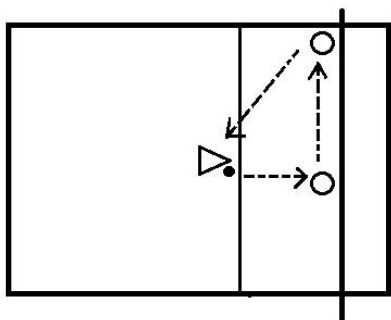
Cvičení 14

Počet hráček: 3

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky se rozestaví podle obrázku č. 9. Hráčka s míčem odbije míč na hráčku uprostřed pod sítí, ta ho nahraje hráčce stojící na okraji sítě. Hráčka na okraji sítě kontroluje délku a výšku nahrávky a odbíjí míč zpátky na hráčku zadní řady.

Poznátky: hráčka na okraji sítě komentuje nahrávku od nahrávačky, zda by měla být delší nebo kratší. Cvičení na přesnost nahrávky.



Obrázek č. 9 – cvičení 14

Cvičení 15

Počet hráčů: 3

Počet míčů: jeden

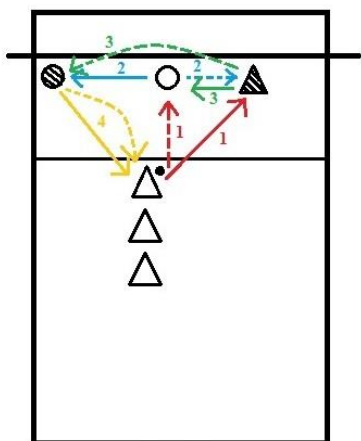
Popis cvičení: Cvičení stejné jako předchozí, jen s rozdílem, že nahrávačka nahrává míč za hlavu na vedlejší kůl, kde stojí hráčka kontrolující délku a přesnost nahrávky. Cvičení můžeme modifikovat i obsazením obou kůlů hráčkami a nahrávačka může střídat nahrávku před sebe a za sebe.

Cvičení 16

Počet hráčů: 2-5

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky se postaví do zástupu za útočnou čáru a jedna pod síť podle obrázku 10. Hráčka s míčem přihrává míč nahrávačce, která již stojí pod sítí, a běží do zóny č.2, kde dostane nahrávku za hlavu od nahrávačky. Následně nahrávačka přebíhá do zóny č.4, kam přiletí nahrávka od hráčky ze zóny 2. Hráčka ze zóny 2 přeběhne na místo nahrávačky do zóny č.3, mezitím hráčka v zóně 3 odbije míč na hráčku čekající v zástupu za útočnou čárou a běží se zařadit do zástupu.



Obrázek 10 – cvičení 16

5.2 Cvičení na nácvik odbití obouruč spodem a přihrávku

Cvičení 17

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Hráčka si stoupne proti zdi kde si vytipuje místo asi v úrovni hlavy. Stoupne si přibližně metr od zdi a obouruč spodem odbíjí míč proti zdi.

Poznátky: Míč by neměl směřovat příliš vysoko.

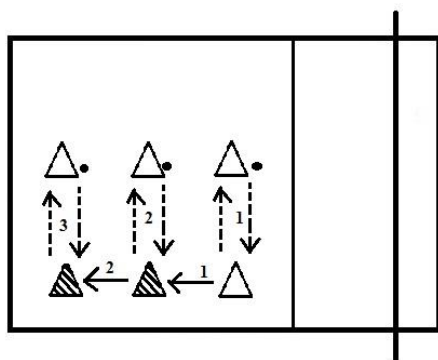
Cvičení 18

Počet hráček: 3-4

Počet míčů: 2-3

Popis cvičení: Cvičení zaměřené na pohyb nohou. Dvě nebo tři hráčky se postaví do hřiště vedle sebe na vzdálenost asi 2 metrů. Jedna hráčka bez míče se postaví naproti na vzdálenost asi 3 metrů. Stoupne si naproti krajní hráčce, jak vidíme na obrázku č. 11, která ji nahodí míč tak, aby jej mohla odbít bagrem. Cvičící hráčka odbije míč a rychlými kroky se přesune k další hráčce, která ji nahazuje míč už v momentě odbití prvního míče. Pokud jsou 3 „nahazovačky“, přesune se ke třetí a následně se vrací k prostřední, v případě, že jsou jen 2, vrací se k první hráčce.

Poznátky: hráčky často odbíjejí míč v pohybu, proto jsou důležité rychlé přesuny, aby získaly čas na zastavení nohou pod míčem.



Obrázek 11 – cvičení 18

Cvičení 19

Počet hráček: 2

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky se rozdělí do dvojic a postaví se kolmo na síť. Hráčka u sítě stojí na místě a odbíjí míč na spoluhráčku střídavě krátký a dlouhý. Hráčka vzdálenější k síti jí míč vrací odbitím obouruč spodem.

