

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vytvoření metodické řady pro nácvik herních činností jednotlivce
v beach volejbalu.

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Rostislav Vorálek, Ph.D.

Vypracovala:

Tereza Chocholová

Praha 2007

Abstrakt

Název : Vytvoření metodické řady pro nácvik herních činností jednotlivce v beach volejbalu.

Forming methodical succesion for practising game activities of beach volleyball player.

Cíl : Shromáždění vhodných cvičení pro nácvik herních činností jednotlivce v beach volejbalu a vytvoření tak metodické řady, především pro přípravku a žákovskou kategorii.

Metoda : Seznámení se s českou a zahraniční literaturou, zabývající se problematikou tréninku beach volejbalu, šestkového volejbalu a pohybových her. Oslovení beach volejbalových trenérů a využití jejich i svých zkušeností s tréninkem mládeže.

Výsledky : Shromáždění co největšího počtu cvičení pro trénink beach volejbalu v České Republice, která by mohla pomoci trenérům mládeže v tomto sportovním odvětví.

Klíčová slova : herní činnost jednotlivce, beach volejbal, nácvik

Výpůjční záznamy

jméno, příjmení	zapůjčeno	vráceno	podpis
-----------------	-----------	---------	--------

Prohlášení

Prohlašuji s plným vědomím, že diplomovou práci na téma „Vytvoření metodické řady
pro nácvik herních činností jednotlivce v beach volejbalu“

jsem vypracovala samostatně.

Použité materiály uvádím v seznamu literatury na konci práce.

V Praze 11.4. 2007

podpis autora: 

Poděkování

Mé díky patří Mgr. Rostislavu Vorálkovi, Ph.D. za vedení mé diplomové práce a jeho poskytnutí důležitých rad při tvorbě této práce. Dále bych ráda poděkovala Michalu Palinkovi za poskytnutí materiálů a jeho zkušeností v beach volejbalu, Miroslavu Horáčkovi za to, že mě k takto krásnému sportu přivedl a jeho skvělým vedením při tréninku mě u beach volejbalu udržel. Také mé díky patří trenérům beach klubu Pankrác za poskytnutí poznatků z jejich trenérské praxe.

Dále mé díky patří mému příteli Tomáši Macalíkovi za podporu při studiích a za poskytnutí velmi cenných rad při tvorbě této práce.

V neposlední řadě bych velmi chtěla poděkovat svým rodičům za velkou podporu nejen při studiu, ale i v celém životě, a za to, že mě odmalička vedly k tak krásné a důležité věci jakou sport bezesporu je.

OBSAH :

I. Úvod	9
II. Cíle a úkoly práce	10
1. Cíle práce.....	10
2. Úkoly práce	10
III. Teoretická část	11
1. Beach volejbal	11
2. Trénink beach volejbalu	12
2.1. Technická příprava	13
2.2. Trénink mládeže	14
2.2.1. Pohybové hry	16
3. Herní činnosti	16
3.1. Herní činnosti jednotlivce	17
3.2. Nácviik herních činností jednotlivce	18
4. Herní činnosti jednotlivce v beach volejbalu	20
4.1. Pohyb po hřišti	20
4.2. Podání	22
4.3. Přihrávka	30
4.4. Nahrávka	36
4.5. Útočný úder	42
4.6. Blokování	47
4.7. Vybírání	49
4.8. Vykrývání	53
IV. Výzkumná část	54
1. Metody výzkumu a zpracování	54
1.1. Získávání dat	54
1.2. Metody použité k získávání dat	55
1.3. Soubor otázek	55
V. Výsledková část	57
1. Pohyb po hřišti	57
2. Pohybové hry	59

3. Podání	66
4. Přihrávka	69
5. Nahrávka	89
6. Útočný úder	108
7. Blokování	116
8. Vybírání	124
9. Vykryvání	131
VI. Závěry a diskuse	132
VII. Použitá literatura	133

I. Úvod

Toto téma jsem si vybrala z důvodu, že jsem se sama několik let věnovala tréninku a hře beach volejbalu, tento sport mě velmi zaujal a proto se nyní prvním rokem pohybuji v oblasti trénování mládeže v tomto sportovním odvětví. Na území České Republiky je beach volejbal poměrně mladým sportem, tudíž o něm v naší republice nebylo vydáno mnoho publikací. V této práci jsem se snažila shromáždit důležité poznatky a nejvhodnější cvičení pro nácvik herních činností jednotlivce v beach volejbalu a to hlavně pro přípravku a kategorii žákovskou, tj. pro mládež od 9 do 15 let, ale i pro ostatní kategorie, a to s využitím různých publikací, ať už domácích či zahraničních, a zkušeností zaběhlých i začínajících beach volejbalových trenérů, i zkušeností svých vlastních jako hráčky a také jako trenérky.

Beach volejbal, neboli plážový volejbal, je nyní velmi populárním sportem a to nejen na světových plážích, ale i v České Republice. Tato sportovní hra je díky rychlému střídání herních situací a jejich velké variabilitě pokládána za hru s velkým emotivním nábojem. Tento fakt spolu s přírodním prostředím, ve kterém se tato hra odehrává je důvodem, že se beach volejbal těší velké popularitě a to nejen mezi aktivními hráči, mezi fanoušky z řad volejbalové populace, ale také u širokého laického publika a v neposlední řadě také u sponzorů.

První zmínky o beach volejbalu se datují od 20. let 20. století. Nepotvrzené informace hovoří o hraní volejbalu na havajských a amerických plážích. V roce 1927 se plážový volejbal dostává do Evropy. Od té doby se rozšířil do řady zemí všech kontinentů a stal se velmi populárním. Jeho obliba ve vrcholové, výkonnostní i rekreační formě spočívá kromě jiného v materiálně-technické a prostorové nenáročnosti (Vorálek, 2005). Od roku 1996 je beach volejbal Olympijským sportem.

II. Cíle a úkoly práce

1. Cíle práce

Cílem diplomové práce je vytvoření metodické řady pro nácvik herních činností jednotlivce v beach volejbalu, především pro přípravku a žákovskou kategorii, které však lze využít i pro jiné věkové kategorie. Cílem je tedy shromáždění vhodných cvičení pro nácvik herních činností jednotlivce v beach volejbalu s možností vytvoření příručky s doposud největším počtem cvičení pro trénink beach volejbalu v České Republice.

2. Úkoly práce

- Shromáždění a seznámení se s domácí a zahraniční literaturou.
- Kontaktování vybraných trenérů beach volejbalu.
- Shromažďování a následné vyhodnocení dat.

III. Teoretická část

1. Beach volejbal

Beach volejbal je hra charakteristická soupeřivou činností dvou dvoučlenných družstev, jejichž hráči prokazují svou převahu nad soupeřem lepší tělesnou kondicí a lepším ovládním míče k zisku potřebného počtu bodů a setů, a tedy vítězství v utkání (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Beach volejbal se hraje na měkkém, jemném a pohyblivém písku, většinou na otevřených hřištích, za každého počasí, ale i v hale. Hřiště má velikost 18 x 6 m, je vymezeno pouze postranými a koncovými čarami a veprostřed je rozděleno sítí o výšce 243 cm u mužů a 224 cm u žen, stejně jako v šestkovém volejbalu. Ke hře se používá speciální míč, který má jiný povrch a vnitřní tlak (nižší), než je tomu u volejbalu šestkového. Beach volejbal má velmi mnoho shodných rysů s šestkovým volejbalem. Účelem hry je poslat míč pravidly povoleným způsobem přes síť na zem do pole soupeře a zabránit soupeři udělat totéž (Vorálek, 2005). Výsledek utkání záleží především na úrovni herních dovedností a ovládním míče. Boj se redukuje na vzájemnou výměnu míčů s minimální možností proniknout na polovinu soupeře (přesah bloků, šlápnutí za pomyslnou střední čáru) (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Herní činnosti v beach volejbalu patří mezi činnosti cyklického i acyklického charakteru, kde se střídají energeticky náročné krátkodobé činnosti maximální intenzity (např. vybírání míčů v pádu, blok útočný úder) s činnostmi energeticky méně náročnými prováděnými střední intenzitou až po okamžiky, kdy je průběh hry přerušen při výměně stran nebo rozehrami (Vlach, 1998). Střídání herních situací, jejich velká variabilita, rozdílné úkoly hráčů při realizaci herních kombinací a nutnost hrát až do vítězství jednoho ze soupeřících týmů spolu se skutečností, že se v beach volejbalu nesmí střídat, řadí beach volejbal mezi hry s velkým emotivním nábojem, mezi hry, které vyžadují od hráče vysokou kvalitu psychických vlastností. Velké množství rozehrer v utkání klade mimořádné nároky na spolupráci hráčů. Přerušování a zapojování pozornosti i nutnost bezprostřední reakce na činnost soupeře předpokládají tvořivý proces ve stále se měnících podmínkách. To vše zvyšuje nároky na morálně-volní vlastnosti a kultivaci osobnosti hráče (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Technika herních činností jednotlivce beach volejbalu vychází z techniky volejbalu šestkového, až na určité rozdíly, které vyplývají z odlišností v pravidlech. Výrazný rozdíl je v četnosti užívání herních činností jednotlivce a používání herních kombinací a systémů vzhledem k počtu hráčů. S ohledem na povrch, velikost hřiště, počet hráčů a povětrnostní podmínky jsou nároky na kondiční trénink hráče beach volejbalu větší než u volejbalu šestkového (Vorálek, 2005). Herní činnosti v beach volejbalu, např. starty, běhy, odrazy, skoky, pády a zastavení, vyžadují u hráčů vysoký stupeň vyvinutí rychlosti a explozivní síly. V beach volejbalu se opakovaně střídá krátkodobé zatížení maximální intenzity s činnostmi prováděnými střední intenzitou, což je typické pro tzv. herní vytrvalost. Vykrývání velké plochy hřiště pouze dvěma hráči proti široké škále úderů klade až akrobatické nároky na oba hráče, což vyžaduje vysoký stupeň obratnosti, která je také základem pro dokonalé technické zvládnutí všech herních činností (Vlach, 1998).

Stručně lze říci, že beach volejbal je sport, který se hraje dvěma týmy o dvou hráčích na každé straně pískového kurtu, který je rozdělen sítí a vymezen postranými a koncovými lajnami. Beach volejbal se hraje na dva vítězné sety do 21 bodů, vždy s nutností dvou bodového rozdílu. Případný třetí set se hraje do 15 bodů, také s minimálně dvoubodovým rozdílem. Míč se smí odbít různými částmi těla. Míč je uveden do hry podávajícím hráčem, který odbíjí míč jednoruč do hřiště spoluhráče. Předtím, než tým vrátí míč na stranu protihráče, se smí třikrát dotknout míče. Jeden hráč se však nesmí dotknout míče dvakrát za sebou (pokud prvním dotykem není blok). Rozehra pokračuje do té doby, dokud se míč nedotkne země, nebo z jiného důvodu, kdy dochází k ukončení rozehry podle platných pravidel beach volejbalu. Bez ohledu na to, jaký tým podává, tým, který vyhraje rozehru, získává bod a právo na podání. Podávající hráči se musí měnit pokaždé, když tým znovu získá podání.

