

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: Primárního vzdělávání
Studijní program: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

METODIKA VOLEJBALU DÍVEK NA 1. STUPNI ZŠ METHODOLOGY OF GIRLS' VOLLEYBALL AT THE PRIMARY SCHOOLS

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Zuzana Vlachová

Podpis: *Vlachová*

Adresa: Zbečnick 268
Hronov 549 31

UNIVERZITNÍ KNIHOVNA
TECHNICKÉ UNIVERZITY V LIBERCI



3146069661

Vedoucí práce: PaedDr. Hana Janatová

Počet:

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
128	25 254	130	13	8	13

V Liberci dne: 5. května 2003

TU v Liberci, FAKULTA PEDAGOGICKÁ

461 17 LIBEREC 1, Hálkova 6

Tel.: 485352515

Fax: 485352332

Katedra: PRIMÁRNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

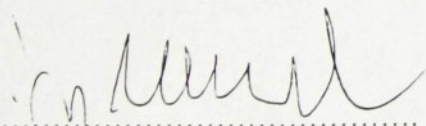
ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(pro magisterský studijní program)

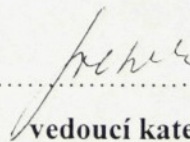
pro (diplomant) Zuzana VLACHOVÁ
adresa: Zbečnik 268, 549 31 Hronov
obor (kombinace): Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Název DP: Metodika volejbalu dívek na 1. stupni ZŠ
Název DP v angličtině: Methodology of girls' volleyball at the primary schools
Vedoucí práce: PaedDr. Hana Janatová
Konzultant:
Termín odevzdání: 6. 5. 2003

Pozn. Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování DP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 25. 6. 2002



děkan



vedoucí katedry

Převzal (diplomant): VLACHOVÁ ZUZANA

Datum: 5. 5. 2003

Podpis: Vlachová

V 212/03 P

KPV/MS

128 s., 14 s. příl.

Cíl práce:

Zmapovat problematiku výuku volejbalu na 1. stupni ZŠ.

Pomocí pohybových testů zjistit předpoklady dívek pro zařazení do volejbalových tříd.

Osnova práce:

1. Úvod
2. Herní činnosti jednotlivce
3. Akrobacie
4. Trénink rychlosti u mládeže
5. Kondiční trénink
6. Protahovací a posilovací cvičení
7. Rozvoj duševních schopností
8. Vyučování volejbalu na školách – minivolejbal
9. Rekreační formy volejbalu
10. Testování

Doporučená literatura:

Blan, E.: Pallavolo – didatica e gioco

Kaplan, O.: Volejbal. Grada Publishing, Praha 1999

Meier, M.: Volleyball für Kinder

PROHLÁŠENÍ O PŮVODNOSTI PRÁCE

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Hany Janatové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Liberci dne 5.května 2003

Zuzana Vlachová

PROHLÁŠENÍ O VYUŽÍVÁNÍ VÝSLEDKŮ DP

Jsem si vědoma těchto skutečností:

- diplomová práce je majetkem školy
- s diplomovou prací nelze bez svolení školy disponovat
- diplomová práce může být zapůjčena či objednána za účelem využití jejího obsahu

Autor: Zuzana Vlachová

Podpis: *Vlachová*

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji PaedDr. Haně Janatové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Zuzana Vlachová

Resumé

V této diplomové práci jsme chtěly zjistit předpoklady dívek pro zařazení do volejbalových tříd. Výzkum, kterého se zúčastnilo 113 dívek ze 4. a 5. tříd, byl proveden na pěti základních školách na Náchodsku.

Sociologický výzkum jsme provedly pomocí pohybových testů. Zjistily jsme, že pohybová připravenost 9 až 11 letých dívek je spíše podprůměrná a do výběru by se dostalo jen 21 dívek. Na základě tohoto zjištění jsme vypracovaly metodiku volejbalu dívek na 1. stupni ZŠ.

Summary

In this degree work we wanted to find out some presumptions of girls to rank to volleyball classes.

We researched 113 girls of 4. and 5. grades from five schools of Náchod region. We also made a sociologicistic research by means of motion tests. We find out that motion readiness of nine to eleven years old girls is rather below average and that there are just 21 girls who would pass these tests. In order of this experience we work out a volleyball methodology for girls at the primary schools.

Zusammenfassung

In dieser Diplomarbeit wollten wir die Voranssetzeungen der Mädchen für die Eingereitung in die Volleybalenlasen feststellen. Die Forschung, deren sich 113 Mädchen aus wierten und fünften Klasse teilgenauamen haben, wurde an fünf Grundschulen im Náchodgebiet ausgeführt.

Soziologisefarschung haben wir mit der Hilfe der Bewegungstesten ausgeführt. Wir haben festgestellt, dass die Bewegungsvorbereitung von 9 bis 11 jährigen Mädchen maler unterdurchschnittlich ist und ins Walel würde nur 21 Mädchen geraten. Aufgrund dieser Bemerkung haben wir die Volleyballmethodik der Mädchen der Primarschule ausarbeitet.

OBSAH

1 Úvod	1
2 Syntéza poznatků	2
2.1 Volejbal	2
2.2 Základní pohybové dovednosti	3
2.2.1 Rychlost ve volejbalu	3
2.3 Rozvoj duševních schopností hráček	8
2.3.1 Reakční čas	9
2.3.2 Anticipace	11
2.3.3 Vnímání a činnost	13
2.3.4 Smyslové orgány	15
2.3.5 Pozornost	17
2.3.6 Paměť	19
2.4 Herní činnosti jednotlivce	21
2.4.1 Nahrávka	21
2.4.1.1 Nahrávka za sebe	39
2.4.1.2 Nahrávka ve výskoku	44
2.4.1.3 Nahrávačka	48
2.4.2 Bagr	51
2.4.2.1 Polařka	59
2.4.3 Podání	63
2.4.3.1 Spodní podání	65
2.4.3.2 Vrchní podání	66
2.5 Akrobacie (pádová technika)	74
2.5.1 Překot, převál	75
2.5.2 Rybička	85
2.6 Vyučování volejbalu na školách – minivolejbal	95
3 Cíle a hypotézy	115
3.1 Cíle	115
3.2 Hypotézy	115
4 Metodika výzkumu	116
4.1 Testování	116
4.2 Vlastní výzkum	124
5 Výsledky a diskuse	125
6 Závěr	126
7 Seznam literatury	127
8 Přílohy	128

1 ÚVOD

V mé diplomové práci jsem navrhla metodiku pro výuku volejbalu dívek na 1. stupni základní školy. Jelikož volejbal v osnovách tělesné výchovy není, rozhodla jsem se zpracovat didaktický materiál nejen pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Cílem bylo uspořádat metodiku tak, aby z ní mohli čerpat všichni učitelé či trenéři a tím i zařadit populární hru, která rozvíjí všechny pohybové schopnosti a dovednosti.

K sestavení této metodiky jsem přistupovala zodpovědně a hlavně dle dosavadních zkušeností z praxe. Již od malička se aktivně věnuji sportu, který je zároveň mým koníčkem. K volejbalu jako takovému jsem se dostala už právě na 1. stupni ZŠ. Začínalo se ve 2. třídě ZŠ pod vedením našeho trenéra, který nás, ač nikdo nevěřil tomu, že na vesnici je to možné, dovedl přes okresní, krajské a ligové soutěže žákyň a posléze i dorostenek, až do národní ligy žen, kterou hrajeme dnes.

V současné době spolu s ním vychováváme další, už opět úspěšné, mladé volejbalistky a v nejbližší době připravujeme další nábor mladých dívek.

Pohybové testy, naměřené v této diplomové práci se dají plně využít jako materiál pro výběr vhodných dívek pro volejbal.

Tato diplomová práce, respektive metodika, by měla být přínosem pro učitele tělesné výchovy, kteří by se chtěli blíže zaměřit na volejbal.

2. SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 VOLEJBAL

Volejbal patří k nejrozšířenějším sportovním hrám na světě. Je to populární hra pro děti, mládež i dospělé.

Jde o činnost v zásadě dobrovolnou, konanou pro potěšení, obsahující elementy hry v nejširším slova smyslu. Je však současně sportem, tj. hrou v užším slova smyslu, činností orientovanou na utkání nebo na soutěž.

Volejbal je hrou síťovou a kolektivní, vyžaduje hráčskou všestrannost s dobrou tělesnou kondicí a osvojením dobrých technických a taktických dovedností s vysokými kvalitami morálních a volních vlastností.

Volejbal rozvíjí rovnoměrně všechny pohybové schopnosti, především rychlost spojenou s obratností a vytrvalostí, rychlou sílu dolních i horních končetin a trupu. Významným charakteristickým rysem hry je udržení koncentrace pozornosti, uplatnění koordinačních schopností a psychických vlastností hráčů a správného rozhodování ve stále se měnících podmínkách hry.

Volejbal vyžaduje hráčskou ukázněnost a tím upevňuje smysl a odpovědnost ke kolektivu, učí dovednosti, důvěře ve vlastní síly, zdravé ctižádosti a neustále podněcuje k bojovnosti. Koncepce hry vychází ze střídání hráčů ve všech postaveních na hřišti a představuje dynamiku pohybu hráčů po hřišti s neustálou proměnlivostí ve střídání jednotlivých herních činností.

Mezi přednosti hry patří poměrná jednoduchost pravidel. Její obliba spočívá také v materiálně technické a prostorové nenáročnosti a v možnosti provozovat volejbal celoročně v krytých prostorech nebo na venkovních hřištích.

Při malých úpravách pravidel hry a po zvládnutí základních technických dovedností je hra v jednoduché podobě možná a dětem (začátečnickům) umožňuje hrát utkání.

2.2 ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Kondiční příprava podněcuje vytvoření všestranných základních pohybových dovedností, které podporují potřeby sportovní přípravy ve volejbalu. K tomu účelu jsou využívána všeobecně rozvíjející kondiční cvičení, pohybové hry, prostředky atletiky, gymnastiky, plavání, lyžování, bruslení a jiné.

Velmi důležitý je všestranný rozvoj pohybových schopností :

- rozvoj vytrvalosti
- rozvoj obratnosti
- rozvoj silových schopností
- **rozvoj rychlosti** – základem pro rozvoj rychlosti jsou přirozená rychlostní cvičení formou honiček, štafetových her a soutěží, běžeckých her a stíhacích závodů, pohotovostních cvičení, doplňkových sportovních her jako košíkové, házené i kopané...

Volejbal řadíme k odvětvím s maximálními nároky na rychlé a současně přesné provedení herních činností v proměnlivých podmínkách. Proto následující kapitola je věnována právě rychlosti.

2.2.1 RYCHLOST VE VOLEJBALU

Specificky volejbalová herní rychlost umožňuje hráčům v herních podmínkách zahájit a provést individuální i kolektivní herní činnosti (motorické akce zaměřené na řešení herních situací) v minimálním čase a výrazně ovlivňuje technicko- taktické možnosti jednotlivce a družstva. Zahrnuje rychlost motorických i psychických procesů. Jedním ze základních východisek pro výběr obsahu tréninku rychlosti je znalost **nejčastěji uplatňovaných způsobů běhu a překonávaných vzdáleností ve volejbalu:**

- běh vpřed - do 4 m
- běh vzad - do 3 m
- běh stranou - do 2,5 m
- běh se změnou směru - do 5,5 m

Ve hře přitom tvoří obvykle více jak 50 % lokomocí běh vpřed, naopak téměř zanedbatelnou část tvoří běh se změnou směru, kolem 20 % lokomocí je prováděno během stranou a přibližně stejné procento během vzad. Zastoupení je však odlišné vzhledem k herním specializacím.

V rámci celého rychlostního spektra se předkládaná **cvičení zaměřují především na tyto dílčí rychlostní projevy:**

- rychlost reakční (ve volejbalu převládá složitá reakce),
- rychlost akcelerační,
- rychlost provedení herních činností jednotlivce.

Zásobník rychlostních cvičení

A. Cvičení všeobecné přípravy

- Dvojice:

Klek proti sobě, ruce spojeny za zády, mezi hráči umístěn míč, hráči reagují na vizuální podnět (puštění nebo vyhození dalšího míče trenérem) s cílem uchopit jako první míč.

- Dvojice:

Jako předchozí cvičení, ale 2-3 míče různé barvy (nebo jiné odlišené předměty), trenér dává signál k chycení příslušného míče smluvenými pohyby (např. pohyb paží s míčem nahoru, dolů, k sobě...).

- Dvojice:

Hráč 1 stoj, předpažit - dlaně obou rukou se dotýkají, hráč 2 stoj proti hráči 1, mírně vpravo (vlevo) od něj, pravá (levá) paže v předpažení (dlaň směřuje k pažím hráče 1), je ve stejné výšce jako ruce hráče 1 a vzdálena cca 0,5 m; úkolem hráče 2 je zasáhnout ruce hráče 1, přičemž 1 reaguje pohybem spojených paží nahoru nebo dolů.

- Dvojice:

Hráči stojí za sebou, zadní hráč kutálí nebo hází míč kolem předního, ten reaguje (např. ze střehového postavení) s cílem chytit (odbit, dotknou se) kutálející se (letící) míč co nejdříve.

- Dvojice (nebo hráči v zástupu proti trenérovi):

Hráč 1 (trenér) hází (odbíjí) míč obloukem do prostoru kolem hráče 2, jehož úkolem je, co nejdříve zaujmout určenou polohu v předpokládaném místě dopadu míče a ve zvolené poloze jej chytit (hlavičkovat, nechat dopadnout na zvolenou část těla, odbít ...).

- Dvojice:

Každý z hráčů má k dispozici např. 3 kolíky na prádlo, úkolem hráčů je ve vymezeném čase připnout druhému co nejdříve všechny kolíky a protihráči tomuto zabránit; hra po vyhodnocení pokračuje s opačným úkolem - kolíky soupeři odepnout (uplatňují se i další druhy rychlosti a obratnost).

- Dvojice:

Hráč 1 hodí míč proti nataženým pažím hráče 2, ten míč odráží nepravidelně směrem před sebe, úkolem hráče 1 je míč chytit dříve, než dopadne na zem (specifičnost cvičení zdůrazníme úkolem míč nechytat, ale odbíjet); vhodné je umístění hráče 2 na vyvýšené místo u sítě a rovněž nahazování míčů postupně z různých směrů (cvičit lze i ve větších skupinách - nahazování a odrážení míče pro členy skupiny provádějí pověřeni hráči, vhodné je i zapojení trenéra).

- Soutěž dvou družstev:

Hráči postupně vyběhají z koncové čáry, první hráč s cílem co nejdříve doběhnout na nejbližší čáru, lehnout v jejím prodloužení na břicho a tlesknout dlaní do podložky, což je signálem pro start dalšího člena družstva; ten vyběhá, přeskakuje prvního a lehne na střední čáru atd., přičemž poslední hráč po doteku příslušné čáry mění směr pohybu a běží zpět ke koncové čáře - další hráči vstávají a vyběhají, jakmile je přeskočí příslušný poslední hráč (při využití systému čar vymezujičích volejbalové hřiště tvoří družstvo maximálně 4 hráči).

- Soutěž dvou družstev:

Družstva stojí v řadě na koncových čarách hřiště a na pokyn vycházejí proti sobě (event. jedno stojí na útočné čáře a vyčkává), na smluvený signál trenéra jedno družstvo běží s cílem chytit co nejvíce hráčů družstva běžícího po signálu zpět ke koncové čáře, ze které vycházelo (pozor na zranění - činnost členů jednotlivých družstev je třeba jasně vymezit, event. odzkoušet v menší rychlosti).

- Soutěž dvou družstev:

Družstva stojí v zástupu proti sobě ve vzdálenosti cca 6-9 m, vedle družstva jsou v zásobníku (např. díl švédské bedny) umístěny 2 míče; na pokyn vyběhají první z družstev s cílem přinést co nejrychleji ze zásobníku soupeřícího družstva míč, umístit jej do vlastního zásobníku a tlesknutím do dlaní spoluhráče předat štafetu - vítězí družstvo, které má v zásobníku 3 míče (vzhledem k zásadám tréninku rychlosti a vzhledem k možnosti nerozhodného výsledku je nutno závod omezit i časově).

- Štafetový závod družstev s využitím míčů a volejbalové sítě:

Družstva stojí v zástupu cca 3-6 m od sítě, první hráč drží míč, který na pokyn hází (odbějí) do sítě, bez dopadu na zem jej chytá (po chycení mohou následovat další úkoly - např. přehodit míč přes síť a zpět apod.) a hází dalšímu spoluhráči; podle úrovně hráčů a zvolené vzdálenosti od sítě lze event. cca 3 m za síť proti družstvům umístit náhradní míč, který mohou hráči využít v případě, že se při hodu (odbití) netrefí do sítě.

Do tréninku rychlosti mladých volejbalistů se řadí i **cvičení běžecké abecedy**, jako např.:

- ✓ sprinty do 15 - 20 m z různých poloh (lze uplatnit i jako soutěž družstev - hráči získávají body pro své družstvo podle umístění v rozběhu),
- ✓ sprinty na 20 - 30 m s letným startem,
- ✓ stupňované sprinty maximálně do 30 - 40 m (vzdálenosti lze střídát),
- ✓ různé skokové kombinace, např. trojskok - střídá se L - L - P nebo P - P - L noha, šestiskok - střídá se P - P - L - L - P - P noha nebo L - L - P - P - L - L noha (tato odrazová cvičení představují poměrně značnou zátěž na podpurně - pohybový aparát, a proto je nutno jejich zařazování a celkový objem zvážit),
- ✓ intervaly odpočinku mezi opakováním v sérii jsou u výše uvedených cvičení minimálně 1 - 2 min, mezi sériemi cca 3 - 8 min.

B. Cvičení speciální přípravy

- Hráč (trenér) drží míč u sítě minimálně ve výši obličeje, puštění míče z rukou je signálem pro hráče v poli, který míč odbíjí dříve, než dopadne na zem (hráči jsou ve vzdálenosti do 4 m, interval odpočinku cca 20 s).
- Trenér ze skrytého místa v soupeřově poli (např. za překrytou částí sítě) hází postupně 3 - 4 míče, hráč v poli je dobíhá a odbíjí do stanoveného prostoru u sítě (interval odpočinku cca 1 min).
- Hráč (trenér) stojí na vyvýšeném místě u sítě v úseku IV, u něj podavač se zásobníkem míčů na druhé straně stojí u sítě v úseku IV nebo III / IV hráč, který v momentu nadhozu míče co nejrychleji odstupuje za 3 m čáru a vybírá hosený míč do ostré diagonály nebo ulití před něj (je vhodné střídát minimálně 3 - 4 hráče); místo nadhozu, výšku nadhozu, výchozí postavení hráčů a místo vybírání v poli vhodně obměňujeme.
- Do léto skupiny cvičení lze zařadit i různé formy průpravných her, např. „bagrovanou přes síť“, ve kterých lze náročnost korigovat především herním prostorem (jen po útočnou

čáru, resp. útočnou čárou, na celém hřišti, nebo jako u uvedených alternativ, ale jen na půlce hřiště apod.).

Doporučení pro trénink rychlosti u mládeže

- rychlostně zaměřený trénink je jednou z dominantních složek mládeže začínající s pravidelným tréninkem,
- rychlostní trénink realizujeme pouze s odpočinutými a optimálně rozvíčenými hráči, únava je důvodem k ukončení rychlostních cvičení,
- efektivitu rychlostního tréninku pozitivně ovlivňuje koncentrace, vysoká motivace hráčů (navození soutěžních podmínek) a zpětná vazba (znalost dosaženého času, umístění...),
- trénink rychlosti realizujeme v menších objemech a častěji, uplatňujeme vysokou míru variability (všechny druhy rychlosti, rychlost končetin a trupu, různá délka úseků apod.),
- základní metodou rozvoje rychlosti je metoda opakovaná (plný a lehce aktivní interval odpočinku),
- maximální doba trvání rychlostního cvičení v jednom nástupu je přibližně 6 s,
- v rámci speciálních cvičení dominují cvičení spojená se zrakovými podněty,
- nezařazujeme trénink zaměřený na rozvoj rychlostní vytrvalosti s cílem udržovat maximální rychlost v jednom nástupu po delší dobu - opodstatnění má pouze trénink zaměřený na připravenost hráčů udržet rychlost v průběhu celého utkání,
- využíváme široké škály cyklických, ale i acyklických cvičení (např. odrazy, hody),
- dbáme na včasné zahájení tréninku zaměřeného na propojení rychlosti a techniky specifických herních činností (biomechanické parametry pohybu se při nižších rychlostech mění, proto trénujeme v rychlostech kolem 90 - 100%),
- ve vztahu k volejbalové herní rychlosti je nezbytné prostřednictvím specifických cvičení systematicky rozvíjet procesy vnímání, výběru a realizace optimálních pohybových řešení herních situací,
- pozornost věnujeme i rozvoji reakční rychlosti s volejbalově nesespecifickými pohybovými reakcemi,
- specifickou akcelerační rychlost trénujeme nejčastěji na vzdálenost do 3 - 4 metrů, následuje zotavení minimálně 20 - 30 s,
- rozvoj specificky volejbalové herní rychlosti vyžaduje progresivní zvyšování obtížnosti herních situací (např. zvyšování tlaku ze strany soupeře),

- rytmus neustálého střídání krátkých intenzivních zatížení a aktivního odpočinku charakteristický pro rozvoj rychlosti je v souladu s herním rytmem a v tréninkovém procesu by měl převažovat.

Předložená cvičení jsou převážně zaměřena **na trénink „motorické komponenty“** (tradičně soustřeďuje pozornost trenérů a hráčů) volejbalové herní rychlosti. Je však důležité upozornit na **význam psychických procesů**, především procesů vnímání, hodnocení a rozhodování. Ty mnohdy představují rozhodující předpoklady rychlé reakce hráče a úspěchu individuálních i kolektivních akcí zaměřených na řešení herních situací. Výrazně jsou ovlivněny herními zkušenostmi, specifickými znalostmi, dovednostmi, včetně taktické připravenosti na jednotlivá utkání.

2.3 ROZVOJ DUŠEVNÍCH SCHOPNOSTÍ HRÁČŮ

Úvodem

Výše dosažené úrovně jakéhokoliv výkonu je vždy do značné míry závislá na **výkonnosti poznávacích funkcí**, jejichž uplatnění řešená úloha vyžaduje, tj. některých **duševních** schopností člověka.

To platí ve vrchovaté míře i ve sportu, zvláště ve sportovních hrách. Ani zde není možné hledat faktory výkonnosti pouze v technicko - motorické a tělesné oblasti.

Všeobecně se ví, že dobrého od špatného hráče se stejnými pohybovými dispozicemi odlišuje zejména jeho **orientace v herních situacích**. Ta nespočívá jen v jeho taktických zkušenostech, ale především ve **schopnosti vidět, hodnotit, ve schopnosti činit rychlá a adekvátní rozhodnutí**, na jejichž základě uplatní své technické a taktické dovednosti.

Současné poznatky obecné **teorie vnímání** i poznatky teorií dílčích, studujících mechanismy vnímání jednotlivými analyzátorů, podporují domněnku, že praktická, „užitá“ psychologická (mentální) příprava, obsahující soubory cvičení, zaměřených zejména k rozvoji jednotlivých funkcí schopnostního aparátu, by měla být jednou z důležitých součástí sportovního tréninku, ať již jako část přípravy tělesné (kondiční) nebo konkretizací přípravy psychologické.

Teoretická východiska mají pozornost trenérů - zvláště mládeže - zaměřit k této naléhavé problematice a orientovat je při využívání a vytváření vhodných cvičení uvedeného charakteru.

2.3.1 REAKČNÍ ČAS

Lidská motorika, jako souhrn pohybových činností jednotlivce, má zřetelně reflexní charakter (pohyby čistě reflexní nebo pohyby řízené vůlí). Rychlost motorické (pohybové) odpovědi na herní situaci je jedním z rozhodujících faktorů jejího úspěšného řešení. Existují značné individuální rozdíly v reakcích jednotlivců, a to podle charakteru podnětů.

Nejpodstatnější zjištění je, že **reakční čas se dá do jisté míry zlepšit cvikem**. Metodologickým důsledkem tohoto zjištění musí být časté, cílevědomé zařazování takových tréninkových prostředků do tréninku volejbalistů, zejména mládeže, které rozvíjejí **rychlost** tzv. **rychlosti reakční**. Samotné motorické odpovědi by při nácviku reakční rychlosti měly být velice jednoduché, ale měly by respektovat charakter předpokládané složitější odpovědi v herní situaci (typu: „první krok“).

Rychlostní, postřehová cvičení

Základním mechanismem cvičení, zaměřených na rozvoj reakční rychlosti je situace typu:

"Signál - první krok".

Příklady:

a) NESPECIFICKÉ SITUACE

Signál sluchový:

- Hráči v kruhu. Na písknutí co nejrychlejší sed (leh, obrat ap.).
- Hráči v kruhu, před nimi míč. Na písknutí dotek míče, na tlesknutí uskočit.
- Hráči běží v kruhu. Na znamení (písknutí) obrat, na tlesknutí výskok, na úder míčem o zem sed, zastavit, obrat ap.
- Hráči běží kolem kruhu míčů, na znamení (zastavení hudby, tlesknutí ap.) seberou míč. Hráčů je o jednoho méně než míčů, jeden zbude a vypadne nebo má trestný bod.
- Obdobně s usednutím na medicinbal.
- Vyvolávaná. Hráč vyhodí míč a vyvolá číslo jiného hráče, který míč chytí a pokračuje.

- Ve dvojicích proti sobě - vzdálenost na 1 m, rozdělení na jedničky a dvojky (nebo červení a bílí, honí se po vyvolání čísla (barvy). Ti, kteří jsou vyvoláni, honí na kratičkou vzdálenost, druzí prchají za určenou metu.
- Totéž zády k sobě těsně u sebe, ve stoje, v sedu.

Signál dotekový:

- Hráči ve dvojicích proti sobě, jedni s nataženou dlaní, druzí do ní plesknou a prchají za čáru.
- Hra na peška.

Signál zrakový: (spojeno se schopnostmi vnímání, rozpoznávání podnětu - "postřeh"):

- Hráč si vyhazuje míč nad sebe a zase jej chytá: na znamení protihráče (zvednutí paže, sed, vztyk, obrat čelem k hráči ap.) míč po chycení hodí spoluhráči; později míč nechytí, ale přihraje mu některým způsobem odbítí míče.
- Hráč vybíhá, když spoluhráč nadhodí nebo pustí míč. (Míč chytí před dopadem nebo po odskoku od země).
- Jeden z hráčů ve dvojici pomalu couvá, když spoluhráč nadhodí nebo upustí míč startuje vpřed.
- Pohyb lze uspořádat i opačně
- Totéž, ale vyběhne vpřed, pokud spoluhráč vzpaží.
- Trenér ve středu kruhu nebo půlkruhu vyhodí míč a ukáže na některého hráče - ten míč chytí.
- Hráči ve dvojicích napodobují co nejrychleji pohyby spoluhráče.
- Všichni hráči napodobují pohyby trenéra.
- Hráči v kruhu se přibližují ke střednímu za jeho zády. Při jeho otočení musí stát v klidu. Kdo je přistižen při pohybu, zaujme místo ve středu nebo udělá určitý počet kroků zpět.

b) SPECIFICKÉ SITUACE

Signál sluchový:

- Vyvolávaná s odbíjením. Skupina může stát v různých tvarech, např. v zástupu, v kruhu ap. Střední nebo jiný hráč mimo tvar odbíjí 2krát. Při druhém vysokém odbití nad sebe vyvolá číslo dalšího hráče, ten vběhne pod míč, vymění si místo, atd.

- Hráč odbíjí nad sebe, druhý na zvolání "já" vbíhá na jeho místo, zatímco první uskakuje stranou a uvolňuje místo.
- Hráči odbíjejí ve dvojicích na místě. Jeden z nich zvolá "leje" (samozřejmě může volat cokoli) a odbije kratší míč před sebe. Druhý vyběhne, vybere míč a vrací zpět.
- Hráči odbíjejí ve dvojici, třetí na zvolání "já" zaujme místo ve dvojici a hra pokračuje.
- Hráči přihrávají bagrem ve dvojicích, na zvolání spoluhráče "aut" těsně před dotekem míče nechávají míč spadnout.
- Trenér smečuje (lobuje, ulejšvá) ze židle po lajně. Hráči vybírají, jeden z hráčů odhaduje přesnost míče a volá "aut", jde-li míč do autu - vybírající na signál "aut" míči uhýbá ...

Podnět zrakový:

- Hráči ve dvojicích. Jeden odbíjí míč vysoko nad sebe, druhý je ve střehu. První couvne od míče, druhý vběhne pod míč a opačně.
- Chytání nebo vybírání míče, puštěného z ruky přes síť (od trenéra nebo hráčů na lavičce, na švédské bedně, na židli). Trenér si musí dopředu odhadnout vzdálenost, která by odpovídala vyspělosti a somatickému rozvoji hráčů.
- Chytání nebo vybírání míčů přehozených přes síť, zakrytou prostěradlem.
Hráč startuje z různých poloh v okamžiku úderu míče do země a odražený míč vybírá.
- Hráč opakovaně vybírá smečované (lobované) míče, které z bedny smečuje po vlastním nadhozu trenér. Při podnětu "nedokončený náprah - roztažené prsty" vybíhá na ulitý míč.

Cvičení, související s rychlostí rozhodování při výběru odpovědi na podnět, budou naznačena dále v souvislosti s problematikou "strategie" vnímání.

2.3.2 ANTICIPACE

Odpovědí na situaci není pouhá vnější reakce, ale rozhodnutí o tom, jakou pohybovou odpověď vybrat a jakým způsobem ji uskutečnit. Tomuto rozhodnutí předchází aktivní orientace v dané situaci a **předvídání (anticipace)** těch událostí, které s určitou pravděpodobností očekáváme.

Ve sportovních hrách v tomto případě mluvíme o projevech taktického myšlení (tedy o taktické stránce herních činností jednotlivce), jehož úroveň ovlivňuje významně rychlost i vhodnost herních rozhodnutí.

Primární význam tu má přirozeně herní zkušenost, která ovšem může být zprostředkovaně získána opakováním typických herních situací v tréninku. Rozhodnutí se v těchto případech týká určitého rozporu - např.: "vyběhnout nebo zůstat" (tedy výběru řešení herní situací). Rozvoj reakcí tohoto charakteru u mladých volejbalistů je předpokladem zejména pro kvalitní obrannou hru.

Je známo, že délka reakční doby výběrových odpovědí závisí na množství informace, kterou z podnětové situace přijímáme. Příkladem různého výkladu herní situace hráči je např. jejich různá reakce na ulitý soupeře. Nezkušený hráč zůstane vzadu nebo reaguje vyběhnutím až na ulitý padající míč. Zkušenější reaguje na ruku útočníka před odbitím míče. Nejzkušenější vyběhne na základě "vcítění" se do situace ještě dříve a získá od soupeře "míč zdarma". Při rozpoznávání složitějších znaků, obrazů, jde o složitější procesy, při nichž dochází k vytvoření domněnek (hypotéz), a k jejich ověření (verifikaci) - typu "uleje", "vytluče".

Rychlost vytváření správných hypotéz je předpokladem herní anticipace a zaslouží přiměřený nácvik už v raném věku. Vnímání ve sportovní hře tedy závisí na kvantitě a kvalitě herní zkušenosti a schopnost vnímání se vyznačuje snahou vzít do úvahy pokud možno všechny znaky hry protivníka v jejich podstatných bodech.

Trénink "strategie vnímání", usnadňující rychlost výběru odpovědi na složitější herní situaci, spočívá ve vytváření takových cvičení, v nichž hráč získává schopnost všimnout si podstatných prvků (znaků) situace, z nichž je možno předvídat další průběh sledované činnosti. (Co to bude? Co hráč udělá?) V první fázi lze oddělit "hodnocení situace" od pohybové odpovědi a v druhé fázi budovat pohybovou odpověď na toto hodnocení..

Příklady:

- Hráči podávají - skupina "odhadců" sleduje přípravu jednotlivých výchozích postavení, resp. postojů hráčů k podání podle znaků vybraných trenérem (postavení hráče, příprava paže atd.) a tužkou označí (nahlásí) očekávaný druh podání. Hodnotí se úspěšnost odhadu.
- Totéž. Hráč napodobující přihrávače vyjádří svůj názor na připravované podání úpravou svého postavení na hřišti.