Poznátky: důležité je dohlížet na to, aby se hráčky dostaly tělem za míč

Cvičení 20

Počet hráček: 2

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky si utvoří dvojice s jedním míčem. Jedna hráčka si klekne na kolena, ruce připraví do střehové pozice. Druhá hráčka hází prudké míče těsně nad zem a hráčka na kolenou se jej snaží vybrat.

Cvičení 21

Počet hráček: 2- libovolný

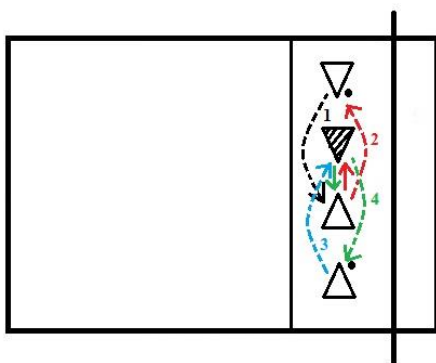
Popis cvičení: Jedna hráčka si stoupne zády k síti, další hráčky vytvoří zástup vedle hřiště, kdy postupně budou chodit do hřiště na úroveň útočné čáry. Hráčka u sítě bouchne míčem o zem. To je signál pro hráčku v poli, aby se co nejrychleji přesunula přibližně o 3 metry vzad. Hráčka u sítě hodí jednoruč prudký míč na hráčku v poli, která se ho snaží ztlumit a vrátit nahazující hráčce.

Cvičení 22

Počet hráček: 3

Počet míčů: 2

Popis cvičení: Hráčky si utvoří trojice se dvěma míči. Stoupnou si vodorovně se sítí, území pro cvičení můžeme vymezit například sítí a útočnou čárou. Jedna hráčka si stoupne doprostřed tohoto území a zbývající hráčky se s míči rozdělí, každá na jednu stranu hřiště. Hráčky s míči na střídačku nahazují dlouhé míče do druhé třetiny vymezeného území na střední hráčku, jejímž úkolem je dostat se co nejrychleji tělem za míč a odbitím obouruč spodem jim ho vrátit.



Obrázek 12 – cvičení 22

Cvičení 23

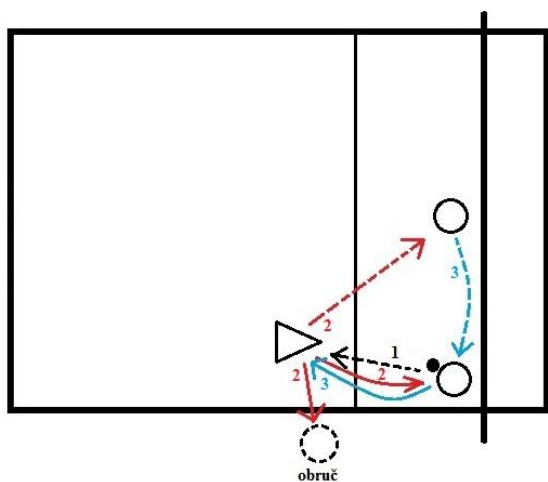
Počet hráčů: 3

Počet míčů: jeden

Pomůcky: obruč

Popis cvičení: Hráčky se rozestaví podle obrázku č. 13. Hráčka s míčem (útočnice) zahraje míč na hráčku zadní řady, která jej přijme na nahrávačku. Po odehrání míče proleze obručí, která leží mimo hřiště, provede rozběh na smeč s výskokem a vrátí se do původní pozice. Nahrávačka si odbije míč dvakrát nad sebe, poté ho nahraje útočnici, která si míč odbije taktéž dvakrát nad sebe a opět zahraje míč na hráčku zadní řady.

Poznátky: pokud obruč položíme mimo hřiště, hráčky si osvojí odstupování na útok po přihrávce.



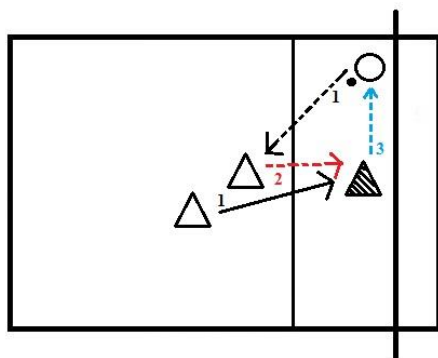
Obrázek 13 – cvičení 23

Cvičení 24

Počet hráček: 3

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky se rozdělí do trojic a postaví se jak vidíme na obrázku č. 14. Hráčka u sítě zahraje míč na hráčku, která stojí v poli za útočnou čárou. Za ní stojí hráčka, která je nachystaná na vbíhání na nahrávku. V okamžiku odbití míče hráčkou u sítě (útočnicí) zadní hráčka vbíhá do zóny 3, kam přijímající hráčka přijímá, a nahrává jej podél sítě útočící hráčce. Poté se vrací do pole a vyměňuje si místo s přijímající hráčkou.