2. Trénink beach volejbalu

Sportovní trénink chápeme jako plánovitě řízený pedagogický proces, který je realizován na základě promyšlené činnosti sportovců a trenérů. Systém sportovního tréninku lze vymezit jako účelné, na základě určitých principů zdůvodněné uspořádání

obsahu, prostředků a metod tréninku, jehož cílem je zajistit růst sportovní výkonnosti. Z teoretického hlediska je sportovní trénink charakterizován jako proces adaptace, proces motorického učení a proces psychosociální interakce (Dovalil a kol., 2002).

V tréninku beach volejbalu připravujeme hráče k účelné a produktivní hře, ta je podmíněna dokonalou připraveností hráče, jak zvládnutím techniky herních činností jednotlivce, ale také jejich vhodného využití. Smyslem sportovního tréninku je vybavit hráče co největším množstvím pohybových návyků (herních návyků) a naučit ho využívat je ve hře. Fyziologickým základem herních návyků je dynamický stereotyp. Herní návyk je samostatná základní jednotka jednání hráče ve specifických herních podmínkách (Mlateček, 1970).

Trénink ve všech sportovních odvětvích, stejně tak i v tréninku beach volejbalu, se dělí do pěti složek, které spolu velmi úzce souvisí a prolínají se. Tyto složky jsou - kondiční příprava, technická příprava, taktická příprava a příprava psychologická. Vzhledem k tématu této práce se budeme podrobněji zabývat pouze přípravou technickou.

2.1. Technická příprava

Technická příprava si klade za cíl vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti. Za dovednosti se pokládají získané předpoklady sportovce účelně, účinně a úsporně řešit pohybové úkoly dané specializace. Způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce se vyjadřuje pojmem technika (Choutka, 2002).

Technická příprava je jednou ze složek tréninku. Podle Choutky (2002) jde o plánovitý a systematický proces osvojování a zdokonalování sportovních dovedností spolu s jejich přizpůsobování se podmínkám. Dokonalá technika provedení sportovních dovedností je jedním z nejdůležitějších aspektů účinného jednání sportovce.

Obsah technické přípravy se mění v závislosti na věku a výkonnosti sportovce. Nejprve se jedná pouze o osvojování základů techniky, následuje zdokonalování, které by mělo vyplynout v dokonalé zvládnutí pohybové dovednosti. Aby těchto cílů bylo dosaženo, je podle Choutky (2002) důležité důsledné respektování specifiky techniky daných specializací, chápáním techniky jako jednoty její vnější a vnitřní stránky,

etapovitým průběhem procesu jejího osvojování a stabilizací techniky na úrovni maximálních výkonů sportovce.

V procesu technické přípravy se uplatňují hlediska motorická a biomechanická stejně tak jako požadavky fyziologické a psychologické. Motorika je zde tedy úzce spjata s učením intelektovým a emočním a s procesy biologických adaptací. Proto je nutné, aby učení – osvojování a zdokonalování dovedností – bylo v praxi postupně spojováno se zvyšováním tréninkového zatěžování (Choutka, 2002).

Technická příprava se dá interpretovat jako pedagogický proces, kde u sportovce jde o proces učení a u trenéra o proces vyučování. Stejně jako v klasickém pedagogickém procesu by tedy měli být dodržovány didaktické principy názornosti, postupnosti, přiměřenosti, uvědomělosti a systematičnosti spolu s odpovídajícími metodami.

Aby byl proces osvojování a zdokonalování sportovních dovedností úspěšný, jsou zde podle Choutky (2002) jisté podmínky. K nim patří ucelená koncepce, založená na racionálním obsahu, cílevědomém plánu a uvědomělá aktivita sportovce i trenéra, která pramení ze společných zájmů, je založená na vzájemné důvěře, komunikaci a spolupráci.

Úspěšný průběh technické přípravy ovlivňuje i celková úroveň připravenosti sportovce. Roli hrají také vrozené dispozice, míra talentu a učenlivosti. Dalšími předpoklady jsou motivace, trvalý vztah ke sportu a snaha aktivně překonávat překážky.

Nedílnou součástí technické přípravy je nácvik.

2.2. Trénink mládeže

Trénink mládeže týká v některých sportovních odvětvích již dětí ve věku 6 – 7 let a trvá přibližně po dobu věku dětí, což je do dokončení základní školní docházky, tedy do věku 15 let. Tato etapa tréninku má charakter sportovní přípravy, kde se budují základní kameny sportovního výkonu. Hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytvářet předpoklady pro pozdější trénink a výkon. Hlavní odlišností sportovní přípravy dětí spočívají v respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti, ve

vysokém podíle všestrannosti v přípravě a zachování perspektivnosti přípravy (Dovalil a kol., 2002).

Hlavním úkolem tréninku mládeže v beach volejbalu je naučit hráče znát a respektovat pravidla hry, rozvinout technickou a kondiční složku individuálního herního výkonu a schopnost uplatnit je v proměnlivých herních podmínkách.

Výše zmíněný dětský věk můžeme rozdělit na mladší školní věk (6 – 10 let) a starší školní věk (11 – 15).

Mladší školní věk je tzv. „zlatým věkem pro učení“. V tréninku beach volejbalu se v tomto období nezaměřujeme především na všestrannou sportovní přípravu, hl. na rozvoj pohyblivosti, koordinace a rychlosti, pro které je toto období velice příznivé, popřípadě házení s chytáním.

Starší školní věk se podle Haníka a Lehnerta (2004) dá ještě rozdělit na období :

- **11 – 13 (kategorie mladších žáků)**

Z hlediska procesu je toto období příhodnější než období následující. Osvojování nových a zdokonalování osvojených pohybů se uskutečňuje rychle a efektivně. V tomto období se v tréninku beach volejbalu již začínáme zaměřovat na nácvik herních činností jednotlivce. Prvními nacvičovanými odbítkami jsou odbítky obouruč vrchem, odbítky obouruč spodem a odbítky jednoruč spodem, po zvládnutí těchto činností následuje nácvik útočného úderu, vrchního rotovaného podání a dalších herních činností jednotlivce. Je nutné dbát na správné technické provádění herních činností.

- **13 – 15 (kategorie starších žáků)**

Toto období se většinou kryje s pubertou. Je obdobím dalšího rozvoje a zvládnutí techniky herních činností jednotlivce.

Hráč musí dostat při nácviku techniky herní činnosti správnou představu o struktuře pohybového aktu v neměnných podmínkách. Okamžitě při prvních příznacích pochopení pohybového řetězce, přidáváme proměnlivé podmínky v průpravných a herních cvičeních, které vedou hráče samy k účelnému pohybu, a v průpravných hrách. Trénink žáků a kadetů by měl mít charakter nácviku herních činností, jejich řetězců a

jednoduchých herních kombinací v proměnlivých podmínkách a formování průpravou hrou (Haník, Lehnert a kol. 2004).

Trénink mládeže však nelze redukovat pouze na provádění cvičení. Velmi významné místo v tréninku mládeže zaujímají pohybové hry.

2.2.1. Pohybové hry

Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a soutěživostí. Je to cílená činnost člověka, která lze chápat jako určitý druh řešení konfliktu (Mazal, 2000).

Hra umožňuje dítěti vstupovat do různých sociálních rolí a učit se tak důležitým funkcím v širokém sociálním kontextu, čímž plní důležitou úlohu tréninku mládeže, kterou je výchova. Protože se v pohybových hrách často vyskytují vysoké hodnoty zatížení, mají pohybové hry také význam v oblasti kondiční. Výhodou pohybových her je to, že si mladí hráči vysoké zatížení víceméně neuvědomují, vnímání námahy je potlačeno prožitkem hry a touhou po vítězství, soutěživostí. Současně s prožitkem a touhou po vítězství hráči získávají vědomosti, upevňují si sportovní dovednosti, návyky, vylepšují schopnost komunikace a interpersonální vztahy.

3. Herní činnosti

Herní činnosti v beach volejbalu můžeme rozdělit na herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy. Herní činnosti jednotlivce a herní kombinace plní úkoly převážně útočného, útočně-obranného nebo obranného charakteru. O herních systémech můžeme v beach volejbalu mluvit pouze v případě, když plní úkoly převážně obranného charakteru. Herní systém útočného charakteru je totiž pouze jediný a to, že nahrávačem se stává ten hráč, který nepřihrává nebo nevybírámí míč letící od soupeře (Vlach, 1998).

3.1. Herní činnosti jednotlivce

Podle Táborského a Jančáleka (1989) jsou herní činnosti jednotlivce poměrně jednoduché komplexy psychomotorických úkonů, zaměřené na splnění základních herních úkolů a prováděné bez přímé pomoci spoluhráčů.

Pohybovým základem herních činností jednotlivce jsou přirozené pohyby, jako postoje, starty, běhy, skoky, pády, zastavování, údery do míče, které jsou formovány podle pravidel beach volejbalu, podle biomechanických zákonitostí a podle požadavků bezpečnosti. V didaktickém procesu mohou být jednotlivé herní činnosti rozkládány na části a polohy.

Každá herní činnost jednotlivce má mimo tyto uvedené složky a části řadu vlastností, které musí být v rovnováze, aby bylo dosaženo účinku a činnost byla úspěšná. Nedostatečná úroveň jedné vlastnosti může být do určité míry nahrazena vyšší úrovní jiné vlastnosti.

Na každé herní činnosti jednotlivce hodnotíme:

- Účel, který je dán zaměřením činnosti.
- Fyzickou stránku, která spočívá ve volbě činnosti vzhledem k potřebě herní situace.
- Technickou stránkou, která se projevuje způsobem provedení pohybu.
- Volní stránkou, která spočívá ve velikosti volního úsilí, které hráč při provádění činnosti vynakládá.
- Morální stránku, která spočívá v souladu s požadavky pravidel a sportovní morálky.

V didaktickém procesu, zejména v etapě nácviku, jsou herní činnosti jednotlivce základními kameny, ze kterých se utváří komplexní dovednost hrát. Opakováním herních činností v průpravných cvičeních se automatizují pohybové mechanismy a vytvářejí se pohybové návyky. Opakovaným řešením základních herních situací pomocí herních činností, opakovanou volbou odpovídajících herních činností jednotlivce ve správných pohybových variantách, usilujeme o automatizaci základních operací taktického myšlení a o vybudování herní dovednosti (Jančálak, Táborský, 1989).