- Hráč smečuje nebo "uleje". Pozorovatel odhaduje předem a reaguje na předpokládané ulití (vzpaží) v okamžiku náprahu paže a přípravy ruky smečáře. (Ještě lépe, když bude reagovat pohybem k místu ulití).
- Trenér na bedně za sítí, nadhodí si míč k útočnému úderu, míč chytí, ale dříve ukáže dlaň nebo rozevřené prsty. Hráč v obraně zůstává (na vybrání smeče) nebo vybíhá na ulití (rozevřené prsty).
- Totéž se zaměřením na náprah lokte nebo vytaženou paži, která chytá míč zesponu.
- Trenér po vlastním nadhozu smečuje nebo ulívá se zdůrazněním přípravy, hráč se rozhoduje a reaguje podle přípravy.
- Trenér na bedně u středu sítě, obránce ve středu pole za sítí. Po nadhozu se trenér natočí, hráč mění postavení tak, aby byl ve směru natočení trenéra (poziční hra v poli) a vybírá míč.
- Obránce v poli volí jedno ze dvou vyznačených postavení u postranní čáry podle nahrávky:
- V prostoru smečáře stojí ve dvou postaveních za sebou dva hráči a odbíjejí míč ("nahrávku") zpět na hráče ve svém poli, který znovu přihrává nahrávači u sítě. Bližší "nahrávka" - obránce volí postavení vpředu, "odtažená" - postavení vzadu.

2.3.3 VNÍMÁNÍ A ČINNOST

Vnímání vyrůstá ze senzomotorických procesů a z orientace pátrací aktivity. Percepce je složkou aktivního odrazu, jehož adekvátnost se vztahuje nejen k objektivnímu předmětu, ale i k potřebě a cíli činnosti. Ani ve sportovním tréninku se proto nemůžeme zaměřit na pouhý trénink motorických dovedností, ale i na otázky percepčního řešení problémů, řízení motoriky zrakovou percepcí.

Anticipace je ve sportovních hrách jednou ze základních podmínek rozvoje senzomotorické inteligence.

V očekávání a předvídání mají specifickou roli anticipované zpětné informace, na jejichž základě minulá zkušenost vystupuje jako vnitřní činitel, který ovlivňuje další činnost. Přizpůsobit se individuálním podmínkám proměnlivých herních situací znamená neustále hodnotit, korigovat své pohybové akty (herní projevy), ale i vjemy, představy, kterými se hráč řídí.

Dostáváme se tak k důležité schopnosti hráče vytvářet si představy o činnosti a na základě aktuální zkušenosti tyto představy regulovat. Nedostatek těchto kvalit je možno pozorovat u mnoha hráčů našich nejvyšších mládežnických soutěží. Hráč vytrvale používá jeden způsob činnosti, který se buď naučí nebo podle prvotní představy, kterou si o hře protivníka vytvořil, aniž by zaregistroval rozpor mezi touto svojí představou a skutečností.

Správná představa tak nabývá důležité poznávací a regulační funkce a je třeba ji rozvíjet už ve stádiu nácviku herních činností .

Vnímání

Oko, citlivé jako kamera, snímá podněty z našeho okolí. Sítnice pak transformuje světelné podněty na nervové vzruchy, přenášející získanou informaci ke zpracování mozkové kůře, v níž pak probíhá vlastní vnímání (tedy rozpoznávání skutečnosti). Vjem je tím bohatší, čím zevrubnější je naše zkušenost se souborem vnímaných předmětů a čím lepší je naše orientace v těchto předmětech (výběrovost vnímání vzhledem k předmětu naší pozornosti (herní situaci a jejím podstatným faktorům).

Procesy vnímání

Studium vjemové aktivity vedlo k zavedení termínu vjemové pole.

Informační přístup, uplatňovaný při analýze vjemového pole, které se člení na figuru a pozadí, potvrzuje, že signalizační funkce odrážených znaků (vlastností) předmětů je různá.

Některé znaky jsou podstatné, jiné nepodstatné. Aktivita poznávání je tedy i v jeho zaměřenosti. Dá se říci, že naše vnímání je výběrové. Z našeho vjemového pole "vybíráme" ty podněty, kterým přikládáme význam. Naučit hráče správně vnímat, znamená mj. naučit ho správnému "výběru" podnětů (znaků situace), tzn. naučit ho ekonomickému zredukování vnímaného jevu na znaky nejdůležitější.

Zaměření na "figuru", to je to, co je pro nás důležité, pochopí děti i v **nespecifických hráčích**, jako jsou:

- obrázky se skrytými zvířátky,
- představa houby při jejím hledání v lese,
- vyhledávání předmětů nebo papírků v místnosti,
- zachycování vybraného písmena v textu (škrtání),

- zjišťování změn v oblečení ostatních apod.,
- hráči imitují pohyby - jakékoliv - jednoho určeného hráče; pozorovatel, který neví, kdo je řídicí osoba se pozorováním snaží tuto osobu určit.

Ve **specifické oblasti** jde o pozorování podstatných znaků herní situace a o reagování slovem nebo pohybem. Zahrnuje cvičení známá z nácviku technicko - taktických dovedností (herních činností jednotlivce nebo herních kombinací).

Sem lze zařadit např. i odbíjení několika dvojic hráčů, kdy všechny používají techniku a pohyby podle jedné z nich dopředu určené trenérem; jako doplněk lze určit pozorovatele, který sleduje změny v odbíjení a určí řídicí dvojici.

2.3.4 SMYSLOVÉ ORGÁNY

Sama strategie vnímání ale ještě neřeší celou problematiku kvality vnímání herní situace. Vnímání hráčů je bezprostředně závislé i na kvalitě vjemů, na funkční úrovni jednotlivých "čidel" hráče, jeho analyzátorů. I v jejich rozvoji může cílevědomý trénink sehrát významnou roli. Z celé škály vjemů, které nám poskytují naše smyslové analyzátory, mají pro řízení pohybových aktivit hráče ve hře zásadní význam zejména vjemy **kinestetické** a vjemy **zrakové**.

Cvičení sensorická sledují trénink funkcí analyzátorů. U mechanoreceptorů v kůži jde o získání "pocitu míče" (jeho tvaru, váhy, pružnosti vnímané prsty, dlaněmi, předloktími).

- Vodění, koulení, házení, chytání míče, nošení míče (střídat různé míče:).
- Hráč jezdí dlaní po míči ve všech směrech.
- Totéž chodidlem nohy.
- Dribling jednou rukou.
- Dribling oběma rukama, volejbalové položení prstů.
- Dribling jednou nebo dvěma, poslepu.
- Předávání míče z ruky do ruky (totéž poslepu) nebo kolem těla.
- Chytání míče do košíčku a házení.
- Pružení prstů na míči proti stěně.
- V sedu pružení prstů na míči, spoluhráč tlačí na míč a povoluje.
- Trojice - spoluhráč vloží míč do "košíčku" druhému, ten poslepu odbíjí před sebe třetímu.
- Totéž s nepatrným nahozením.
- Hráč nadhodí míč nad sebe, zavře oči a chytí do "košíčku".

- Hráč nadhodí míč nad sebe, chytí do "košíčku", zavře oči a zahraje na cíl např. na koš, (pocit váhy míče + představa vzdálenosti a směru.
- Totéž s odbitím spoluhráči.

Vnímání pohybu závisí na určitých stálých vztazích mezi přesunem obrazů po sítnici a pohyby očí vyvolanými optickými dojmy. Kromě centrálního vidění slouží k orientaci v prostoru a k vnímání pohybujících se předmětů tzv. periferní vidění. Vypne-li se periferní vidění, je ztíženo pozorování okolních předmětů, protože se zmenší zorné pole.

Je prokázáno, že mezi jedinci existují významné rozdíly ve schopnosti využití kapacity periferního vidění, a tudíž i v šíři zorného pole. Tyto rozdíly jsou dány zejména zkušeností, získanou určitými životními činnostmi. Sportovní praxe ukazuje, že v míčových hrách je vysoká výkonnost v přímé závislosti na této kvalitě a lze najít spojitost s délkou vykonávání sportovní činnosti v míčových hrách, náročných na herní orientaci. I tuto psychickou kvalitu lze rozvíjet vybranými **specifickými** i **nespecifickými** cvičeními.

Při cvičeních zaměřených na rozvoj periferního vidění použijeme dva či více zrakových podnětů současně. Zrak přitom bývá fixován na jeden z nich nebo mimo ně.

- Hráči běží v kruhu, bez otočení hlavy reagují na pohyby trenéra.
- Hráč odbíjí nad sebe za chůze a překračuje nebo obchází různé předměty.
- Hráči hrají přehazovanou (nebo jakoukoliv jinou jednodušší hru), nesmí stoupnout na namalované značky.
- Hráči odbíjejí ve dvojicích, přitom koulejí druhý míč po zemi nebo jej přihrávají nohou, aniž by přestali sledovat odbíjený míč.
- Hráč sedí mezi dvěma spoluhráči a vrací jim střídavě nebo současně koulený míč (hledí však před sebe).
- Hráč stojí rozkročmo, druhý zezadu přehodí míč přes něj nebo jej kutálí pod jeho nohama.) Jakmile postřehne míč, snaží se jej chytit.
- Hráči odbíjejí zblízka ve dvojici, sednou na pokyn třetího, který stojí stranou (zvedne ruku, sedne, otočí se apod.).
- Dva hráči odbíjejí, třetí stojí za jedním z nich. Třetí se neočekávaným pohybem přesunuje stranou od hráče, za nímž stojí; objeví-li se po jeho boku, zahraje protější hráč jemu do strany.

- Hledaná : hráči jsou očíslováni, pohybují se po hřišti a odbíjejí míč dalšímu v pořadí (lze spojit se zvukovým signálem, tj. hráč, který je na řadě, zavolá svoje číslo a zůstane stát).
- Dvojice hráčů si v pohybu přihrávají míč (nohou, rukou, o zem) a snaží se nedotknout se cizího míče ani jiných hráčů.
- „Volejbanda" (košíková s použitím techniky volejbalu).

Jasnost a zřetelnost vjemu není však nikdy pouze funkcí samotného analyzátoru. Závisí prokazatelně i na volních aktivitách vnímajícího, na jeho pozornosti.

2.3.5 POZORNOST

Pozornost je další důležitý činitel, který ovlivňuje informační stránku našeho chování a významně ji reguluje. Pozornost může být motorická (na koordinaci pohybů), senzorická (na smyslové vjemy) nebo myšlenková. Jedním z faktorů zaměřenosti pozornosti je novost podnětu. Hráči hrající v cizím prostředí jsou rozptylováni mnoha podněty z nezvyklého prostředí. Časem předmět ztrácí svou novost (proces navykání). Modelováním prostředí u soupeře zbavujeme hráče rušivých podnětů a umožňujeme jim soustředit se na herní úkoly.

Vyčlenění figury z pozadí souvisí s důležitou vlastností pozornosti, kterou je její rozsah. Experimentální výzkumy tohoto problému prokázaly, že člověk je v daném okamžiku schopen postřehnout **6 - 8 prvků**. Toto číslo odpovídá rozsahu bezprostřední (krátkodobé) paměti a je pro nás vodítkem pro pochopení kapacity těch, kterým zadáváme souběžné úkoly nebo informace, co všechno mají nebo nemají dělat. Bylo prokázáno, že větší koncentrace se dosahuje zpravidla tam, kde je rozsah pozornosti menší a naopak!

Kolísání pozornosti

Pozornost ve svém průběhu kolísá, mění se její intenzita. Oscilace (rozsah kolísání je minimální) má smysl biologický, regenerační. Naproti tomu fluktuace pozornosti (malá schopnost soustředit se, rozsah kolísání je větší) je většinou způsobena rušivým konfliktem vnějším nebo vnitřním, který je třeba odstranit.

Distribuce pozornosti

Distribuce pozornosti znamená rozdělení pozornosti, kdy se v jednom časovém úseku věnujeme dvěma nebo více činitelům. Potřeba rozdělení pozornosti je jednou ze **specifických** zvláštností míčových her, zvláště volejbalu.

Složitost herních situací, jejich rychlé střídání, existence dvou souběžných dynamicky se měnících situačních struktur - tj. situace ve vlastním poli a situace v poli soupeře, to všechno klade vysoké požadavky na pozornost hráčů.

Souběžné provádění více pohybových činností, stejně jako rychlé přecházení z jedné činnosti do druhé, je ve volejbalu samozřejmostí a předpokládá hráče vybavené určitými výjimečnými psychickými schopnostmi. Všestrannost, která bývala živnou půdou růstu osobností, nemá v současném systému výchovy hráčů adekvátní alternativu. Je proto třeba hledat i vhodné prostředky tréninku pozornosti a zařadit je do tréninku mládeže.

Cvičení na rozdělení pozornosti nebo její přenášení jsou obdobná předchozím, jsou však zaměřena na rozvoj funkcí orientačních pohybů (okohybných svalů, svalů krku, svalů trupu) a na zlepšení jejich koordinace, umožňující rychlé zachycení předmětu do zorného pole.

Patří sem např.:

- Hráč odbije přes síť, podběhne a znovu odbije na druhou stranu sítě zpět.
- Hráči házejí (odbíjejí po obvodu trojúhelníka nebo víceúhelníka) více míčů současně.
- Dva hráči odbíjejí, házejí střídavě na třetího, ten míč vrací.
- Totéž, s různými míči (tenisák, basketbalový míč) odrazem o zem apod.
- Totéž, jeden koulí, druhý hází nebo odbíjí.
- Dva hráči proti sobě odbíjejí míč, házejí medicinbal.
- Obdobně odbíjejí míč, druhý koulí po zemi (vše nablízko, aby se měnila poloha hlavy a trupu).
- Dva hráči proti sobě: jeden odbíjí bagrem 2 míče, druhý chytá a nahazuje
- 2 hráči odbíjejí 2 míče současně.
- 2 hráči odbíjejí střídavě 2 míče na třetího (pod úhlem).
- Přehazovaná s dvěma míči.
- Odbíjená na více doteků s dvěma míči.
- Tři hráči v obraně vybírají míč od trenéra. Sledují současně hráče vedle postranních čar, kteří chvilkami zaútočí po vlastním nadhozu.

- Hráči odbíjejí ve dvojicích, po odbití se podívají do pole soupeře a hlasem označí nějakou činnost, která se tam děje (trenér ukazuje na prstech čísla, hráči ve dvojicích nějak odbíjejí míč nebo se nějak pohybují apod.)
- Dvě dvojice odbíjejí současně míč (každá svůj), po odbití si vymění místo se sousedem atd. (Lze hrát s dvojnásobným odbitím).
- Trenér s dvěma míči v ruce nahazuje bezprostředně po sobě oba míče, hráč v poli vybírá a vrací trenérovi. Jeden nebo dva hráči podávají nepřesně vybrané míče trenérovi.
- Míčová válka : každé družstvo obsadí polovinu hřiště a má polovinu míčů. Na znamení je hází přes síť do soupeřova pole. Které družstvo má po zakončení méně míčů, vítězí.

2.3.6 PAMĚŤ

Jednou z hlavních vlastností naší nervové soustavy, která výrazně podmiňuje taktické myšlení a dovednosti hráče, je paměť. Vyznačuje se schopností uchovat získaný odraz skutečnosti a znovu jej vybavit. Je tedy nejen obecným předpokladem jakéhokoliv učení, ale i řídicím faktorem v procesu vnímání. Tím se vyznačuje zvláště paměť krátkodobá. Právě tento typ paměti, umožňující hráči sumovat i krátkodobou herní zkušenost (např. postižení tendencí hry jednotlivých soupeřů nebo jejich družstva jako celku) a za pomoci rozumových pochodů dospět k optimálním motorickým odpovědím, nás musí zajímat jako psychická kvalita, kterou je třeba rozvíjet.

Nespecificky:

- V neznámé místnosti se rozhlédnout, potom popsat z paměti.
- Prohlédnout skupinu lidí, popsat z paměti oblečení.
- Obě předchozí, ale provedeme změny, pozorovatel je nahlásí.
- "Kimova hra". Odkryjeme určitý počet předmětů na stole na určitou dobu (10 - 30 sek.). Vyjmenovat podle paměti.
- Totéž s provedením změn.
- Pamatovat si určitý počet předmětů vybraných podle určitého klíče. (např. 8 obrázků zvířat z 20 různorodých).
- Obdobně z 20 předmětů rozpoznat a zapamatovat "volejbalové" (dva míče, síť, dres, teniska, píš'alka apod.).
- Obdobně na hřišti za sítí (medicinbaly, míče, hráči, bedna, tepláky nebo jiné libovolné předměty).

Specificky:

- Úkolovaná hra. Na pokyn trenéra se hráči jednoho nebo obou družstev otočí a odpovídají na otázky: Kdo stojí proti tobě? Kdo je na podání? Jaké je postavení přední (zadní řady? Celé šestky? Kde stojí nejmenší hráč? Kde je hráč v modrém tričku? Kdo vůbec: (nejmíň) nesmečoval? atd..

2.4 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

2.4.1 NAHRÁVKA (ODBITÍ OBOURUČ VRCHEM = OOV)

Je v každém smyslu základním druhem techniky volejbalu. S jeho pomocí, kromě velmi řídkých případů, se řeší nejdelikátnější fáze hry, tj. přesné nahrání míče, jež má za cíl vytvořit pro hráče, který následně vstupuje do hry, optimální podmínky k úspěšnému završení celé akce.

Z didaktického hlediska se doporučuje, aby bylo i první technikou herních činností, jež nacvičujeme, neboť z hlediska motorického zahrnuje celý komplex koordinačních schopností, důležitých pro hru, jež jsou podstatnými i pro všechny ostatní techniky herních činností jednotlivce, které budeme rozvíjet následně, tj.:

a) prostorově - časová koordinace

b) udržování statické a dynamické rovnováhy

c) zrakově - ruční koordinace: smyslově – představově (představa pohybu v motorickém centru mozku) - pohybový (senso - ideo- motorický) moment a "obouruká" manuální zručnost (pohybová koordinace rukou při technickém zpracování míče).

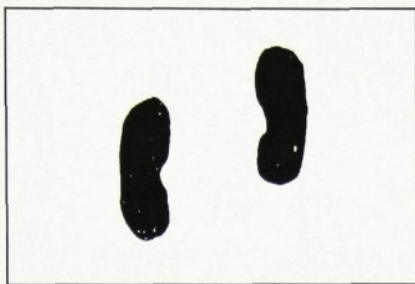
Také proto, že z technického hlediska je herní činností, která dříve než všechny ostatní nabízí příležitost, jak v krátkém čase a v elementární formě začít s hrou, což je silně motivující a přitažlivý faktor pro mladé hráčky.

Osvojení vrchního odbití prochází několika následnými etapami, časově na sebe nezbytně navazujícími, jež si kladou:

- ✓ jako první cíl: řešit problémy, jež jsou vlastní prostorově - časové koordinaci, a tak strukturovat člověka, jenž se umí pohybovat v souladu s míčem
- ✓ jako druhý cíl: již zmíněný rozvoj zručnosti nebo techniky rukou, splňující požadavky dané pravidly
- ✓ jako třetí cíl: onen vztahující se ke koordinaci zrakově - ruční (okulo - manuální), chápané jako schopnost přesně určit žádoucí dráhu "vzletu" míče, odpovídající dráze jeho "příletu".

Základní technika

Základní technika nahrávání může být prováděna při normálním, nízkém postavení těla, jakož i v pádu i ve výskoku. V této části budeme hovořit pouze o základním postavení.



Postavení chodidel při nahrávání v přípravném postoji

1. Základní střehový postoj

Základní postavení při nahrávání zaujímá hráč postavení přímo pod míčem s rameny natočenými kolmo směrem k druhému hráči. Chodidla musí být rozkročena na šíři ramen s tím, že pravá noha je předsunuta o půl stopy vpřed. Kolena musí být mírně ohnuta a trup je téměř svislý.

Postoj je podobný sezení bez židle. Je velmi důležité, aby boky byly pod míčem a umožňovaly hráči nahrát vpřed nebo vzad stejně dobře. Jestliže jsou kyčle příliš vzadu, potom je obtížné nahrát za sebe. Paže jsou volně svěšené s lokty ohnutými v úhlu asi 100 stupňů a rukama před tělem.

2. Pohyb k míči vpřed, stranou a vzad

Pohyb vpřed na krátkou vzdálenost jeden nebo dva kroky by měl být proveden vykročením nejprve pravé nohy a následným přisunutím levé nohy. Běh se užívá pro delší vzdálenosti. Při zastavování těla by měl být předposlední krok velmi krátký v provedení pata - špička. Posledním krokem je třeba dostat tělo do správného postavení.

Pohyb vzad na krátké vzdálenosti zahajujeme vykročením levou nohou a přisunutím pravé nohy. Pro delší vzdálenosti by se měl hráč otočit použitím zkřížného kroku, běžet a otočit se zpět čelem k cíli. Během přesunu nesmí hráč míč ztratit ze zorného pole očí. Jestliže hráč se nestihne otočit zpět čelem k cíli, musí použít nahrávku za hlavu.

K úpravě postavení do stran používáme tři nebo čtyř krátkých kroků vpravo nebo vlevo. Úkroky do stran musí být prováděny v mírném oblouku. Při ukončení pohybu by měla být pravá noha před levou, nahráváme-li na levou stranu. Nahráváme-li na pravou stranu, měla by **levá noha** být před pravou. Pro vzdálenost delší než tři či čtyři kroky by měl hráč běžet po oblouku a otočit se při okamžiku setkání s míčem. Pro předposlední krok by měl použít překřížení. Při pohybu k míči by měl mít ruce spuštěné a použít je pro přirozený pohyb. Pouze je-li hráč v postavení pro nahrávku, zvedá ruce. Rovněž před dosažením postavení musí hráč mít kontakt s cílem nahrávání.

Průpravná cvičení jednotlivců

- a) Kotoul ze střehového postavení do střehového postavení. Kontrolujeme především postavení nohou, které různě střídáme.
- b) Pohyb vpřed, hráč stojí ve střehovém postavení, vybíhá v momentě, kdy trenér nahazuje míč. Tento hráč musí odhadnout, kde míč dopadne na zem, zde se hráč postaví do střehového postavení, míč mu proskočí mezi nohama. Toto cvičení můžeme jako pohyb vpřed tak i vzad.
- c) Hráč stojí 6 metrů od trenéra. Trenér koulí míč do stran. Hráč míč dobiehá ve střehovém postojí, míč nechává prokoulet mezi nohama. Hráč stojí čelem k trenérovi.

3. Poloha paží a rukou u hlavy

Jakmile se míč přiblíží k hráči, má zvednout paže ohnuté v lokti pod úhlem 100 stupňů. Lokty musí pohodlně umístit výše než ramena a mírně vpředu. Není vhodné přílišné roztahování loktů současně. Úhel mezi oběma předloktími a horní částí paží by měl být okolo 100 stupňů a úhel roztažení paží do stran k rovině paží okolo 145 stupňů.

Paže jsou zvednuty tak, aby ruce byly asi 15 cm nad hlavou a mírně před ní. Ruce jsou nad hlavou v osové symetrii, nikoliv stranou (nebo vedle hlavy) ohnuté v zápěstí, mírně vzad. Dlaně jsou mírně skrčené, jako by byly přiložené k míči. Prsty musí být úplně roztažené s palci směřujícími svými konci proti sobě, nikoliv proti nosu nebo směrem od něho. Tuhost prstů v závislosti na výšce, z níž přilétá míč a na vzdálenosti dráhy nahrávky. Začátečník musí držet prsty poněkud méně tvrdě, než je v té chvíli nutné. Aby zlepšil dovednost nahrávání, musí se učit odbíjet prsty. Ukazováčky musí být asi 3-5 cm od sebe a palce jsou vzdálené asi 2 cm.

4. Dotyk s míčem

Dotyk s míčem se provádí asi 5 cm nad hlavou a zároveň mírně před ní, v ose těla. (Jestliže hráč dovolí, aby míč klesl, musí padnout na jeho čelo). Poloha rukou do stran může nepatrně měnit jak vzájemnou vzdálenost, tak předsunutí jedné ruky vpředu nad hlavou. Jestliže je dotyk s míčem prováděn oběma rukama z vnějšku ze širší ramen nebo zezadu, je nepochybně veden špatnou úvahou.

Správně dotyk míče není prováděn konečky prstů, ale nejlépe po celé délce prstů i palců, nicméně malíček se může dotýkat pouze konečkem. Dlaň se nesmí míče dotýkat. Čím je větší kontakt s míčem, tím je lepší jeho kontrola. Důležitý je kontakt palců s míčem, jinak je kontrola míče omezena a nahrávání vzad je velmi obtížné.

Průpravná cvičení: dotyk s míčem a poloha paží a rukou u hlavy

- a) Dvojice - hráč uchopí míč ležící na zemi do prstů a zvedne jej nad hlavu. Druhý hráč naproti němu ho opravuje pod vedením trenéra.
- b) Jednotlivci - hráč chytá míč do prstů po odrazu od země.
- c) Jednotlivci - hráč stojí 1 m od stěny. Odhodí míč. Po odrazu jej chytá do prstů.

5. Protahování pohybu a činnost zápěstí

Jak se blíží míč, hráč zvedá paže, při dotyku tlačí proti míči. Hráč musí tlačit proti míči plynulou činností, velice podobnou rychlému chycení a odhození. Nesmí šťouchat do míče trhaně. Těsně před dotykem míče lze úhel ohybu v loktech mírně zmenšit. Jakmile se ruce dotknou míče, musí se paže v loktech plynule natahovat. Jestliže se dále ohýbají, jde o držení míče.

Hnací síla nahrávky vychází ze zadní nohy a z obou napřimujících se kolen. Dále pohyb přechází přes kyčle, jak se natáčí směrem k cíli, pokračuje natahováním paží v lokti a nakonec zápěstí vytlačuje míč. Prsty prodlužují dotyk s míčem tak dlouho, jak jen to je možné. Ruce tlačí na míč čtyřmi směry: zdola, vpřed, shora a ze stran. Úplnost dotyku s míčem završují palce, jejichž místo dotyku musí být odražené od ostatních vzhledem ke směru nahrávky. Paže musí zůstat vzájemně souběžné. Působí-li výsledná síla nepatrně šikmo pod středem míče, vyvolá velmi mírnou zpětnou rotaci míče.

Když hráč nahrává míče na dlouhou vzdálenost směrem k síti, měl by pokrčit lokty a kolena více než obvykle. Tak může celá činnost vycházet z rychlého natahování nohou a následně vyvinout značnou sílu v loktech. Občas, je-li napřimování prováděno rychle a energicky, vynese hráče nad plochu hřiště. Takovýto výskok svědčí o velikosti síly, kterou je třeba působit na míč, aby překonal tuto vzdálenost. Po dotyku míče následuje úplné natažení paží a při jejich pouštění se uvolňují. Míč by měl mít velmi malou, nebo žádnou rotaci. Je-li zde nějaká, potom to může být pouze zpětná rotace ukazující správnou činnost zápěstí.

NAHRÁVKA

Úkol (jednotlivec)

Popis cvičení:

1. Odbíjení o stěnu obouruč vrchem.
2. Odbíjení o stěnu (zasahování cílů).
3. Odbíjení nad sebe (opakovaně).
4. Odbíjení nad sebe (obraty na místě).
5. Odbíjení nad sebe s pohybem do různých směrů.
6. Odbíjení nad sebe v různých polohách (v leže, v sedu).
7. Odbíjení nad sebe se změnou polohy (stoj-sed-leh-sed-stoj).
8. Odbíjení přes síť, odbítí nad sebe, znovu odbíjení přes síť, atd.
9. Hráč stojí bokem k síti. Hraje přes síť a podběhne síť za míčem, jednou odbíjí nad sebe, odbíjí přes síť. Činnost se opakuje na místě nebo s pohybem vpřed.
10. Závodivá hra. Družstva stojí za čarou pro podání. Odbíjením před sebe přebíhají hráči na druhou stranu hřiště (na 3 m čáru), kde se obrací a vrací se zpět k družstvu. Tam předají míč dalšímu hráči.
11. Člunková štafeta. Družstvo rozdělené na polovinu stojí ve dvou zástupech proti sobě (vzdálenost 9 m). Hráč jednoho družstva odbíjením nad sebou předá míč hráči z protějšího družstva. Hra končí, když hráči stojí na svých místech.

NAHRÁVKA

ÚKOL (dvojice)

Popis cvičení:

1. Odbítí o stěnu ve dvojici. Hráč A odbíjí nad vyznačenou mez ve výši 250 cm o stěnu a uvolňuje místo hráči B, který znovu odbíjí o stěnu (hráči se střídají). Výměny hráčů jsou: do strany, dozadu, do jiných směrů.
2. Hráči odbíjí na vzdálenost 3 - 4 m. Stojí proti sobě a odbíjejí míč mezi spuštěné provazy kruhů (nebo pře - mezi libovolné zařízení v tělocvičně).
3. Hráč A stojí, hráč B sedí. Hráč A přihrává na B, který odbíjí vrchem v různých polohách sedu (stranou, nazad, konec pádu).
4. Hráči odbíjejí proti sobě na vzdálenost 3 m. Na povel trenéra si sednou, kleknou, provedou výskok, obraty, apod. Odbíjení se nepřerušuje.
5. Hráči si přihrávají na vzdálenost 6 m. Hráč A i B odbíjí teprve po odrazu míče o zem (let míče je nejméně do výše sítě). Cvičení se může provádět soutěživě v postavení hráčů proti sobě přes síť.
6. Hráči stojí na vzdálenost 4 – 6 m čelem proti sobě, na jedné z čar hřiště. Přihrávají 20krát bez přerušování v rovině čáry. Hraje se soutěživě mezi dvojicemi.
7. Hráči stojí čelem proti sobě na vzdálenost 4 m, na jedné z čar hřiště. Po odbítí provedou změnu míst (na vzdálenost 2 m) a vrátí se odbíjet do základního postavení.

NAHRÁVKA

Úkol (dvojice v prostředí sítě)

Popis cvičení:

1. Hráči stojí proti sobě přes síť (na 3 m). Odbíjejí proti sobě obouruč vrchem.
2. Hráči stojí proti sobě přes síť (1,5 m od sítě). Postupují podél sítě úkroky a přihrávají přes síť. Hraje se soutěživě. Výše uvedeným způsobem překonávají hráči vzdálenost 4 x 9 m (délka sítě). Míč se odbíjí podle pravidel. Jestliže míč spadne na zem, začíná dvojice cvičení znova. Měří se čas, za který dvojice cvičení bezchybně provede.

3. Hráči stojí na 3 m čáře na jedné straně hřiště asi 3 m od sebe. Přihrávají po naběhnutí střídavě k síti ze vzdálenosti 3 m podél sítě.

Průpravná cvičení:

Cvičení by se měla odehrávat nejprve v obvyklém prostoru, v němž se žáci, volně pohybují pokud možno každý s vlastním míčem; tímto způsobem, reagující současně na ostatní, aniž by narušili jejich činnost, jsou schopni také zlepšovat své vlastní "periferní vidění".

Tato schopnost bývá velmi často opomíjena, ale je ve skutečnosti nesmírně významná, zejména v kolektivních hrách, kde dochází ke sladění pohybu hráčů na hřišti, kdy je jejich pozornost plně zaměřena na ovládnutí pohybu míče. Spolupráce s ostatními se postupně ještě více prohloubí v následujícím období.

Cíl:

Zaujímání postoje a zlepšování prostorové – časové koordinace.

Stěžejní podmínka:

Míč musí být po odskoku od země zpracován hlavou (jednou nebo vícekrát za sebou „hlavičkováním“), tj. odrážen hlavou vzhůru, přičemž dráha i výška nadhozu, jakož i odrazy míče musí být stále obměňovány.

Průpravná cvičení

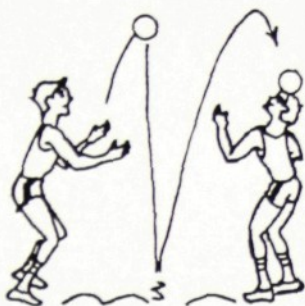
Položíme míč na horní část čela a snažíme se ho tam udržet buď stojíce v klidu na místě nebo použitím nezbytných přesunů.

Obr. č. 1:



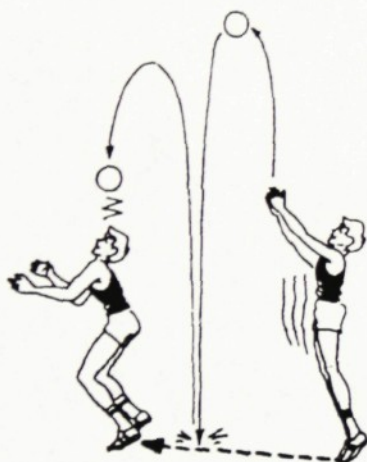
Vyhodíme míč do výšky, necháme ho odskočit od země a potom se ho snažíme zachytit na čele a udržet ho na něm.

Obr. č. 2:



Vyhodíme míč do výšky, necháme ho odskočit od země a potom několikrát „hlavičkujeme“.

Obr. č. 3:



Vyhodíme míč vysoko přes hlavu, po jeho odskoku od země se otočíme o 360° a opakovaně „hlavičkujeme“.