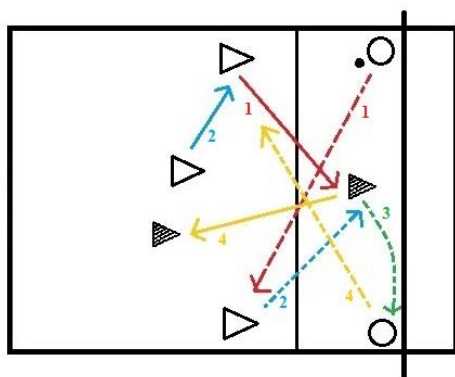
Obrázek 14 – cvičení 24

Cvičení 25

Počet hráček: 5

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky se rozestaví podle obrázku č. 15. Hráčky u sítě (útočnice) začínají rozehrou, vždy úhlopříčně na hráčku zadní řady. V momentě odbití míče útočnicí, hráčka zadní řady, která nepřijímá, vbíhá k síti na nahrávku (stává se z ní nahrávačka). Přijímající hráčka odbíjí míč k síti, kde již nahrávačka čeká a jejíž místo zaujímá 3. hráčka zadní řady. Nahrávačka nahraje míč druhé útočnici a běží zpět do zadní řady, kde poté zaujme místo hráčky, která bude vbíhat na nahrávku.



Obrázek 15 – cvičení 25

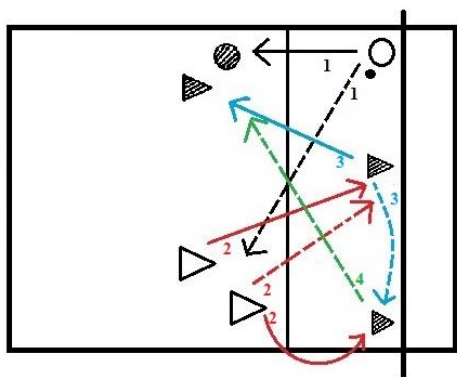
Cvičení 26

Počet hráček: 3

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky se rozestaví podle obrázku č. 16. Hráčka u sítě odbije míč na hráčky v zadní zóně a běží do zadní řady na obranu. Jedna z přijímajících hráček si zavolá na míč, což je signál pro druhou, aby vběhla na nahrávku, přijme míč do zóny 3 a běží obloukem mimo hřiště k síti. Hráčka, která nepřijímá, běží na nahrávku, odbije jednou míč nad sebe, nahraje útočnici a běží do obrany na druhou stranu hřiště, kde už čeká první hráčka. Útočnice si míč odbije jednou nad sebe a následně na připravené hráčky v obraně.

Poznátky: Důležité u tohoto cvičení je dohlížet, aby se nahrávačky otočily do směru nahrávky ještě před prvním odbitím, a hráčky v obraně volaly co nejdříve na letící míč pro včasné vběhnutí na nahrávku.



Obrázek 16 – cvičení 26

5.3 Cvičení na nácvik podání

Cvičení 27

Počet hráček: 2

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky si utvoří dvojice s jedním míčem a stoupnou si naproti zdi na vzdálenost asi 4 metrů. Jedna z hráček odbije míč úderem pro spodní servis proti zdi a ustoupí stranou, aby odražený míč mohla druhá hráčka odehrát opět úderem pro spodní servis. Míč po odrazu může jednou dopadnout na zem.

Cvičení 28

Počet hráček: libovolný

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky utvoří dvojice nebo trojice, každá skupinka se postaví na jednu stranu sítě a vyznačíme herní území. Hráčky hrají na jeden úder přes síť spodním servisem, kdy po úderu může míč spadnout jednou na zem.

Poznátky: v případě většího počtu skupin můžeme hru modifikovat přebíháním. Pro motivaci můžeme zařadit hru na určitý počet životů.

Cvičení 29

Počet hráček: 2-3

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky utvoří dvojice a stoupnou si naproti sobě přes síť na vzdálenost přibližně 6 metrů. Podávají na sebe spodním servisem. Cvičení je na přesnost a osvojení správné techniky odbití.

Poznátky: cvičení na přesnost, vzhledem ke krátké vzdálenosti je přesto věnovat velkou pozornost správnému provádění techniky.

Cvičení 30

Počet hráček: 2

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky si vezmou do dvojice jeden balón a každá jde na jednu stranu hřiště. Hráčka s míčem si stoupne za základní čáru, druhá hráčka si mezitím stoupne na kterékoliv místo ve hřišti. Úkolem hráčky s míčem je trefit spodním podáním místo, kde stojí hráčka bez míče, poté jde do hřiště a vybírá místo pro podání druhé hráčky.