Podle Džavoronoka (2000) jsou herní činnosti jednotlivce základem pro řešení individuální herní situace. Představují promyšlený komplex pohybové činnosti hráče, který řeší vzniklou herní situaci. Džavoronok (2000) rozděluje dvě stránky herních činností jednotlivce a to technické, kde se jedná o způsob provedení a taktické, která je vymezena na výběr vhodného druhu této činnosti. Považuje obě tyto složky za spolu úzce spjaté a proto hovoří o technicko-taktické stránce herní činnosti jednotlivce.

3.2. Nácvik herních činností jednotlivce

Podstata tréninku beach volejbalu spočívá v adaptaci na základní tréninkový podnět, tj. zatížení. Formování adaptace organismu hráče je dlouhodobý proces, kde k dosažení největšího výkonu je nutné znát:

- a) metodické postupy a jejich možnosti použití
- b) synchronizovat metodické postupy s biologickým věkem a povahou rozvíjení pohybové schopnosti
- c) předpokládat u hráčů individuální odlišnosti v odezvách na všechny účinky, při nácviku herních činností jednotlivce rozlišujeme tři základní výkonnostní úrovně pro nácvik průpravných cvičení a tréninkové hry :
 - začátečnická úroveň
 - pokročilá výkonnostní úroveň
 - vrcholová úroveň

Při tréninku beach volejbalu je třeba vycházet z technické úrovně jednotlivých hráčů. Zařazováním obtížných cvičení, která nejsou hráči pro svoji technickou nedokonalost schopni zvládnout, vede ke vzniku chyb a k nezájmu hráčů o prováděnou činnost. Cvičení by měla mít posloupnost. Na obtížná cvičení by měla navazovat cvičení s malou náročností a nízkou intenzitou. Při nácviku herních činností jednotlivce v beach volejbalu klademe důraz na správné technické provedení dané herní činnosti jednotlivce a na správné taktické použití dané herní činnosti jednotlivce. Nesmírně důležité je okamžité opravení chyb v jednotlivých cvičeních (Džavoronok, 2000).

Jak již bylo řečeno, nácvik je nedílnou součástí tréninkového procesu, kde se hráči učí novým herním činnostem. Důležitou roli v nácviku sehrává motorické učení.

Jeho výsledkem je úroveň zvládnutí nacvičovaných pohybových dovedností. Motorické učení probíhá v časově zákonitém sledu ve čtyřech fázích :

- I. Fáze** - úkolem je zvládnutí základů technicko-taktické stránky dané pohybové činnosti. Hráč se seznamuje s novou pohybovou činností a utváří si o ní představu. V této etapě jsou velmi důležité přesné instrukce a kladné působení na motivační strukturu hráče. Pohyb je nekoordinovaný.
- II. Fáze** – úkolem je upevňování pohybové činnosti. Tato fáze je etapou vlastního provádění a opakování pohybové činnosti. Hráč je schopen za vědomého sledování svého pohybu provést danou pohybovou činnost v hrubé formě.
- III. Fáze** – úkolem je zdokonalení pohybové činnosti. Učení v této fázi je zaměřeno na přesnost pohybu. Hráč je schopen provést danou pohybovou činnost bez většího soustředění, větší díl koncentrace je veden k řešení herních úkolů, pohyby jsou již koordinované a hráč si je začíná automatizovat.
- IV. Fáze** – úkolem této etapy je stabilizace pohybových činností a jejich provádění v měnících se podmínkách hry. Tato etapa je charakterizována velkou plastičností při použití pohybové dovednosti. Hráč má vytvořen určitý komplex pohybových dovedností, se kterými disponuje, dovede do nich zasahovat a tvořivě je přizpůsobovat měnícím se podmínkám. Je to fáze tvořivé asociace v používání herních dovedností a je neoddelitelnou součástí herního výkonu (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Nácvik herních činností můžeme provádět hromadnou formou, kdy všichni hráči při nácviku vykonávají stejnou herní činnost, skupinovou metodou, kdy se při nácviku vytvoří skupiny hráčů podle výkonnosti, specializace apod., které vykonávají rozdílnou činnost, nebo individuální formou, kdy vytváříme podmínky pro aktivní, samostatné a tvořivé myšlení jednotlivců (Vlach, 1998).

Metodicko-organizační formy užívané při nácviku herních činností jednotlivce podle Vlacha (1998) jsou :

- **průpravná cvičení** (neodpovídají herním situacím, charakteristická je nepřítomnost soupeře, jsou zaměřena hlavně na zvládnutí techniky herních činností jednotlivce, probíhají ve dvojicích, zástupech, řadách)

- **herní cvičení** (odpovídají úsekům v utkání, charakteristická je přítomnost soupeře, provádějí se v prostoru vymezeném pro hru, zaměřena na zdokonalování herních činností, předpokládají odpovídající úroveň techniky herních činností jednotlivce)
- **průpravné hry** (elementární hry zaměřené na procvičování dílčích fází pohybové struktury herních činností jednotlivce nebo hry pro secvičování komplexů herních činností)

4. Herní činnosti jednotlivce v beach volejbalu

Herní činnosti jednotlivce (HČJ) tvoří ustálené komplexy pohybové činnosti hráče, kterými řeší vzniklou herní situaci. Podle technického provedení a cíleného účelu rozeznáváme :

- HČJ plnící převážně úkoly útoku – podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder
- HČJ plnící převážně úkoly obrany a útoku – blokování
- HČJ plnící úkoly obrany – vybírání, vykrývání

(Kaplan, Džavoronok, 2001)

Ještě před problematikou výše uvedených herních činností jednotlivce v beach volejbalu je nutné zmínit důležitost správného pohybu po písčném povrchu. Dobře zvládnutý pohyb po hřišti je důležitým aspektem kvalitního nácvičku v beach volejbalu. Správné zvládnutí pohybu je tedy pro hráče velmi důležité a značně se liší od pohybu na pevném povrchu, kde se hraje šestkový volejbal. Správný pohyb po hřišti je důležitým aspektem pro úspěšné nacvičování herních činností a předpokladem pro úspěch v utkání, můžeme ho proto považovat ze herní činnost jednotlivce bez míče.

4.1. Pohyb po hřišti

Pohyb po písku je důležitý nejen z hlediska provedení techniky, ale i z hlediska taktického pojetí hry. S dobrým osvojením souvisejí pohybové vzorce, které zahrnují pohyby vpřed, vzad, stranou, většinou s potřebou rychlé změny směru. Rychlost a

koordinace pohybu na písku je nezbytným předpokladem pro úspěch v utkání. Rychlost startu závisí na postřehu a reakci hráče, počáteční startovní poloze a rychlosti pohybů. Při startu by mělo být těžiště dostatečně snižené, startovní kroky by měli být spíše kratší, nohy by se neměly křížit stranou a při couvání by se neměl zaklánět trup. Při nácviku startu je třeba se soustředit na práci trupu a dolních končetin, protože horní končetiny musí být připraveny k odbití míče (Vorálek, 2005).

Před zahájením pohybu je nutné zaujmout výhodný volejbalový střeh, ten může být :

- Nízký střeh

Hráč má chodidla od sebe o něco více, než je šířka ramen, s jednou nohou mírně vysunutou. Hmotnost těla spočívá na přední části chodidel. Kolena jsou předsunuta před špičky. Špičky směřují dopředu. Nohy jsou výrazně pokrčeny (hráč je téměř ve dřepu). Trup je mírně předkloněn.

- Střední střeh

Hráč má chodidla od sebe o něco více, než je šířka ramen, s jednou nohou mírně vysunutou. Hmotnost těla spočívá na přední části chodidel. Kolena jsou předsunuta před špičky. Špičky směřují dopředu. Nohy jsou pokrčeny a trup je mírně předkloněn.



- Vysoký střeh

Hráč má chodidla na šířku ramen, s jednou nohou mírně vysunutou. Kolena jsou jen mírně pokrčená. Hmotnost těla spočívá na přední části chodidel, trup je mírně předkloněn tak, aby kyčle nebyly příliš vzadu.

V beach volejbalu se využívají převážně střehy nízký a střední.

4.2. Podání

Je odbití míče do pole soupeře, kterým se zahajuje každá rozehra. Nemůžeme ho však chápat jen jako uvedení míče do hry, ale jako první útok družstva. Podání plní převážně úkoly útoku a výrazně se podílí na zisku přímých i nepřímých bodů. Je typickou herní činností jednotlivce, která je často rozhodujícím faktorem určujícím konečný výsledek utkání. Podání má charakter standardní situace, kterou lze dobře ovlivnit tréninkem. Vzhledem k velikosti plochy hřiště, kterou vykrývají pouze dva hráči, je možnost dosažení přímého bodu podáním větší, než u volejbalu šestkového. Rozhodující faktory účinnosti podání v beach volejbalu jsou rychlost, rotace, křivka letu míče, směr umístění míče do pole soupeře, povětrnostní a klimatické podmínky. S vývojem beach volejbalu se postupně používají různé druhy podání. Povětrnostní podmínky umožňují i větší variabilitu použití různých způsobů provedení (Vorálek, 2005).

Strategie podávajícího družstva je založena na získání přímého bodu či na rozrušení soupeřova útoku (snahou je co nejvíce ztížit soupeři podmínky přípravy k útoku a tím zvýšit šance svého družstva být v obraně úspěšný) pomocí co nejúčinnějšího podání. Při tom je třeba využít slabin soupeře a naopak umět využít svých předností, to znamená používat svůj nejúspěšnější druh podání (popřípadě podání, které se již dříve nejlépe osvědčilo na daného soupeře), zvolit si takovou pozici za koncovou čarou, která by umožnila co nejrychleji zaujmout místo v obraně. Dále je možné celé utkání podávat na jednoho hráče a v koncovce zkusit moment překvapení podáním na hráče „nerozpřihrávaného“, využívat střídavě krátká a dlouhá podání, nebo podání mezi hráče, kde je možnost neshody hráčů, kteří se nestihnou dohodnout, který z nich míč přijme. Využití slabin soupeře spočívá ve výběru hůře přijímajícího hráče, popřípadě hůře smečujícího hráče, protože hráč přijímající je většinou i smečařem. Velmi dobrou taktikou je také usměrnit podání na fyzicky, popřípadě psychicky slabšího hráče.

Velký vliv na taktiku podání mají proměnlivé klimatické podmínky. Hlavně z hlediska výběru druhu podání (Vorálek, 2005). Proti větru dáváme smečované podání (ze země, z výskoku), míči udělujeme větší razanci a musí letět přes větší oblouk,

potom rychle padá ve větru dolů. Proti slunci můžeme využít „skyball“. Po větru se používá vrchní plachtící podání (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Druhy podání :

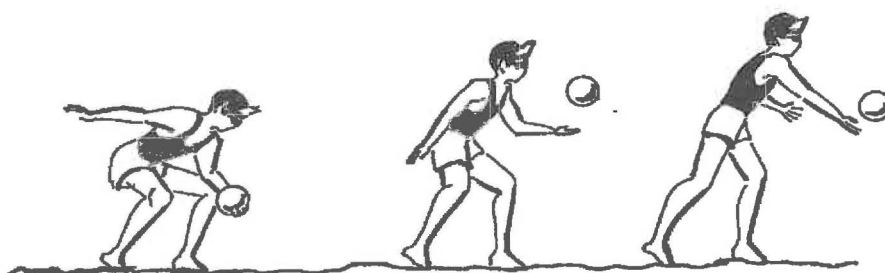
- I. Spodní podání v čelném postoji (především pro nejmladší věkovou kategorii)
- II. Vrchní plachtící podání z místa
- III. Vrchní plachtící podání z výskoku
- IV. Vrchní podání čelné smečované z místa
- V. Vrchní podání čelné smečované z výskoku
- VI. Spodní podání „skyball“ v bočném postoji

I. Spodní podání

Použití spodního podání se redukuje v podstatě jen na začátečnickou úroveň, především pro děti, kteří nemají dostatek síly na podání vrchní.