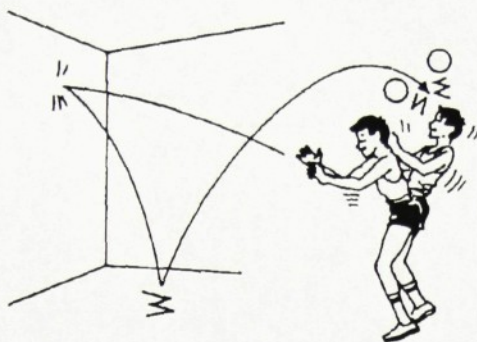
Obr. č. 4:



Vyhodíme míč proti stěně a po následném odrazu od země ho opakovaně nadrážíme hlavou.

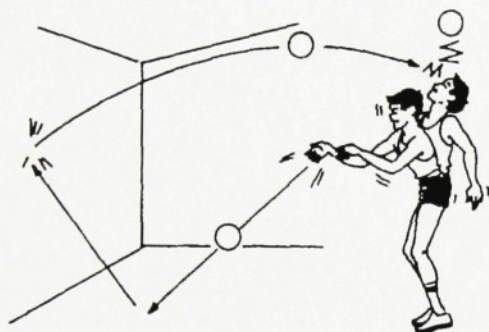
a) Vyhodíme míč proti stěně a nadrážíme ho po odskoku od země hlavou.

Obr. č. 5:



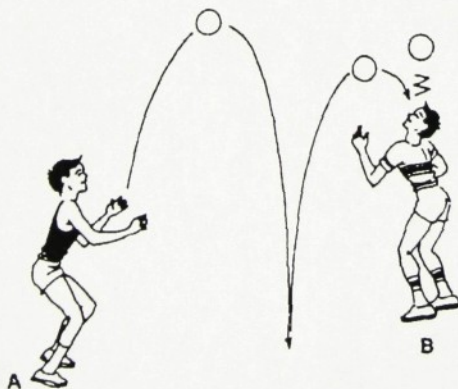
b) Udeříme míčem do země směrem ke stěně a po odrazu ho odehrajeme hlavou.

Obr. č. 6:



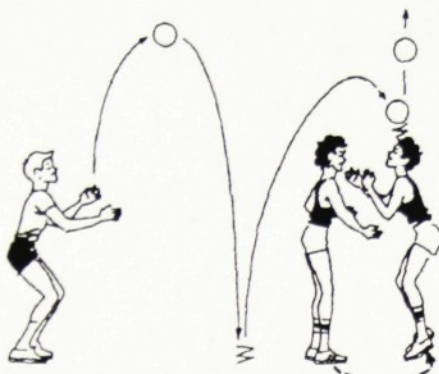
A a B stojí proti sobě asi na vzdálenost 4 - 5 metrů. Střídavě jeden hází míč vpřed do výšky a druhý ho po odrazu od země několikrát odehraje hlavou.

Obr. č. 7:



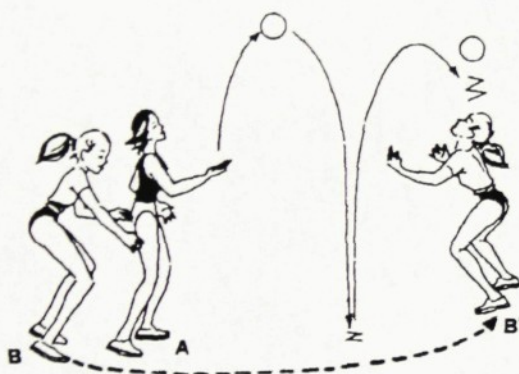
Jako v předchozím cvičení, ale v tomto případě se hráč obrátí zády ke spoluhráči vyhazujícímu míč a otáčí se k němu ihned poté, co uslyšel zvuk míče, odraženého od země.

Obr. č. 8:



A a B stojí v zástupu za sebou. Hráč A vyhazuje míč vysoko před sebe, B ho dobíhá a po obratu k hráči A ho obdobně zpracovává po odskoku hlavou.

Obr. č. 9:



Cíl:

Technika rukou a paží při vrchním odbití - zdokonalování této dovednosti.

Stěžejní podmínka:

Míč musí být nepřetržitě odbíjen prsty.

Průpravná cvičení

V sedě na zemi, nohy rozkročeny:

- a) odbíjíme opakovaně míč na zemi jedním prstem. Střídáme pravou a levou ruku.

- b) odbíjíme opakovaně míč na zemi, užívajíce současně prsty obou rukou souhlasné (např. dva palce, dva ukazováčky atd. a naopak)
- c) odbíjíme opakovaně míč na zemi, užívajíce současně v opačném pořadí prsty obou rukou (např. pravý palec - levý malíček, pravý ukazováček - levý prsteníček, atd. a naopak; obdobně vytváříme jiné kombinace)

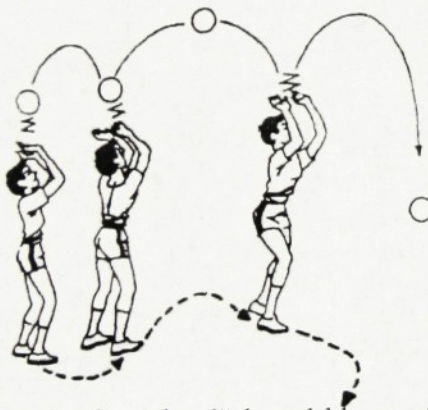
Provádíme nízká odbítí prsty obou rucí, 10 - 15 cm nad hlavu. Zprvu musí přicházet do styku s míčem i dlaň ruky.

Obr. č. 10:



Poté, co jsme několikrát odbili prsty nízko nad hlavu, provedeme jedno vyšší odbítí před sebe, doběhneme pod míč a obrácení čelem do jiného směru, opakujeme cvičení. Tak pokračujeme po delší dobu.

Obr. č. 11:



Odbíjíme vrchním odbítím do různých výšek nad hlavu; přecházíme střídavě z polohy v sedu do lehu na zádech a zpět.

Obr. č. 12:



Obdobné odbíjení a přecházíme střídavě ze stoje do kleku, sedu, lehu a zpět.

Obr. č. 13:



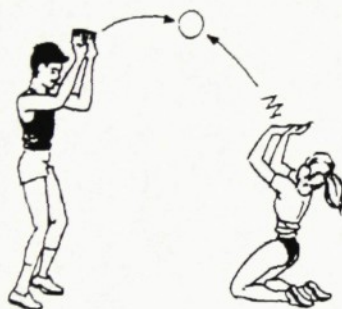
V sedu proti sobě odbíjíme ve dvojicích prsty.

Obr. č. 14:



Jeden odbíjí ve stoje, druhý v kleku.

Obr. č. 15:



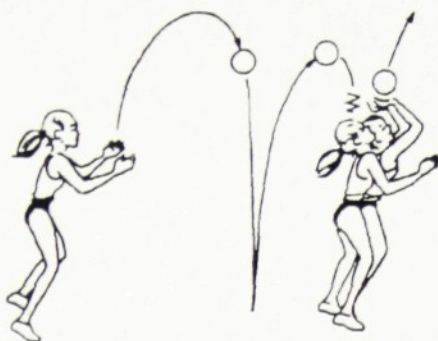
Stojíce proti stěně, odbíjíme střídavě na stěnu a nad sebe.

Obr. č. 16:



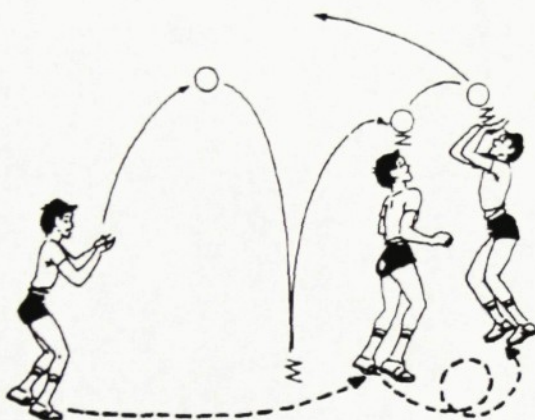
Jako v předchozím cvičení, ale před odbitím prsty provedeme odbití hlavou po odskoku míče od země.

Obr. č. 17:



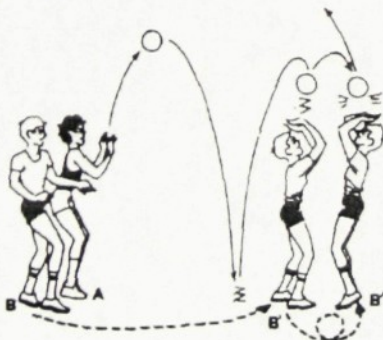
Vyhodíme míč před sebe vzhůru do výšky, doběhneme ho a po odskoku od země nadrazíme hlavou, otočíme se pod ním k výchozímu místu a odbijeme prsty do výšky zpět.

Obr. č. 18:



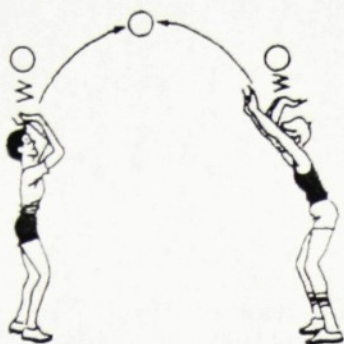
A a B stojí vedle sebe bokem. A vyhodí míč vysoko před sebe, B ho doběhne a po jeho odskoku od země ho vertikálně odbíjí lehce nad hlavu, potom ho po otočce odbíjí do výšky směrem k hráči A.

Obr. č. 19:



Odbíjíme ve dvojicích vždy s jedním meziodbitím nad sebe.

Obr. č. 20:



A a B stojí proti sobě. A přejde na označené místo mezi nimi, odbije jednou nízko a jednou vysoko a zacouvá na své místo. B se přesune na stanovené místo a provádí totéž co hráč A. Výměny opakujeme po delší dobu.

A a B stojí proti sobě. A zůstává na místě, B se posouvá stranou vpravo, do středu a vlevo a tak dále opakovaně.

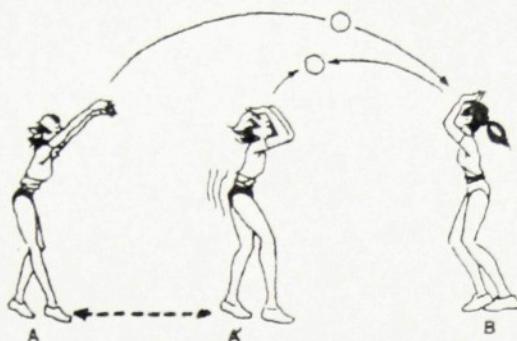
A a B stojí proti sobě. Po odehrání míče oběhne hráč A zcela hráče B, který několikrát odbije nad sebe, dříve než míč vrátí zpět hráči A.

Obr. č. 21:



A a B stojí proti sobě na větší vzdálenost. A odehrává míč na tuto vzdálenost, posouvá se vpřed, odbije zpět míč, který mu na tuto kratší vzdálenost zahrál hráč B a zacouvá na původní místo. Cvičení pokračuje, jen partneři si mění role.

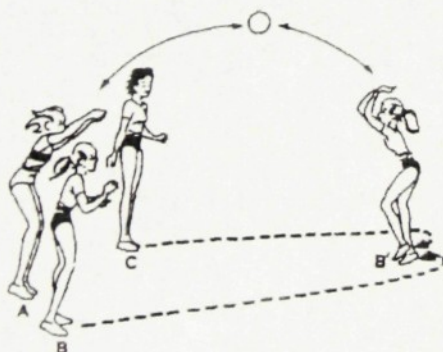
Obr. č. 22:



A a B stojí proti hráči C. Odbijíme a pohybem sledujeme dráhu letu míče, pak se zařadíme za protilehlého spoluhráče. Odbijíme opakovaně na větší vzdálenost počínaje ze strany, kde je více hráčů (A + B).

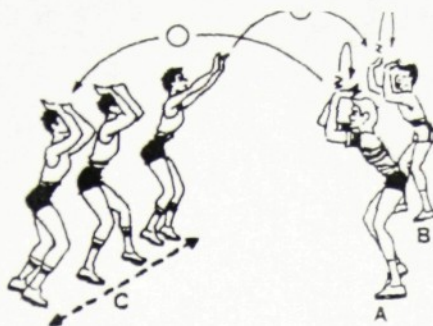
A zůstává na místě, B a C stojí vlevo a vpravo vedle něho. B a C se přesunují střídavě dopředu před hráče A, odbíjejí a vracejí se na své místo. Výměna mezi B a C proběhne v okamžiku, ve kterém ten, kdo je před A, zahájí odbití.

Obr. č. 23:



Hráči A a B vedle sebe se dvěma míči, C stojí proti nim. Ten odbíjí střídavě s oběma spoluhráči po pohybu vpravo a vlevo. Během přesunu hráče C odbíjejí A a B vertikálně nad sebe.

Obr. č. 24:



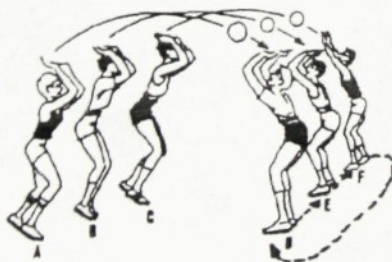
Jedním míčem a stejnými pokyny jako v předchozím cvičení, avšak tentokrát hráč C, poté co obdržel míč čelně, vrací na spoluhráče stojícího v diagonále.

Obr. č. 25:



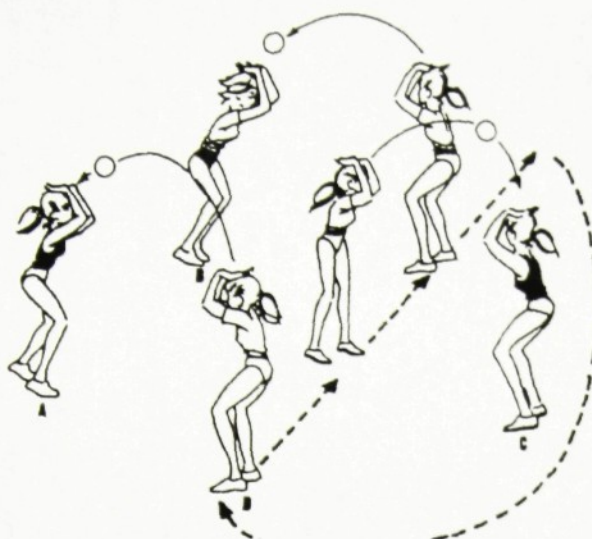
Hráči A, B, C každý s jedním míčem stojí v řadě a odbíjejí opakovaně na D, E, F, kteří se nepřetržitě posouvají stranou a poté, co dosáhli posledního místa, přebíhají rychle na postavení první.

Obr. č. 26:



Dvě řady stojí v postaveních proti sobě na vzdálenost asi 4 - 5 metrů. Zástup D se přesouvá uprostřed mezi řadami, odbíjí opakovaně, obraceje se střídavě ke spoluhráčům v protilehlých řadách.

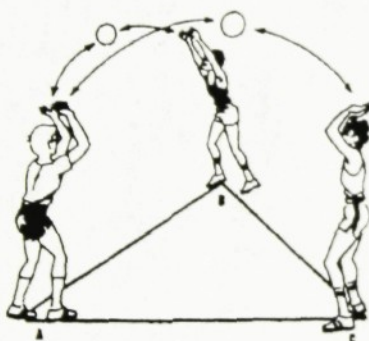
Obr. č. 27:



Se dvěma míči: A a B stojící na místě odbíjejí stále.

Se dvěma míči. Hráči A, B, C rozestaveni do trojúhelníku: A odbíjí opakovaně, střídavě s B a C.

Obr. č. 28:



Cíl:

Pomocí vrchního odbíjení zlepšit přesnost určení dráhy odbitého míče podle dráhy jeho příletu.

Stěžejní podmínka:

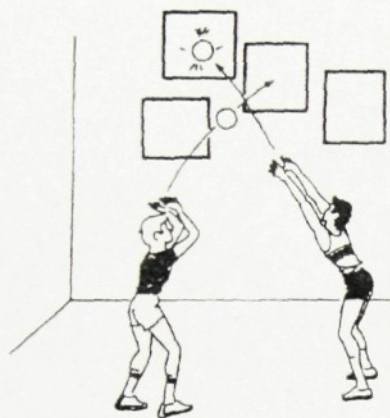
Nepřetržité obměňování vzdálenosti a úhly ve vztahu k výchozímu bodu.

Zlepšování tohoto projevu schopnosti koordinace je zásadní a také velmi důležité, jako u dvou předchozích. Jeho kvalitativní dopad se ve hře projevuje v jejích taktických aspektech. Je to podstatná kvalita zejména pro nahrávače.

Průpravná cvičení

Na stěně vyznačíme nějaké cíle. Snažíme se je zasáhnout vrchním odbitím.

Obr. č. 29:



Vrchním odbitím zasahujeme obruč koše (posuvné koše s regulovatelnou deskou jsou vhodnější, než ty s deskou.)

Obr. č. 30:



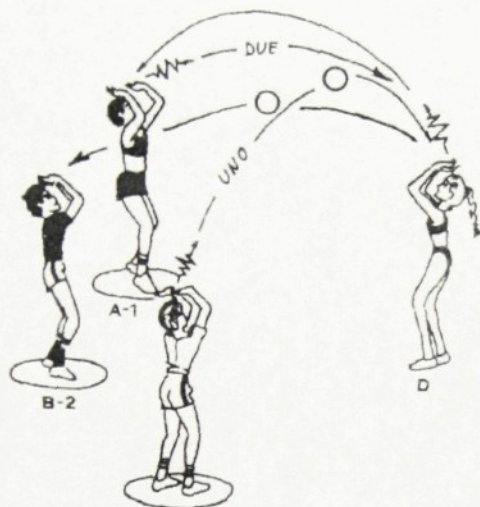
Za síť nebo lano, výškově regulovatelné, položíme na zem několik terčů. A a B je z druhé strany vrchním odbitím zasahují.

Obr. č. 31:



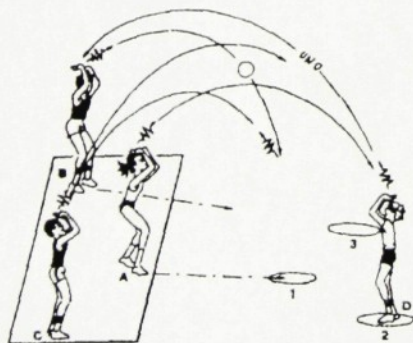
Tři hráči A, B, C, každý označen jedním číslem, odbíjejí spolu s D, stojícím proti nim. Posledně jmenovaný musí adresovat odbití tomu spoluhráči, jehož číslo je vyvoláno posledním z odbíjejících hráčů. Po několika odbitích si tři jmenovaní vymění libovolně místo, aniž by přerušili hru.

Obr. č. 32:



Vytyčíme jeden společný prostor (3 x 2 m) a kromě toho v různých vzdálenostech umístíme jiná, menší pole, jež označíme čísly. Tři nebo čtyři hráči: A, B, C v poli velikém, D v jednom z polí rozptýlených. A zahajuje odbití k hráči D, který současně s odbitím míče zpět do společného prostoru vyzývá hlasem hráče, který odbíjel, aby zaujal postavení v jednom z očíslovaných polí; potom se sám přemísťuje do společného pole. Takto se pokračuje bez přerušení.

Obr. č. 33:



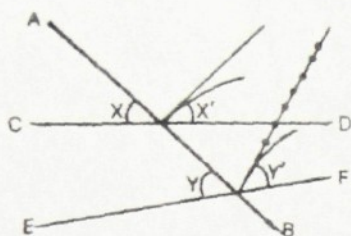
2.4.1.1 VRCHNÍ ODBITÍ OBOURUČ ZA SEBE

Je to jedna z technicko - taktických variant nahrávky. Její provedení je dáno snahou, dosáhnout nové dráhy letu míče, směřující dozadu za hráče, a to:

- při zachování směru příletu míče
- nebo ve směru opačném.

Její délka a výška je výsledkem velikosti použité síly a rozličným sklonem rukou (plocha odrazu) vzhledem k dráze příletu míče.

Obr. č. 34:



Odbití obouruč vrchem za sebe

A - B = dráha příletu míče (vlastně směr přihrávky)

C - D = horizontální rovina odrazu míče

X a Y = úhel dopadu míče

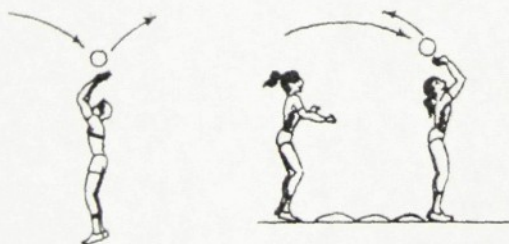
X' a Y' = úhel odrazu míče

E - F = diagonální rovina odrazu míče

Průpravná cvičení

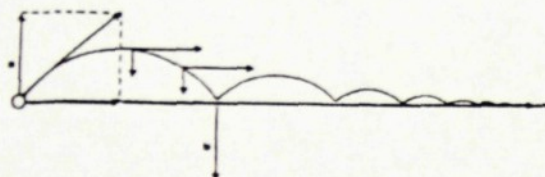
K prvnímu případu dochází, má-li dráha příletu míče tendenci se k hráči přibližovat, zatímco k druhému tehdy, má-li se dráha příletu míče hráči vzdalovat.

Obr. č. 35:

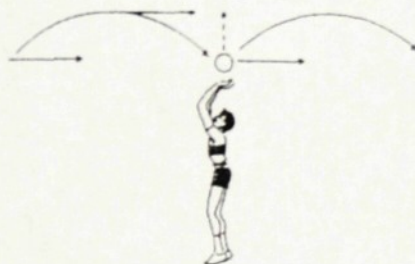


Chceme-li na tomto místě posuzovat následně techniku, je vhodné se v rychlosti zmínit o některých elementárních poznacích, vztahujících se k chování tělesa (oblého a elastického), v našem případě míče, při jeho dlouhém pohybu po parabolické dráze. Lze vypočítat, že těleso, jakmile dosáhne určité výšky, začíná klesat a jakmile se střetne s plochou, která mu brání v pokračování jeho vertikálního pádu, odráží se vzhůru pod úhlem odrazu, který je shodný s úhlem jeho dopadu.

Obr. č. 36:



Obr. č. 37:



V důsledku tření přirozeně s vrcholem nižším, než byl odskok předchozí, až po úplné vymizení vertikální komponenty; udrží si však pohyb horizontální ve stejném směru jako byl prvotní odskok, a to až do okamžiku, kdy se vlivem tření zcela zastaví. Jestliže je povrch, po němž se míč kutálí, vodorovný, probíhá tento pohyb po určitou dobu. Je-li však tato plocha nakloněna proti směru jeho pohybu, zastaví se v kratším čase, úměrně ke stupni jejího naklonění. Jestliže ve fázi kutálení uplatníme na míč zespondu vertikální náraz (sílu), míč opět stoupá, opisuje parabolickou křivku a pokračuje v letu do původního směru.

Toto všechno poukazuje na účinky techniky. Ve skutečnosti si s pomocí všech výše popsaných charakteristik můžeme ruce hráče představit jako plochu, z níž míč odskakuje. Chce-li hráč provést vrchní odbití za sebe, musí proto z hlediska techniky:

- v prvním případě - dostat se přesně na místo, kde by mohl přijmout míč nad hlavou a tlačit míč nahoru trčením paží vertikálně vzhůru; ruce se přitom dotýkají míče dlaněmi, jež jsou víceméně rovnoběžné se zemí a obráceny vzhůru;
- v druhém případě však musí doběhnout, a navíc předstihnout míč, dostat se do postavení před něj a zády k němu zatlačit pažemi vzhůru dozadu, doprovázející celou činnost výrazným prohnutím zad. Takto míč odbije ve směru opačném k jeho dráze přiletu. Ruce jsou výrazně zaklopeny dozadu.

První situace

Cíl:

Nalézt přesné místo pro přijetí míče a jeho odbití vzhůru.

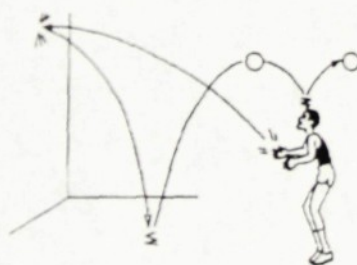
Stěžejní podmínka:

Proměnlivost drah přiletu míče.

Průpravná cvičení

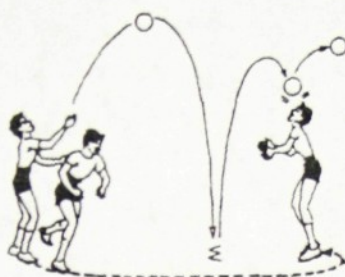
Vyhodíme míč proti stěně a po jeho odskoku od země ho zpracováváme hlavou.

Obr. č. 38:



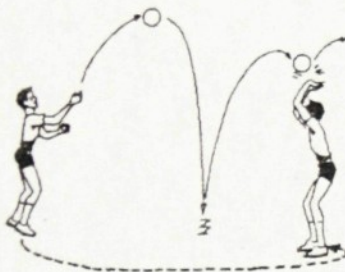
Vyhodíme míč vysoko před sebe, doběhneme ho a předběhneme jeho dráhu letu, obrátíme se k míči a odbijeme ho hlavou.

Obr. č. 39:



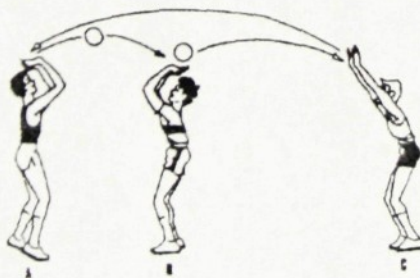
Vyhodíme míč vysoko před sebe, doběhneme ho a předběhneme jeho dráhu letu, obrátíme se k míči a odbijeme prsty za sebe.

Obr. č. 40:



Hráči A, B, C rozestaveni v jedné řadě (A a C na krajích, B uprostřed). A odbíjení na B, ten za sebe na C, který opět vrací na A. Hráči si mění místa. „Nahrávku“ za sebe může hráč B provádět ve výskoku.

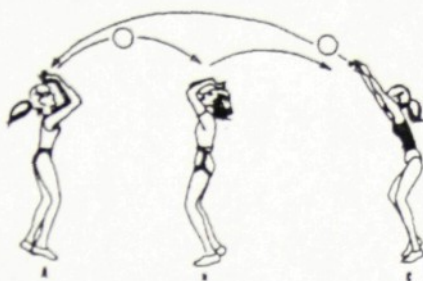
Obr. č. 41:



Po každém odbití přebíhá hráč A na stanoviště C, C na B a B na A, a to bez přerušení návaznosti. Totéž můžeme provádět s „nahrávkou“ středního ve výskoku.

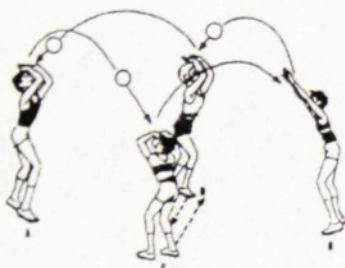
Stejné rozestavení jako v předchozím cvičení, ale s dvěma míči. Zatímco A odbíjí na středního B a ten hraje za sebe, C vrací dlouhý míč na A. Můžeme zařadit „nahrávku“ středního ve výskoku.

Obr. č. 42:



A, B, C, D jsou rozestavení v jedné řadě s dvěma míči (C a D vedle sebe ve středu). A a B odbíjejí před sebe, stále na hráče C a D, kteří vždy odbíjejí za sebe a pokaždé si vymění místo. Při odbíjení středních hráčů můžeme zařadit výskok.

Obr. č. 43:



Druhá situace

Technika provedení je nová a složitá, situace je opačná té předchozí, neboť se musí obrátit směr letu míče. Abychom toho dosáhli, musíme předběhnout délku dráhy jeho letu, dostat se lehce před míč, obrátit se k němu zády a provést pažemi odbití nahoru za sebe. Pohyb je doprovázen prohnutím celého trupu dozadu, které ulehčí obrácení směru letu míče.

Didakticky je třeba dbát na to, aby provedené odbití vedlo také ke zvýšení dráhy letu míče. První cvičení provádíme, abychom vyzkoušeli nové provádění odbití a abychom si ověřili správnou polohu těla (resp. správné postavení hráče) ve vztahu k míči. Výchozí dráhy letu míče budou prakticky vertikální a pouze v druhé fázi nácviku, po dosažení potřebné koordinace, se zařadí horizontální komponent, abychom zrychlili žákovo přemísťování.

Cíl:

Obrátit směr letu míče.

Stěžejní podmínka:

Odbijíme prsty, pažemi tlačíme míč vzad.

Průpravná cvičení

Provádíme několik odbití nad sebe, potom dle vlastního uvážení půlobrat na místě a odbijeme za sebe. (Střídáme směr obratu vpravo a vlevo).

Obr. č. 44:



A a B ve dvojici. Za lehkého poklusu vpřed odbíjí A opakovaně nad sebe, zastaví se a nahraje za sebe hráči B, který opakuje totéž.

A a B ve dvojici. Po několika lehkých odbitích nad sebe zahraje hráč A jedno vysoké před sebe, doběhne míč a po jednom nízkém kontrolním odbití nad sebe nahraje za sebe hráči B. Ten cvičení opakuje.

Na zem umístíme několik očíslovaných cílů. Hráč A odbije vysoko před sebe, dostihne míč a odbitím za sebe se snaží zasáhnout libovolný z cílů.

2.4.1.2 VRCHNÍ ODBITÍ OBOURUČ VE VÝSKOKU

Je jednou z technicko - taktických variant nahrávky. K jejímu provedení je třeba správně zvolit čas odrazu, abychom dosáhli patřičné výšky pro zpracování míče v okamžiku kulminace výskoku (tj. v okamžiku, kdy je hráč na vrcholu výskoku v klidu a ve vyvážené poloze).

Z hlediska koordinace (prostorově - časové) jde o problém dosti obtížný. Volba času výskoku vyžaduje určitou dobu jeho opakování, než se dosáhne přechodu od „odbití během výskoku“ k žádoucímu „odbití při zavěšení ve vzduchu“.

Didaktický program musí směřovat především k získání a upevnění pocitu „zavěšení“, protože samotná technika pohybu paží se neliší od té, kterou používáme ve stoji. Činnost je v podstatě správná tehdy, když hráč dokáže téměř zadržet míč na čele nebo na dlaních rukou ve vytažených pažích.

Cíl:

Volba času výskoku a jeho výšky ve vztahu k pocitu "zavěšení".

Základní podmínka:

Každá dráha míče musí být jiné výšky, než ty ostatní.

Průpravná cvičení

Provádíme libovolné výskoky do různých výšek: v okamžiku dosažení vrcholu každého výskoku zatleskáme rukama s pažemi nataženými vzhůru.

Obr. č. 45:



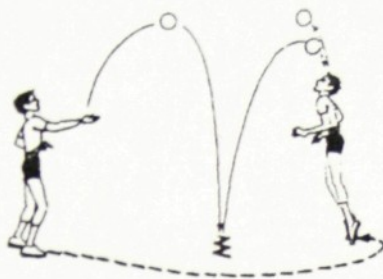
Vyhodíme míč do výšky, vyskočíme a ve vrcholu lehce zpracováváme míč:

- a) hlavou
- b) při natažených pažích na dlaních rukou.

Cvičení je úspěšné, když se míč usadí na hlavě nebo na rukou.

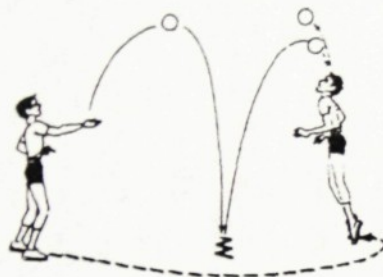
Vyhodíme míč obloukem vzhůru před sebe, rychle předběhneme křivku jeho tetu, provedeme půlobrat zpět a po odskoku mlče ho ve výskoku zpracováváme hlavou nebo dlaní rukou při natažených pažích.

Obr. č. 46:



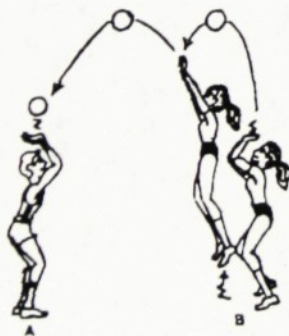
Opakovaně odbíjíme míč nad sebe ve stoji a občas zařadíme odbití ve výskoku.

Obr. č. 47:



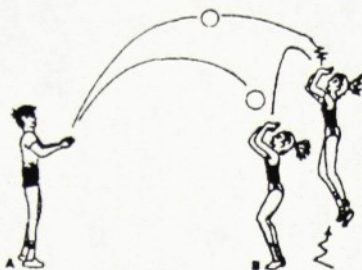
Hráči A a B proti sobě. Každý z nich nejprve odbije vysoko nad sebe a potom nahraje míč ve výskoku spoluhráči.