Poznátky: ze začátku můžeme hráčkám situaci usnadnit podáváním z kratší vzdálenosti.

Cvičení 31

Počet hráček: libovolný

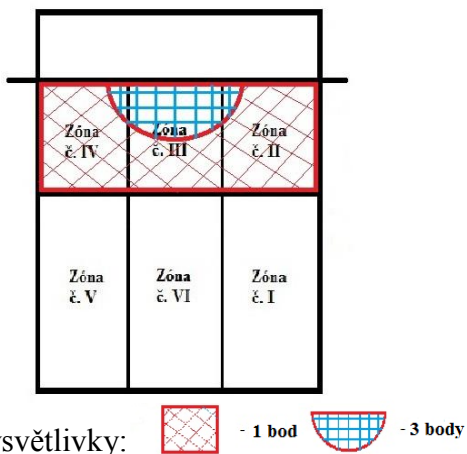
Pomůcky: koš na míče

Popis cvičení: Hráčky jdou na jednu stranu hřiště za základní čáru, kde mají k dispozici míče na podání. Na druhou stranu hřiště umístíme koš na balóny a hráčky se snaží servisem míč trefit do koše. V případě, že se některé zdaří trefit koš nebo aspoň jeho konstrukci, jde koš přesunout na jiné místo.

Cvičení 32

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Hráčky mají za úkol podávat do vymezeného území za ziskem 20ti bodů. V případě, že míč spadne do červeně vyšrafovaného, získávají 1 bod, za dopad do modrého území získají 3 body (obrázek č. 17). Pokud míč dopadne do zóny 1, 5 nebo 6, body se naopak odečítají. V případě zkažení servisu do sítě nebo do autu, odečteme 2 body. Cílem cvičení je co nejdříve dosáhnout 20 bodů jako tým.

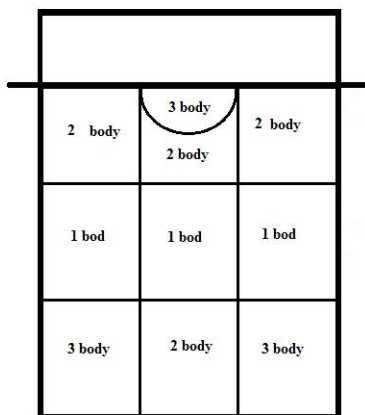


Obrázek 17 – cvičení 32

Cvičení 33

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Každá hráčka má k dispozici 10 pokusů na podání. Podávají do jednotlivých zón, které jsou obodovány různou hodnotou podle náročnosti (obrázek 18). Každá si počítá své body. Při zkažení míče si bod odečte. Cílem cvičení je nasbírat co nejvíce bodů.



Obrázek 18 – cvičení 33

5.4 Cvičení na nácvik odbití jednoruč vrchem a útočný úder

Cvičení 34

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Hráčky si stoupnou do zástupu s míči do hřiště. Jedna hráčka bez míče si stoupne pod síť do zóny 3 na nahrávku. Jedna hráčka bez míče si stoupne mimo hřiště přibližně půl metru za útočnou čáru a nachystá se na útok. První hráčka v zástupu nahodí míč na nahrávačku, která ho nahraje na hlavní kůl. Hráčka stojící mimo hřiště se rozběhne a chytí míč v nejvyšším bodě. Nácvik na časování rozběhu na smeč.

Cvičení 35

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Hráčky si opět stoupnou do zástupu s míči. Jedna hráčka (můžeme využít i trenéra) si stoupne pod síť do prostoru nahrávače. Hráčka hodí nahrávače míč a připraví se na rozběh na smeč. Nahrávačka nadhodí míč asi 2 metry nad síť, hráčka provede rozběh na smeč, míč však neodehraje paží, ale hlavou ve výskoku.

Cvičení 36

Počet hráček: libovolný

Pomůcky: kužel, tenisové míčky

Popis cvičení: Každá hráčka si vezme tenisový míček. Do prostoru mezi útočnou čarou a sítí je umístěn kužel. Hráčka naznačí vykrytí smečačky pod sítí, poté odstoupí kolem kužele mimo hřiště, provede rozběh na smeč a odhodí tenisový míček do předem určeného směru.

Cvičení 37

Počet hráček: libovolný

Pomůcky: švédská bedna

Popis cvičení: Pod síť postavíme část švédské bedny tak, aby v případě, když se na ni hráčka postaví a natáhne paži, byla rukou nad horní páskou sítě. Trenér (můžeme využít i šikovnější hráčky), stojí na zemi vedle švédské bedny a nahazuje míče půl metru až metr nad síť. Hráčka, která již stojí na bedně, udeří do míče v nejvyšším bodě.