Podle Vorálka (2005) je technika spodního podání v beach volejbalu shodná se spodním podáním ve volejbalu šestkovém.

Hráč stojí čelem k síti, nohy má pokrčeny, trup mírně předkloněn. Chodidla jsou od sebe vzdálena na šíři ramen, levé chodidlo vysunuto mírně vpřed (postoj praváka) (Buchtel, 2005). Podle Kiralyho a Shewmana (1999) má podávající hráč zaujmout pohodlný postoj s levou nohou mírně vpředu před pravou a míčem v levé ruce, před pravým ramenem. Podávající hráč zapaží pravou paži, současně skoro neznatelně nadhodí míč z levé ruky. Paže hráče se pohybuje kyvadlovitým pohybem vpřed a odbíjí míč před tělem pravou rukou sevřenou v pěst. Podle Buchtela (2005) hráč míč nadhazuje (nebo pouští) levou rukou vedle pravého boku do výše asi 30 cm a odbíjí míč pravou paží mírně ohnutou v lokti vedle pravého stehna (před čelní rovinou těla) dlaňovou částí ruky, prsty mírně od sebe, palec šikmo od ukazováku. Úder do míče je proveden dlaní a prsty kopírujícími tvar míče. Po úderu pokračuje paže v pohybu vpřed vzhůru. Hmotnost těla, která spočívala na pravé noze, se přenáší na levou nohu, což umožňuje silnější úder do míče a také okamžitý start z místa, kde bylo podání provedeno. Technika je uváděna pro hráče praváka.



Nejčastější chyby :

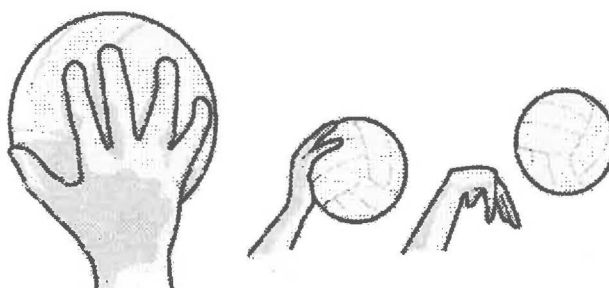
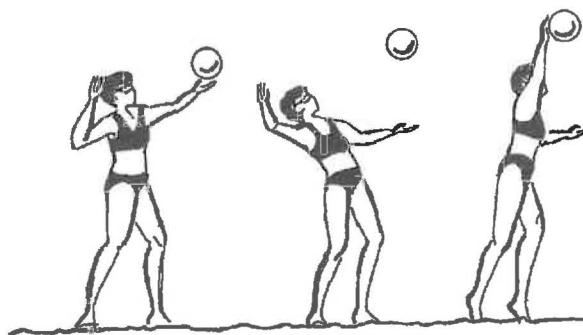
- nadhoz mimo vertikální osu (nadhození míče před levé rameno)
- nevyvážená stabilita postoje
- příliš vysoký nadhoz (stěžuje přesný zásah úderové paže)
- nadhoz míče do stran
- ruka se nepohybuje přímočaře (paže za zády nejde do čistého zapažení, ale do zapažení dovnitř)
- nedokončení pohybu úderové paže vpřed vzhůru
- uvolněné zápěstí (nezpevněná dlaňová část)

II. Vrchní podání čelné (tenisové) ze země

Hráč stojí v čelném stoju rozkročném, nohy v šíři ramen, levá noha je mírně předsunuta. Míč nadhazuje jednou nebo oběma rukama přibližně do výšky 1-2 m před pravé rameno. Současně s nadhozem se hráč otáčí mírně vpravo (Buchtel, 2005). Pravá paže je ohnutá v lokti a vzpažuje vzad. Loket je co možná nejvýš a co nejvíce vzad. Pohyb vychází ze zadní pokrčené nohy přes rotaci v kyčli k dosažení kolmého postavené ramen ke směru podání. Trup se narovná, mírně předklání, paže energicky rotačním pohybem švihá vzhůru vpřed a zasahuje míč pod střed. S úderem do míče se pohybuje zadní noha vpřed (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Míč je zasažen dlaňovou částí ruky, prsty volně roztažené obepínají míč, v rovině ramene před tělem. Dotyk ruky na míč trvá velmi krátkou dobu. Podle Kaplana a Džavoronoka (2001) pohyb míče vpřed s horní rotací způsobuje to, že dlaň udeří nejprve spodní částí dlaně a potom přechází nad horní část míče. Základna dlaně uděluje sílu a prsty rotaci. Dbáme na to, aby paže byla v okamžiku úderu do míče

natažená. Fixuje se tak i správná technika pohybu paže při útočném úderu, neboť struktura pohybu obou herních činností jednotlivce je stejná. Míč je také nutno zasáhnout v dostatečné výšce před rovinou ramene (Buchtel, 2005).



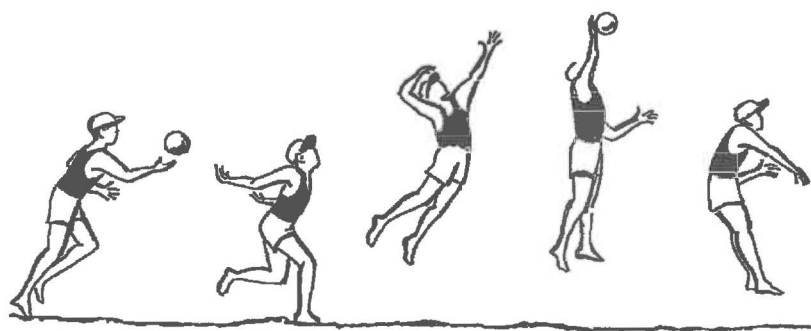
Způsob úderu do míče při vrchním rotovaném podání.

Nejčastější chyby :

- nestabilní postoj
- nadhoz míče mimo vertikální osu, nízko, příliš vysoko, vzad
- dotyk míče okrajovou částí dlaně
- příliš uvolněné zápěstí (nezpevněná dlaňová část)
- skrčená paže v lokti v okamžiku úderu
- ruka se nepohybuje přímočaře

III. Vrchní podání čelné (tenisové) z výskoku

Hráč stojí asi 2 - 3 m za koncovou čarou hřiště čelem k síti. Nadhazuje míč jednou rukou nebo oběma. Míč může být nadhozen buď úderovou nebo neúderovou rukou. Už při nadhozu hráč předává míči rotaci pohybem dlaní a prstů ruky. Nadhoz by měl být do dostatečné vzdálenosti, tak jako by hráč chtěl míč smečovat – přibližně 5 – 6 stop před hráče (Kiraly, Shewman, 1999) a do dostatečné výšky, aby hráč zasahoval míč v nejvyšším bodu výskoku. Kiraly je zastáncem relativně nízkého nadhozu, aby míč měl co nejméně možností být stržen větrem. V okamžiku, kdy je úderová paže přibližně v úrovni hrudníku, dochází k vykročení levé nohy a k provedení prvního kroku rozběhu. Tento krok není příliš dlouhý. Druhý krok začíná odrazem z této levé nohy a je podstatně delší. Hráč došlapuje na pokrčenou pravou nohu a dochází k brzdění pohybu. Levá noha došlapuje vpřed a dochází k odrazu obounož. Při odrazu vykonávají obě paže pohyb směrem vzhůru a aktivně tak pomáhají k dosažení vyššího výskoku. V letové fázi jdou paže do protipohybu a smečující paže se dostává za záda do švihové polohy. Paže švihá vpřed a zasahuje míč v rovině před pravým ramenem (Buchtel, 2005). Míč je zasažen dlaňovou částí ruky s mírně roztaženými prsty, loket je v okamžiku úderu do míče natažen. Podle Kaplana a Džavoronoka (2001) je délka odrazu a rytmus individuální.



Nejčastější chyby :

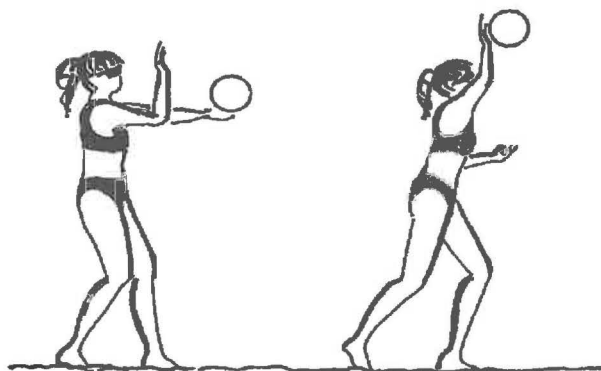
- nadhoz míče mimo vertikální osu, nízko, příliš vysoko, vzad
- nadhoz míče příliš dopředu
- dotyk míče okrajovou částí dlaně
- příliš uvolněné zápěstí (nezpevněná dlaňová část)
- skrčená paže v lokti v okamžiku úderu

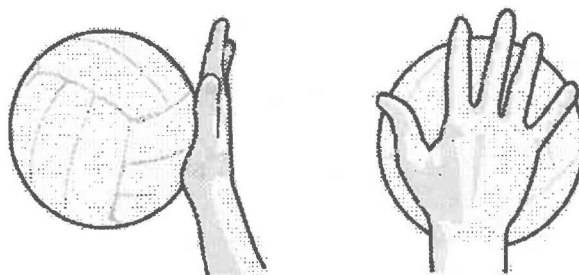
IV. Vrchní podání čelné plachtící ze země

Podle Kiralyho a Shewmana (1999) by plachtící podání mělo být rychlé, tvrdé s minimální nebo žádnou rotací. Ve venkovních podmínkách může vítr ještě více zproblematizovat přijímajícímu hráči správné přihrání podání.

U plachtícího podání je tedy z technického hlediska nejdůležitější zabránit rotaci míče. Toho dosáhneme za předpokladu, že míč bude zasažen tak, že spojnice místa zásahu, těžiště míče a počáteční dráha letu míče jsou v jedné rovině a tím, že pohyb ruky (rovnoběžný s podlahou) je náhle zpomalen a odbití je provedeno velmi krátkým dotykem s míčem (Buchtel, 2005).