Obr. č. 48:



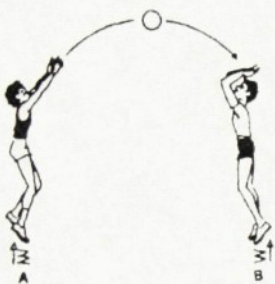
Hráči A a B proti sobě. Hráč A odbíjí stáče v postoji z jednoho místa, B odbije („nahraje“) nad sebe ve výskoku a poté, při návratu na zem, odehraje míč spoluhráči. Úkoly hráčů se střídají.

Obr. č. 49:



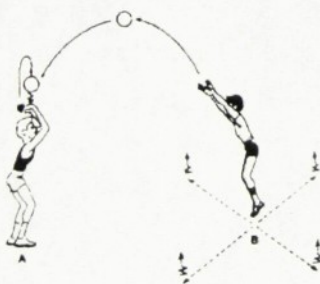
A a B stojí proti sobě ve vzdálenosti asi 3 - 4 metrů. Oba odbíjejí ve výskoku (maximálně 8 - 10 odbití v jedné sérii).

Obr. č. 50:



A a B stojí proti sobě. Hráč A odbije nad sebe a potom zahraje míč hráči B - přitom pokaždé střídá dráhu míče. Hráč B se přesune ve směru míče a odbijí ve výskoku zpět. Střídáme úkoly hráčů.

Obr. č. 51:



2.4.1.3 NAHRÁVAČKA

Cíl:

Maximálně zdokonalovat technické schopnosti nahrávaček na úrovni jak manuálního ovládní míče, tak i přesnosti a volby typu nahrávky.

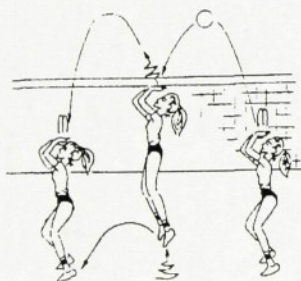
Základní podmínka:

Cvičení musí být prováděna ve vztahu k síti, ke spolupráci s útočníkem a k dynamice skutečných fází hry. Je třeba vyloučit přítomnost pevných cílů, neodpovídajících realitě hry (proměnlivost), neboť vedou k stereotypům. Nahrávačka musí nahrávat po pečlivém zvážení herní situace a najít optimální průběh letu nahraného míče.

Průpravná cvičení

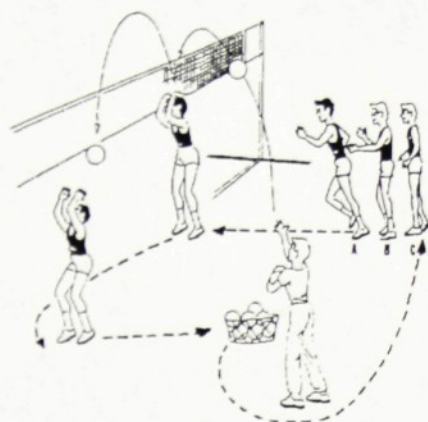
- a) Opakovaně odbíjíme obouruč vrchem do různých výšek. Pohybujeme se přitom čelně nebo bočně podél sítě.
- b) Jednou nebo vícekrát odbíjíme podél sítě v její těsné blízkosti, střídavě ve stoji a ve výskoku.

Obr. č. 52:



A, B, C v zástupu asi 3 m od sítě v zóně III, trenér v zóně V hází míč vzhůru k síti: A nabíhá, odbíjí prsty vysoko před sebe, chytá míč ve vzduchu, vrací jej zpět a opět se zařazuje do zástupu. Trenér řídí rytmus a nepřetržitost cvičení.

Obr. č. 53:



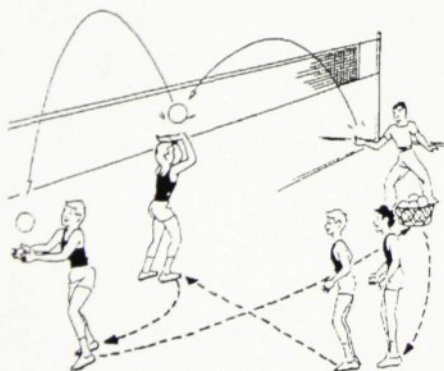
Několik hráčů v zástupu v zóně III, trenér v zóně IV nadhazuje míč. První v zástupu nahrává za sebe do zóny II, chytá míč v letu, vrací ho a řadí se do zástupu.

Obr. č. 54:



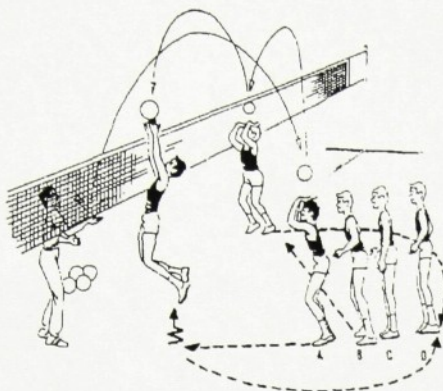
Několik hráčů v zástupu v zóně III, trenér v zóně II nahazuje míč. První v zástupu nahrává za sebe, chytá míč vrací ho a řadí se do zástupu.

Obr. č. 55:



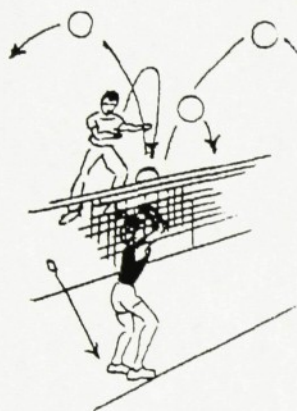
A, B, C, D v zástupu v zóně III, trenér zpoza sítě nahazuje míč. A vrchním odbitím přihrává na B, který mezitím naběhl k síti a odbíjí vysoko do zóny IV. A ve výskoku zachytí míč a vrací ho trenérovi, který pokračuje v pravidelném rytmu. Totéž cvičení můžeme provádět s vrchním odbitím ve výskoku.

Obr. č. 55:



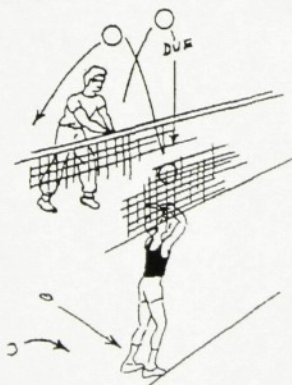
Z postavení ve středu hřiště a asi 3 m od sítě nadhazuje trenér míč vysoko k síti. Nahrávač nabíhá pod míč a nahrává dle uvážení (před sebe, za sebe, ve výskoku).

Obr. č. 56:



Trenér nahazuje libovolné míč do různých zón. Nahrávač z místa u sítě nebo z 3 m vzdálenosti od ní nahrává do zóny označené trenérem.

Obr. č. 57:



2.4.2 BAGR (ODBITÍ OBOURUČ SPODEM = OOS)

Nejmladší z herních činností jednotlivce ve volejbalu, byla vynalezena jako důsledek nutnosti najít vhodný způsob příjmu míče, spolehlivě zpracovávající prudké útoky a dostatečně respektující pravidla hry. Tato herní činnost měla očividně znatelný vliv na vývoj hry, zejména tím, že ovlivnila délku jejího trvání i přitažlivost jednotlivých akcí pro diváky. Ve skutečnosti, tím, že (bagr) poskytl hráčům účinný prostředek obrany proti útokům, přispěl naopak k trvalému vytváření nových operativních řešení útoku při překonávání obrany soupeře.

Technika provedení je mimořádně snadná. Spočívá ve vytvoření rovné odrazové plochy, vzniklé z napjatých paží, které se, s rukama těsně u sebe, dotknou míče, a to vzdálenější částí obou předloktí (obr.č. 58)

Sklon, výška, intenzita tlaku nebo tlumivé působení paží záleží na rychlosti dopadu míče a na typu křivky jeho odrazu, již chceme dosáhnout. Proto jakákoli důsledná klasifikace spodního odbíjení obouruč podle herních činností různého typu, jako je užití bagru při příjmu, v obraně, při vykrývání apod. je čistě spekulativní. Hráč prostě musí jenom případ od případu přizpůsobovat svoji činnost těm nejproměnlivějším kombinacím pohybů, které si jednotlivé situace vyžadují.

Samo osvojení pohybu začátečníkem je dosti rychlé a nepředstavuje zvláštní obtíž. A snad právě proto bývá nácvik, především na úrovni mládeže, omezován na statické a stereotypní opakování pohybu. Zanedbává se pečlivost a rozvoj individuální taktiky při použití této HČJ (bez přihlídnutí k potřebám vlastní hry), již by mělo být naopak věnováno velmi mnoho času a mimořádná pozornost.

Z didaktického hlediska si v plánu práce musíme položit čtyři stěžejní cíle:

- 1) **zvládnutí techniky pohybu horních končetin** (kontrola míče: koordinace zrak - paže, resp. jejich částí)
- 2) **výběr vhodné polohy vzhledem k dráze letu míče** (schopnost přemístění se: koordinace - prostorově - časová)
- 3) **schopnost odhadu vzdálenosti těla od míče v okamžiku kontaktu paží a míče** (spojení první a druhé fáze)
- 4) **zlepšování pohyblivosti paží v čelné rovině**

Všechna cvičení musíme stále provádět s míčem (nikoli imitovat), neboť jen tak dosáhneme urychlení volby individuálních pohybových řešení.

BOD1

Cíl:

Zvládnutí techniky pohybu horních končetin.

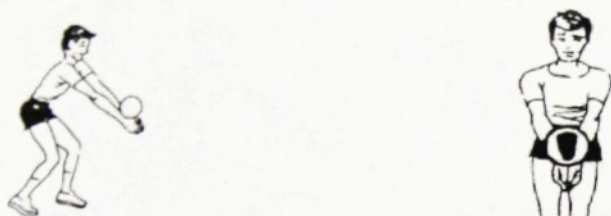
Podstatná podmínka:

Žák musí neustále držet napjaté paže.

Průpravná cvičení

Správné provedení bagru. Obrázek zdůrazňuje místo kontaktu míče s předloktím.

Obr. č. 58:



S pažemi napjatými v předpažení:

- držíme míč v rovnováze na pažích na úrovni zápěstí
- provádíme rotační pohyby pažemi dovnitř a ven
- koulíme míč od zápěstí k ramenům a zpět tak, aby nespádl
- rychlým pohybem (jedné) paže vlevo či vpravo stranou (tj. od těla či k tělu) obkroužíme míč a znovu zadržíme v rovnovážné poloze, dříve než může spadnout.

Obr. č. 59:



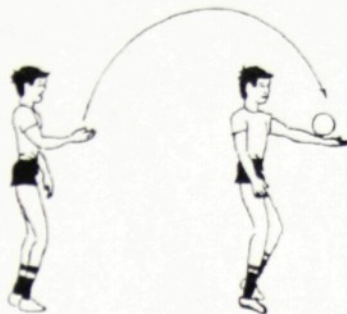
Míč ponecháme spadnout na zem a po odskoku ho opět zadržíme v rovnovážné poloze. Střídáme pravou a levou paži.

Obr. č. 60:



Míč držíme v rovnovážné poloze na jedné paži, vyhodíme ho vzhůru a ztlumíme na stejné nebo na opačné paži, aniž by nám odskočil. Střídáme pravou a levou.

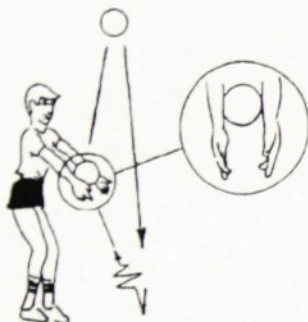
Obr. č. 61:



Dvě předcházející cvičení oběma pažemi současně.

Vyhazujeme míč vzhůru, neustále obměňujeme výšku: po odskoku od země ho napjatými pažemi sevřeme mezi zápěstími pod úrovní výše boků.

Obr. č. 62:



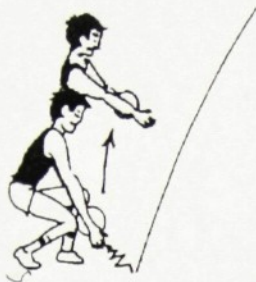
Vyhodíme míč vzhůru a napjatými pažemi ho v letu sevřeme mezi zápěstími pod úrovní výše ramen.

Obr. č. 63:



Vyhodíme míč vzhůru a zaujmeme postoj, jako bychom jej chtěli sebrat se země - rukama se dotýkáme země; po jeho odskoku se zvedáme a napjatými pažemi se ho snažíme sevřít mezi zápěstími dříve než překoná výšku ramen.

Obr. č. 64:



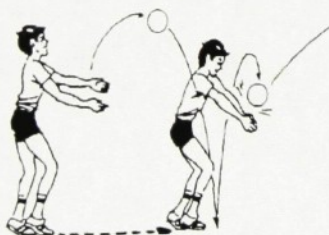
Abychom rozvinuli získané dovednosti můžeme předcházejících šest cvičení provádět tak, že dříve než zpracujeme míč, zařadíme jiný libovolný pohyb, otočení kolem své osy, kroužení pažemi, kliky, poskoky apod.

Za chůze odbíjíme míč vzhůru, zprvu střídáme paži úderu (pravá - levá), potom užijeme obě současně, ruce držíme u sebe s přiléhajícími prsty.

Za chůze odbíjíme míč vzhůru, zprvu střídáme paži úderu (pravá - levá), potom užijeme obou současně, ruce držíme u sebe s přiléhajícími palci.

Jako v předchozím cvičení, ale v tomto případě je míč odbíjen až po odskoku od země.

Obr. č. 65:



Jako v předchozím cvičení, ale v tomto případě po jednom odskoku vždy za sebe, poté, co uslyšel úder od země se žák otočí a v čelném postoji zahraje míč.

Hráči A a B proti sobě asi na 5 - 6 metrů. A vyhodí míč do výšky, B vybíhá a dosáhne postavení hráče A, zahraje míč v letu bagrem nejméně dvakrát nad sebe, potom se vrací na místo. Po určitém počtu opakování si oba vymění svoje úlohy.

A a B proti sobě, každý s jedním míčem. Po několika odbitích bagrem s nízkým kontrolovaným odskokem odbijí oba na smluvený povel jedno velmi vysoké odbití a po výměně míst zpracovávají míč svého partnera. Cvičení se nepřetržitě opakuje.

BOD 2

Cíl:

Volba vhodného postavení vzhledem k dráze letu míče (schopnost přemístění se).

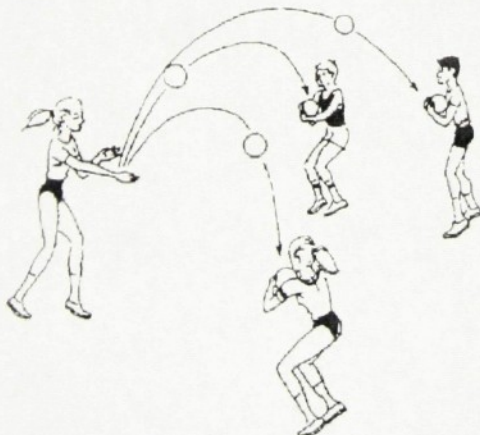
Stěžejní podmínka:

Kdo provádí odbití, musí vždy zůstat osou ramen kolmo k dráze přilétajícího míče, tj. být stále za míčem.

Průpravná cvičení

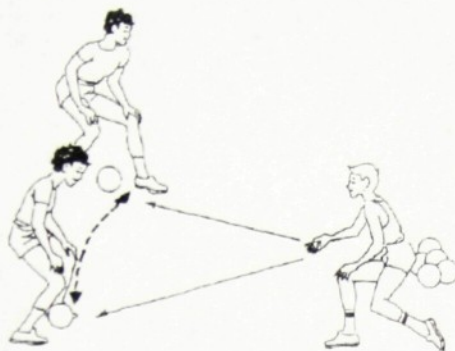
Pokrčenýma pažemi chytáme do náruče míč hozený z dálky spoluhráčem pod různými úhly letu.

Obr. č. 66:



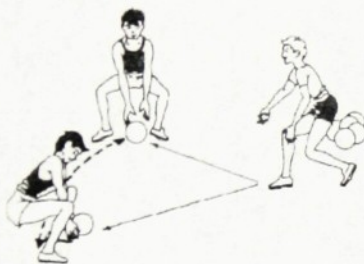
Nohy mírně pokrčeny, ruce se dotýkají ze strany kolen; mezi rozkročenýma nohama necháváme probíhat míč, kutálený jedním spoluhráčem.

Obr. č. 67:



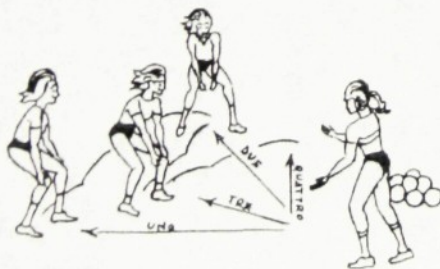
Jako v předchozím cvičení, ale v tomto případě musí být míč zastaven (zachycen) rukama dříve než projde spojnici mezi nohama.

Obr. č. 68:



Jako v předchozím cvičení, ale v tomto případě jsou míče kutáleny nepřetržitě různými rychlostmi a hráči je musí postupně chytat.

Obr. č. 69:



BOD 3

Cíl:

Schopnost odhadu vzdálenosti těla od míče v okamžiku jeho zpracování (prostorově - časové hodnocení).

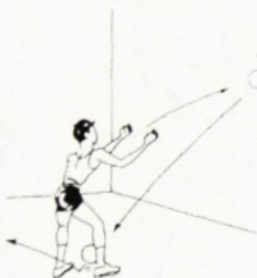
Stěžejní podmínka:

V okamžiku doteku míče musí být obě nohy v postoji a paže natažené.

Průpravná cvičení

Žák hází míč proti stěně a vzápětí ho nechává proběhnout mezi roztaženýma nohama, kontroluje, aby odražený míč dopadl právě na spojnici obou nohou. Paže mohou být rovnoběžně nataženy vpřed.

Obr. č. 70:



Jako v předchozím cvičení, ale v tomto případě je nahoz proveden jiným hráčem z dálky, a v různém směru. Frekvence a vzdálenosti (až 10 - 15 metrů) nahazování musí být úměrné schopnostem hráče.

Obr. č. 71:



Ve dvojicích. A hází míč různým směrem; B ho chytá oběma rukama zespodu (ruce ve tvaru poháru), drží přitom paže natažené směrem dolů.

Obr. č. 72:



BOD 4

Cíl:

Zlepšování dovednosti hrát bagr v neobvyklých situacích : boční směry příletu míče v boční ose, dlouhé a jiné.

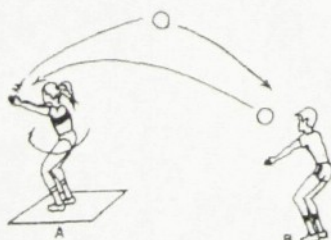
Stěžejní podmínka:

Vytvářet situace, které nutí zpracovat míč za použití různých variant techniky bagru.

Průpravná cvičení

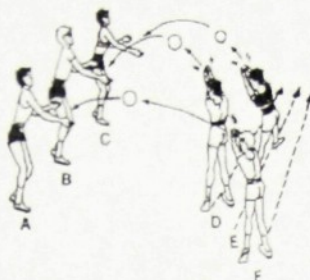
Hráč A zaujme místo v ohraničeném prostoru čelem k hráči B, jenž z libovolných vzdáleností hází míč s dráhou letu vybočující z označeného prostoru, ať už bočně nebo dálkově. Hráč A, aniž by opustil vyznačený obvod, musí míč vracet spoluhráči odpovídajícími zásahy bagrem.

Obr. č. 73:



A, B, C stojí v řadě, vzdáleni 3 m od sebe a házejí postupně míč. D, E, F stojí v zástupu proti hráči A, posouvají se vpřed (ne stranou) a vracejí bagrem v bočním postavení. Provádí se jak vpravo, tak vlevo.

Obr. č. 74:



2.4.2.1 POLAŘKA

Jde o významnou individuální roli ve volejbalu, neboť na úrovni družstva neexistuje úsek hry, v němž by nebylo vyžadováno obranné úsilí (příjem podání, vybírání útoků, vykrývání vlastního útočníka atd.); z toho důvodu musí být každý hráč při řešení herních situací a své činnosti na hřišti schopen pokrýt tuto delikátní roli, nejen však jako odpověď na akce soupeře, ale i jako zárodek protiútoku vlastního družstva. Toto pojetí musí být hluboce zakořeněno v každém hráči. Není myslitelná pouze koncepce „obrana - přihrávka“. V důsledku toho je záhodno programovat plán speciální přípravy pro zlepšení následujících kvalit:

- a) **z hlediska utváření charakteru:** „nasazení“, jímž rozumíme v podstatě schopnost maximálního a stabilního udržení pozornosti. Ve vyústění znamená nepřetržitou kontrolu všech momentů hry ve fázi její přípravy i jejího průběhu, ať už v poli soupeře nebo vlastním a vůle bránit jakoukoliv dráhu míče v jakékoliv situaci;
- b) **z technického pohledu:** vysoká úroveň prováděné individuálních obranných činností (bagr a pády) a jejich přizpůsobivost podle potřeb hry.
- c) **z taktického hlediska:** schopnost zajistit pro každou akci formu „pokrytí“ hřiště, tedy i schopnost jednotlivce předvídat, do které zóny se přemístit ať už sám nebo ve spolupráci se spoluhráči a schopnost volby nejvhodnějšího obranného zákroku.

Odpovídající program je možno rozvinout ve třech následných momentech.

- l) individuální zlepšování technicko - taktické úrovně ovládnutí bagru a všech pádových dovedností

- 2) zlepšování rozhodovacích schopností ve všech zónách hřiště a při jakýchkoliv druzích letu útočného úderu, stejně jako i volby dráhy letu vybíraného míče s přihlédnutím k potřebám charakteru přihrávky k síti a zóně, do níž směřuje
- 3) zlepšování schopnosti vyhodnocování možných drah útočného úderu ve vztahu k dalším přidruženým faktorům. Vedle prvořadého vztahu síť a míč (výše, ve které může být udeřen, jeho vzdálenost od sítě, jeho poloha vzhledem k ní) jsou to další činitele (čáry vymezující hřiště, spoluhráči).

Tento technický program musíme uskutečňovat pracovními postupy, kteří obsahují také prostředky rozvoje volních a mentálních vlastností obránců (nasazení, obětavost). Cvičení proto musí mít vysokou intenzitu a kontinuitu, stejně jako vysoké nároky na mentální a funkční úsilí, vedoucí k vytvoření trvalých návyků nepřetržité koncentrace a vůle po maximálním výkonu.

BOD 1

Cíl:

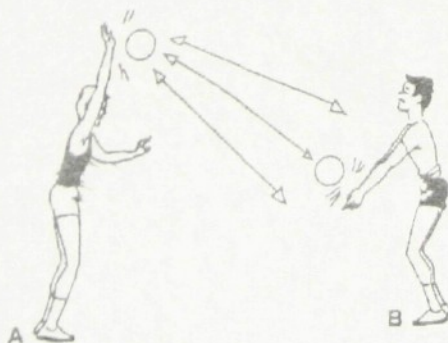
Zlepšit technicko - taktické ovládání bagru a pádových dovedností.

Základní podmínka:

Úsilí hráče musí být obzvláště intenzivní.

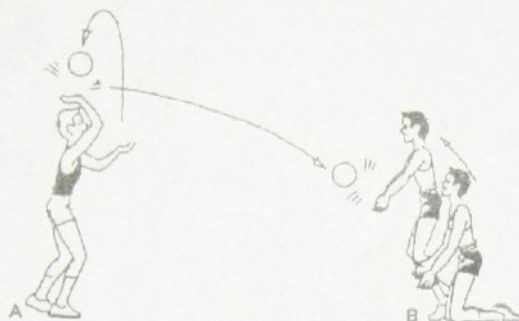
Vzdálenost mezi A a B asi tři metry, A rychlým švihem zápěstí při natažené paži zahrává míč dolů v různých směrech (lobuje či smečuje), B vrací bagrem co nejpřesněji do ruky hráče A. Provádíme bez přerušení.

Obr. č. 75:



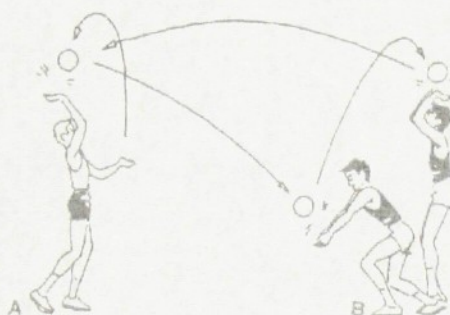
A a B proti sobě, A s míčem ve stoji, B v pokleku. A po nadhozu nad hlavu smečuje. B se během nadhozu urychleně zvedá a vybírá bagrem.

Obr. č. 76:



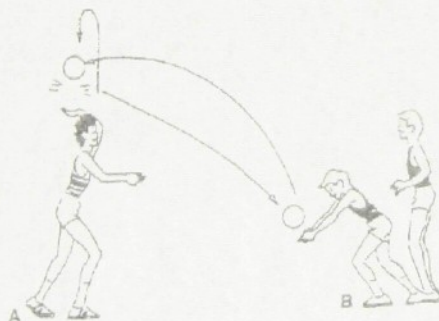
A a B proti sobě. A nadhazuje míč a smečuje, B zpracovává bagrem a vrací vrchním odbitím.

Obr. č. 77:



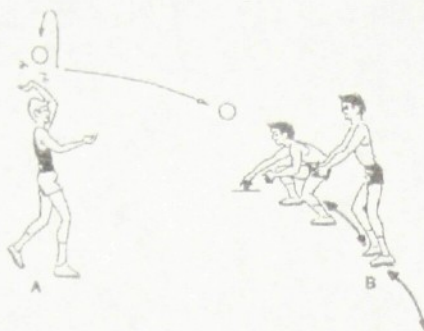
A a B proti sobě. A nadhazuje míč (nebo odbije) nad sebe a smečuje, B zaujme obranný postoj a vybírá míč.

Obr. č. 78:



A a B proti sobě. Zatímco A odbije nad sebe, přesouvá se B stranou - vpravo nebo vlevo, dotkne se rukama země a vrací se do původního postavení, kde vybírá míč.

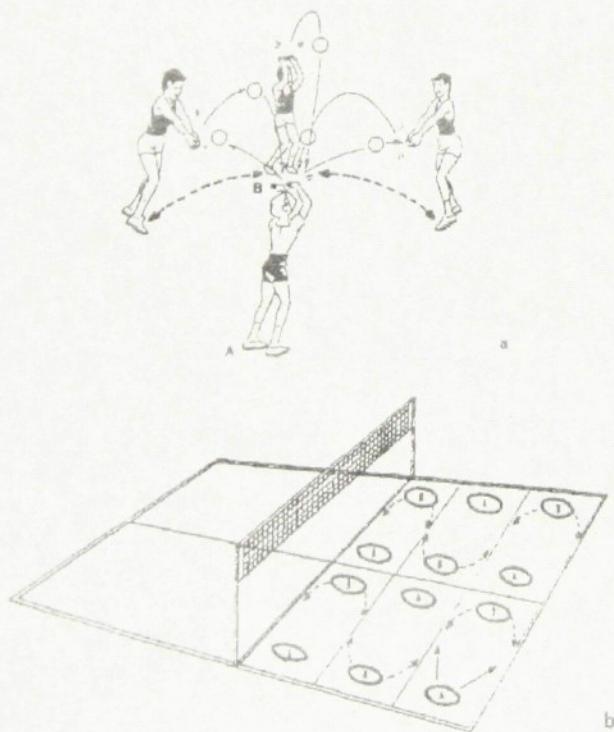
Obr. č. 79:



A a B proti sobě. A zahrává na B, ten mu míč vrátí zpět a potom:

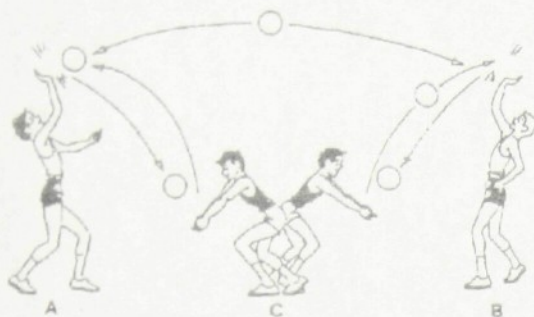
- 1) se posune vpravo, aby vybral bagrem smeč a vrátí se do čelného postavení pro nový míč
- 2) se posune vlevo a provádí totéž. Provádíme nepřetržitě, je možno uspořádat v poli s více hráči

Obr. č. 80:



A a B proti sobě asi na 8 - 9 m; C uprostřed vybírá bagrem smeč od A, který vybraný míč nahrává hráči B k další smeči. C se musí rychle otáčet směrem ke smečáři, jakmile jej míč přeletí a při zaujímání čelního postavení se případně i posouvat stranou.

Obr. č. 81:



2.4.3 PODÁNÍ

Podání je herní činností hráče, jíž se zahajuje utkání a jimž se po ukončení každé roze hry znovu otvírá pokračování hry. Ideálně vzato je prvním útokem proti soupeři. Být mistrem v této činnosti znamená vlastnit jednu z nejpůsobivějších zbraní, jež můžeme využít ke zvýšení pravděpodobnosti dosažení úspěšných výsledků ve hře.

Z pohybového hlediska zahrnuje zejména zrakově - manuální koordinaci (koordinaci očí- paže/ruce) a dílčím způsobem i koordinaci prostorově - časovou.

Z technického hlediska je můžeme posuzovat na základě mechaniky pohybu provedeného sportovcem a z tohoto hlediska klasifikovat jako:

- **spodní podání**
- **vrchní podání**
- podání ve výskoku.

Poznámka: Děti na 1. stupni se učí nejprve spodní podání, vrchní podání přichází na řadu až když děti zvládnou všechny základní herní činnosti. Vrchní podání ve výskoku se prakticky na ZŠ nepoužívá.

Z taktického hlediska je účinnost podání dána dvěma faktory: jak provést úder a kam ho zahrát.

Z didaktického hlediska k vlastní herní činnosti musíme přistupovat s mimořádnou péčí, neboť představuje nároky motorické obtížnosti nezanedbatelného významu jako:

- volba správné výšky a vzdálenosti nadhozu míče od těla (zrakově - manuální koordinace, ideo - motorický moment)
- přesnost úderu do míče v závislosti na křivce a typu letu míče (zrakově - manuální koordinace, senso - ideo - motorický moment)
- volba okamžiku úderu a jeho rychlosti v závislosti na velikosti udělené síly, nezbytné k dosažení žádoucí délky dráhy letu míče (koordinace prostorově - časová). Pouze takto je dosaženo správné koordinace, jež zaručí vysokou účinnost této herní činnosti.

Dále je dobře, s ohledem na vytvoření solidního a harmonického koordinačního základu, vyvarovat se strnulého, předčasného zaměření na jednu jedinou techniku. Musí se naopak upřednostňovat hledání pohybových dovedností na různých koordinačních základech při postupném narůstání stupně obtížnosti a také s používáním obou paží. V takovém případě je potom žák schopen zvolit si své "jisté" podání, (neboli "podání na jistotu" přirozeně neznamená, jak se ale někdy myslí podání spodní, i když to se zdá být z hlediska provedení nejjednodušší) které bude moci provádět s minimálním počtem chyb a zároveň s vysokým stupněm úspěšnosti. V prvé části didaktického postupu je třeba odhlížet od reality hřiště - síť a tím vyloučit podmínky nadměrné obtížnosti (vzdálenost od sítě a její překonání) a zdůrazňovat spíše osvojení podstatných prvků techniky pohybu.

Míč, stěna, spoluhráč jsou v začátcích prvky, jež používáme k osvojení techniky, použití techniky ve skutečných podmínkách hry odkládáme na pozdější období. Je třeba také dodat, že podání je právě pro začátečníky herní činnost psychologicky velmi důležitá, neboť je činností, s jejíž pomocí je možno získat okamžitě bod (což se samozřejmě v nových podmínkách s upravenými pravidly hry stává méně významné).

Tato skutečnost v podstatě ovlivňuje složení družstev začátečníků, neboť mládež má tendenci odmítat nebo alespoň přijímat s nelibostí spoluhráče, kteří jsou slabí v této činnosti, což má na druhé straně na ně negativní dopad, jelikož se v družstvu cítí být neužiteční a odstrkovaní. Abychom vyloučili tuto situaci, je pedagogicky vhodné umožňovat začátečníkům, aby si sami zvolili místo podání na některé z meziznaček, které stanovíme mezi koncovou čarou a sítí.