Cvičení 38

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Každá hráčka má svůj míč a stoupne si proti zdi. Míč si chytne do levé ruku (praváci) a nadhodí přibližně půl metru až metr nad sebe. V nejvyšším místě udeří do míče tak, aby směřoval do země. Pokud hráčky zvládnou, udeří do míče ihned po odrazu od zdi.

Cvičení 39

Počet hráček: 1-5

Pomůcky: obruče

Popis cvičení: Na zeď nebo na žebřiny umístíme do různé výšky obruče. Hráčky se snaží lobem trefit vnitřek kruhu. Vzdálenost od zdi zvolíme podle úrovně dovedností hráček. Pro motivaci můžeme jednotlivé obruče obodovat.

Cvičení 40

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Hráčky si stoupnou do zástupu mimo hřiště asi metr za útočnou čáru čelem k síti. Provádí smečářský rozběh a udeří do míče, který drží trenér tak, aby byl míč hráčkou odehrán v nejvyšším možném místě.

Cvičení 41 – smeč po vlastním nadhozu

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Každá hráčka má svůj míč. Postaví se do zástupu mimo hřiště asi metr za útočnou čáru čelem k síti. Nadhodí si vysoký rotovaný míč před sebe do vzdálenosti přibližně 2 metrů a po vlastním nadhozu útočí ve výskoku na druhou stranu sítě.

Cvičení 42

Počet hráček: 2

Počet míčů: jeden

Popis cvičení: Hráčky utvoří dvojice s jedním míčem. Jedna hráčka se postaví proti zdi do vzdálenosti aspoň 4 metrů, druhá se s míčem postaví bokem mezi zeď a první hráčku. Nadhazuje míč do výšky, a první hráčka po smečářském rozběhu ve výskoku udeří míč tak, aby po úderu směřoval do země.

Cvičení 43

Počet hráček: libovolný

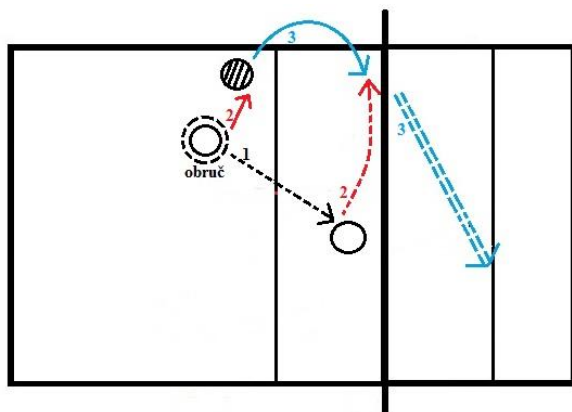
Popis cvičení: Hráčky si stoupnou do zástupu do hřiště přibližně půl metru za útočnou čáru. Trenér (nebo šikovná hráčka) stojí pod sítí v prostoru pro nahrávačku (zóna č. 3) a nadhazuje míče do výšky asi dvou až tří metrů. Hráčky po smečářském rozběhu ve výskoku hrají míč na druhou stranu sítě.

Cvičení 44

Počet hráček: libovolný

Pomůcky: obruč

Popis cvičení: Pod sítí si stoupne nahrávačka (může nahrávat i trenér). Do místa vzdáleného přibližně metr, metr a půl od boční čáry, mezi útočnou čáru a sítí, umístíme obruč. Hráčka s míčem se postaví do obruče a vysokým obloukem míč nadhodí nahrávající (obrázek č. 19). V momentě odhození míče se provleče obručí, odstoupí mimo hřiště a připraví se na rozběh na smeč a útok. Nahrávající si nadhozený míč odbije dvakrát nad sebe a nahraje na kůl, kde ho útočnice odehraje na druhou stranu sítě.



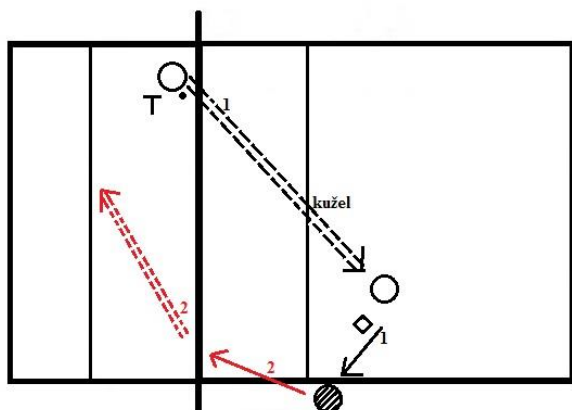
Obrázek 19 – cvičení 44

Cvičení 45

Počet hráček: 2-5

Pomůcky: kužel

Popis cvičení: Hráčka se postaví do pole na obranu. Trenér útočí z druhé strany sítě na připravenou hráčku, která si míč přihrává na nahrávačku, odstoupí a zaútočí na druhou stranu sítě. (Obrázek 20). Aby si hráčky odstupovaly do dostatečné vzdálenosti, umístíme přibližně půl metru za útočnou čaru kužel, kterým vytyčíme místo rozběhu.