Podávající hráč stojí za koncovou čarou čelem k síti. Chodidla jsou od sebe vzdálena na šířku ramen s levou nohou mírně vpředu, kolena jsou mírně pokrčena. Hráč drží míč v natažené paži přibližně ve výšce ramene, nadhazuje míč levou rukou před pravé rameno. Výška nadhozu je individuální, podle Kaplana a Džavoronoka (2001) do výšky 60 – 90 cm. Pravá ruka se volně napřahuje vzad stranou s loktem asi na úrovni ramene. Podle Kiralyho a Shewmana (1999) se paže pohybuje vzad, jako když se natahuje luk. Dále pravá paže švihá z tohoto mírného zapažení, pohyb je téměř rovnoběžný s povrchem a kratší než u podání tenisového (rotovaného). Míč je zasažen na střed dolní části dlaně, natažené prsty jsou roztaženy. Ruka v zápěstí je pevná, loket mírně ohnutý. Pohyb paže je prudký a v okamžiku dotyku s míčem se zbrzdí a nepokračuje pohybem zápěstí, aby se nevyvolala rotace míče (Kaplan, Džavoronok, 2001).





Způsob úderu do míče při vrchním plachtícím podání.

Nejčastější chyby :

- nadhoz mimo vertikální osu
- úder do míče mimo střed
- ruka se nepohybuje přímočaře
- pohyb paže bez zbrzdění
- uvolněné zápěstí (nezpevněná dlaňová část)

V. Vrchní podání čelné plachtící z výskoku

Hráč stojí 2 - 3 m za koncovou čarou čelem k síti. Během druhého kroku rozběhu si nadhazuje míč směrem tak vysoko, aby ho zasahoval v nejvyšším bodu výskoku. Výskok nebývá příliš vysoký. Nadhoz se provádí většinou oběma rukama přibližně do výšky 60 – 90 cm nad rameno úderové paže. Hráč pravák začíná rozběh pravou nohou, následuje dlouhý krok levou nohou a potom dlouhé naskočení z levé nohy na obě, z nichž se hráč odráží k výskoku (Kaplan, Džavoronok, 2001). Hráč provádí krátký nápřah a rychlý úder do míče obdobným způsobem, jako u výše uvedeného podání plachtícího ze země. Celý pohyb je však proveden rychleji. Někteří hráči provádějí plachtící podání ve výskoku z jednokrokového rozběhu (Vorálek, 2005).

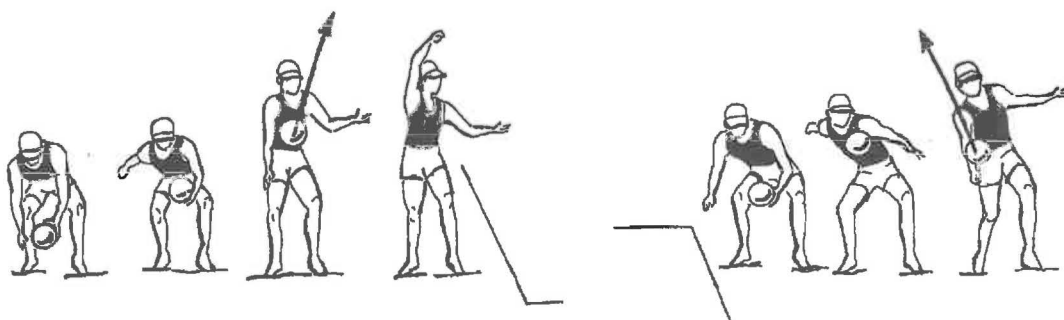
Nejčastější chyby :

- nadhoz mimo vertikální osu
- úder do míče mimo střed
- ruka se nepohybuje přímočaře

- pohyb paže bez zbrzdění
- uvolněné zápěstí (nezpevněná dlaňová část)

VI. Spodní podání „Skyball“ v bočním postoji

Hráč stojí za koncovou čarou, pravým bokem k síti. Míč je držen v levé ruce asi v úrovni boků, nohy jsou mírně pokrčené. Při nadhozu úderová ruka provádí nápřah po oblouku směrem vzad, míč je nadhozen, nohy vykonávají pružný pohyb (zhoupnutí). V momentu úderu hráč postupně narovná nohy, kolena a boky, míč je odbíjen ve výši boků, tělo se napřimuje. Použití nohou při napřimení těla je velmi důležité, hráč může i vyskočit, aby míči udělil větší energii a míč se tak dostal do větší výšky (Kiraly, Shewman, 1999). Míč zasahujeme špetkou do jeho pravé poloviny, případně hřbetem ruky do levé poloviny, čímž se docílí rychlost s rotací. Po odbití je trajektorie letu míče ovlivněna větrem. Míč by měl být zahrán tak vysoko, jak to umožňují hráčovy dovednosti a síla větru (Kaplan, Džavoronok, 2001).



Některé metodické poznámky pro nácvik podání podle Buchtela (2005) :

- I. statická herní cvičení používaná při nácviku podání je nutné střídat s cvičeními dynamickými (zvýšení intenzity by ale nemělo být na úkor kvality provedení podání)
- II. efektivita nácviku – co nejvíce hráčů provádí podání ve stejnou dobu
- III. vhodné používat soutěživé formy herních cvičení (z důvodu monotónního charakteru nácviku podání)
- IV. u technicky vyspělejších hráčů spojit nácvik podání s nácvikem příjmu podání

4.3. Přihrávka

Přihrávka je prvním odbitím míče letícího od soupeře po podání nebo po lehce zpracovatelném útočném úderu záměrně usměrněném (Vlach, 1997) na spoluhráče, nebo do prostoru, kam se spoluhráč přemísťuje, tak, aby mohl provést nahrávku, nebo jinou herní činnost jednotlivce (Buchtel, 2005). Přihrávka je základem pro založení útočné akce. Přesnost přihrávky je základem pro realizaci úspěšného útoku (Vorálek, 2005).

Hráč beach volejbalu musí rychle zhodnotit herní situaci a zvolit nejvýhodnější druh přihrávky. Vzhledem k písčitému podkladu a faktu, že se na hřišti pohybují pouze dva hráči, je velmi nutné, aby přihrávka byla co nejpřesnější. Nepřesná přihrávka může být velkou výhodou pro soupeře, znamená totiž ve většině případů značné oslabení útoku a to z několika důvodů :

- spoluhráč nepřesnou přihrávku nezpracuje, odbitím pouze míč udrží ve hře a následuje minimálně účinné odbití k soupeři „zdarma“
- spoluhráč z nepřesné přihrávky hůře nahrává a útok není razantní (podle Vorálka je výběr útoku omezen např. z důvodu, že nahrávka směřuje příliš od sítě)
- po přihrávce mimo hřiště nebo daleko od sítě je obtížnější dobře nahrát při ovlivnění větrem (Kaplan, Džavoronok, 2001)

Kvalita přihrávky je určena směrem, délkou a výškou dráhy letu míče. V beach volejbalu převládá přihrávka odbití obouruč spodem. Hlavním důvodem je fakt, že čistota příjmu podání obouruč vrchem se posuzuje podle pravidel velmi přísně (Vorálek, 2005).

Hráč přihrává míč před sebe pod malým úhlem, ne blízko k síti, ale do volného prostoru před nabíhajícího spoluhráče (Kaplan, Džavoronok, 2001). Podle Vorálka (2005) by měl být míč v nejlepším případě přihráván přibližně do vzdálenosti 1,5 – 2,5 m od sítě.

Přihrávka se provádí na místě, po přesunu i v pádu, a to před tělem, v ose nebo mimo osu těla. K realizaci dobré přihrávky je nutné vycházet ze základního postoje hráče, který by měl být v nízkém, či středním volejbalovém střehu (Vorálek, 2005).

Přihrávka patří mezi nejčastěji užívané a nejdůležitější herní činnosti jednotlivce v utkání (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Používané druhy přihrávek v beach volejbalu :

- I. obouruč spodem (bagr)
- II. obouruč vrchem (kaplička)
- III. obouruč vrchem (prsty) – vyskytuje se jen výjimečně
- IV. jednoruč vrchem (orel, dráp, kobra) – po rychlém odstoupení od sítě, po špatné přihrávce soupeře, při lobovaném míči

(Kaplan, Džavoronok, 2001)

I. Přihrávka obouruč spodem (bagr)

Hráč stojí uvolněně ve středním nebo nízkém střehu. Chodidla má od sebe o něco více, než je šířka ramen, s pravou nohou mírně před levou. Hmotnost těla spočívá na přední části chodidel. Kolena jsou předsunuta před špičky. Trup je předkloněn, paže volně spuštěné, pokrčené v loktech s dlaněmi dovnitř (Kaplan, Džavoronok, 2001). Podle Vorálka (2005) by měly dlaně směřovat vzhůru. Ruce jsou mezi boky a rameny. Podle Buchtela (2005) je tato poloha nejvýhodnější, protože hráč z ní může rychle přejít buď k odbití obouruč vrchem nebo k odbití obouruč spodem.

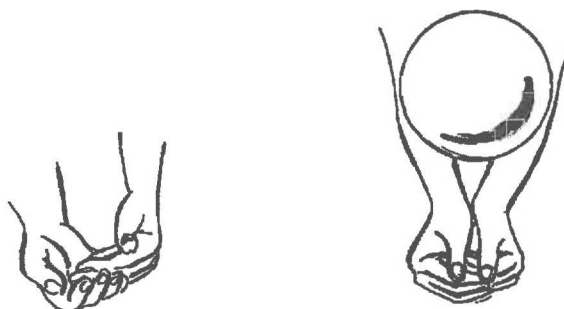
Z vyčkávajícího postavení se hráč směrem k míči pohybuje úkroky, během, nebo překroky. Kroky jsou krátké rychle prováděné na předních částech chodidel, přičemž je míč neustále sledován. Při úkrocích vpravo, pravá noha vykročí první a levá následuje za ní do strany a naopak. Při vykročení vpřed se začíná pravou nohou vpřed a levá následuje (Vorálek, 2005). Před vlastním odbitím míče hráč spojí paže před tělem tak, aby byla předloktí co nejbližší u sebe. Hráč vytahuje paže z ramen, jakoby schovával hrudník a vytáčí předloktí a zápěstí dolů. Plocha pro odbití míče je asi 5 cm nad zápěstím (Kaplan, Džavoronok, 2001). Podle Kiralyho a Shewmana (1999) jsou paže zamknuty natažením loktů, aby byly paže co nejvíce u sebe. Paže by tak měli vytvořit velkou, rovnou plochu pro odbití míče. Za další důležitý prvek pokládají pohodlné a individuálně vyhovující spojení rukou v bagr. Snahou všech níže uvedených spojení rukou je nutné umožnit správnou polohu předloktí, tj. jeho vytočení vně. Paže svírají s trupem ostrý úhel (Vorálek, 2005).