2.4.3.1 SPODNÍ PODÁNÍ

Spodní podání se naučí hráči snadno a přijímající družstvo ho taky dobře zpracovává (hraje se déle). Proto se dětem a začátečníkům nácvik této techniky doporučuje.

1. Výchozí postoj

(pro praváky)

Hráčka stojí s nohama od sebe na širší boků, levá noha je lehce předsunutá před pravou. Nohy jsou lehce pokrčeny v kolenou, váha těla zůstává na zadní (pravé) noze, horní polovina těla je lehce předkloněna.

Nápřah: Hráčka zapaží nataženou pravou ruku směrem dozadu v kolmé rovině asi do výše boků. Před nápřahem podrží míč v levé ruce lehce ohnutou paží asi ve výši boků před sebou. Nápřahem se horní polovina těla nakloní trochu dopředu, poklesne a spolu s tím i míč v levé ruce.

Cvičení :

Hráčky zaujímají vícekrát výchozí postoj. Trenér kontroluje u všech hráček kritická místa a pokud je nutné, opravuje chyby.

Obměny:

Skupiny po dvou: Jedna hráčka zaujímá opakovaně výchozí postoj a provádí nápřah. Druhá hráčka kontroluje např., zda je pravá paže natažena, zda je v kolmé rovině a ve výši boků.

2. Odehrání míče

Po ukončení nápřahu následuje švih pravé paže směrem k míči, úder do míče a ukončení pohybu po podání.

Švih paží: Se začátkem švihového pohybu paže udělá hráčka levou nohou malý krok dopředu ve směru podání a váha těla se přenesne na levou nohu. Hráčka švihne nataženou pravou paží v kolmé rovině kolem těla dopředu a současně lehce nadhodí míč levou rukou do výšky.

Úder do míče: Míč je lehce nadhozen levou rukou a vzápětí udeřen pravou rukou při plně natažené pravé paži. Kontaktní místo je asi ve výši boků, dále před hráčem. K tomu, aby pravá paže zůstala v kolmé rovině, je nutné míč nahodit trochu na pravé straně těla. Míč je udeřen dlaní a prsty pod a zezadu za svým středem a rukou nataženou v zápěstí. Prsty a palec jsou napnuty, drží se spolu a „ohnou“ se kolem míče. Po úderu do míče se úplně narovná zadní pravá noha a švihová paže pokračuje ve směru odbití míče dopředu. Přesun váhy na levou nohu je tak výrazný, že se projeví vykročením pravé nohy vpřed.

Cvičení:

Hráč A stojí ve vzdálenosti asi 6 metrů od stěny a opakovaně podává spodem. Hráč B stojí za ním a kontroluje např.: zda se švihová paže pohybuje v kolmé rovině zezadu dopředu. B sděluje A, zda je pohyb paže správný nebo které chyby zpozoroval. Po pěti úspěšných provedeních si oba hráči role vymění.

Obměny:

B stojí vedle A a kontroluje např., zda A udeří míč asi ve výši boků. Úder do míče je správně proveden, pokud neletí kolmo do výšky, ale malým obloukem směrem ke stěně a zasáhne ji asi ve výšce 2,5 metrů.

2.4.3.2 VRCHNÍ PODÁNÍ

Naučit se vrchní podání je těžší než se naučit podání spodní. U začátečníků znamená vrchní podání mnoho chyb jak při podání, tak také na přihrávce. Popsaná technika je základem pro plachtící podání, při kterém se míč pohybuje po nepravidelné dráze.

1. Výchozí postoj

(pro praváky)

Hráčka stojí v uvolněném postoji, nohy lehce pokrčeny v kolenou. Chodidla jsou od sebe na vzdálenost boku, levá noha je mírně předsunuta před pravou a chodidlo naznačuje směr podání. Pravé chodidlo směřuje v úhlu asi 45 stupňů ke směru podání a na pravé noze spočívá celá váha těla. Tato poloha chodidel způsobí, že se celé tělo lehce přetočí ve směru hodinových ručiček od směru podání. Levá paže je natažena nebo lehce ohnuta a míč leží na otevřené ruce, asi ve výši ramen, před ramenem švihové paže, která provede úder. Pravá ruka je vpravo nad a před hlavou, ve výchozí poloze pro nápřah. Loket je ve výši ramen, stranou vedle horní části těla.

2. Příprava úderu

Hráč začíná třemi dílčími pohyby současně:

- levou nohou nakročí malým krokem (20 až 30 cm) ve směru podání,
- poklesne lehce levou paží, aby nadhodil míč,
- pravou paží začne nápřah.

Nadhoz levou rukou: Míč je veden co nejdéle levou rukou nahoru a opouští ji krátce před úderem do míče. Míč je udeřen v nejvyšším (mrtvém) bodě letové dráhy. Hráč nadhazuje míč před pravé rameno tak, aby ho také v tomto místě trefil.

Nápřah a švih: Ohnutá pravá paže je vedena dozadu a horní část těla se otáčí ve směru hodinových ručiček. V nejzazší poloze je loket ve výši ramen a předloktí ohnuto nahoru kolmo k paži. Pohyb švihové paže dopředu se docílí otáčením horní části těla z výchozí polohy. Předloktí je silně ohnuto, ruka se nachází stranou za hlavou. Jakmile se loket ocitne před čelem, začne předloktí pohyb dopředu, který se silně zrychluje. V okamžiku úderu do míče je paže natažena nebo lehce ohnuta.

Cvičení:

Hráč A si nadhodí míč levou rukou. Hráč B stojí před A a pozoruje např., zda si míč nadhodil před pravé rameno.

Obměny:

- Hráč A provádí vícekrát pravou paží nápřah a švih. Hráč B stojí vedle A a kontroluje kritická místa.
- Kontrola správného nadhozu míče: Před pravé chodidlo se položí na zem kroužek. Hráč nadhodí míč správně, pokud dopadne po nadhozu dovnitř kroužku na zem.

3. Úder do míče

V okamžiku úderu do míče jsou ramena i kolmo na směr podání. Během švihového pohybu se váha těla přemísťuje na levou nohu a v okamžiku dotyku míče na ní plně spočívá, zatímco pravá noha se dotýká země jenom špičkami prstů. Míč je udeřen nataženou nebo lehce ohnutou paží před a nad ramenem úderové paže. Po úderu se dále míč pohybuje po ploché dráze v nepatrné výšce nad sítí..

Zápěstí je pevné (fixované) a je přímým prodloužením předloktí. Míč je nadhozen nízko bez rotace a bezprostředně po opuštění levé ruky udeřen v mrtvém bodě. Aby se míč pohyboval po nepravidelné draze, nesmí mít žádnou rotaci, čehož se dosáhne úderem do míče zezadu za jeho středem. S výjimkou švihové paže je celé tělo během úderu napnuto. Po úderu pokračuje švihová paže uvolněně ve směru podání.

Cvičení:

Trenérka vybere jedno kritické místo. Hráčky A a B se postaví nedaleko od sítě proti sobě a zkoušejí střídavě úder do míče a vzájemně se kontrolují.

Obměny:

A podává proti zdi. Je vzdálena asi 6 metrů od zdi a zasahuje zed' asi ve výšce 2,5 metru. B si vybere nějaké kritické místo a po několika pokusech hráčku A zpětně informuje.

Cíl:

Přesnost nadhozu míče vzhledem k jeho výšce a vzdálenosti od těla.

Správnost úderu do míče.

Poznámka: **Tyto cíle nemohou být ve fázi učení odděleny, ale nutně sladěny mezi sebou.**

Základní podmínky

- Vyvážený základní postoj s jednou dolní končetinou nakročenou vpřed.
- Nadhoz míče provádíme opačnou paží než je ta, která provede odbití a souhlasnou s nohou, která je nakročena vpřed.
- Pokud je možno, neodbýváme míč pěsti.

Průpravná cvičení

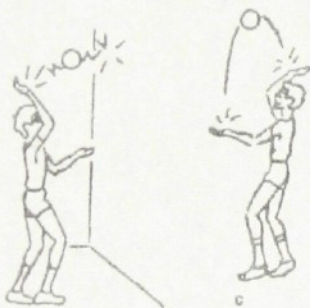
Výchozí poloha: jedna noha nakročena vpřed, míč držen na souhlasné ruce. Provádíme sérii nadhozů a ponecháme vždy míč dopadnout na zem. Ten má odskočit v prostoru mezi dolními končetinami na úrovni chodidla přední nohy.

Obr. č. 82:



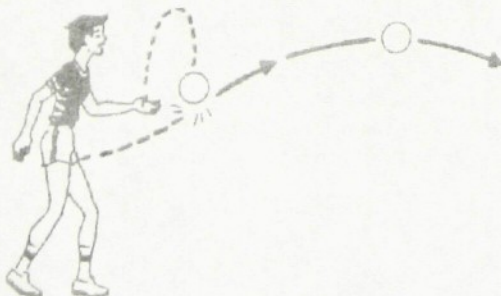
Opakovaně odbíjíme míč měkkou částí ruky a používáme různé druhy techniky odbíjení.

Obr. č. 83:



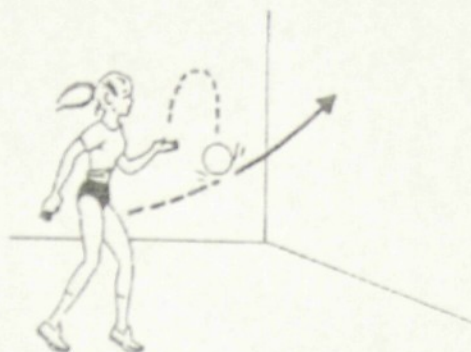
Po nadhozu hráč kmihne spuštěnou paží zezadu vpřed, udeří do míče měkkou částí ruky a odbije ho šikmo vzhůru a zpět (opakovaně po sebrání míče).

Obr. č. 84:



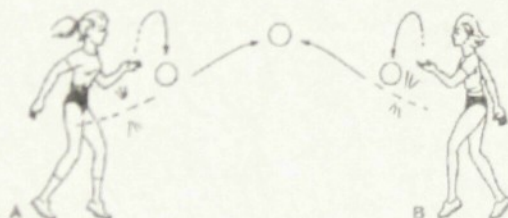
Jako v předchozím cvičení, ale hrajeme míčem na stěnu.

Obr. č. 85:



A a B odbíjejí míč mezi sebou na poměrně krátkou vzdálenost (5 - 6 m) obdobným pohybem, jak bylo popsáno v předchozích cvičeních.

Obr. č. 86:



Jako v předchozích cvičeních, ale v tomto případě je podání provedeno vrchním pohybem paže vpřed (tenisové podání).

Cíl:

Stanovení síly potřebné k úderu do míče.

Základní podmínka:

Při nácviku musíme stále obměňovat délku dráhy letu.

Průpravná cvičení

V čelním postavení proti zdi odbíjíme z označeného výchozího bodu jednoruč vrchem proti stěně nad čáru, kterou jsme tam dříve nakreslili. Po každé úspěšné akci prodloužíme délku odbití tím, že ustoupíme o krok vzad.

A a B ve dvojici proti sobě odbíjejí a obměňují neustále vzdálenost mezi sebou (dále - blíže) používají různé techniky odbití jednoruč po vlastním nadhozu a snaží se současně o maximální přesnost.

Cíl:

Volba úhlu křivky letu míče.

Základní podmínky:

- Přítomnost překážky, již je nutno překonat.
- Provedení odbití musí být vždy technicky správně.

Průpravná cvičení

V jedné polovině hřiště jsou vyznačeny různé vzdálenosti od sítě. Každý žák má míč a provede podání, nejprve ze značky nejbližší k síti. Po každém úspěšném provedení (přes síť) odstoupí o značku zpět. Při každé chybě se naopak přiblíží. Úkolem je dosáhnout konce hřiště.

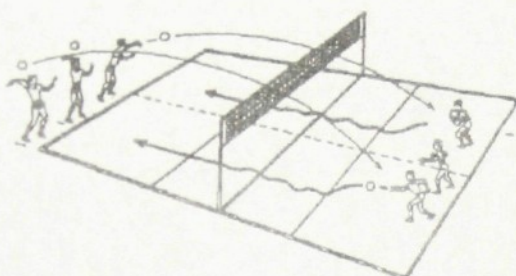
Hřiště je rozděleno podélně. Každý žák má jeden míč. Postupně se umísťuje podání do protilehlé poloviny hřiště. Hráč sebere svůj míč a zařadí se na podání na druhé straně.

Družstva rozdělíme na dvě skupiny (podávající a chytající), které se přichystají na protilehlých koncových čarách. Každý podávající má míč. Podání se provádí postupně na odpovídajícího spoluhráče na příjmu, který míč musí chytit. Pak podávající přebíhá do protilehlé řady příjemců a obdobně hráč, který přijímal, přebíhá do řady podávajících.

Skupina hráčů se připraví v zóně podání. Na druhé straně je vyznačeno několik terčů. Hráči podávající střídavě do různých míst. Po sebrání míče se vracejí do zástupu na další podání.

Hřiště rozdělíme podélně na dvě poloviny. Hráči stojí ve třech zástupech a podávají. Protější hráči míč sbírají a vracejí ho koulením pod šití zpět svému partnerovi.

Obr. č. 87:



Příprava na podání

1. Ještě před zahájením zápasu si hráč najde orientační body pro určení správné vzdálenosti postavení pro podání.
2. Hráč, který jde na podání, musí co nejrychleji získat kontrolu nad situací. Do místa podání neběží, ale zvolna kráčí, aby se mohli zklidnit a lépe soustředit.
3. Míč podá podávajícímu hráči jiný hráč družstva. Činí tak proto, aby podávající hráč mohl využít veškerý čas pro přípravu a soustředění. Míč je třeba podat hráči do ruky, ne jen hodit, či přikopnout směrem k podávajícímu. Doručení míče podávajícímu je psychicky podpůrný obřad.
4. Hráči, kteří mají problémy s uvolněním a koncentrací na činnost podání, se mohou svého vnitřního napětí zbavit několikerým hlubokým nadechnutím a vydechnutím během přesunu do místa podání a zaujímání postavení. Během této doby mohou svému uvolnění pomoci volným počítáním do pěti či deseti. To vše má za následek uvolnění mysli od stresu utkání.

Zásady taktiky podávání

První a základní zásadou by mělo být nechybovat! Platnost této zásady se stala ještě naléhavější s přijetím nové úpravy pravidel, kde byly zrušeny ztráty a hraje se o přímé body do skóre.

Tato zásada by neměla působit jako traumatizující faktor stupňující napětí, ale jako logický požadavek vycházející z touhy a přesvědčení o vítězství. Dodržení této zásady je důležité zejména:

- jde-li o první podání po získání míče
- v koncovce utkání
- po soupeřově oddechovém čase
- když předcházející spoluhráč zkazil podání
- když jsme získali míč chybou při podání soupeře
- získal-li soupeř několik bodů za sebou - po střídání hráče.

Taktické myšlení si musí hráč osvojit stejně jako techniku podání. I to je třeba nacvičovat. Jelikož pro taktiku jsou rozhodující prvky vnímání a myšlení, jeví se jako nejvhodnější, začít tím, že si hráč z paměti osvojí heslovitě sepsané zásady pro taktiku podání a následně je schopen interpretovat význam těchto hesel. Hesla by měl sestavit trenér. Následně při zvládnutí základů techniky podání přidává trenér do cvičení simulované úkoly z taktiky podání.

Cvičení:

1. Podávání na vyznačený cíl. Vyznačeným cílem jsou nejzranitelnější místa soupeře. Trenér je stanoví podle obvyklého postavení na příjem v odpovídající výkonnostní úrovni. Nejprve zahajujeme s dostatečně velkými terči, aby bylo pravděpodobnější, že hráči budou přiměřeně úspěšní. Abychom u začátečníků docílili odlišení úderů pro různou délku podání, vymezíme určitý úsek na dlouhé míče (na př. 2 m od koncové čáry, později 1 m), obdobně vzdálenost od sítě na krátká podání. Pro přesnější směřování určíme pás podél postranních čar v šíři asi 1 m. Takto určená podání mohou být buď úkolovaná potřebným počtem zásahů cíle či poměrem potřebných podání pro stanovený počet zásahů nebo mohou být bodovaná určitou hodnotou, či úkolována dosažením určité sumy bodů.
2. Variace prvního cvičení s tím, že cíle jsou v souladu k rostoucí dovednosti zmenšovány a umisťovány do zranitelných míst postavení na příjem. Postupně se cílem stává žíněnka, koš o průměru cca 1 m (krátká podání), až nakonec jím může být malý medicínbal v rohu hřiště.
3. Dalším stupněm v rozvoji taktiky podání je zvládnutí určité kombinace umístění míčů do pole soupeře. Například úkolujeme hráče kombinací tří dlouhých podání do 1 m od koncové a jedno krátké do útočného pásma. Tuto kombinaci čtyřikrát za sebou.

Variantou úkolu může být délka série podání davaných v dohodnutém pořadí na určené cíle (pořadím může být výše uvedená série cílů).

4. Variantou vyššího stupně je zasahování cílů určitým počtem podání podle pokynů trenéra nebo spoluhráče. Cíl oznámí podávajícímu až zaujme výchozí postavení. Variantou může být úkol dosáhnout co nejdelší série. Střídání dvou druhů podání podle trenérem stanoveného klíče.

2.5 AKROBACIE (PÁDOVÁ TECHNIKA)

Tímto termínem se označují v obecném smyslu všechny zákroky, které musí hráč používat, chce-li co nejlépe dosáhnout a zpracovat ty míče, jež není z různých důvodů schopen zpracovat klasickým způsobem provedení dané herní činnosti. Je pochopitelné, že se jedná zejména o mimořádné zákroky v obraně, které - přes jejich neobvyklost - musíme považovat v každém případě za část technického vybavení moderního volejbalisty a které tudíž musí být učeny a trénovány. Od toho, kdo je provádí, vyžadují vysoký stupeň koordinace a odvahy. V naprosté většině případů se uskutečňují pádem hráče k zemi. Právě tím, že jsou prováděny přechodem na zem ze vztyčeného postoje, představují určité procento rizika zranění pro hráče.

V podstatě známe dva druhy akrobatických zákroků (pádových technik):

- **překot nebo převal**
- **rybičku.**

Z didaktického hlediska můžeme zařadit začátek nácviku již mezi 8 – 10 rokem. Je však třeba postupovat s velkou opatrností i trpělivostí a nárůst obtížnosti musí být mírně progresivní, současně však prováděn v nezkreslených podmínkách: např. žíněnka částečně tlumí dotek se zemí a zkresluje skutečnou situaci, čímž riskujeme, že během nácviku pádu snížíme faktor pozornosti. V důsledku toho pak nemusí být správně strukturována technika pádu. Potom může při přechodu k pádům na tvrdé zemi docházet ke zraněním, zvláště je-li nedokonalý „polotvar“ použit v náročných soutěžních podmínkách. Proto je vhodné začít s procvičováním na zemi co nejdříve i za cenu, že zprvu omezíme pohybové požadavky jen na elementární úroveň. Pouze díky své pozornosti tak získá žák bez velkých problémů jistotu v provádění více či méně komplexních zákroků.

Nácvik rozdělujeme na dvě základní fáze:

1. získání důvěry při nácviku přechodu na zem
2. provedení techniky pádu s míčem

2.5.1 PŘEKOT (PŘEVAL - SKULENÍ)

Je to nejjednodušší a nejméně riskantní z pádových technik. Jak lze tušit z názvu (převalit se - skulit se), spočívá v postupném překulení těla na zemi. Tato technika je používána při vybírání nízkých a daleko stranou od postavení zasahujícího hráče letících míčů. Zpracování míče může být provedeno různými způsoby: jednou paží, bagrem nebo vrchním odbitím prsty.

První fáze

Cíl:

Získání jistoty při přechodu na zem a zvládnutí techniky pádů.

Základní podmínka:

Všechna cvičení s přechodem na zem by měla být prováděna bez pomoci žiněnek.

Průpravná cvičení

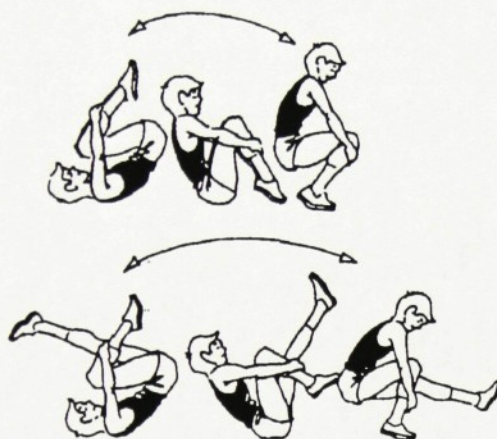
Cvičení „víření v káče“ z maximálně sbalené polohy v sedu, kolena roztažena od sebe, ruce svírají nohy přitisknuté chodidly k sobě; koulíme se na zádech, přecházejíce z jednoho boku na druhý. Provádíme jak vpravo, tak vlevo.

Obr. č. 88:



- a) Z maximálně sbalené polohy (v dřepu) dosedneme, překulíme se na záda (kolíbkou) a bez pomoci rukou vstaneme.
- b) Z maximálně sbalené polohy s jednou nohou nataženou vpřed se překulíme na záda a znovu vstaneme bez pomoci paží. Střídáme nohu nataženou vpřed.

Obr. č. 89:



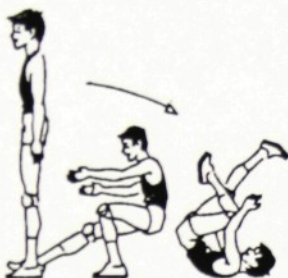
Po úkroku stranou se na zatížené a pokrčené levé noze otočíme vlevo o 90° a převalíme se na záda. Opačným pohybem se vracíme do původní polohy. Totéž opakujeme vpravo.

Obr. č. 90:



- a) Ze vztyčené polohy provedeme jeden dlouhý krok zpět a převalení;
- b) ze vztyčené polohy provedeme dlouhý úkrok vlevo stranou a převalení;
- c) totéž vpravo.

Obr. č. 91:



Obr. č. 92:

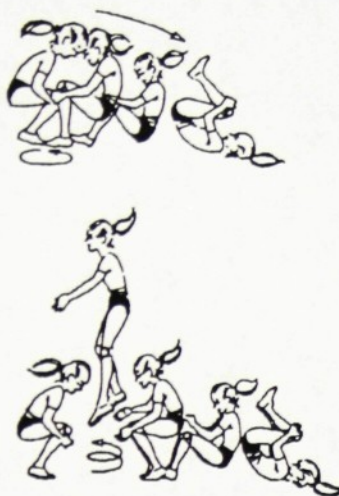


Obr. č. 93:



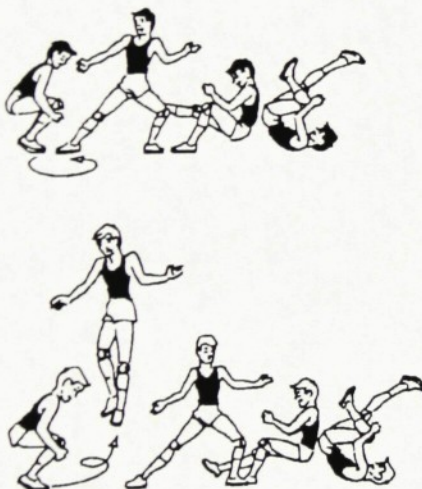
Z maximálně sbalené polohy (v dřepu) se otočíme o 180°, opírajíce se střídavě o jednu pokrčenou nohu, potom provedeme překulení; z maximálně sbalené polohy se výskokem otočíme o 180° a po dopadu se překulíme; z maximálně sbalené polohy se výskokem otočíme o 180° a po dopadu se překulíme s nataženou nohou vpřed; to provádíme jak s pravou, tak levou nohou.

Obr. č. 94:



Jako v předchozích cvičeních, ale skulení provádíme po dlouhém úkroku stranou buď vlevo nebo vpravo.

Obr. č. 95:



Postupné zdokonalování technických dovedností žáka vede zákonitě i ke zvyšování nároků na dynamiku jeho zákroků, tj. rychlosti a rozsahu prováděných přesunů, což podstatně ztěžuje zbrzdění polorotačního pohybu v pádu: z toho důvodu je nutné zavést nový akrobatický prvek, tj. celý kotoul vzad. Ten, integrován do dynamické návaznosti herní činnosti, zlepšuje úspěšnost řešení herní situace a ulehčuje rychlý návrat do vzpřímeného čelního postavení. To nám pak dovolí, abychom se znovu rychle a aktivně zapojili do pokračující akce.

Doporučení: dříve než zahájíme vlastní činnost, je třeba se řádně rozcvičit, zejména pak krční, šijovou, oblast páteře.

- a) Poloha na zádech, paže stranou podél těla: zvedáme pokrčené nohy a přibližujeme je ze strany, střídavě vlevo a vpravo, k hlavě, kterou pokaždé současně odkloníme na opačnou stranu;
- b) jako v předchozím cvičení, ale v tomto případě natahujeme nohy ve snaze dotknout se jimi země;
- c) jako v předchozím cvičení, ale po doteku země opět pokrčíme nohy a dokončíme kotoul.

Obr. č. 96:



Ze sbalené polohy provedeme kotoul vzad přes pravé a levé rameno.

Obr. č. 97:



Z pokrčené levé nebo pravé nohy provedeme odpovídající překulení (koulení vlevo udoláme kotoul přes pravé rameno a s hlavou vlevo; vpravo pak obrácené). Tímto způsobem se hráč navrácí zpět do postoje a dostává se do stejného čelného postoje jako na počátku převalení.

Obr. č. 98:



Ze stoje se dlouhým úrokem vlevo a snížením překulíme přes pravé rameno a vrátíme se zpět do čelného postoje s vykročenou pravou nohu. Totéž opakujeme na druhou stranu. Můžeme přidat několik předchozích rychlých úroků stranou.

Obr. č. 99:



Druhá fáze

Zvládnutí techniky pádů opakovanou činností s míčem, kdy postupně přecházíme od situací zjednodušených až po činnosti v situacích skutečných.

Cíl:

Provedení převalu s míčem.

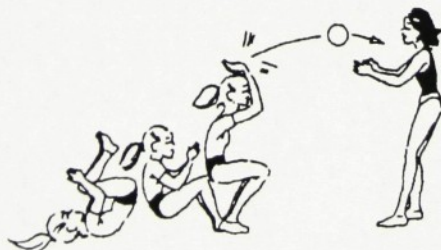
Stěžejní podmínka:

Provádět činnost s míčem v rukou.

Průpravná cvičení

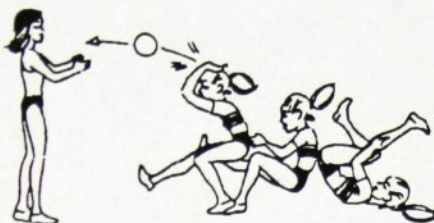
Z maximálně sbalené polohy odhodíme míč spoluhráči a provedeme překulení (do kolíčky). Přihráváme v okamžiku ztráty rovnováhy.

Obr. č. 100:



Obdobné cvičení s jednou nohou nataženou vpřed.

Obr. č. 101:



Cíl:

Provedení pádu po předchozím přemístění - (odhad prostoru).

Základní podmínka:

Musíme stále obměňovat vzdálenost míčů od cvičence.

Průpravná cvičení

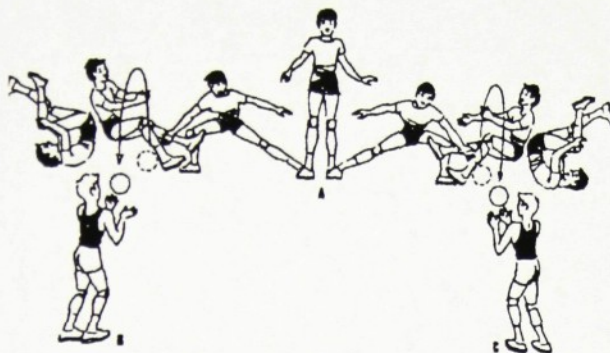
Ze stoje provedeme dlouhý úkrok se snížením postoje k míči položenému stranou na zemi. Ten zespoda sebereme a spolu se zahájením převalu jej hodíme směrem ke spoluhráči.

Obr. č. 102:



Na zem položíme dva míče na vzdálenost asi 3 m od sebe. Žák A uprostřed provádí rychlá překulení po přesunu stranou v obou směrech; střídavě sbírá jednou rukou míče a hází je ke spoluhráčům B a C, kteří ihned znovu pokládají na zem v různých vzdálenostech od něj.

Obr. č. 103:



Cíl:

Provádíme převaly podle pohybu míče (odhad času).

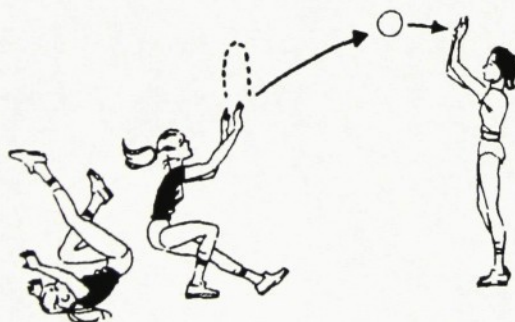
Základní podmínka:

Míč musí být zpracován pouze po jednom nebo více odbitích nebo po odrazech od země.

Průpravná cvičení

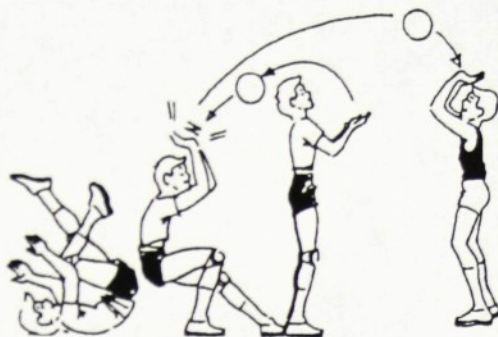
Při kroku vzad z podřepu levou nebo pravou nohou si nadhodí žák míč, který drží v ruce a během pádu vzad ho odbíjí směrem ke spoluhráči.

Obr. č. 104:



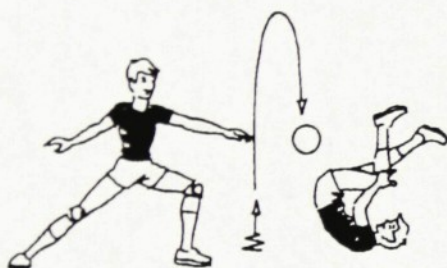
Jako v předchozím cvičení, ale vycházíme ze stoje.

Obr. č. 105:



Po úkroku do podřepu vpravo nebo vlevo necháme spadnout míč na zem a během převalu ho po odskoku odehrajeme nahoru směrem ke spoluhráči.

Obr. č. 106:



Cíl:

Odhad prostoru a rychlosti přesunu vzhledem ke vzdálenosti a pohybu míče (je zdokonalován prostorově časový odhad).

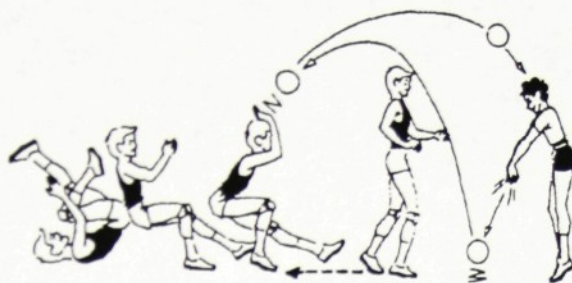
Základní podmínka:

Žák musí překonávat stále odlišnější prostorové vzdálenosti a přizpůsobit se pohybu míče.

Průpravná cvičení

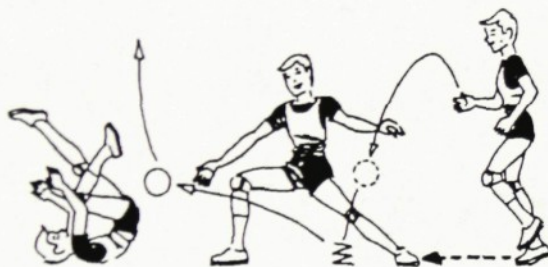
Ve dvojicích proti sobě. Jeden ze dvou žáků udeří míčem do země směrem ke spoluhráči, který couvá a po odskoku míče ho odbíjí vrchním odbitím před sebe v kolínce vzad.

Obr. č. 107:



Žák hází míč před sebe, dobíhá ho a během bočního překulení do "kolíčky" ho zpracovává směrem ke spoluhráči.