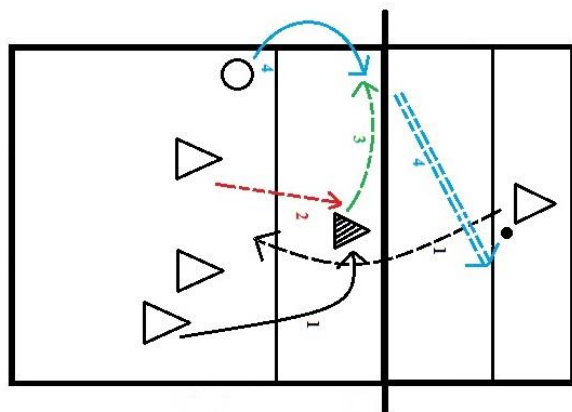


Obrázek 20 – cvičení 45

Cvičení 46

Počet hráček: 5

Popis cvičení: Hráčky se rozestaví podle obrázku č. 21. Hráčka s míčem hodí mírně prudší míč na druhou polovinu hřiště do prostoru přijímajících hráček. V momentě odhodu míče vbíhá zpoza hráček zadní řady nahrávačka do zóny č. 3. Jedna z hráček zadní řady přijme míč, nahrávačka jej nahraje na hlavní kůl do zóny č. 4 a útočnice zaútočí na druhou stranu sítě. Hráčky zadní řady se otočí tak, aby na nahrávku vbíhala jiná hráčka.



Obrázek 21 – cvičení 46

5.5 Cvičení na nácvik vybírání

Cvičení 47

Počet hráček: 2

Popis cvičení: Hráčky se rozdělí do dvojice a postaví se za sebe proti zdi s jedním míčem. Hráčka, která je dál od zdi, má míč a hází jej prudce o zeď. Hráčka blíže u zdi stojí ve střehovém postavení a čeká na odražený míč, který se snaží vybrat.

Cvičení 48

Počet hráček: 3

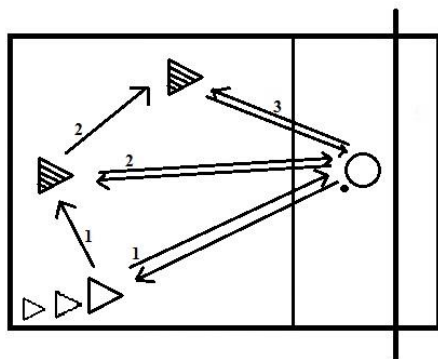
Počet míčů: 2

Popis cvičení: Hráči utvoří trojice se dvěma míči. Hráčka bez míče si stoupne do zadní části hřiště, jedna hráčka s míčem pod síť a jedna hráčka s míčem na druhou stranu sítě přibližně do poloviny hřiště. Tato hráčka hází mírně prudké míče na hráčku na druhé straně sítě, která se je snaží vybrat na hráčku pod sítí. Hráčka pod sítí chytá míče a hází hráčce na druhé straně sítě. Dva míče jsou pro plynulost cvičení.

Cvičení 49

Počet hráček: libovolný

Popis cvičení: Jedna hráčka s míči si stoupne pod síť do prostoru pro nahrávačku. Ostatní hráčky udělají zástup v zadní části na kraji hřiště. Hráčka u sítě hází míče různé rychlosti a délky na hráčku, která se postupně posouvá do různých částí hřiště a snaží se míče co nejpresněji vybrat (obrázek č. 22).. Pro urychlení a usnadnění můžeme pod síť postavit dvě hráčky, které se s nahazováním míčů střídají.



Obrázek 22 – cvičení 49

Cvičení 50

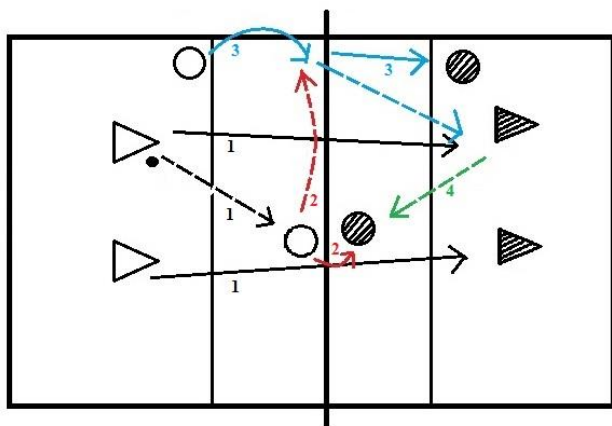
Počet hráček: 4

Popis cvičení: Hráčky se postaví do pole a jedna pod síť do prostoru pro nahrávačku (zóna č. 3). Hráčka pod sítí rozhazuje míče na různá místa a do různých částí hřiště, hráčky se snaží všechny míče vybrat. Pro rozvoj reakcí pod míč je vhodný menší počet hráček v poli.