Způsoby držení :

A) Spojení s dlaněmi přes sebe

- jedna ruka se vloží hřbetem do dlaně druhé ruky tak, že prsty obou rukou se položí kolmo přes sebe a palec těsně vedle sebe shora na prsty, hrany dlaní jsou k sobě mírně přitlačovány
- podle Kiralyho a Shewmana (1999) většina praváků vkládá pravou ruku do levé, považují tento úchop za standardní
- podle Vorálka (2005) se v současnosti používá převážně pouze tento druh spojení



B) Spojení s překříženými prsty

- dlaně se přiloží k sobě se vzájemným přeložením prstů, palce jsou vedle sebe, spodní část dlaní se přitlačuje k sobě

C) Spojení s přitisknutými prsty

- levá ruka je sevřená v pěst se vloží do pravé ruky, palce se souběžně dotýkají

(Kaplan, Džavoronok, 2001)

Podle Kiralyho a Shewmana (1999) je zde ještě jedno držení, kdy dlaně nejsou spojeny, spodní části dlaní se pouze dotýkají. Toto držení doporučují k obraně v případě potřeby rychlé reakce na tvrdý útočný úder.

Paže se spojují až v okamžiku těsně před odbitím míče. Podle Kiralyho a Shewmana (1999) je pohyb po hřišti s pažemi spojenými do bagru značně pomalejší. Zdůrazňují tedy, že důležité je nejdříve se rychle dostat k míči.

Pohyb začíná napínáním nohou přes kolena, kyčle, ramena a paže (Kaplan, Džavoronok, 2001). Podle Vorálka (2005) začíná odbití ztlumením míče pažemi, které doprovází pokrčení nohou v kolenu. Pokračuje natažením nohou a končí mírným pohybem paží proti míči. Příhrávající hráč nastavuje paže v úhlu, který navodí změnu směru k cíli otočením ramen vpravo nebo vlevo, s natočením plochy odbití k cíli (odbití míče je provedeno před tělem), postavením čelně k cíli a odbitím před sebe, nebo snížením pravého popřípadě levého ramene a vysunutím plochy odbití do strany (vlevo nebo vpravo podle situace). Příhrávka směřuje napříč před tělem. Letí-li míč vlevo od hráče, snižuje pravé rameno a plochu odbití zvedá vlevo od těla do požadované výše a naopak, je-li míč vpravo od hráče (Kaplan, Džavoronok, 2001).

V hlubokém písku je pohyb hráče do stran dosti ztížený, proto prudce a razantně letící míče, které letí mimo osu těla příhrávajícího hráče, musí hráč přihrávat maximálním vytočením nebo napnutím trupu. Napnutí trupu může být buď pod úrovní pasu, v úrovni pasu nebo nad úrovní ramen (Vorálek, 2005). Podle Buchtela (2005) je ale přesnější odbití bagrem v ose těla, a je tedy nutné mladé hráče učit rychlý přesun do příslušné strany, aby se dostali do pozice, ve které odbíjejí míč v ose těla.

Příhrávka je považována za herní činnost jednotlivce, která je velmi úzce spojena s psychikou hráče. Vyžaduje tedy velmi vysoké procento soustředění. Hráč by měl před příhrávkou sledovat míč a ne protihráče (Kiraly, Shewman, 1999).

Nejčastější chyby :

- nestabilní postoj
- hráč není v nízkém nebo středním volejbalovém střehu (má natažené nohy)
- míč není odbíjen předloktím

- paže jsou pokrčené, daleko od sebe (není dostatečně velká, pevná plocha pro odbití míče)
- nedostatečná práce dolních končetin
- příliš velký pohyb paží
- zaklánění trupu (hráč nejde za míčem)
- odbití není v dostatečné vzdálenosti od těla (není dodržen optimální úhel mezi pažemi a trupem)
- hráč nedojde k míči, ale natahuje se

II. Příhrávka obouruč vrchem (kaplička)

V plážovém volejbale nesmí hráč přihrávat nečistě prsty. Příhrávka prsty je dosti riskantní - mokry míč, vítr, rotace - může se použít tzv. kaplička, ale úder do míče musí být dutý. Po podání se kaplička používá pouze výjimečně např. při přihrávce vysokého podání na koncovou čáru. Velmi často se kaplička používá pro přihrávku míčů lobovaných nebo volně přehrávaných soupeřem.

Hráč stojí ve středním nebo nízkém volejbalovém střehu. Chodidla má přibližně v šíři ramen, jednu nohu mírně předsunutou. Trup je mírně předkloněn, paže volně spuštěné, pokrčené v loktech s dlaněmi dovnitř. Před odbitím míče hráč rychlým pohybem v rameních kloubech zvedá paže a v mírném ohnutí předloktí spojí nad hlavou dlaně prsty do sebe – vytvoří kapličku. Míč je odbíjen vnějšími hranami dlaní nebo těsně pod nimi nad úrovní hlavy, mírně před svislou rovinou, pohybem předloktí vpřed. Trup je v okamžiku odbití vzpřímený nebo v mírném záklonu (Felbábová, 2004).

Podle Vorálka (2005) se vyskytují tři způsoby provedení.



Nejčastější chyby :

- hráč má natažené nohy, nestabilní postoj
- míč je odbíjen příliš nízko
- odbití není duté (plácnutí do míče)

III. Příhrávka obouruč vrchem (prsty)

Příhrávka obouruč vrchem musí být v beach volejbalu provedena velmi čistě (s ohledem na pravidla). Proto je její použití v utkání velmi riskantní. Prakticky se nepoužívá (Vorálek, 2005).

Popis techniky je uveden u nahrávky.

IV. Příhrávka jednoruč vrchem (dráp, orel, kobra)

Tento druh příhrávky se používá při dlouhých míčích letících za hráče. Provádí se buď na zemi nebo ve výskoku. Nataženou rukou (pravou či levou), vytaženou z ramene odbíjí hráč míč prsty. Prsty jsou ohnuté a zpevněné, aby se míč mohl odrazit (Vorálek, 2005). Tento úder se hraje prostředními články prstů, míč nedopadá na klouby, ale na plošky článků.



Nejčastější chyby :

- v momentu dotyku míče hráč prsty povolí a míč se vůbec neodrazí (Kaplan, Džavoronok, 2001)

Některé metodické poznámky pro nácvik příhrávky podle Buchtela (2005) :

- I. Cvičení by měla být organizována tak, aby hráči nepřihrávali pouze kolmo k síti (v nulovém úhlu odbití) – příhrávka pod úhlem.
- II. Již od začátku nácviku je možné souběžně nacvičovat příhrávku v ose i mimo osu těla.
- III. Důsledně dbát na osvojení správné techniky příhrávek všech druhů.

4.4. Nahrávka

V beach volejbalu je nutné, aby oba hráči zvládli nahrávku jak obouruč spodem, tak obouruč vrchem. Vždy, když jeden z hráčů míč přihrává, stává se druhý hráč nahrávačem. Mírné potažení míče při nahrávce je povoleno (John, 2001). Musí však jít o plynulý pohyb prsty, jinak se jedná o tažený míč (Vorálek, 2005).

Nahrávka je odbití míče letícího od spoluhráče usměrněné na druhého hráče tak, aby ten mohl provést útočný úder. Při nahrávce jde vesměs o druhé odbití míče směřující z pole k síti, nebo podél sítě se snahou nahrávajícího hráče připravit optimální podmínky pro úspěšný útok (Vorálek, 2005). Nahrávka kvalitativně ovlivňuje úspěšnost další herní činnosti (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Podle Buchtela (2005) se nahrávka vyznačuje tím, že jí předchází odbití míče spoluhráčem, který se snaží přesně umístit přihrávku a vytvořit tak podmínky pro provedení přesné nahrávky, jde o odbití míče pod větším úhlem. Nahrávka klade nároky na přesnost rozptylu do stran, což znamená, že nahrávka by neměla směřovat směrem k soupeři ani příliš od sítě, což může zapříčinit nižší úspěšnost útočného úderu.

V beach volejbalu se vedle nahrávky obouruč vrchem často vyskytuje i nahrávka obouruč spodem. Nejčastěji se používá nahrávka před sebe ve stoje po předchozím přesunu. Častěji než v šestkovém volejbalu, se také používají nahrávky z nestandardních poloh a pozic, jako např. v pádu, kleku i sedu. Nahrávky mohou být prováděny čelně, laterálně a přes hlavu. Podle Džavoronoka (2000) po dobré přihrávce je vhodné nahrávat obouruč vrchem a po špatné přihrávce obouruč spodem.

Protože v beach volejbalu neexistuje specializovaný nahrávač, je nutné, aby každý hráč velmi dobře ovládal všechny druhy nahrávek. Po dobré přihrávce je prováděna nahrávka na rozhraní zón 4 a 3, 3 a 2, nebo tak, aby útok mohl být veden středem (Vorálek, 2005).

Používané druhy nahrávek v beach volejbalu :

- I. Nahrávka obouruč vrchem před sebe
- II. Nahrávka obouruč vrchem za sebe
- III. Nahrávka z nízkého střehu čelně

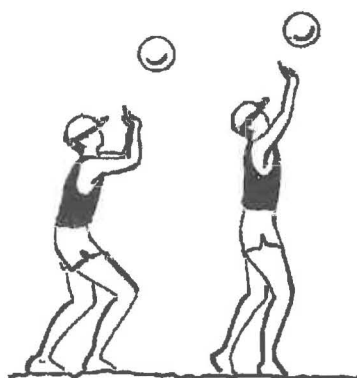
- IV. Nahrávka z podřepu stranou
- V. Nahrávka v pádu vzad (v tzv. kolíbce)
- VI. Nahrávka v pádu stranou
- VII. Nahrávka obouruč spodem (bagrem) před sebe, stranou a za sebe

I. Nahrávka obouruč vrchem před sebe a za sebe

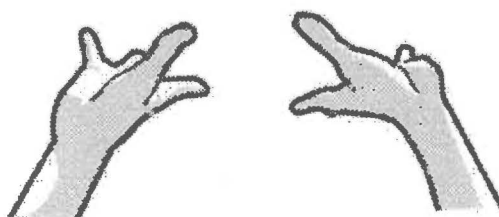
Hráč zaujímá volejbalový střeh, nohy jsou mírně pokrčené v kolenou, chodidla na šířku ramen, jedna noha je asi o půl stopy předsunuta vpřed. Hmotnost těla spočívá na předních částech chodidel. Trup je mírně předkloněn tak, aby kyčle nebyly příliš vzadu (Kaplan, Džavoronok, 2001). Paže jsou zvednuty před tělo, jsou ohnuté v loktech v úhlu asi 90° před tělem, jsou mírně nad úrovní ramen a asi 45 – 50 cm od sebe. Zápěstí je asi 10 cm nad úrovní očí. Ramena jsou natočena kolmo na směr odbití. Míč dopadá do tzv. volejbalového košíčku a je odbíjen před obličejem, kdyby pokračoval v letu, dopadne na kořen nosu. Prsty jsou roztažené, pružně zpevněné s palci směřujícími proti sobě vytvářejí tzv. košíček. Ukazováčky jsou 3 – 5 cm a palce asi 2 cm od sebe vzdálené. Dotyk míče se provádí po celé délce prstů i palců. Pouze malíčky se dotýkají míče posledními články (Kaplan, Džavoronok, 2001). Podle Buchtela (2005) jsou od sebe prsty dostatečně vzdáleny tak, aby obepnuly co největší plochu míče. Dlaně by se nikdy neměly dotýkat míče, to je považováno za porušení pravidel beach volejbalu. Hráči beach volejbalu podrží míč v rukou o něco déle, nežli je to u volejbalu šestkového, čímž se sníží nežádoucí rotace (Kiraly, Shewman, 1999). Míč by měl mít velmi malou nebo žádnou rotaci.