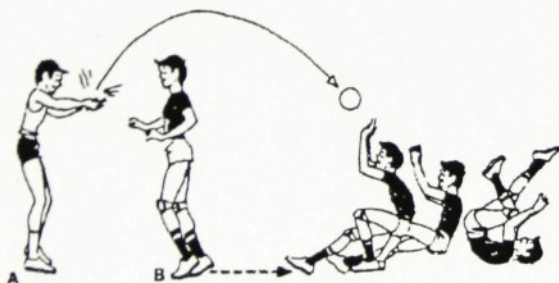
Obr. č. 108:



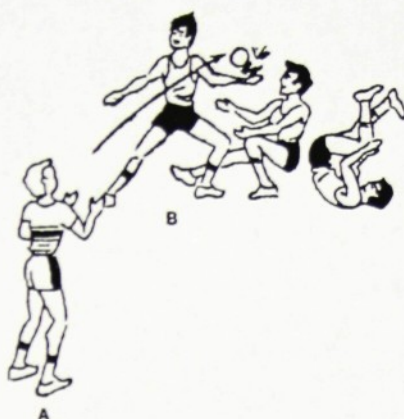
Po překonání těchto fází se přenáší cvičení do skutečných situací.

A a B proti sobě. A vyhazuje míč k hráči B a nutí ho vrátit míč vrchním odbitím v pádu vzad.

Obr. č. 109:



A a B proti sobě. A nadhazuje míč nízko stranou od B, ten v pádu vybírá míč směrem ke spoluhráči.



2.5.2 RYBIČKA

Je to nejobtížnější, nejriskantnější a nejatraktivnější z akrobatických (tedy pádových) technik herních činností jednotlivce. Slouží k vybírání nízkých míčů, vůči nimž stojí hráč čelně na větší vzdálenost.

Vyskytuje se v provedení:

- 1) „rybička" s bagrem
- 2) s jednou paží
- 3) plazivá' „rybička" s odbitím jednou rukou.

V prvním případě (viz ad 1 a 2) se provádí protažením paží a těla při typickém zahrání bagrem obouruč nebo jednoruč, přičemž po odbití je dopad na zem na obě ruce zachycen a tlumen oběma pažemi. Následně přechází dotek země na hrud', která je ve skluzu vpřed. Pokud se týče tohoto sklouznutí je dobré upřesnit, že jde o přirozený důsledek energie pohybu těla a není aktivně podporováno tlakem paže.

Ve druhém případě se činnost podstatně odlišuje, jak co do techniky ztlumení pohybu na zemi, tak i typem a časem doteku míče. Také v tomto případě je pohyb těla směřován vpřed a dolů, ale k dotyku rukou se zemi dochází ještě před zásahem míče - paže zahájí ztlumení (pohybu na prsa a břicho): jedna se ohýbá přirozeně, druhá se po zemi vytahuje vpřed, aby dosáhla s dlaní plně opřenou o zem na místo dopadu míče. Ten se pak odrazí od hřbetu této ruky(obr.).

Obr. č. 111:



V tomto případě se vybrání míče odehrává ve vzdálenosti tloušťky dlaně od podložky. Z didaktického pohledu můžeme začít nácvik kolem desátého roku věku a, kromě toho, co bylo doporučeno v obecné úvodní části, je vhodné, zavést další opatření, kterými bychom zajistili zvládnutí a jisté provedení pádu, a to:

1. dříve než se zahájí nácvik techniky, a také v jeho průběhu, zvolit promyšlený program posilování horních končetin
2. posílit pojetí dynamiky pádu vpřed („rybička“): zdola vpřed, nikoli shora dolů
3. kontrolujeme také, aby byla „rybička“ v počátcích nácviku prováděna se stálou oporou končetiny o zem.

Cíl:

Posílení horních končetin.

Základní podmínka:

Cvičení provádíme s přirozeným zatížením a musí obsahovat charakteristické prvky, které odrážejí dynamiku techniky.

Některá posilovací cvičení:

- a) ze sbalené polohy (v dřepu) přecházíme odrazem nohou a vymrštěním těla vzad do podporu ležmo vpřed a nakonec pokrčením paží do lehu na břicho

- b) ze sedu přecházíme vymrštěním těla vzad a předklonem do podporu v ležmo a nakonec do lehu na břicho
- c) z pokleku přepadneme dopředu na pokrčené paže
- d) vzepření z lehu na břicho a zpět („kliky“)
- e) žák je v podporu na pažích, jeho partner ho drží za kotníky („trakař“) a podporuje jeho pohyb: žák pokrčí paže a posouvá ramena vpřed plíživým pohybem prsou po zemi.

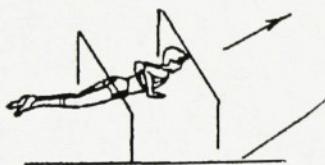
Posouváme se vpřed plazením v podporu skrčmo na pažích.střídající protilehlé horní a dolní končetiny.

Obr. č. 112:



Postavíme za sebou několik překážek, vysokých asi 50 cm. Posouvá záběry obou paží vpřed po celé dráze a snaží se podlézt překážky.

Obr. č. 113:



"RYBIČKA" S BAGREM

První fáze

Cíl:

Získání pocitu jistoty při přechodu na zem a osvojení techniky.

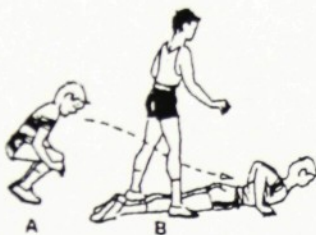
Základní podmínka:

Vytváříme situace, které zvýhodňují nízký postoj a příkrčení předcházející „rybičce“ (pádu vpřed).

Průpravná cvičení

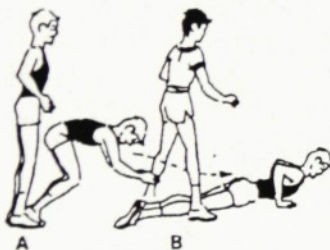
A se natahuje dopředu ze sbaleného postoje a prochází přitom mezi nohama partnera.

Obr. č. 114:



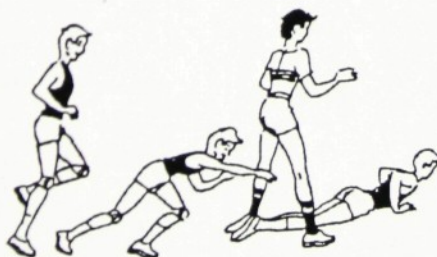
Jako v předchozím cvičení, ale začínáme ve stoje.

Obr. č. 115:



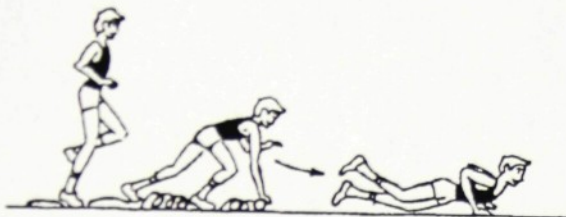
Jako v předchozím cvičení, avšak několika rozběhovými kroky zvýšit rychlost provedení a dosáhnout skluzu vpřed.

Obr. č. 116:



Hráč má míč, kutálí jej po zemi vpřed, následuje ho, dostihne, zastaví ho jednou rukou a vzápětí jej „přeskočí rybičkou“.

Obr. č. 117:



Druhá fáze

Cíl:

Provedení „rybičky“ s míčem.

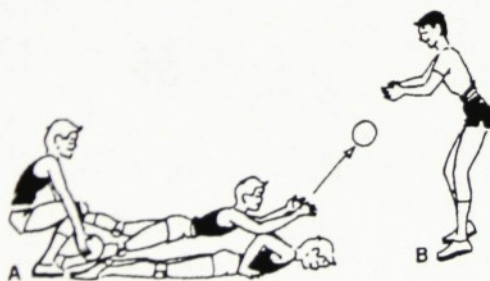
Základní podmínka:

Sbalená (skrčená) výchozí poloha a míč mezi rukama.

Průpravná cvičení

Z maximálně sbalené polohy (dřep) s míčem držným rukama na zemi se A natáhne vpřed, zanoží jednu nohu vzhůru a hází míč hráči B, potom pažemi zachytí pád, aniž by se opřel koleno o zem.

Obr. č. 118:



Z maximálně sbalené polohy s jednou nohou vysunutou vpřed opakujeme předchozí cvičení s odrazem a zvýšenou rychlostí vytrčení tak, abychom dosáhli skluzu vpřed. Stejně cvičení můžeme provádět tak, že sbíráme míč položený na zemi ve vzdálenosti asi 1 m.

Obr. č. 119:



Cíl:

Provádět „rybičku“ po přesunu (odhad prostoru).

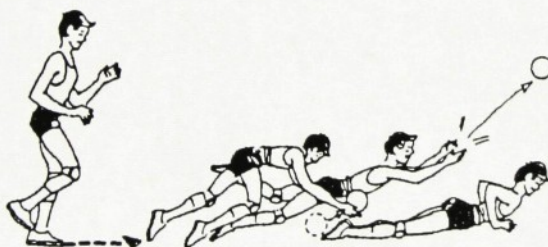
Základní podmínka:

Vzdálenost míče od cvičícího hráče, který ji provádí musí být obměňována a hráč musí během „rybičky“ udržovat stále jednu dolní končetinu ve styku se zemí.

Průpravná cvičení

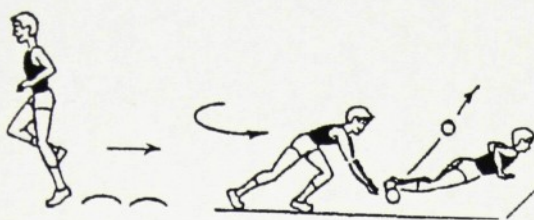
Položíme míč na zem ve vzdálenosti 3 nebo 4 metrů od žáka, který se po několika přibližovacích krocích musí snížit, sebrat míč, natáhnout se vpřed, hodit míč před sebe a zachytit následný dopad na pažích.

Obr. č. 120:



V určité vzdálenosti od hráče položíme míč na zem; potom se k němu obrátíme zády: couváme a v určité vzdálenosti se opět otočíme (střídavě vpravo a vlevo), sebereme míč a spolu s odhozením provádíme „rybičku“.

Obr. č. 121:



Cíl:

Provádíme „rybičku“ podle pohybu míče (odhad času).

Základní podmínka:

Míč musíme zpracovat poté, co jsme ho nadhodili lehce vpřed nebo nechali několikrát odrazit od země.

Průpravná cvičení

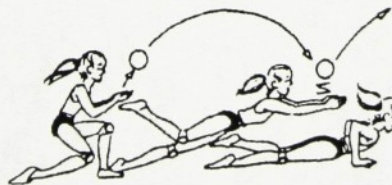
Žák v pokleku nadhodí vpřed míč a po odskoku ho zpracovává bagrem.

Obr. č. 122:



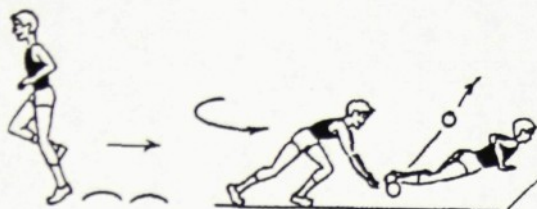
Jako v předchozím cvičení, ale vycházíme z podřepu s jednou nohou předsunutou vpřed.

Obr. č. 123:



Jako v předchozím cvičení, ale v tomto případě připravuje žák ztlum pádu jednou paží, zatímco druhou se natahuje vpřed pro úder do míče. Ztlumení dokončuje oběma pažemi.

Obr. č. 124:



Cíl:

Odhad prostoru a času, potřebného k dosažení a zpracování míče za pohybu (prostorově - časová koordinace).

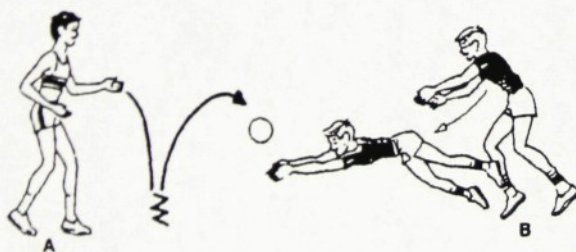
Základní podmínka:

Musí být stále obměňovány vzdálenosti k překonávání pohybem a výška odskoků míče.

Průpravná cvičení

A a B proti sobě. A nechá spadnout míč na zem, B ho dle uvážení jedním nebo více odskocích zpracovává "rybičkou".

Obr. č. 125:

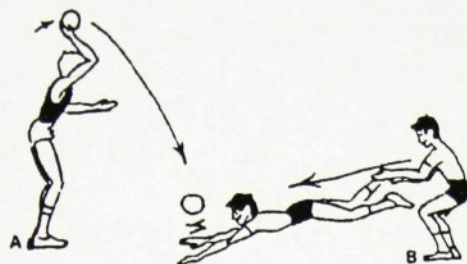


Jako v předchozím cvičení, ale B vybírá míč jednou rukou v „rybičce“.

Po překonání těchto fází přenášíme cvičení do reálných situací: hráč tedy musí po nadhození zpracovat míč před jeho dopadem na zem.

A a B proti sobě na vzdálenost asi 4 - 5 m. A hází míč shora dolů k B, ten ho zpracovává v „rybičce“ jednou rukou dříve, než dopadne na zem.

Obr. č. 126:



„PLAZIVÁ RYBIČKA“

Protože jsme se první částí nácvičku „rybičky“ zabývali již dříve, můžeme tuto techniku nacvičovat přímo s pomocí míče.

Cíl:

Zvládnutí této techniky „rybičky“ a zpracování míče.

Základní podmínka:

Ruka, použitá ke zpracování míče, musí být neustále dlaní v kontaktu se zemí.

Průpravná cvičení

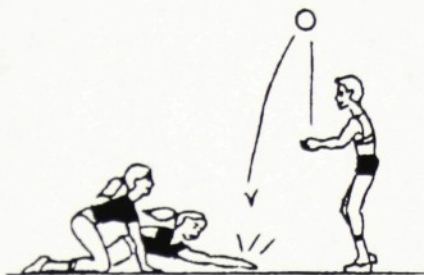
A v pokleku, dlaně rukou na zemi. B stojící čelně a vzdálen asi 1 m, nechá spadnout míč. A z pokleku po prvním odrazu míče pohybuje, dle svého uvážení, paží skluzem dlaně po zemi, snaží se míč dosáhnout a nechá ho odrazit od hřbetu ruky. Po několika pokusech zpracováváme míč dříve, než se odrazí od země.

Obr. č. 127:

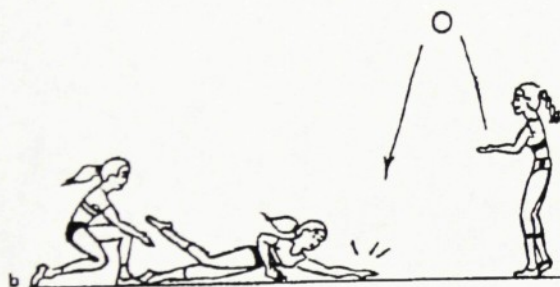


- a) Jako v předchozím cvičení, ale v tomto případě nadhazujeme míč do výšky a do stále větší vzdálenosti od klečícího hráče. Ten je v důsledku toho nucen postupně se na zemi stále více natahovat.
- b) Provádíme také z hlubokého podřepu s jednou nohou nakročenou vpřed.

Obr. č. 128:

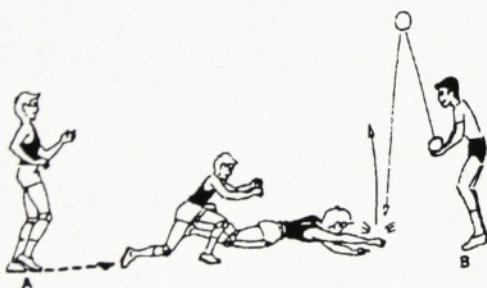


Obr. č. 129:



A začíná ze stoje na mírně pokrčených nohou. B ve vzdálenosti asi 4 - 5 m vyhazuje míč kolmo do výšky (nikoliv vpřed!). B provádí „rybičku“ po krátkém pohybu vpřed.

Obr. č. 130:



2.6 VYUČOVÁNÍ VOLEJBALU NA ŠKOLÁCH - MINIVOLEJBAL

V hodinách tělesné výchovy na školách se musí učitelé vyrovnat s velmi různorodou dětskou společností, a to spíše z hlediska zájmového zaměření nežli vlastní schopnosti hrát volejbal. Navíc omezený počet hodin tělesné výchovy (a tím i volejbalu), stejně jako dlouhý časový odstup mezi nimi, neposkytují dosti času a potřebnou návaznost umožňující účinný postup a zdokonalování dovednosti účastníků. Proto je velmi důležité sestavit školní program, který bude přístupný většině žáků, a ne jen těm nejtalentovanějším ve třídě.

ZDOKONALOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ SE BUDE USKUTEČŇOVAT MIMO RÁMEC PRAVIDELNÉ VÝUKY (v mimoškolních aktivitách).

Uvědomit si tyto limity celého rámce výuky je důležité proto, aby si vyučující mohli stanovit pro modul výuky volejbalu reálné cíle. Tato omezení je třeba dobře poznat, protože volejbal, jak je vyučován na většině škol světa, nedokáže zaujmout velký počet žáků.

Skutečnost je taková, že většina času v hodině se využívá:

- 1) k často značně **statickému** opakování základních druhů techniky používaných při volejbalu,
- 2) k organizaci **hry žáků 6 proti 6** na velkém hřišti 9 x 9 metrů.

Tyto dva přístupy nefungují a žáci i učitelé tak rychle ztrácejí zájem a motivaci pro tento „obtížný“ sport, v němž je dosahovaná míra úspěšnosti velmi nízká.

Je tento historicky většinou učitelů nejčastěji používaný přístup pro výuku 6 až 15leté mládeže překvapující? Vůbec ne, pokud bereme v potaz, že učitelé tělesné výchovy jsou obvykle vzdělávání pro „koučování“ volejbalu a nikoliv pro jeho výuku. V případě třídních učitelů (nejnižší stupeň školy), kteří musí vyučovat i „tělocvik“, si tito jednoduše volejbal nevyberou.

CÍLE žádoucí pro výuku volejbalu v hodinách tělesné výchovy:

- dát „přičichnout“ k volejbalu velké většině žáků **přízpusobením** této zkušenosti jejich zájmům a možnostem,
- podporovat **pochopení a** zasvěcení do různých forem hry,
- podporovat pochopení a **zasvěcení do** základů techniky a taktiky.

Osnova nového přístupu

Velká část požitku z hraní volejbalu vychází ze schopnosti účastníků přispívat ke **kontinuitě hry**. Počet a délka rozeher s jedním nebo více spoluhráči či protihráči jsou základní faktory v docenění našeho sportu žáky. Neschopnost udržet dostatečně dlouhou dobu ROZEHRU (udržet míč dostatečně dlouhou dobu ve vzduchu) se projeví možnou ztrátou zájmu ze strany účastníků. Následně musí vyučující PŘIZPŮSOBIT hru, aby snížil na minimum POČET CHYBUJÍCÍCH HRÁČŮ.

Žáci se umístí do prostředí charakterizovaného:

- snížením počtu hráčů na každé straně hřiště, aby se dosáhlo aktivního zapojení každého jednotlivce a snížil zmatek v družstvu;
- zmenšením vzdálenosti mezi účastníky: pro žáky budou jednodušší výměny (přihrávání) míčů na kratší vzdálenosti; kratší vzdálenost zároveň napomůže ke snížení razance odbítí;
- snížením počtu způsobů odbítí míče používaných žáky, a to zejména omezením těch způsobů odbíjení, při nichž se zpočátku často chybuje.

Při výběru způsobů odbítí pro výuku, musí vyučující klást v první řadě důraz na ta odbítí, jejichž zvládnutí podpoří prodlužování rozeher.

V první řadě je třeba seznámit žáky prvního stupně (nebo druhého stupně, pokud začínají až na této úrovni) se dvěma způsoby techniky, které jim dovolí odehrát většinu míčů, tj. odbítím obouruč vrchem (nahrávka, OOV) a spodem (bagr, OOS).

Spodní podání zařadíme trochu později, aby doplnilo „zásobárnu“ žáků na této úrovni. Technická stránka útoku, bloku a tenisového podání přijdou na pořad až ve druhém sledu. Proč? Protože tvrdé podání většinou vyústí v „eso“ či chybu podávajícího, což zapříčiní hned na začátku konec roze hry. Tatáž situace nastane při útoku, který často skončí „hřebíkem“ či chybou útočícího, a opět to znamená konec roze hry.

Jistě, kontrola razance úderu se stane významným cílem při vývoji žáka, ale nesmí se stát samoúčelem. Žák vlastně soustřeďuje všechny své smysly do optického vnímání, protože to umožňuje hráčům lépe spolupracovat se svými spoluhráči a zvyšuje jejich schopnost uskutečňovat „dobrou roze hru“.

Podmínky realizace

Pochopení účastníky hry a dosažení požitku z volejbalu urychlíme:

- Seznámením se základními způsoby odbití míče a jejich progresivním procvičováním. Vyučující netrvá na více než 2-3 základních prvcích techniky pro každý způsob odbití.
- Zvyšováním míry úspěšnosti účastníků prostřednictvím cvičení, různých her a utkání; vyučující umístí žáky do upraveného prostředí, které napomáhá jejich úspěchu.
- Pohyb, ..., pohyb. Je třeba umístit hráče do situací, během nichž jsou neustále v pohybu. Historicky vzato se jedná o jeden z nejdůležitějších problémů volejbalu na školách. Nikdy se nesmí zapomínat, že mladí mají nesmírnou potřebu pohybovat se a mít úspěch.
- Zapojení co možná největšího počtu žáků/studentů do každého cvičení, hry či utkání.

Pedagogický obsah volejbalu na školách

Český volejbalový svaz (ČVS) klade mimořádný důraz na rozšiřování volejbalu do školních podmínek a na jeho správný nácvik v těchto podmínkách. To by mělo platit jak pro školy s rozšířeným vyučováním volejbalu, tak i pro všechny ostatní školy.

Základním školám, které se svazem spolupracují, bude ČVS jako doporučení předkládat osnovy vyučování volejbalu v 6. – 9. třídách. Celosvětově se tímto problémem zabývá i FIVB a v několika posledních letech bylo odborným trenérským a učitelským sympoziem FIVB předloženo několik návrhů o vyučování volejbalu i na 1. stupni ZŠ.

Jelikož v osnovách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ volejbal začleněn není, tak jsem navrhla pedagogický postup výuky volejbalu od 1.-5. třídy. Tento můj návrh může sloužit jako podnět k pochopení celého zaměření práce s dětmi, tak třeba i přinést jednotlivé dílčí nápady a podněty k rozšíření postupů, které se u nás běžně používají.

Od 1. do 5. školního ročníku

Tento postup není nic neměnného a může sloužit hlavně jako praktická pomůcka pro vyučující. Pokud nějaký žák nebo skupina zahajuje tuto činnost opožděně, aniž by absolvoval/a předcházející etapu/y, doporučuji vyučujícím probrat rychle předcházející etapy, aby byla jistota, že si žáci dobře osvojili pojmy a dovednosti, k nimž celá činnost směřovala.

Stejně tak je ve třídě možné, že určitý počet žáků má schopnost dělat rychlejší pokroky, v tom případě bude vyučující s touto skupinou postupovat rychleji. V tom právě spočívá UMĚNÍ VYUČOVAT. Pozorováním žáků v akci může učitel posoudit a rozhodnout, co je vhodné pro jeho studenty. Obdobně závisí délka a doba každé etapy na posouzení vyučujícím.

Postup na základě věku a školní úrovně účastníka

Kategorie	Věk	Školní úroveň
1. Prvotní příprava	6 – 7 let	1. – 2. ročník
2. Minivolejbal (1. – 2. etapa)	8 – 10 let	3. – 4. ročník
3. Parkový volejbal	10 - 11 let	5. ročník

Pedagogický postup

1. PRVOTNÍ PŘÍPRAVA

Jedná se o to, představit mladým novou formu činnosti, která má určité podobnosti s volejbalem. Prostřednictvím různých her a podnětů se hráč učí postupně odrážet míč s jistou mírou kontroly a zabraňovat mu, aby upadl na zem tím, že ho zachytí či odrazí různými částmi svého těla.

Charakteristiky

- Potěšení.
- Pohyb:
 - běhat, rychle se pohybovat,
 - skákat,
 - chytat, házet, odrážet.
- Rozmanité hry a soutěže.

Trvání

8 týdnů/rok.

Čas

20 minut/týden.

Vybavení

- Lehké míče s jemným povrchem létající nízkou rychlostí.
- Nafukovací míčky, velké plážové míče, pěnové míče.

Hřiště

Žádný specifický požadavek

Typy cvičení:

1. S jedním nebo dvěma partnery udržovat nafukovací míčky ve vzduchu a střídat se přitom v kontaktech.
2. Žák hází míč do vzduchu a chytá jej v různých výškách, např. u země, ve výši kyčlí, nad hlavou.

Obměny:

- totéž, ale žák se pohybuje jen v omezeném prostoru;
- mít kontakt s míčem jednou či oběma pažemi, rukama či pěstmi.

3. Žák nádraží míč různými částmi těla, např. hlavou, koleny, rukou, pěstí, jednou či oběma pažemi.

Obměny:

- vyhodit míč do vzduchu a odrážet ho různými částmi těla;
- zkusit individuálně dva kontakty s míčem za sebou.

2. MINIVOLEJBAL

Program „Minivolejbal“ je rozvržen do období 3 let (3.- 5. ročník základní školy). Tento program je rozdělen do dvou rozdílných etap:

- seznamovací (minivolejbal – 1. etapa)
- zdokonalovací (minivolejbal – 2. etapa)

Je důležité připomenout vyučujícím, že mají právo a úkol posuzovat rytmus progresu tak, aby odpovídal možnostem žáků (umění vyučovat).

PODMÍNKY REALIZACE

Důraz na hru

Pokud jsou žáci dotázáni, co si v tělocvičně opravdu přejí dělat, odpoví jednomyslně, že **chtějí HRÁT**.

Protože toho je možné docílit ve více kolektivních sportech - k nejpoblárnějším z nichž patří fotbal, basketbal nebo hokej - je třeba dokázat přesvědčit k hraní volejbalu žáky na prvním i druhém stupni. Když se to nepovede, mnoho z nich nepoznává a nedokáže ocenit tento sport a rozhodnou se pokračovat v pěstování jiných sportů.

Důraz na taktiku

Od začátku výuky minivolejbalu na škole bude muset vyučující zajistit, aby žáci dobře pochopili jednak smysl a cíl volejbalu a jednak samotný fakt, že **mohou hrát**.

Při jejich prvních krocích v minivolejbalu budou mladí **hrát zápasy jeden proti jednomu** a postupně se k nim budou přiřazovat i další hráči. Vyučující bude zdůrazňovat pojmy spolupráce a soupeření. Ale pozor, během hodin nelze studenty nechat jen hrát. Je třeba, aby byli schopni „hrát dobře“ - pro jejich užitek ze hry.

Adaptace

Jak již bylo zmíněno dříve, je zásadním krokem přizpůsobit se hraní minivolejbalu a abstrahovat při tom od struktury hry a pravidel tradičního volejbalu (6 proti 6). Následující úpravy mají za cíl upřednostňovat úspěch hráčů a maximalizovat množství a délku rozeber během utkání:

1. Míče lehké a atraktivní

Velké plážové míče nebo míče pro minivolejbal dovolují hráčům odbít míče beze strachu, že si ublíží. Tyto míče létají pomalu vzduchem a umožňují dětem lépe kontrolovat dráhu letu míče (viz také doporučení FIVB).

2. Počet hráčů

- 1 proti 1
- 2 proti 2
- 3 proti 3
- 4 proti 4

Počet hráčů je snížen, aby se usnadnil úkol hráče či hráčů a obdobně, aby se „prosadilo“ absolutní zapojení každého účastníka. Navíc žák přichází do styku s míčem velmi často, což je základní podmínka pro urychlení vlastního zdokonalování.

3. Hřiště

Viz dále rozměry pro jednotlivé možnosti soutěžení hráčů:

- 1 proti 1
- 2 proti 2
- 3 proti 3
- 4 proti 4 (badminton - viz dále).

S ohledem na tělesný rozvoj hráčů (jejich menší tělesné proporce nepovolují pokrýt velký prostor), z důvodu obtížnosti odhadnout a uskutečnit odbití na velkou vzdálenost je nezbytné zmenšit rozměry hřiště. Navíc snížený počet hráčů v družstvu je další důvod vyvolávající potřebu menšího hřiště. Zmenšení jeho rozměrů a výšky sítě přinutí účastníky snížit rychlost provedených odbití, což je základní předpoklad pro kontrolu jeho přesnosti.

4. Výška sítě

Nížší - ruka „vyšších“ hráčů přesahuje nad síť.

5. Chybující hráči

Aby se maximalizoval úspěšný průběh hry a zvýšil se počet přeletů míče přes síť je třeba při utkáních snižovat počet častěji chybujících hráčů, a to následujícími postupy.

V průběhu první etapy minivolejbalu:

- Podání bude** nahrazeno hodem (přehozením) umožňujícím tak snadné zahájení hry (akce spolupráce). Později žák použije k zahájení rozehry odbití obouruč vrchem nebo spodem. Konečně - během druhé etapy - by měla být většina hráčů schopna využívat spodní podání.
- Příjem míče** zahraného protihráčem se uskutečňuje nejdříve chycením míče, později se bude od žáků vyžadovat **házet míč stále rychleji a rychleji, poté co ho chytili**. Ve vhodném momentu bude vyučující žádat, aby se příjem míče provedl vrchním odbitím míče nebo bagrem.

c) **Druhý kontakt** v družstvu (nahrávka): v zápasech s družstvy alespoň po dvou hráčích v družstvu bude druhý dotek nahrazen chycením (kromě případů třídy či skupiny velmi pokročilé).

Tento druhý dotyk chycením umožňuje napravit nepřesnosti prvního kontaktu a vytvořit podmínky pro třetí dotyk v družstvu, je to základní předpoklad pro zajištění spolupráce mezi hráči téhož družstva.

V této fázi se ještě budou požadavky vznesené na hráče provádějícího odbití postupně zvyšovat. Tedy, po chycení míče, bude mít nahrávka omezený čas k odhodu míče podél sítě spoluhráči. V druhé etapě se bude vyžadovat, aby byl odhod míče proveden kolmo k ose ramen hráče (dopředu nebo dozadu).

d) **Třetí dotek**: zpočátku používat házení, aby měli žáci větší možnost umístit do prostoru neobsazeného protihráči. Po několika trénincích jsou však žáci schopni používat odbití míče k jeho umístění nekrytého prostoru hřiště.

Útok je na pořadu dne až na druhém stupni, protože jeho použití bude mít za následek konec většiny rozeber (úspěšné i neúspěšné provedení); důraz tedy bude na jeho razanci na úkor přesnosti provedení a taktického záměru.

Minivolejbal (1. etapa)

Školní úroveň:	3. a 4. ročník
Věk:	8 až 10 let
Cíl:	zahájení nácvičku a vytváření zájmu o hru
Struktura hry:	modifikované „1 proti 1“ a „2 proti 2“

Nácvik primární techniky:

- 1) odbití obouruč vrchem,
- 2) odbití obouruč spodem.

Tato etapa znamená seznámení žáků s minivolejbalem. Vyučující zajistí, aby mladí pochopili smysl a cíl hraní volejbalu. V této etapě jsou vyučovány pojmy obrany vlastního území a útoku do území protihráčů. I když je značný objem práce uskutečňován individuálním způsobem, je nutno klást stejný důraz i na spolupráci mezi žáky.

Z technického hlediska seznámí učitel žáky se dvěma způsoby odbití, která jim umožní odehrát většinu míčů: odbitím obouruč vrchem a odbitím obouruč spodem (bagr) a to v uvedeném pořadí. Cílem je poskytnout dětem správnou představu o odbití za pomoci názorných ukázek se zdůrazněním jen 2 či 3 základních bodů pro realizaci odbití. Z taktického hlediska se využijí formy hry „1 proti 1“ a „2 proti 2“.

Během těchto utkání budou žáci házet a chytat míč; podle toho, jak budou hráči vylepšovat účinnost provedení odbití obouruč vrchem a / nebo spodem, tak se bude nahrazovat kontakt chycení / hození správnou technikou odbití míče.

Úkoly pro tuto etapu:

1. seznámení se s pojmy spolupráce a soustředění
2. pochopení volejbalu jako hry
3. seznámení s prvním způsobem odbití míče : OOV
4. maximalizovat počet opakování daného způsobu odbití míče
5. seznámení se "2 proti 2"

1 Seznámení s pojmy spolupráce a soustředění

1.1 Spolupráce

A hodí míč přes síť - přesně na B, který se jej pokusí chytit. Pokud B uspěje, hodí jej přesně zpět na A. Je snaha docílit 5 nepřerušovaných výměn míče. Kdo zkazí, ztrácí své pořadí a další čekající hráč ho nahradí.