Cvičení 51

Počet hráček: 4

Popis cvičení: Hráčky se rozestaví jak vidíme na obrázku č. 23. Hráčka zadní řady má míč, který přihrává na nahrávačku a hned poté obě hráčky zadní řady přebíhají na druhou stranu hřiště. Nahrávačka nahraje míč útočnici a také přebíhá na druhou stranu hřiště. Útočnice zaútočí na přijímající hráčky a také přeběhne na druhou stranu hřiště, kde se celý děj opakuje. Razantnost útoku přizpůsobíme úrovni dovednostem a vyspělosti hráček. Cvičení lze provádět i se třemi hráčkami.



Obrázek 23 – cvičení 51

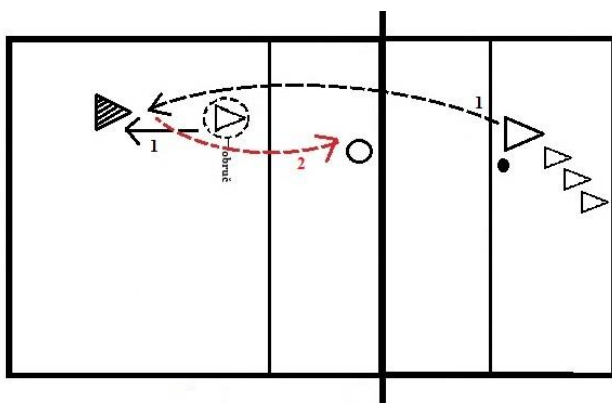
Cvičení 52

Počet hráček: 4-6

Pomůcky: obruč

Popis cvičení: Hráčky se rozestaví podle obrázku č. 24. Hráčka zadní řady bez míče stojí v obruči. Jakmile je nachystaná, prolézá obručí, což je signál pro hráčku s míčem. V momentě, kdy hráčka proleze obručí, nahazuje mírně prudký míč na hráčku na druhé straně hřiště, která po odhození obruče co nejrychleji couvá do zadní části hřiště a vybírá míč na nahrávačku. Nahrávačka odbije míč nad sebe a ve výskoku chytí. Nahrávačka jde do zástupu

hráček nahazující míč, hráčka, která házela míč jde na příjem a hráčka, která vybírala míč jde na místo nahrávky.

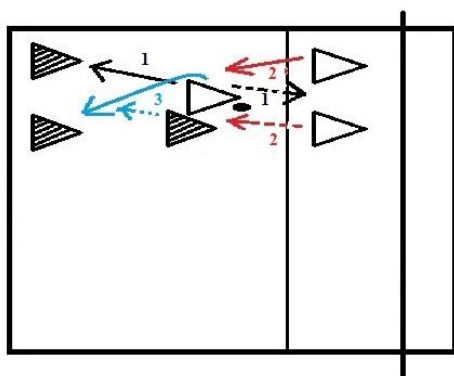


Obrázek 24 – cvičení 52

Cvičení 53

Počet hráček: 3

Popis cvičení: Hráčky utvoří trojice a postaví se podle schématu 13. Hráčka s míčem odehraje míč na hráčky bez míče a běží na druhou stranu do obrany. Jedna z hráček bez míče si zavolá a přijme míč přibližně doprostřed hřiště. Mezitím druhá hráčka bez míče vběhne do předpokládaného prostoru přijatého míče, nahraje ho vysoko nad sebe a běží na druhou stranu do obrany za první hráčkou. Hráčka, která přijímala míč doběhne pod nahrávku, jednou ho odbije nad sebe, odehraje na hráčky v obraně a běží se opět na druhou stranu nachystat na příjem

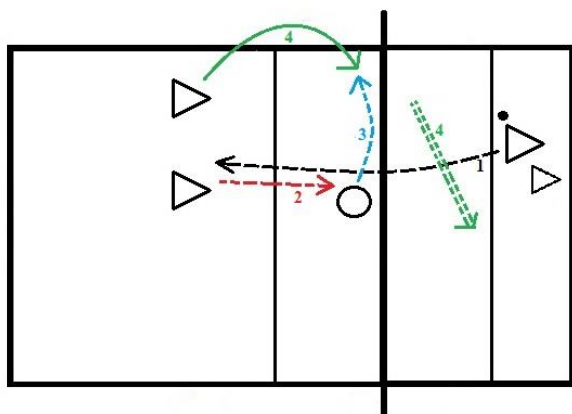


Obrázek 25 – cvičení 55

Cvičení 54

Počet hráček: 4-7

Popis cvičení: Hráčky se postaví stejně jako na obrázku č. 26. Hráčka s míčem hodí prudší míč na druhou stranu sítě na hráčky zadní řady. Jedna z hráček přijme míč na nahrávačku. Nahrávačka nahraje míč hráčce, která nepřijímala. Ta si mezitím odstoupí a útočí z vysoké nahrávky. Hráčka, která házela míč jde poté na místo nahrávačky, nahrávačka jde na místo útočnice a útočnice jde do zástupu na házení míčů.