Před kontaktem s míčem se zmenšuje úhel ohybu v loktech. V okamžiku dopadu míče do prstů se zápěstí zvrátí vzad, paže se pokrčí v loktech a těžiště těla se snižuje (nohy se ohýbají v kolenou). Následuje plynulé natahování paží, ty zůstávají vzájemně souběžné až do spuštění a uvolnění. Podle Kiralyho a Shewmana (1999) prsty udržují míč ve správném směru, zatímco zápěstí vrací míč s trampolínovým efektem. Při odbití obouruč vrchem se části těla (dolní končetiny, trup, paže a ruce) pohybují do směru, kam hráč chce, aby míč letěl. Nahrávka (potažmo odbití obouruč vrchem) je tedy plynulý řetězec pohybů vycházejících ze zadní nohy přes napínání kolen, kyčlí, natahování paží v lokti až k zápěstí s prsty. Zvýšením těžiště a vytrčením rukou nad úroveň hlavy dokončí hráč odbití (Buchtel, 2005).

Kontaktní plošky prstů vyvíjejí tlak na míč zdola, zapředu shora a do stran. Palce doplňují dotykovou plochu s míčem, a tak se zásadně podílí na směru nahrávky. Při nahrávce na větší vzdálenost hráč pokrčí více lokty a kolena, aby při následném napínání mohl vyvinout větší silový impulz. Nahrávka může být provedena ve vysokém, středním i nízkém postoji (střehu) (Kaplan, Džavoronok, 2001).



Správná poloha rukou při odbití obouruč vrchem.



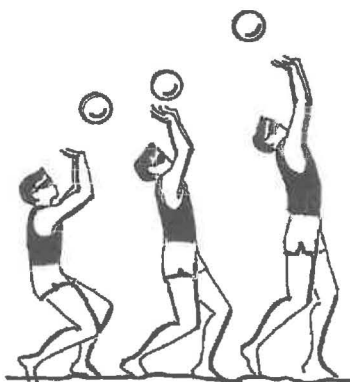
Správná poloha rukou při odbití obouruč vrchem.

Nejčastější chyby :

- hráč není natočen čelem do směru odbití
- hráč není dostatečně pod míčem (míč je příliš před tělem x za tělem)
- hráč má při odbití nohy natažené v kolenou
- nestabilní postoj
- hráč odbíjí míč pod úrovní obličeje
- lokty jsou příliš od sebe
- málo uvolněné zápěstí
- prsty jsou při odbití křečovitě natažené a u sebe
- palce směřují dopředu, míč je odbíjen dlaňovou částí ruky

II. Nahrávka obouruč vrchem ze sebe

Hráč zaujímá volejbalový stěh, nohy jsou mírně pokrčené v kolenou, chodidla na šířku ramen, jedna noha je asi o půl stopy předsunuta vpřed. Hmotnost těla spočívá z větší části na zadní noze, tělo a kyčle jsou pod míčem, ruce před obličejem, hlava mírně zakloněná. Při dotyku míče se tělo, nohy a ruce intenzivně napínají a současně se pohybují kyčle pod míčem vpřed. Hráč vykročí vpřed, zvrátí zápěstí, pohybem palců vpřed a vzhůru odbíjí míč. Kontakt palců je rozhodující pro směr letu míče a jeho kontrolu (Kaplan, Džavoronok, 2001). Při odbití se paže natahují a směřují vzad vzhůru (Buchtel, 2005).



Nejčastější chyby :

- nedostatečné zvrácení zápěstí
- nedostatečný pohyb paží vzad vzhůru

III. Nahrávka z nízkého střehu čelně

Kolena hráče jsou téměř úplně pokrčená nohy jsou od sebe přibližně na šířku ramen. Jedna noha je předsunuta, zatímco druhá je opřena o ohnutou špičku. Hýždě jsou nízko nad patou zadní nohy, trup je téměř svisle s kyčlemi pod míčem. Pohyb se zahajuje napínáním zadní nohy, zvedáním těla a napínáním paží ve směru odbíjeného míče.



IV. Nahrávka z podřepu stranou

Hráč provádí dlouhý úkrok směrem k míči. Pokrčením kolena snižuje těžiště a přesouvá hmotnost těla na vykročenou nohu. Trup je ve svislé poloze, kyčle pod míčem. Pohyb vychází z předsunuté nohy a pokračuje napínáním paží a zápěstí.

V. Nahrávka v pádu vzad, v tzv. kolíbce

Postavení chodidel je na šířku ramen, jedna noha je mírně vpřed. Kolena jsou pokrčená. Hráč snižuje těžiště, ohýbá nohy v kolenou a přenáší váhu na zadní nohu. Míč mu dopadá na obličej. Napínáním paží míč odbíjí a dosedá blízko za paty valivým pohybem na záda – kolíbka. Švihem natažené nohy vyvolává zpětný pohyb až na skrčenou nohu a dále do původního směru s možností dalšího pokračování ve hře.

VI. Nahrávka v pádu stranou

Míří-li míč stranou od pravého ramene nahrávače, hráč se dlouhým úkrokem pravou nohou dostává do dřepu stranou. Hmotnost těla je nad patou pravé nohy. V tomto postoji při mírném natočení a nasměrování je možno míč nahrát. Při větší vzdálenosti hráč provádí pád přes pravou nohu. Při zahájení pádu se hráč mírně natáčí doleva. Po odbití následuje plynulý pád přes boky, hýždě až na hranu ramen a zpět.

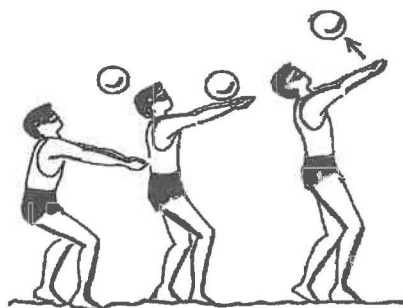
(Vorálek, 2005)

VII. Nahrávka obouruč spodem (bagrem) před sebe, stranou a za sebe

Podle Kiralyho a Shewmana (1999) je nahrávka bagrem poněkud odlišná od přihrávky bagrem. Při nahrávce by měli být paže vodorovně se zemí, kolena o něco více pokrčená, tělo více pod míčem. Podle Vorálka (2005) hráč nastavuje paže v úhlu, který navodí změnu směru k cíli a to :

- otočením ramen vpravo, nebo vlevo s natočením úderové plochy
- postavením čelně k síti
- snížením pravého, nebo levého ramene a vysunutím plochy odbítí do strany (vlevo nebo vpravo podle situace), nahrávka směřuje napříč tělem, letí-li míč vlevo od nahrávače, hráč snižuje pravé rameno a tím zvedá předloktí a jeho plochu k odbítí vlevo od těla do požadované výše

Za nahrávku obouruč spodem je považována i přihrávka po balónu zadarmo, kdy nepřihrávající hráč provádí útok tzv. z první (na druhou).



Nahrávka obouruč spodem za sebe.

4.5. Útočný úder

Útočný úder je odbítí míče do pole soupeře během rozehry, prováděné nejčastěji jednoruč ve výskoku s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře a tak dosáhnout bodu pro své družstvo (Buchtel, 2005).

Útočný úder může být kterýmkoliv odbitím míče v poli. Podle Buchtela (2005) jeho účinnost spočívá v rychlosti letu míče, v umístění do nekrytého prostoru v soupeřově poli, ve výběru nečekaného druhu útočného úderu a ve využití soupeřova bloku k potřebné změně letu míče.

Útočný úder má různé druhy technického provedení z pohledu pozice smečujícího hráče, pohybu těla a paží ve vztahu k míči. Způsoby útočného úderu mohou podle Vorálka (2005) být :

- A) silové (tvrdé smečované údery)
- B) technicko-taktické (např. lob, drajv)

Klasické ulití prsty není v beach volejbalu dovoleno, míč musí být zahrán tlučeným úderem (Džavoronok, 2000).

V beach volejbalu hráč vždy útočí maximálně proti jednobloku, čím se zvyšuje oproti volejbalu šestkovému šance, že zakončení útočného úderu bude úspěšné. K překonání jednobloku může hráč použít řadu možností, kterými je vyhnutí se bloku, vytlučení bloku, smeč (ulití) přes blok nebo proražení bloku.

Vzhledem k nižšímu vnitřnímu tlaku míče, pískovému povrchu, které ztěžuje pohyb a snižuje výšku výskoku, a k různorodým klimatickým podmínkám je smečování obtížnější. Tím je hráč beach volejbalu donucen k větší míře užívání ostatních útočných úderů, které se liší různou technikou provedení. Úspěšnost útočného úderu je závislá na technicko-taktické připravenosti hráče, stejně tak jako na kvalitě nahrávky a následující práci soupeře ať už na bloku nebo v poli.



Útočný úder můžeme podle Kaplana a Džavoronoka (2001) rozdělit na čtyři části :

1. Rozběh

Rozběh je zahájen jedním, maximálně dvěma přípravnými kroky, po nich následuje prodloužený brzdící krok pravou nohou. Je veden přes chodidlo pravé nohy a zrychluje pohyb vpřed. Levá noha dokončuje prodloužený krok umístěním chodidla před pravou nohu. Kroky jsou plynulé v určitém rytmu. V průběhu posledního přípravného kroku jdou paže lehce vpřed a připravují se na švih vzad. Při brzdícím kroku se ramena dostávají vzad, paže švihají vzad a přirozeně vyrovnávají pohyb nohou vpřed. Trup se naklání lehce vpřed a zapojují se bederní svaly do výskoku. Levá noha se pohybuje vpřed, paže jdou vpřed a trup se vzpřimuje.

Podle Vorálka (2005) je rozběh v beach volejbalu poněkud méně dynamický, nežli u volejbalu šestkového a je prováděn maximálně ze dvou kroků. Podle Kiralyho a Shewmana (1999) se rozběh od šestkového volejbalu liší především v tom, že v šestkovém volejbalu se většinou hráč rozebíhá víceméně stále ze stejného rozběhu, kdežto v beach volejbalu se rozběh liší od každé situace, v závislosti na tom, kde útočící hráč přihrával.