1.2 Soustředění

A hodí míč na B, který jej pokusí chytit a zabránit tak jeho pádu na své hřiště. A má 3 pokusy s cílem bodovat (tj. přinutit druhou stranu nechat spadnout míč do svého pole), pak si hned vymění role, B v útoku a A v obraně. Vítězem se stává ten, kdo boduje častěji.

2 Pochopení volejbalu jako hry

2.1 Pokračující (nepřerušované) výměny míče

A hází míč B, který se ho pokusí zachytit; když uspěje, hodí míč rychle do protějšího pole ve snaze bodovat. Rozehra pokračuje do chvíle, kdy jeden z obou hráčů zaboduje.

2.2 Zapojení techniky volejbalového odbití

Po chycení míče jej hráč vyhodí před sebe vysoko nad hlavu a pak jej hned pošle odbitím na druhou stranu sítě.

3 Seznámení s prvním způsobem odbití míče: odbitím obouruč vrchem (OOV)

3.1 Předvedení a vysvětlení

- Žák se přemísťuje pod míč.
- Míč je odbíjen nad čelem.
- Ruce (a prsty) se zformují do kruhové podoby míče.

Terče na krátkou, střední a dlouhou vzdálenost

Hráč vyhodí míč nahoru a mírně před obličej - po tomto nadhozu hned odbije obouruč vrchem na jeden z cílů umístěných na druhé straně za provazem či sítí.

4 Maximalizovat počet opakování daného způsobu odbití míče

SKUPINY PO TŘECH HRÁČÍCH - hráči stojí v pravoúhlém trojúhelníku:

A hází na X, který mu míč vrátí odbitím, X se rychle obrací čelem k B, který hází svůj míč na X a ten mu jej vrací také; po 20 odbití hráče X se hráči o jednoho pootočí.

5 Seznámení se s „2 proti 2“

a) Spolupráce:

- B' hází míč na A', který mu míč vrací hozením do vzdálenosti 2-3 kroky před něho.
- B' odbije míč a pošle ho na druhou stranu sítě na B² a tak dále.
- jakmile míč přelétá přes síť, hráči družstva, které hodilo či odbilo, si vymění místa, tj. B' se přesune k síti, zatímco A' ho nahradí v zadní části hřiště.

Obě družstva spolupracují za účelem co možná největšího počtu nepřerušovaných výměn míče.

b) Soupeření

Fáze hry jsou identické kromě toho, že se posláním míče na druhou stranu žák pokouší zabodovat jeho nasměrováním do volného prostoru.

Minivolejbal (2. etapa)

Posílení svou zkušeností z první etapy zaměřené i na růst tělesné připravenosti jsou mladí hráči připraveni na nové úkoly, jejich proměněné - vyvinutější - tělo jim dodává nové schopnosti, tj.:

- většina z nich má větší tělesné proporce a jsou tak schopni pokrýt větší prostor;
- silnější budou schopni odehrát míč mnohem větší rychlostí. Navíc se jejich motorika výrazně vylepší a umožní jim tak lépe ovlivňovat dráhu letu míče a provádět různé druhy techniky mnohem obratněji.

Z taktického hlediska seznámí vyučující žáky s pohybem míče mezi nimi navzájem, což je pro volejbal charakteristické.

3 doteky SMĚR odbití míče

1. dotek: k síti

2. dotek: podél sítě

3. dotek: přes síť do protějšího pole

U žáků je také možno hodnotit základní dovednosti přiznáním jednoho bodu pokaždé, co jedno družstvo pošle míč na druhou stranu po třech dotycích úspěšně .

„Umění“ přihrávky míče do trojúhelníku (a nikoliv čelem k sobě) je důležitým doplňkem v tomto stádiu vývoje žáka.

Výuka upřednostňuje nácviky 2 proti 2, 3 proti 3, aby se žáci „přinutili“ ochránit (ubránit) svůj prostor a / nebo přehrát protivníka zvýšeným úsilím.

Z technického hlediska pokračuje výcvik zdokonalováním (v širším smyslu) odbití míče obouruč spodem (bagrem). Navíc je vhodné začlenit do výuky i podání spodem při respektování jeho základní role; vyhýbáme se tak útočné funkci podání, jejímž výsledkem by bylo „přerušování hry“.

Z technického hlediska tedy budou cíle:

1) Zlepšovat progresivně účinnost základních způsobů odbíjení míče: a to zapojením žáků do cvičení, her, soutěží upřednostňujících větší množství dotyků míče.

Odbití míče obouruč vrchem a „bagr“ zůstávají prioritami, k nimž se ve vhodné chvíli přidá podání jednoruč spodem.

V této etapě je podstatné, aby tato poslední technika odbití míče byla používána k „uvedení míče do hry“. Pokud se v tomto stadiu použije podání útočné, dojde k častému přerušování hry a to může rychle snížit „potěšení“ žáků ze hry.

2) Rozvíjet schopnost zapojení žáků:

Rozvojem schopnosti žáků krýt větší prostor (odehrát míče ve větším prostoru). Vyučující tedy klade důraz na přemísťování hráčů a na jejich schopnost odhadnout a odehrát míče letící po různé dráze, včetně situací, při nichž je míč hozen blíže či dále od jejich těla.

Hřiště: Badmintonové, či podobného typu (postup dle úrovně pohyblivosti).

Míč:

- velký plážový míč, pokud učitel seznamuje hráče s novou – pro hráče obtížnou technikou,
- míč na minivolejbal

Typy cvičení:

I. Spolupráce

Cíl:

Spolupráce, pracovat ve větších rozstupech mezi partnery, při nepřekračování jejich největší vzdálenosti.

Poznámky:

- Ujistit se, že je nahazování prováděno dobře.
- Nahazovat míč pro odbití obouruč vrchem tak, aby jeho dráha byla oblouková a dopadal na hlavu přijímajícího.
- Pro odbití „bagrem“ nahazovat míč tak, aby se umožnilo přijímajícímu zasáhnout míč ve výši půle steh, tj. mezi kyčlemi a koleny.

Cvičení:

Odbití obouruč vrchem (OOV) nebo odbití obouruč spodem (OOS) ve dvojici:

- A hází na B, který mu míč vrací (nejprve opět OOV, později OOS) tak, aby ho mohl A chytit nad hlavou.

- 2 série po 10 dotycích na hráče.
- Postup - ztěžování:
- A poodstoupí poté, co B zaznamenal 3 úspěšné následné dotyky;
- A mění dráhu svých nadhozů tak, aby přinutil B použít dle situace buď odbití obouruč vrchem či bagrem.

2. Různé druhy odbití

Cíl:

- objem procvičování techniky
- rozmanitost druhů odbití

Koncepční úvahy: vrátit míč na původní místo

- A hodí míč na B, který mu jej vrátí odbitím obouruč vrchem.
- B se rychle obrací, aby byl čelem k C, který mu nahazuje míč do výše kyčlí. B ho vrací za použití bagru.
- 2 série 10 doteků na hráče.

3. Odbití míče obouruč vrchem nebo spodem („bagr“)

Cíl:

Seznámit žáky s pojmem trojúhelníku: vyžadovat odehrání míče na místa jiná, než bylo místo, odkud přiletěl.

Cvičení:

- A hodí na B, který jej pošle odbitím na C,
- C chytí míč, vyhodí si ho sám do výše a odbije na A,
- 2 série 10 dotyků hráče hrajícího odbitím obouruč vrchem (zde B),
- 2 série 10 dotyků hráče hrajícího odbitím obouruč spodem (bagrem) - zde opět B.

4. Seznámení se spodním podáním:

Cíl:

- pevný podklad pro úder, uzavřená „pěst“,
- kontakt ve výši kyčlí,
- jednoduchý a krátký pohyb,
- rovnováha.

Cvičení

Individuálně, podávající odbijí míče na cíl (zpočátku velký, postupně zmenšovat). Hráč začíná na vzdálenost tří metrů od cíle a vzdaluje se vždy o jeden krok po každých nejméně 3-5 zásazích cíle .

Celkem: 25 podání.

A podává spodem na B, který ho chytá. Jestli B zachytí míč, získává bod.

Obměny:

- pokud se většině žáků daří podávat přesně, nechat je postupně podávat na stále větší vzdálenost,
- A provede podání a B nejprve zahraje „bagrem“ či odbitím obouřuč vrchem před sebe a pak sám chytí míč ze vzduchu při svém druhém doteku míče. Podaří-li se mu to, dostává bod.

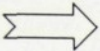
Formát hry: 3 proti 3

Cíl:

Procvičit rozdělení hřiště na každého hráče při využití formátu postavení hráčů vedle sebe nebo vpředu a vzadu. Hra se odvíjí na badmintonovém, či jemu podobném hřišti.

Družstvo A je na podání, hráči družstva B v postavení. 1 a 2 přijímají a snaží se odehrát míč do postavení 3. Hráč stojící v postavení 3 míč zachytí a odhodí jej na 1 nebo 2, kteří se mezitím na svých křídlech (stranách pole) přesunuli blíže k síti. Pokud nezaznamenají 1 nebo 2 odbitím míče na protější stranu bod, musí se rychle vrátit na svá výchozí postavení, aby mohli bránit svou část pole

Postupné obměny:

1. dotyk = chytí		odbije
2. dotyk = chytí		chytí
3. dotyk = odbije		odbije

Další zásada k aplikaci dle konkrétní situace:

- zkrátit čas zastavených styků s míčem (chycení a odhod nebo nadhoz pro další odbití) vyžadovat, aby hráč u sítě házel míč v ose svého těla, a to buď přímo před sebe, či přímo za sebe. Př.: dopředu O dozadu

Formát hry

2 proti 2

Cíl:

Nácvik rozdělení hřiště při použití postavení vedle sebe.

Cvičení:

Při výměně rolí, jeden z hráčů družstva B zahájí hru vhozením míče či spodním podáním do protějšího pole.

Družstvo A provede následující akce:

1. dotyk: žák chytí míč a hodí k síti na svého partnera, který se rychle přesune k síti.
2. dotyk: hráč u sítě chytí míč a hodí ho podél sítě před sebe svému spoluhráči.
3. dotyk: hráč odbije míč na druhou stranu sítě.

Družstvo B se pokusí zabránit dopadu míče ve svém poli - pokud se mu to nepodaří, tým A zaznamená bod.

Zápas: Družstvo B podává 5 x za sebou a pak je na řadě družstvo A které provede totéž. Družstvo, jež zaznamená více bodů, vítězí.

Variace nebo postup zvyšování obtížnosti:

Jestliže družstvo přijme podání odbitím obouruč vrchem nebo bagrem a podaří se mu na protější straně položit míč na zem, **získává bonusový bod.**

Tak si žáci zachovávají právo chytat při prvním kontaktu míč bez penalizace, což méně pokročilým žákům umožní zapojit se aktivně do hry. .

Ve stejné třídě je možné a **dokonce pravděpodobné**, že se vyskytne skupina žáků, kteří budou schopni odbíjet míč různými způsoby:

- chytit a hodit - chytit a hodit - odbít
- odbít - chytit a hodit - odbít.

S velmi pokročilou skupinou: odbít - odbít - odbít

V této etapě je prvořadě nabídnout žákům možnost hrát i mimo rámec hodin tělesné výchovy, je žádoucí zorganizovat turnaj ve volejbalu, spojením např. žáků 4. a 5. ročníků téže školy, či téhož města. Tento způsob sportovního shromáždění odpovídá potřebám mladých toho věku. Je to také výhodný moment k provedení koedukace družstev, protože v tomto věku jsou biologické rozdíly žáků ještě málo významné.

Na konci této etapy jsou žáci prakticky připraveni pro **PARKOVÝ VOLEJBAL**, novou disciplínu vytvořenou FIVB, jejíž hra je zaměřena na kontrolu míče.

Vybrané základní principy pro výuku

Dosažení nejvyššího stadia výuky (4 proti 4 na velkém hřišti) není nezbytností. 1 proti 1 a 2 proti 2 umožňují docílit velkou většinu cílů výuky. Celý proces dosažení tohoto cíle může být rozvržen na několik etap.

Stále snižovat prostor pro nepřesnost:

- ✓ Vzdálenost mezi hráči během výuky. Organizovat cvičení s třímetrovou vzdáleností mezi hráči.
- ✓ Počet chycených dotyků:
 - Začátečníci: Všechny tři dotyky chycené.
 - Průměrní: první dva kontakty chycené.
 - Pokročilí: Druhý kontrakt chycený.
- ✓ Přizpůsobit rozměry hřiště počtu hráčů:
 - 1 proti 1 : 2 m x 2 m
 - 2 proti 2 : 3 m x 3 m
 - 3 proti 3 : 4 m x 4 m
 - 4 proti 4 : 6 m x 6 m

- ✓ Upřednostňovat postupy co nejvíce připomínající skutečnou hru:
 - V průběhu tréninků maximálně využívat síť.
 - Zapojovat děti během výuky do situací spolupráce nebo soupeření. Např.: 1 proti 1 odbíjí vrchem - cílem je 10 nepřerušovaných dotyků; 2 proti 2 odbíjejí bagrem - hra na pět bodů.
 - Zachovávání zvýšené aktivity, mj. pravidelným střídáním spoluhráčů a protihráčů.
 - Upřednostňování návaznosti více různých způsobů odbití. Např.: Po podání musí následovat příjem partnerovi .

JAK ÚSPĚŠNĚ POSTUPOVAT PŘI VÝUCE A TRÉNINKU MINIVOLEJBALU

Učitel - trenér MÁ

DĚLAT

- ✓ Věnovat se aktivním dětem.
- ✓ Omezit na minimum používání pravidel.
- ✓ Zmenšovat rozměry hřiště podle počtu úrovně hráčů.
- ✓ Často střídát spoluhráče a protihráče.
- ✓ Nechat hráče samotné manipulovat s míčem.
- ✓ Zapojovat do hry základní způsoby odbití míče.
- ✓ Během výcviku počítat rozechry, výměny míče nebo body.
- ✓ Zahájit nácvikem základních výukových témat a postupně je rozšiřovat podle dovedností hráčů.
- ✓ Umísťovat žáky během tréninku do formací a vzájemných souvislostí s ohledem na dráhu letu míče a vzdálenosti zajišťující úspěch.
- ✓ Používat při všech příležitostech co možná nejčastěji síť.
- ✓ Používat často 1 proti 1 a 2 proti 2.
- ✓ Od samého začátku nácviku nechat žáky hrát a hru zařazovat při každém tréninku.
- ✓ Při podání používat co nejjednodušší techniku úderu.
- ✓ Při provádění „bagru“ zapojit celé tělo.

NEĎĚLAT

- ✓ Dlouhým vysvětlováním se věnovat neaktivním dětem.
- ✓ Používat mnoho pravidel.
- ✓ Využívat „oficiální rozměry“ hřiště, kdykoliv je to možné.
- ✓ Nechávat hrát spolu stále stejné hráče.
- ✓ Během výuky manipuluje s míčem jenom trenér.
- ✓ Trénovat každý způsob odbití míče mimo kontext – bez spojení s hrou.
- ✓ Nestanovovat měřitelné cíle.
- ✓ Nemít žádné propojení mezi jednotlivými tréninky.
- ✓ Nechat hráče, ať se sami postaví dle své úvahy bez ohledu na výcviková pravidla.
- ✓ Nepoužívat síť v zápasových situacích.
- ✓ Příliš brzy zahájit hru 4 proti 4.
- ✓ Čekat se zařazováním hry, až na ni budou mladí „připraveni“.
- ✓ Při podání si před odbitím nadhodit míč příliš vysoko.
- ✓ Při „bagru“ používat silný úder pažemi.

Konec prvního cyklu – turnaj.

PRAVIDLA MINIVOLEJBALU

4 proti 4

1) SMYSL HRY

Dvě družstva přehrávají míč přes síť. Každé družstvo se jej snaží přehrát tak, aby spadl do protějšího pole. Protější družstvo se tomu zase snaží zabránit.

2) HŘIŠTĚ

Použité hřiště bude stejné jako při badmintonu, tj. 6 m x 6 m

3) SÍŤ

Výška sítě doporučená pro minivolejbal (4 proti 4) je 2 metry.

4) MÍČ

Pro minivolejbalové soutěže je doporučován lehký a atraktivní míč s obvodem 60 - 65 c:m.

5) POČET HRÁČŮ

Družstva mohou být smíšená a skládat se minimálně z 5 a maximálně z 8 hráčů.

Poznámka:

Všichni hráči zapsaní na začátku musí odehrát všechny zápasy. 4 hráči v poli; při hře smíšených družstev - minimální účast 2 dívek.

Postavení hráčů:

Dva hráči stojí na přední a dva na zadní čáře, a to střídavě, hoch a dívka. „Poslední“ hráč na podání je v obou družstvech považován za hráče „zadního“ a nemůže hrát míč přes síť (útok, blok) v přední zóně vymezené čarou servisu pro badmintonové hřiště.

Pro postavení při příjmi podání. Doporučuje se umístit 3 hráče do oblouku a jednoho hráče na nahrávce.

6) POSTUP HRÁČŮ

Použije se pravidlo účasti: Tzn. že bude povinný postup hráčů při každé změně podání - v postavení podávajícího dojde ke střídání hráčů.

7) ROZHODOVÁNÍ

Žáci si rozhodují hru sami. Vyučující trvá na sportovním přiznávání chyb.

8) **ODBITÍ MÍČE**

Používá se pravidlo třech dotyků.

První dotyk musí povinně být proveden odbitím obouruč vrchem či spodem .

Druhý kontakt musí být chycení. Míč je zachycen oběma rukama. Hráč se nesmí s míčem přemísťovat a musí míč odhodit v rovině kolmé na osu ramen (před nebo za sebe).

Třetí dotek musí být povinně proveden odbitím obouruč vrchem či spodem.

Míč nesmí spadnout ve vlastním poli, ani se dotknout jiné překážky nad či mimo hřiště - nesmí spadnout mimo hřiště po odbití hráče družstva.

9) **PODÁNÍ**

Míč je uveden do hry hráčem na podání, který se přemístí za koncovou čáru. Udeří do míče jednou rukou, aby ho poslal přímo do protějšího hřiště. Hráč nesmí vstoupit do hřiště, ani se dotknout koncové čáry dříve, než provede podání. Hráč má 8 sekund na provedení podání. Podání je považováno za platné, když se míč nedotkne spoluhráče ani jiné překážky nad nebo vedle hřiště a když nedopadne mimo hřiště.

10) **HRA NA SÍTI**

Hráči se nikdy nesmí dotknout sítě, ani jí přesáhnout ve vertikální rovině. Mohou se dotknout středové čáry, ale nesmí ji překročit úplně. Při bloku smí hráč přesáhnout přes síť. Družstvo, které provedlo blok, má právo na další 3 doteky.

11) **POČÍTÁNÍ BODŮ**

Družstvo získá bod, když se protivník dopustí chyby. Družstvo má právo podávat, dokud se nedopustí chyby. Poté získává míč protivník.

Hráči jednoho družstva si mění postavení (dle pořadu odbití) poté, co družstvo získá právo podávat, tak, že postoupí o jedno místo ve směru hodinových ručiček.

Poznámka: Při turnajích se aplikuje pravidlo 15 minut.

3 CÍLE A HYPOTÉZY

3.1 CÍLE :

- 1) Zmapovat problematiku výuky volejbalu na 1. stupni ZŠ.
- 2) Za pomoci pohybových testů zjistit předpoklady dívek pro zařazení do volejbalových tříd.

DÍLČÍ CÍLE :

- 1) Zhodnotit literaturu k danému tématu .
- 2) Vytvořit návrh metodického materiálu pro výuku sportovních her zaměřených na volejbal.
- 3) Provést šetření pohybových schopností vybraného souboru a vytvořit výběr vhodných jedinců pro volejbal.

3.2 HYPOTÉZY :

- H1: Alespoň 20 dívek z vybraného souboru splní limit 200 bodů.
- H2: Rozdíl mezi nejlepším a nejhorším výkonem vybraných dívek bude maximálně 120 bodů.
- H3: Výkony vybraných dívek budou ve všech testech nadprůměrné.

4. METODIKA VÝZKUMU

4.1 TESTOVÁNÍ MLÁDEŽE

Nedílnou součástí tréninkového procesu ve volejbale by měla být potřeba informací o úrovni pohybové výkonnosti a základních charakteristik tělesného rozvoje. Tomuto účelu slouží nejrůznější motorické testy a měření, jejichž výběr je dán charakteristikou pohybových činností ve volejbale.

Cílem je ověřit, zdůvodnit a standardizovat postup vícestupňového testového systému v oblasti mládežnického volejbalu, který by umožnil jednoduchým, a v tréninkové praxi realizovatelným, způsobem hodnotit úroveň a profil pohybové výkonnosti jednotlivých mládežnických kategorií ve volejbale.

Testování by mělo přispívat nejen ke kontrole tréninkového procesu, ale i k diagnostice pohybových schopností na všech úrovních. Jako teoretická východiska pro výběr testů a sestavení celé testové baterie slouží obecně přijímané principy z teorie měření a testování spolu s teorií tzv. asociativního měření pohybových schopností.

V souladu s těmito principy a s ohledem na možnosti praktické realizace byly vymezeny následující požadavky pro výběr testů pro mládežnické kategorie ve volejbale:

- ✓ jednoduchým způsobem postihnout pohybovou výkonnost ve volejbale se zřetelem na nejčastěji užívané pohybové projevy mládežnických kategorií ve volejbale,
- ✓ vybrat takové testy, které odpovídají základním požadavkům standardizace a umožňují jak individuální, tak i skupinové testování a dále průběžné i déletrvajícím sledování,
- ✓ uplatnit zásady unifikace tj. společného a jednotného základu několika testů, které budou shodné pro všechny mládežnické kategorie a umožní rozšiřovat stávající unifikovaný základ o další testy, které charakterizují určitou mládežnickou kategorii, využít dosavadních zkušeností s testováním pohybové výkonnosti po výběru nových testů,
- ✓ umožnit jednoduché a dostatečně citlivé kvantitativní i kvalitativní hodnocení výsledků pro posouzení úrovně pohybové výkonnosti (tvorba speciálních norem),
- ✓ brát v úvahu časové, materiální a personální možnosti oddílů při realizaci vlastního testování.

Uvedené požadavky dávají základ pro tvorbu mnohostranné testovací baterie doplněné o ukazatele tělesné stavby (výška, váha, dosah ve stoji).

Testování je třeba provádět ve standardních podmínkách krytého prostoru tj. v halách a v průběhu celého tréninkového cyklu.

Cílem testování je uvést tuto činnost do souladu s požadavky současného volejbalu v mládežnických kategoriích ve věku od 9 let.

Diagnostika pohybových schopností pomocí testů by měla vycházet:

- ✓ z preference vybraných pohybových schopností a dovedností,
- ✓ ze standardizace testů,
- ✓ ověřením ve volejbalové praxi.

Schopnostní základ herního výkonu je dán:

1. **genetickými předpoklady** - antropometrickými údaji (výška, hmotnost, tuk a dosah)
2. **pohybovými schopnostmi** - silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní

Výběr preferovaných pohybových schopností v současném volejbale:

1. silové schopnosti

- výbušná silová schopnost dolních končetin (odrazové schopnosti)
- výbušná silová schopnost horních končetin
- statickosilová schopnost dolních končetin
- statickosilová schopnost horních končetin

2. rychlostní schopnosti

- reakční rychlostní schopnost
- akcelerační schopnost

3. vytrvalostní schopnosti

- speciální vytrvalost
- globální vytrvalost

4. obratnostní schopnosti

- kinestetická diferenciatní schopnost
- orientační schopnost

TESTOVÁ BATERIE PRO JEDNOTLIVÉ KATEGORIE

Základní verze - doporučena pro všechna družstva řízená volejbalovými orgány

A - kategorie dorostu 16 - 19 let

B - kategorie žáků 12 – 15 let

C – KATEGORIE PŘÍPRAVKY 9 - 11 let

KATEGORIE PŘÍPRAVKY

1. skok do dálky snožmo z místa
2. sed-leh
3. člunkový běh 6 x 6 m
4. hod medicinbalem 1 kg obouruč z kleku
5. běh na 1 km
6. dosah výskoku s rozběhem
7. absolutní výskok

ORGANIZACE TESTOVÁNÍ

Provádění testů je spojeno se spoluprací dvou i více osob, nejčastější formou je skupinové testování. Pro zajištění objektivity a spolehlivosti naměřených dat je třeba, aby testování vedl kvalifikovaný trenér nebo odborník a aby všichni hráči byli dobře seznámeni se způsobem provádění testů.

Následující postup:

1. Předem připravit seznamy testovaných hráčů a zanést jejich jména do testovacích protokolů.
2. Před testováním posoudit zdravotní stav a fyzickou způsobilost všech testovaných hráčů.
3. Provést dokonalé rozcvičení před testováním (viz dále)

ČASOVÝ ROZVRH TESTOVÁNÍ A PERIODIZACE

S ohledem na objektivitu výsledků je dobré provádět testování vždy v určitém pevně stanoveném období (termínu):

1. Vstupní testování - v průběhu přípravného období
2. Kontrolní testování - v průběhu soutěžního období
3. Výstupní testování - po skončení soutěžního období

HARMONOGRAM VLASTNÍHO TESTOVÁNÍ

1. Testování lze provádět jednorázově, tj. všechny testy v jeden den a v jedné tréninkové jednotce nebo ve dvou dnech a dvou tréninkových jednotkách.
2. V průběhu tréninkového období se jeví jako optimální testování ve dvou tréninkových jednotkách. Optimální je nejprve testovat motorické testy zaměřené na zjišťování výbušné silové schopnosti dolních končetin a statické silové schopnosti, tj. testy: dosah s rozběhem, skok daleký z místa snožmo. Ve druhé testovací jednotce potom zařadíme motorické testy zaměřené na zjišťování rychlostních schopností, výbušné silové schopnosti horních končetin a vytrvalostní schopnosti, tj. člunkový běh 6 x 6 m, hod medicinbalem a vytrvalostní testy.
3. Při stanovení pořadí testů je třeba dodržovat pravidlo, že nejdříve se provádí testy rychlostního charakteru, testy s převažujícím vytrvalostním zatížením jsou prováděny jako poslední.
4. Měření somatických údajů je nejlepší provádět před vlastním testováním.

PODMÍNKY TESTOVÁNÍ

1. Testuje se v tělocvičně při dodržování základních objektivních podmínek (teplota cca 20°C, suchá a pevná podlaha).
2. Testy lokomočního charakteru (člunkový běh a vytrvalostní běhy) lze provádět na atletické dráze.
3. Zásadně je třeba vyžadovat cvičební úbor a vhodnou sportovní obuv.
4. Vlastnímu testování musí předcházet rozcvičení v délce cca 15 minut, které organizuje trenér. Účelem je připravit organismus na zvýšenou fyzickou zátěž. Mělo by obsahovat běh mírné intenzity (zahřátí) a dále strečinkové cvičení.

1 SOMATICKÁ MĚŘENÍ:

1.1 Tělesná výška

Zařízení: měřítko na stěně a trojúhelník ;

Provedení: měřítko upevníme v odpovídající výšce na stěnu, která není opatřena podlahovou lištou. Měřený hráč je měřen bez sportovní obuvi, v ponožkách, stojí zpříma, paty u sebe, špičky nohou mírně od sebe. Zpevněný trup a mírný nádech. Hlava je v rovnovážné poloze, tj horní okraj zvukovodů a dolní okraj očníce jsou v rovině (nezaklánět hlavu). Hráč stojí u stěny, které se dotýká patami, hýžděmi a lopatkami.

Hodnocení: odečítáme na měřítku pomocí trojúhelníku, který se lehce dotýká temene hlavy, s přesností 0,5 cm.

1.2 Tělesná hmotnost (váha)

Zařízení: osobní páková váha s přesností 0,5 kg nebo nášlapná (digitální) váha.

Provedení: nejlépe je měřit v dopoledních hodinách a v minimálním oděvu (bez sportovní obuvi a teplákové soupravy)

Hodnocení: odečítáme na váze s přesností 0,5 kg.

1.3 Dosah ve stojí jednoruč

Zařízení: měřítko na stěně, trojúhelník a židle pro osobu, která určuje dosah.

Provedení: měřítko upevníme v odpovídající výšce na stěnu, která není opatřena podlahovou lištou. Měřený hráč je měřen bez sportovní obuvi (v ponožkách). Hráč stojí čelem ke stěně na celých chodidlech a oběma pažemi se snaží dosáhnout na stěně s měřítkem co nejvýše.

2 MOTORICKÉ TESTY

2.1 Skok daleký z místa snožmo

Charakteristika testu: měření úrovně výbušné silové schopnosti dolních končetin, dílem postihuje i jiné schopnosti. Tento test patří k nejčastěji používaným testům, je součástí téměř všech testových baterií ve světě a lze tudíž snáze provádět srovnání pohybové výkonnosti.

Zařízení: rovná, pevná plocha (podlaha tělocvičny), měřítko (pásmo) a pravítko. Doporučujeme využívat čar hřiště, jako odrazovou čáru, na které pokládáme měřítko (pásmo) a delší pravítko, kterým odečítáme výkon na měřítku. Skok se provádí ve sportovní obuvi.

Provedení: ze stoje mírně rozkročeného těsně za odrazovou čarou (chodidla rovnoběžně, přibližně v šíři ramen) provede hráč podřep, předklon a zapažení. Odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skáče co nejdále. Přípravné pohyby paží a trupu jsou povoleny (hmity v podřepu s komíháním paží z předpažení do zapažení), není však povoleno poskočení před odrazem.

Hodnocení: odečítáme na měřítku (pásmu) pomocí pravítka, od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu (týká se i dotyku podložky jinou částí těla než chodidly) s přesností 1 cm. Hráč provádí tři pokusy za sebou a zaznamenává se nejlepší - nejdelší - pokus.

2.2 Leh - sed opakovaně

Charakteristika testu: měření úrovně vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů dolních končetin, dílem postihuje i jiné schopnosti. Tento test postihuje významnou funkční oblast, jejíž oslabení má za následek například špatné držení těla a další zdravotní potíže. Také tento test je značně rozšířen.

Zařízení: rovná, pevná plocha (podlaha tělocvičny), stopky.

Provedení: základní poloha je v lehu na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty, lokty se dotýkají podlahy. Nohy v kolenou jsou pokrčeny do úhlu 90°, chodidla jsou od sebe ve vzdálenosti širě pánve. Chodidla fixuje hráči u země pomocník. Na povel provádí hráč opakovaně co nejrychleji sed, při kterém se oběma lokty dotýká souhlasných kolen a leh, při kterém se záda a hřbety rukou dotýkají podlahy (jeden cyklus). Po výkladu a ukázce si testovaní hráči vyzkouší správné provedení. Po celou dobu cvičení je třeba udržovat chodidla na podložce, ruce v týl, prsty sepnuté a v základní poloze hlavu, prsty a lokty na podlaze. Hráč se snaží dosáhnout maximálního počtu cyklů za dobu 60 sekund. Doporučujeme testovat ve dvojicích, současně polovina družstva a počet správně provedených cyklů počítá necvičící. Uplynutí stanoveného času (60 s) oznamuje trenér.

Hodnocení: zaznamenává se počet úplných a správně provedených cyklů za dobu 60 sekund. Přerušit cvičení je přípustné. Test se provádí pouze jednou.

2.3 Člunkový běh 6 x 6 m

Charakteristika testu: měření úrovně běžecké rychlostní schopnosti. Současný požadavek na změnu směru a maximální zrychlení a zpomalení běhu (tj. akcelerační schopnost změny směru a frekvenční rychlostní schopnost) charakterizuje částečně i jistý stupeň obratnostních dispozic.

Zařízení: rovná, pevná plocha (podlaha tělocvičny), digitální stopky, jako startovní čára je využívána koncová čára volejbalového hřiště a vzdálenost 6 metrů je určována útočnou čárou.

Provedení: hráč zahajuje běh z polovysokého startu (pravá nebo levá noha před startovní čarou). Úkolem je uběhnout vzdálenost 6 x 6 metrů v co nejkratším čase. Po startovním povelu vybíhá hráč k čáře vzdálené 6 metrů, na kterou došlápne jednou nohou, obrací se a vrací se zpět ke sportovní čáře (koncové čáře) na kterou také došlapuje jednou nohou. Test končí proběhnutím šestého šestimetrového úseku. Hráč běží stále vpřed a ve sportovní obuvi.

Hodnocení: měří se čas šesti přeběhů s přesností 0,01 s. Hráč provádí test dvakrát s odpočinkem (první kolo celé družstvo). Časoměřič je postaven za hráčem.

2.4 Hod plným míčem 1 kg

Charakteristika testu: měření úrovně výbušné silové schopnosti horních končetin, dle postihuje i jiné schopnosti.