Obrázek 26 – cvičení 54

6 Závěry

Metodická příprava hráček volejbalu v žákovských kategoriích je klíčová pro celkový rozvoj schopností a dovedností. Je třeba na něj dohlížet s precizností a důsledností. Tato bakalářská práce může sloužit trenérům mládežnického volejbalu jako inspirace a mohou si tak rozšířit zásobník cviků.

Cvičení uvedené v práci využívají trenéři z různých koutů světa pro rozvoj základních druhů odbití a herních činností ve volejbale. Pro jejich nácvik je zde uvedeno 54 cvičení, z toho 16 cvičení na odbití obouruč vrchem a nahrávku, 10 cvičení na odbití obouruč spodem a přihrávku, 7 cvičení na podání, 13 cvičení na odbití jednoruč vrchem a útok a 8 cvičení na vybírání.

Pro lepší představu realizace jednotlivých cvičení byly se souhlasem hráček, v průběhu měsíce května a června 2015, vytvořeny videozáznamy jejich provedení.

7 Souhrn

Bakalářská práce byla zaměřena na aktuální trendy v přípravě hráček volejbalu v kategorii mladších žaček.

V úvodní části práce jsem uvedla základní poznatky z historie volejbalu a jeho charakteristiku, jako jednoho z nejrozšířenějšího sportu současnosti. V hlavní teoretické části práce jsem rozebrala sportovní trénink a jeho složky. Zvýšenou pozornost jsem věnovala technické přípravě, která je klíčová pro rozvoj herních činností. V další části jsem se věnovala charakteristice herních činností ve volejbale, a to podání, přihrávce, nahrávce, útočnému úderu a vybírání, a jejich nácviku. V závěru teoretického přehledu jsem uvedla specifika trénování mládeže.

Zbývajíc část práce je zaměřena na popis jednotlivých cvičení pro nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce. Ke splnění cílu práce, čímž bylo vytvořit metodickou přípravu mladších žaček a vytvoření zásobníku cvičení, jsem pro lepší představu vytvořila videozáznamy provedení cvičení.

Jednotlivé videozáznamy byly zpracovány a rozděleny do pěti kategorií. Každá kategorie zahrnuje zásobník cvičení k jednotlivým herním činnostem, kterými jsem se nechala inspirovat zahraničními trenéry. Na jejich základě byl vyvozen závěr charakterizující aktuální trendy v přípravě hráček volejbalu v kategorii mladších žákyň.

8 Summary

The bachelor thesis was aimed on the contemporary trends in volleyball training of younger schoolgirls.

In the first part of the thesis I described the basics of volleyball history and characteristics of volleyball, which is one of the most widespread sports in these days. In the main theoretical part I described sports training and its components. I devoted higher attention to technical training which is crucial for the development of playing skills. In the next part I deal with characteristics of volleyball playing skills, those are serve, pass, attack, defense and so. In the end of the theoretical part I mentioned the specifics of youth training.

The rest of the thesis is aimed on the description of the exercises for practice and development of individual playing skills. I made a video of exercises to fulfill the aim of the thesis.

The video is divided into five categories. Each category contains the list of exercises for individual playing skills, which were inspired by coaches from various countries. Based on this knowledge was created the result which characterizes contemporary trends in volleyball training of younger schoolgirls.

9 Referenční seznam

1. Buchtel, J. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
2. Císař, V. (2005). *Volejbal*. Praha: Grada.
3. Haník, Z. (2014). *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta.
4. Haník, Z., Lehnert, M. & kol. (2004). *Volejbal 1: Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. Praha: Český volejbalový svaz
5. Choutka, M. & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
6. Jansa, P. & Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory*. Příbram: pbtisk.
7. Kaplan, O. (1999). *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Praha: Grada.
8. Kysela, J. (2010). *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada
9. Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
10. Papageorgiou, A., Spitzley, W. (2002). *Volleyball – A Handbook for Coaches and Players*. Oxford: Meyer und Meyer, UK.
11. Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
12. Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
13. Sobotka, V. (1995). *Teorie a didaktika odbíjené*. Brno: Masarykova univerzita.
14. Zapletalová, L., Přidal, V. & Laurenčík, T. (2007). *Základy techniky, taktiky a výučby*. Bratislava: UK.