Zařízení: rovná, pevná plocha (podlaha tělocvičny), pásmo. Nejlepší je využívat čar volejbalového hřiště (koncové čáry pro místo odhodu) a položení pásma (pro odečet) na postranní čáru.

Provedení: základní poloha hráče je v sedu roznožném a plný míč drží oběma rukama před sebou. V sedu se dotýká hráč místa odhodu (startovní čáry) chodidly. Hráč provádí nápřah preferovanou paží, druhá ruka míč přidržuje a provádí odhod. Úkolem hráče je hodit plným míčem co nejdále. Hráči není dovoleno provádět záklon trupu při nápřahu, ani fixaci těla o zem druhou paží. Důležité je řádné rozcvičení pletence ramenního a jeho dobrý zdravotní stav.

Hodnocení: měří se vzdálenost od místa odhodu (startovní čáry) a místem dopadu s přesností 0,1 m. Hráč provádí celkem tři hody za sebou a nejlepší výkon se zaznamenává.

Poznámka: alternativou tohoto testu je provedení odhodu v jiné poloze, tj. kleku. Nevýhodou této alternativy je příliš velké množství svalů, které se podílejí na vlastním odhodu. Test hod plným míčem 1 kg z kleku je nejlepší provádět u mladších kategorií (žákovské kategorie), vzhledem k nižší úrovni silových schopností horních končetin u žákovské kategorie.

2.5 Běh na 1 km

Charakteristika testu: měření úrovně střednědobé vytrvalostní schopnosti. Má celostní charakter (obecný) a z fyziologického hlediska určuje aerobní možnosti mladého organismu (maximální aerobní výkon, maximální spotřeba kyslíku). Vytrvalostní výkon také významně hodnotí výkonnou motivaci a intenzivní emotivní postoje.

Zařízení: atletická dráha, stopky.

Provedení: běží se na atletické dráze a startuje se z vysokého postoje. Úkole je uběhnout co největší vzdálenost. Není vhodný běh s ohledem na fyzickou zátěž provádět v extrémních klimatických podmínkách a předpokladem pro provádění tohoto testu je dobrý zdravotní stav.

2.6 Dosah výskokem s rozběhem

Charakteristika testu: měření úrovně výbušné silové schopnosti dolních končetin, dílem postihuje i jiné schopnosti. Tento test patří k nejčastěji používaným testům ve volejbale.

Zařízení: rovná, pevná plocha (podlaha tělocvičny), pásmo, tyčkový výskokoměr a delší tyč. Doporučuje se využívat desky basketbalového koše, na kterou lze upevnit výskokoměr.

Provedení: hráč se rozbíhá ve vzdálenosti cca 4 metrů od místa odrazu. Dále provádí odraz obouoř se snahou o maximální dosah jednoruč (preferovanou paží) na výskokoměr. Výskokoměr se nastavuje vzhledem k odrazové úrovni hráče a pomocí delší tyče vracíme tyčky na výskokoměru zpět.

Hodnocení: výšku dosahu odečítáme na výskokoměru podle předem stanoveného návodu (barva nebo délka tyček atd.) Hráč provádí celkem tři výskoky za sebou bez časového omezení a nejlepší výkon se zaznamenává s přesností 1 cm.

2.7 Absolutní výskok

Hodnocení testu: Od dosahu výskoku s rozběhem jednoruč odečteme dosah ve stoji jednoruč.

4.2 VLASTNÍ VÝZKUM

Vlastního výzkumu se zúčastnilo 113 dívek ze 4. a 5. tříd. Bylo testováno deset tříd na pěti základních školách. Každá třída byla testována zvlášť. Testování proběhlo v jednotlivé třídě v jeden den a to ve dvou vyučovacích hodinách tělesné výchovy. Při testování byly dodrženy všechny podmínky (viz.podmínky testování).

Bylo provedeno pouze vstupní testování, protože další testování je vhodné přímo v průběhu nebo až po tréninkovém či soutěžním období.

Nejdříve byly děti seznámeny s tím, za jakým účelem jsou testy prováděny i se způsobem provádění testů. Předem byly připraveny seznamy testovaných dívek a zaneseny jejich jména do testovacích protokolů. Následovala kontrola o zdravotním a fyzickém stavu dívek.

Před vlastní testováním následovalo měření somatických údajů. Poté následovalo nejdříve testování rychlostního charakteru a nakonec testy vytrvalostní.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

Minimální počet bodů, který měly dívky splnit byl stanoven na **200 bodů**.

Z celkového počtu 113 dívek testy splnilo pouhých 23 dívek.

Dvě dívky měly těsně nad 200 bodů (202 a 205) a ostatní dosáhly 242 bodů a více. Za velmi dobré výkony se dají považovat dívky mající nad 300 bodů (12 dívek) a mezi opravdu vynikající patří dívky s body nad 325 (4 dívky). Maximální dosažený výkon byl 371 bodů, což je výkon hodný uznání.

Celkové pohybové předpoklady tak splnilo 23 dívek, z nichž by jich do volejbalové třídy bylo vybráno 21 (dívky, které získaly potřebný počet bodů v jednotlivých testech. viz. přílohy 1 – 12).

6 ZÁVĚR

Cílem naší diplomové práce bylo zjistit pomocí pohybových testů předpoklady dívek pro zařazení do volejbalových tříd.

Domnívaly jsme se, že alespoň 20 dívek z uvedeného souboru zvládne limit pro splnění pohybových testů, což se také po vyhodnocení výzkumu ukázalo a můžeme tedy potvrdit hypotézu číslo 1.

Divky, které uvedený limit nesplnily, podaly výkony spíše podprůměrné, což dokazuje, že pohybové schopnosti jsou na velmi nízké úrovni.

Aritmetický průměr bodů ze všech testů vybraných dívek je 299,61 bodů, což je o 168,67 bodů méně než průměr bodů ze všech testů všech dívek (viz. přílohy 11 a 12).

Tak významné rozdíly mezi nejlepším a nejhorším výkonem dívek, které testy splnily, jsme však nepředpokládaly. Nejlepší dosažený výsledek byl 371 bodů, v němž dívka podala výborné výkony. V testu „absolutní výskok“ získala za výkon 48 cm 82 bodů, zatímco celkový průměr vybraných dívek byl 37,38 cm (53,23 bodů) a průměr všech dívek byl 24,98 cm (19,01 bodů). A v testu „hod 1 kg medicinbalem“ za 9,2 m získala 44 bodů, průměr vybraných dívek byl 8,68 m a průměr všech dívek jen 6,30 m.

Náš typ, týkající se hypotézy číslo 3, se potvrdil tím, že výkony vybraných dívek ve všech testech byly nadprůměrné. Výjimkou byly jen 3 výkony v dílčích oblastech.

S výsledky testování byly seznámeni i učitelé škol, kde byly testy prováděny. Po společné diskusi jsme došly k závěru, že pohybové schopnosti a dovednosti dětí jsou v dnešní době celkově na nízké úrovni.

Tato diplomová práce, tedy metodika, by měla být přínosem nejen pro učitele, ale i pro všechny, kteří se chtějí pustit do volejbalové práce s dětmi.

Volejbal je sport všestranný, do kterého se v současné době promítá hlavně výška. A co děti, které volejbal hrát chtějí, mají k tomu předpoklady i talent a chybí jim právě výška? Mohou v dnešní době uspět? My myslíme, že ano....

7 POUŽITÁ LITERATURA

- [1] Kaplan, O. *Volejbal*. GRADA, 1999.
- [2] Choutka, M. *Sportovní trénink*. OLYMPIA, 1991.
- [3] Bazan, E. *Pallavolo - Didattica e gioco*. ČVS, 2001.
- [4] Meier, M., Nussbaum, R. *Volleyball für Kinder*. ČVS, 2000.
- [5] Metodické oddělení ČSTV, *Celoroční program sportovní přípravy ve výkonnostním volejbale*. ČSTV, 1990.
- [6] Metodické oddělení ČSTV, *Celoroční program sportovní přípravy v oddílech TJ*. ČSTV, 1983.
- [7] Dovalil, J., Choutková, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. OLYMPIA, 1980.
- [8] Fejtek, J., Mazurovová, Z., *Předsportovní příprava*. OLYMPIA, 1990.

8 PŘÍLOHY

Tabulka č.1

JMÉNO	VÝŠK A	DOSAŽ	VÝSKOK	SKOK Z MÍST	BODY SED- LEH	BODY	BĚH 6 X 6 m	BODY	HOD I Kg MEDIC.	BODY	BĚH I Km	BODY	ABS. VÝSKOK	BODY	CELKEM BODŮ
Tereza	151	191	191	139	0	28	6	12,6	7	6,4	16	5	25	16	50
Veronika	147	188	210	147	7	35	20	12,0	25	4,3	0	30	22	7	89
Katka	155	198	223	131	0	29	8	12,9	0	5,5	7	39	25	16	69
Lenka	135	173	193	135	0	27	4	13,8	0	4,2	0	12	20	1	17
Nikola	149	188	211	153	13	40	35	12,4	13	4,5	0	29	23	10	100
Petra	142	186	212	161	21	38	29	10,7	64	5,9	11	53	26	19	197
Miša	144	187	208	121	0	39	32	12,5	10	3,6	0	43	21	4	79
Michaela	138	175	198	152	12	39	32	11,6	37	5,5	7	38	23	10	136
Marta	152	194	219	136	0	30	10	13,3	0	4,0	0	19	25	16	45
Lucie	148	188	203	125	0	28	6	14,0	0	3,4	0	12	15	0	18
Šárka	158	201	223	162	22	40	35	11,9	28	5,5	7	45	22	7	134
Magda	149	192	227	173	33	46	53	11,0	55	5,8	10	48	35	46	245
Sandra	145	190	208	133	0	32	14	12,8	1	5,7	9	18	18	0	42
Linda	158	200	212	138	0	32	14	12,6	7	5,4	6	22	12	0	49
PRŮMĚR	147,93	189,36	209,85	143,28	7,71	34,50	21,29	12,43	17,64	4,97	5,21	29,50	22,28	10,85	90,71

Příloha č.1

Tabulka č.2

JMÉNO	VÝŠKA	DOSAĤ	VÝŠKOK	SKOK Z MÍSTĀ	BODY	SED-LEH	BODY	BĚĤ 6 X 6 m	BODY	HOD 1 Kg MEDIC.	BODY	BĚĤ 1 Km	BODY	ABS. VÝŠKOK	BODY	CELKEM BODŮ
Hanka	145	186	205	131	0	33	40	11,9	28	4,1	0	5:48	16	19	0	84
Markĕta	156	198	211	142	2	29	28	12,5	10	5,5	7	5:59	12	23	10	69
Zdena	159	202	235	189	49	50	65	12,6	7	8,1	33	4:30	48	33	40	242
Zuzka	145	185	205	160	20	32	14	13,8	0	5,1	3	6:05	10	20	1	38
Nikol	160	200	238	203	63	48	59	11,3	46	7,8	30	4:12	55	38	55	308
Jana	138	175	196	150	10	33	40	13,9	0	3,7	0	6:30	0	15	0	50
Alena	136	175	200	128	0	31	34	13,0	0	3,6	0	5:35	22	25	16	72
Jitka	144	178	200	136	0	42	41	12,7	4	4,5	0	5:30	24	22	7	78
Marcela	155	195	205	147	7	43	44	12,1	22	5,1	3	6:01	11	20	1	78
Vlasta	156	197	224	159	19	44	47	11,7	34	5,0	2	4:01	59	27	22	185
Zita	147	178	199	160	20	30	31	12,3	16	4,7	0	5:15	30	21	4	101
Simona	144	179	203	159	19	37	26	12,4	13	4,3	0	4:19	52	23	10	120
PRŮMĚR	148,75	187,33	210,08	155,33	17,41	37,66	39,08	12,51	15	5,12	6,50	5:18	28,25	23,83	13,83	118,75

Tabulka č.3

JMÉNO	VÝŠKA	DOSAŽ	VÝŠKOK	SKOK Z MÍSTA	BODY SED- LEH	BODY 6 X 6 m	BODY	HOD I KG MEDIC.	BODY	BĚH I Km	BODY	ABS. VÝŠKOK	BODY	CELKEM BODŮ	
Mirka	127	159	183	140	0	39	32	12,8	1	2,8	0	5:50	16	13	62
Dita	143	180	196	132	0	29	8	13,6	0	3,4	0	5:25	26	0	34
Jarmila	138	176	208	149	9	32	14	12,9	0	3,2	0	4:52	39	37	99
Nikola	134	168	184	128	0	31	12	12,8	1	3,7	0	5:16	29	0	42
Dana	139	172	194	139	0	23	0	12,7	4	3,9	0	5:50	16	7	27
Denisa	157	193	228	185	45	48	59	11,4	43	9,1	43	4:18	52	46	288
Renata	152	187	217	170	30	29	8	11,9	28	4,3	0	4:50	40	31	137
Romana	152	190	222	190	50	45	50	10,5	70	8,1	33	4:59	36	37	278
Zora	153	186	206	189	49	29	8	11,9	28	5,2	4	5:19	28	1	118
Lucie	148	180	198	160	20	37	26	12,1	22	3,9	0	5:25	26	0	94
Radka	147	181	200	150	10	33	16	12,0	25	4,3	0	6:01	14	0	65
Lucka	135	175	193	145	5	30	10	12,1	22	4,0	0	6:05	10	7	54
Petra	151	194	218	160	20	47	56	11,9	28	6,3	15	5:29	24	13	156
Danda	145	186	210	152	12	40	35	11,9	28	4,6	0	5:50	16	13	104
PRŮMĚR	144,35	180,50	204,07	156,35	17,85	35,14	23,85	12,10	21,42	4,77	6,78	5:23	26,57	14,64	111,28

Tabulka č.4

JMÉNO	VÝŠKA	DOSAŽ	VÝŠKOK	SKOK Z. MÍSTÁ	BODY	SED- LEH	BODY	BĚH 6 X 6 m	BODY	BĚH I Km	BODY	ABS. VÝŠKOK	BODY	CELKEM BODŮ
Klára	144	185	209	152	12	32	20	12,9	0	5:27	25	24	13	112
Diana	146	186	219	179	39	51	68	11,4	43	4:06	57	33	40	271
Dominika	157	203	220	145	5	41	38	13,9	0	5:30	24	17	0	82
Nela	151	194	211	169	29	36	23	11,9	28	4:17	53	17	0	140
Petruška	158	203	230	174	34	39	32	12,2	19	4:11	55	27	22	163
Pája	139	179	203	150	10	30	10	12,7	4	5:30	24	24	13	61
Zuzana	161	212	234	131	0	33	16	13,3	0	4:56	37	22	7	73
Jaruška	161	206	227	122	0	31	12	15,1	0	5:51	15	21	4	31
Míla	151	198	228	179	39	42	41	11,8	31	5:15	30	30	31	172
Martina	164	215	253	201	61	50	65	11,6	37	4:10	56	38	55	314
Káťa	167	220	268	204	64	52	71	11,1	52	4:04	58	48	82	371
PRŮMĚR	154,45	200,09	227,45	164,18	26,60	39,72	36	12,53	19,45	4:50	39,45	27,36	24,27	162,72

Tabulka č.5

JMÉNO	VÝŠKA	DOSAŽ	VÝŠKOK	SKOK Z MÍST	BODY	SED- LEH	BODY	BĚH 6 X 6 m	BODY	HOD I Kg MEDIC.	BODY	BĚH I Km	BODY	ABS. VÝŠKOK	BODY	CELKEM BODŮ
Adéla	141	184	190	108	0	32	14	17,3	0	3,7	0	6:06	9	6	0	23
Darina	138	171	184	125	0	32	14	13,8	0	3,0	0	5:59	12	13	0	26
Bára	150	185	192	115	0	25	0	13,0	0	3,8	0	7:19	0	7	0	0
Bětko	140	174	197	124	0	30	10	13,4	0	3,5	0	6:25	2	23	10	22
Leona	129	166	178	108	0	22	0	14,4	0	2,8	0	6:18	4	12	0	4
Verča	128	159	174	109	0	14	0	14,9	0	2,6	0	5:50	16	15	0	16
Iva	142	178	204	129	0	36	23	13,3	0	4,4	0	4:50	40	26	19	82
Eva	158	203	246	196	56	47	56	12,7	4	7,7	29	5:01	35	43	70	250
Amička	148	190	214	170	30	38	29	13,1	0	5,1	3	5:51	15	24	13	90
Eliška	158	200	225	169	29	33	16	13,1	0	5,3	5	5:59	12	25	16	78
Barbora	144	186	209	150	10	32	14	12,7	4	3,9	0	5:33	22	23	10	60
PRŮMĚR	143,27	181,45	201,18	136,63	11,36	31	16	12,53	0,72	9,20	3,36	5:55	15,18	19,72	12,54	59,18

Tabulka č.6

JMÉNO	VÝŠKA	DOSAŽ	VÝSKOK	SKOK Z MÍSTA	BODY	SED- LEH	BODY	BĚH 6 X 6 m	BODY	HOD I Kg MEDIC.	BODY	BĚH I Km	BODY	ABS. VÝSKOK	BODY	CELKEM BODŮ
Blanka	149	190	209	165	25	33	16	11,9	28	5,1	3	4:55	38	15	0	110
Dáša	145	185	199	152	12	35	20	11,8	31	4,3	0	5:15	30	14	0	93
Štěpánka	145	188	210	160	20	30	10	12,2	19	5,1	3	5:12	31	22	7	90
Karin	158	200	218	198	58	49	62	10,5	70	7,3	25	5:00	36	18	0	251
Maruška	163	210	246	199	59	47	56	10,7	64	8,8	40	4:25	50	34	43	312
Milada	142	183	203	149	9	36	23	12,3	16	4,9	1	6:08	8	20	1	58
Olina	158	202	225	165	25	39	32	11,9	28	5,8	10	5:17	29	23	10	134
Jaroslava	138	180	199	148	8	32	14	13,1	0	5,3	5	5:55	14	19	0	41
Drahuška	158	203	227	179	39	39	32	11,5	40	5,9	11	4:18	52	24	13	187
Kamila	164	215	240	191	51	40	35	12,0	25	6,4	16	5:50	16	25	16	159
PRŮMĚR	152	195,60	217,60	170,60	30,60	38	30	11,79	32,10	5,89	11,40	5:13	30,40	21,40	9	143,50

Príloha č.6

Tabulka č.7

JMÉNO	VÝŠKA	DOSAŽ	VÝŠKO	SKOK	BODY	SED.-LEH	BODY	BĚH	BODY	HOD I Kg	BODY	BĚH I	BODY	ABS. VÝSKOK	BODY	CELKEM BODŮ
			K	Z MÍSTA				6 X 6 m		MEDIC.		Km				
Karolína	139	174	191	132	0	37	26	13,1	0	3,4	0	5:50	16	17	0	42
Pavlaína	152	188	211	104	0	22	0	14,7	0	3,6	0	5:40	20	23	10	30
Anna	135	173	198	139	0	37	26	13,1	0	4,9	1	5:35	22	25	16	65
Ivana	139	175	202	161	21	35	20	12,9	0	3,0	0	5:34	22	27	22	85
Zlatka	142	180	210	157	17	43	44	11,4	43	3,3	0	5:15	30	30	31	165
Jirína	135	170	190	124	0	26	2	13,1	0	3,8	0	5:50	16	20	1	19
Berta	132	169	192	148	8	42	41	12,3	16	4,3	0	4:20	52	23	10	127
Vladěna	137	174	193	128	0	29	8	13,7	0	4,3	0	4:59	36	19	0	44
Alice	159	207	231	172	32	38	29	11,9	28	6,2	14	4:56	37	24	13	153
Mariana	164	213	243	179	39	41	38	11,9	28	7,7	29	4:50	40	30	31	205
Jolana	153	197	237	190	50	47	61	10,6	67	7,7	29	4:02	59	40	61	327
Andrea	157	198	218	167	27	40	35	12,4	13	6,5	17	6:08	8	20	1	101
PRŮMĚR	145,33	184,83	209,67	150,08	16,16	36,41	27,50	12,59	16,25	4,89	7,50	5:14	29,83	24,83	16,33	113,58

Tabulka č. 8

JMÉNO	VÝŠKA	DOSAŽ	VÝSKOK	SKOK Z MÍSTA	BODY	SED- LEH	BODY	BĚH 6 X 6 m	BODY	HOD 1 Kg MEDIC.	BODY	BĚH 1 Km	BODY	ABS. VÝSKOK	BODY	CELKEM BODŮ
Sylva	143	185	206	138	0	36	23	12,5	10	3,9	0	5:50	16	21	4	53
Slávka	149	188	203	145	5	30	10	13,3	0	4,3	0	6:18	4	15	0	19
Soňa	160	211	235	168	28	47	56	12,0	25	6,1	13	5:40	20	24	13	155
Květa	155	194	210	161	21	49	62	11,9	28	6,0	12	5:18	28	16	0	151
Ena	156	200	239	189	49	43	44	11,3	46	8,7	39	4:30	48	39	58	284
Momika	154	198	226	160	20	36	23	12,7	4	5,9	11	5:12	31	24	13	104
Anežka	146	190	209	165	25	39	32	12,9	0	5,0	2	6:01	11	19	0	70
Valerie	160	206	249	200	60	50	65	11,3	46	9,4	46	4:19	52	43	70	339
Johanka	160	210	249	191	51	51	68	11,4	43	8,7	39	4:01	59	39	58	308
Erka	171	224	264	207	67	47	56	11,9	28	9,5	47	4:30	48	40	61	307
PRŮMĚR	155,40	200,60	229,30	172,40	32,60	42,80	43,90	12,12	23	6,75	20,90	5:09	31,70	28	27,70	179

Tabulka č.9

JMÉNO	VÝŠKA	DOSAŽ	VÝŠKOK	SKOK Z MÍSTA	BODY SED- LEH	BODY	BĚH 6 X 6 m	BODY	HOD 1 Kg MEDIC.	BODY	BĚH 1 Km	BODY	ABS. VÝŠKOK	BODY	CELKEM BODŮ
Natálka	152	198	220	168	31	12	12,3	16	5,8	10	4:30	48	22	7	121
Radana	156	200	235	191	31	12	11,9	28	6,7	19	4:50	40	35	46	196
Júlie	151	193	225	140	24	0	11,2	49	4,4	0	4:59	36	32	37	146
Čilka	150	187	213	162	27	4	12,2	19	3,9	0	5:01	35	26	19	99
Liběna	153	195	217	141	32	14	12,8	1	3,9	0	5:15	30	22	7	53
Sabina	147	188	214	142	24	0	13,6	0	5,1	3	5:30	24	26	19	48
Vendula	159	203	224	142	30	10	14,5	0	4,0	0	5:55	14	21	4	30
Hedvika	142	182	204	145	31	12	13,3	0	4,3	0	5:18	28	22	7	53
Věra	166	215	248	169	32	14	11,9	28	5,1	3	4:13	54	33	40	168
Nora	169	220	258	208	50	65	11,3	46	9,1	43	4:00	60	38	55	337
PRŮMĚR	154,50	198,10	225,80	160,80	31,20	14,30	12,50	18,70	5,23	7,80	4:57	36,90	27,70	24,10	125,10

Tabulka č. 10

JMÉNO	VÝŠKA	DOSAHI	VÝSKOK	SKOK Z MÍSTÁ	BODY SED-LEH	BODY	BĚH 6 X 6 m	BODY	HOD I Kg MEDIC.	BODY	BĚH I Km	BODY	ABS.VÝSKOK	BODY	CELKEM BODŮ	
Žaneta	160	210	247	190	50	51	68	11,0	55	8,7	39	4:15	54	37	52	318
Judita	155	199	227	163	23	40	35	12,0	25	6,4	16	4:03	58	28	1	158
Ilona	153	190	224	137	0	40	35	15,0	0	5,3	5	4:50	40	28	52	132
Běla	150	193	213	158	18	30	10	12,1	22	5,2	4	4:25	50	20	25	129
Marika	160	210	249	191	51	51	68	11,4	43	8,7	39	4:01	59	39	58	318
Saša	160	206	250	200	60	50	65	11,3	46	9,4	46	4:19	52	44	73	342
Hedvika	146	190	209	165	25	39	32	12,9	0	5,0	2	6:01	11	19	0	70
Růžena	154	198	226	160	20	36	23	12,7	4	5,9	11	5:12	31	24	13	102
Gábina	156	200	239	189	49	43	44	11,3	46	8,7	39	4:30	48	39	58	282
PRŮMĚR	154,88	199,55	231,77	172,55	32,88	42,22	42,22	12,18	26,77	7,03	22,33	4:37	44,77	30,88	36,88	205,66

Tabulka průměrů

Tabulka	VÝŠKA	DOSAŽ	VÝŠKOK	SKOK Z MÍSTÁ	BODY	SED-LEH	BODY	BĚH 6 X 6 m	BODY	HOD 1kg MEDIC.	BODY	BĚH 1 Km	BODY	ABS. VÝŠKOK	BODY	CELKEM BODU
Tab.č.1	147,93	189,36	209,85	143,28	7,71	34,50	21,29	12,43	17,64	4,97	5,21	5:15	29,50	22,28	10,85	90,71
Tab.č.2	148,75	187,33	210,08	155,33	17,41	37,66	39,08	12,51	15,00	5,12	6,50	5:18	28,25	23,83	13,83	118,75
Tab.č.3	144,35	180,50	204,07	156,35	17,85	35,14	23,85	12,10	21,42	4,77	6,78	5:23	26,57	23,85	14,64	111,28
Tab.č.4	154,45	200,09	227,45	164,18	26,60	39,72	36,00	12,53	19,45	9,20	16,9	4:50	39,45	27,36	24,27	162,72
Tab.č.5	143,27	181,45	201,18	136,63	11,36	31,00	16,00	12,53	0,72	9,20	3,36	5:55	15,18	19,72	12,54	59,18
Tab.č.6	152,00	195,60	217,60	170,6	30,60	38,00	30,00	11,79	32,10	5,89	11,40	5:13	30,40	21,40	9,00	143,50
Tab.č.7	145,33	184,83	209,67	150,08	16,16	36,41	27,50	12,59	16,25	4,89	7,50	5:14	29,83	24,83	16,33	113,58
Tab.č.8	155,40	200,60	229,30	172,4	32,60	42,80	43,90	12,12	23,00	6,75	20,90	5:09	31,70	28,00	27,70	179,00
Tab.č.9	154,50	198,10	225,80	160,8	20,80	31,20	14,30	12,50	18,70	5,23	7,80	4:57	36,90	27,70	24,10	125,10
Tab.č.10	154,88	199,55	231,77	172,55	32,88	42,22	42,22	12,18	26,77	7,03	22,33	4:37	44,77	30,88	36,88	205,66
Průměr	150,08	191,74	216,67	158,22	21,39	36,86	29,41	12,32	19,10	6,30	10,86	5:11	31,25	24,98	19,01	130,94

Tabulka vybraných dívek

Jméno	VÝŠKA	DOSAĤ	VÝSKOK	SKOK Z MISTA	BODY	LEH-SED	BODY	BĚH 6X6 m	BODY	BĚH 1 Km	BODY	ABS. VÝSKOK	BODY	CELKEM BODŮ
Magda	149	192	227	173	33	46	53	11,0	55	4,29	10	48	35	245
Zdena	159	202	235	189	49	50	65	12,6	7	4,30	33	48	33	242
Nikol	160	200	238	203	63	48	59	11,3	46	4,12	30	55	38	308
Denisa	157	193	228	185	45	48	59	11,4	43	4,18	43	52	35	288
Romana	152	190	222	190	50	45	50	10,5	70	4,59	33	36	32	278
Diana	146	186	219	179	39	51	68	11,4	43	4,06	24	57	33	271
Martina	164	215	253	201	61	50	65	11,6	37	4,10	40	56	38	314
Káťa	167	220	268	204	64	52	71	11,1	52	4,04	44	58	48	371
Eva	158	203	246	196	56	47	56	12,7	4	5,01	29	35	43	250
Karin	158	200	218	198	58	49	62	10,5	70	5,00	25	36	18	251
Maruška	163	210	246	199	59	47	56	10,7	64	4,25	40	50	34	312
Jolana	153	197	237	190	50	47	61	10,6	67	4,02	29	59	40	327
Ema	156	200	239	189	49	43	44	11,3	46	4,30	39	48	39	284
Valerie	160	206	249	200	60	50	65	11,3	46	4,19	46	52	43	339
Johanka	160	210	249	191	51	51	68	11,4	43	4,01	39	59	39	308
Erika	171	224	264	207	67	47	56	11,9	28	4,30	47	48	40	307
Nora	169	220	258	208	68	50	65	11,3	46	4,00	43	60	38	337
Žaneta	160	210	247	190	50	51	68	11,0	55	4,15	39	54	37	318
Marika	160	210	249	191	51	51	68	11,4	43	4,01	39	59	39	318
Saša	160	206	250	200	60	50	65	11,3	46	4,19	46	52	44	342
Gábina	156	200	239	189	49	43	44	11,3	46	4,30	39	48	39	282
Průměr	158,92	204,47	241,95	193,90	53,90	48,38	60,38	11,31	45,57	4,21	36,04	50,95	37,38	299,61

Bodovací tabulka

BODY	SKOK Z MÍSTA	HOD 1 Kg MEDIC.	LEH - SED	BĚH 6x6 m	ABS. VÝSKOK	1000 M
0	140	4,8	25	12,9	-	6:30
1	141	4,9	-	12,8	20	6:27
2	142	5	26	-	-	6:25
3	143	5,1	-	-	-	6:22
4	144	5,2	27	12,7	21	6:20
5	145	5,3	-	-	-	6:17
6	146	5,4	28	-	-	6:15
7	147	5,5	-	12,6	22	6:12
8	148	5,6	29	-	-	6:10
9	149	5,7	-	-	-	6:07
10	150	5,8	30	12,5	23	6:05
11	151	5,9	-	-	-	6:02
12	152	6	31	-	-	6:00
13	153	6,1	-	12,4	24	5:57
14	154	6,2	32	-	-	5:55
15	155	6,3	-	-	-	5:52
16	156	6,4	33	12,3	25	5:50
17	157	6,5	-	-	-	5:47
18	158	6,6	34	-	-	5:45
19	159	6,7	-	12,2	26	5:42
20	160	6,8	35	-	-	5:40
21	161	6,9	-	-	-	5:37
22	162	7	-	12,1	27	5:35
23	163	7,1	36	-	-	5:32
24	164	7,2	-	-	-	5:30
25	165	7,3	-	12	28	5:27
26	166	7,4	37	-	-	5:25
27	167	7,5	-	-	-	5:22
28	168	7,6	-	11,9	29	5:20
29	169	7,7	38	-	-	5:17
30	170	7,8	-	-	-	5:15
31	171	7,9	-	11,8	30	5:12
32	172	8	39	-	-	5:10
33	173	8,1	-	-	-	5:07
34	174	8,2	-	11,7	31	5:05
35	175	8,3	40	-	-	5:02
36	176	8,4	-	-	-	5:00
37	177	8,5	-	11,6	32	4:57
38	178	8,6	41	-	-	4:55
39	179	8,7	-	-	-	4:52
40	180	8,8	-	11,5	33	4:50
41	181	8,9	42	-	-	4:47
42	182	9	-	-	-	4:45
43	183	9,1	-	11,4	34	4:42
44	184	9,2	43	-	-	4:40
45	185	9,3	-	-	-	4:37
46	186	9,4	-	11,3	35	4:35
47	187	9,5	44	-	-	4:32
48	188	9,6	-	-	-	4:30
49	189	9,7	-	11,2	36	4:27
50	190	9,8	45	-	-	4:25

BODY	SKOK Z MÍSTA	HOD I Kg MEDIC.	LEH - SED	BĚH 6x6 m	ABS. VÝSKOK	1000 M
51	191	9,9	-	-	-	4:22
52	192	10	-	11,1	37	4:20
53	193	10,1	46	-	-	4:17
54	194	10,2	-	-	-	4:15
55	195	10,3	-	11	38	4:12
56	196	10,4	47	-	-	4:10
57	197	10,5	-	-	-	4:07
58	198	10,6	-	10,9	39	4:05
59	199	10,7	48	-	-	4:02
60	200	10,8	-	-	-	4:00
61	201	10,9	-	10,8	40	3:57
62	202	11	49	-	-	3:55
63	203	11,1	-	-	-	3:52
64	204	11,2	-	10,7	41	3:50
65	205	11,3	50	-	-	3:47
66	206	11,4	-	-	-	3:45
67	207	11,5	-	10,6	42	3:42
68	208	11,6	51	-	-	3:40
69	209	11,7	-	-	-	3:37
70	210	11,8	-	10,5	43	3:35
71	211	11,9	52	-	-	3:32
72	212	12	-	-	-	3:30
73	213	12,1	-	10,4	44	3:27
74	214	12,2	53	-	-	3:25
75	215	12,3	-	-	-	3:22