2. Odraz

Odraz začíná po dokončení dokroku. Podle Vorálka (2005) se posledním krokem hráč krátce zastaví a provádí dynamicko-silový odraz ze sníženého postoje, což vypadá, jako by hráč prováděl odraz skoro z místa nebo pouze z mírného nároku.

Hráč neskáče do dálky, ale kolmo vzhůru. Z pískového povrchu je těžší se odrazit, hráč tedy musí vyvinout větší dynamickou sílu dolních končetin. Do fáze odrazu jsou zapojeny jsou v rychlém sledu kotníky, kolena, kyčle a ramena. Paže jsou mírně pokrčené, švihají vpřed a vzhůru. Práce rukou pomáhá hráči k dosažení vyššího výskoku a udržení stability těla ve výskoku (Kiraly, Shewman, 1999). Postavení chodidel při odrazu je přibližně pod úhlem 45° a je kladen velký důraz na rovnováhu.

3. Letová fáze

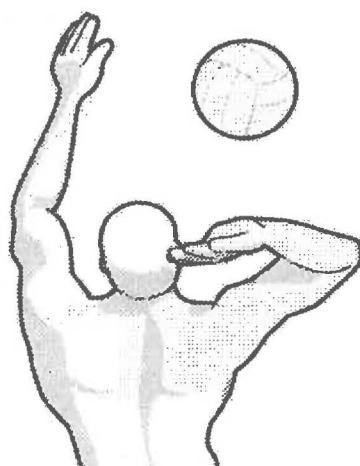
V letové fázi se nohy mírně ohýbají v kolenou a napínají v kyčelních kloubech, boky rotují proti směru pohybu hodinových ručiček v reakci rotace ramen na opačnou stranu. Pravé rameno se vzdaluje od sítě. Paže se zdvihají společně vzhůru do úrovně mírně nad ramena nebo až na úroveň hlavy. Zde se jejich pohyb rozděluje. Podle Kiralyho a Shewmana (1999) se paže pohybují jako při pohybu natahování luku, kdy se úderová paže (pravá) pohybuje vzad. Loket je ohnutý nad úrovní ramene s předloktím téměř vodorovným. Trup je současně natočen vzad. Neúderová ruka je podle Buchtela (2005) mírně předpažena a vyrovnává celý pohyb těla.

4. Úder do míče

Pohyb směrem k míči je zahájen rotací boků, která se postupně přenáší na další části těla. Trup se pohybuje vpřed, rameno rotuje a ohýbá se, následně se loket napíná. Úplným zakončením pohybu je ohnutí zápěstí. Klesající neúderová paže pomáhá udržovat rovnováhu těla.

Úder do míče je proveden v nejvyšším bodě výskoku, kontakt s míčem je velmi krátký. Míč je odbíjen dlaňovou částí ruky s prsty mírně roztaženými a zpevněnými, obepínajícími míč, podle Kiralyho a Shewmana (1999) je při obepnutí míče celou dlaní lepší možnost kontroly směru letu míče. Smeč je prováděna zcela zpevněnou rukou i v zápěstí, drajv nebo lob s uvolněným zápěstím a kobra (dráp, orel) pokrčenými prsty. Ruka může míči udělit horní, boční nebo spodní rotaci.

Následuje dopad přes špičky na obě chodidla mírně pokrčených nohou s pažemi ve stabilizující poloze před tělem (Buchtel, 2005).



Pohyb paže při útočném úderu.

Základní používané způsoby útočných úderů :

I. Smeč pevně sevřenou rukou

Smeč je silový druh útočného úderu. Míč je při smeči udeřen shora, je mu udělena horní rotace.

II. Drajv s horní rotací míče

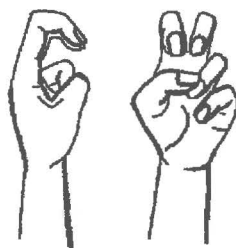
Drajvem se nazývá pomalejší umístěný úder. Míč je zasažen zezadu, z pokrčené ruky do vytrčení (Vorálek, 2005). Většinou směřuje do zadní části pole.

III. Lob s uvolněným zápěstím

Úder je prováděn otevřenou dlaní, velmi lehce pohybem zápěstí zezdola nahoru (Vorálek, 2005). Lob může být jak dlouhý ke koncové, či postraní čáře, tak krátký těsně za síť (tzv. cut) nebo přes blokujícího hráče.

IV. Lob posledními dvěma články prstů (dráp, orel, kobra)

Směruje-li nahrávka hodně blízko k síti, používá se tzv. kobra (orel, dráp). Těsně před kontaktem s míčem se ruka zpomalí, hráč pokrčí prsty ruky a míč je odbíjen druhými články prstů. Prsty musí být zpevněné. Úder je realizován pohybem zápěstí (Kaplan, Džavoronok, 2001).



V. Lob napjatými zpevněnými prsty (labuť)

Používá se ve stejných situacích jako dráp. Úder se provádí horní částí natažených prstů (Vorálek, 2005). Prsty musí být zpevněné.



Nejčastější chyby :

- rozběh je příliš dlouhý
- rozběh není plynulý a přímočarý
- pohyb hráče při rozběhu je nekoordinovaný
- odraz je málo výbušný a pomalý
- málo dynamický pohyb paží
- hráč se odráží příliš brzy nebo pozdě
- odraz je prováděn šikmo vpřed
- míč je podbíhán (hráč jej odbíjí za hlavou)
- míč je odbíjen pokrčenou paží
- míč je tzv. ulit prsty
- hráč dopadá na nohy napnuté v kolenou

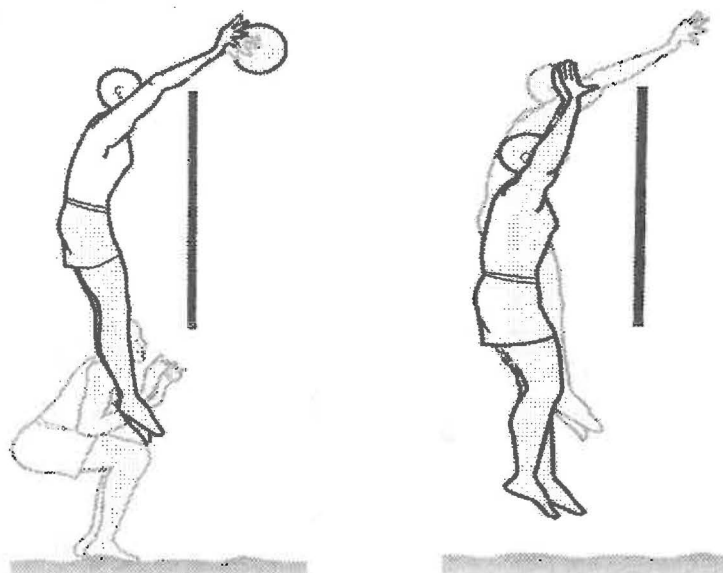
4.6. Blok

Blokování je přehrazení určitého prostoru nad sítí. V beach volejbalu je blok prováděn pouze jedním hráčem. Cílem blokaře je zabránit přeletu míče do vlastního pole, srazit míč do pole soupeře tak, aby ho už nemohl protihráč zpracovat, narazit míč do vlastního pole, tak aby ho blokující hráč, nebo hráč v poli mohl zpracovat. Blokující hráč se snaží pokrýt určitý prostor vlastního pole, ve směru útoku soupeře a tím tak zjednodušit práci hráči v poli.

Blok je v beach volejbalu prováděn buď z postavení u sítě nebo po pohybu k síti, což se vyskytuje velmi často. Předpokladem správného blokování je podle Buchtela (2005) rychlý a včasný přesun k místu blokování, včasný a dostatečný výskok, správné postavení paží a také činnost po bloku, tzv. samovykrývání. V beach volejbalu je odehrání na bloku považováno za úder, proto odražený míč hráč hned zakončuje, popřípadě nahrává (Džavoronok, 2000). Po bloku je tedy podle pravidel povoleno hrát pouze dvakrát.

Spoluhráči mají mezi sebou domluvenou signalizaci. Blokující hráč signalizuje spoluhráči, zda blokuje útok do diagonály nebo do lajny. Signalizace se provádí jednou nebo oběma rukama pomocí prstů. Podle Džavoronoka (2000) je to většinou jeden prst lajna, dva prsty diagonála. Pokud je nahrávka soupeře nepřesná, blokující hráč odstupuje do pole, zpravidla se vrací v tom směru, v jakém signalizoval spoluhráči, že postaví blok. Někteří hráči zařazují do své hry také tzv. falešný blok – blokař naznačí výskok na blok a okamžitě ustupuje do pole (Vorálek, 2005).

Podle Kaplana a Džavoronoka (2001) se v beach volejbalu může vyskytovat jednoblok uzavřený, polozavřený, otevřený nebo rozprostřený blok, blok stranou a blok jednou rukou.



Technika jednobloku

Předpokladem kvalitního bloku je optimální postoj. Podle Vorálka (2005) blokující hráč stojí asi 1,5 m od sítě, jednou nohou je nakročený k síti a otočený do středu hřiště. Toto postavení je výhodné pro rychlé odstoupení v případě, že soupeř umístí nahrávku daleko od sítě.

Blokující hráč má ve výchozím postavení nohy mírně pokrčené, rozhodne-li se pro blok, přikračuje k síti a odráží se na blok. Nohy jsou vzdáleny přibližně na šířku ramen. Kolena jsou mírně pokrčená a hmotnost je přenesena mírně vpřed. Ruce jsou pokrčené v loktech, lokty přitlačené k tělu, dlaně jsou obráceny k síti, hřbety rukou jsou v úrovni ramen, blízko před nimi, prsty roztažené, palce směřují k sobě.

Odraz k výskoku začíná přenesením těžiště, ohnutím v kolenou do úhlu asi 90°, spuštěním rukou níže a předkloněním v kyčlích. Záda jsou při pohybu rovná (Kaplan, Džavoronok, 2001). Podle Vorálka (2005) hráči často před provedením výskoku zapaží paže. Švihem ze zapažení si pak pomáhají k výšce výskoku. Někteří hráči se odrážejí až z dřepu. U pohybu paží se jedná o rychlé vytrčení paží vzhůru přes a nad síť, zápěstí je zpevněno, prsty roztaženy a zpevněny. Hlava je v prodloužení trupu mezi pažemi, natažené nohy se pohybují lehce vpřed, čímž vyrovnávají předklon horní poloviny těla. Hráč dopadá měkce, tlumí dopad pokrčením v kolenou. Po dopadu z bloku se hráč ihned obrací do pole, aby mohl případně hrát míč zpracovaný spoluhráčem v poli.

Nejčastější chyby :

- blokař je příliš daleko od sítě
- blokař rukama nepřesahuje síť
- blokař nesleduje míč, předklání hlavu a zavírá oči
- hráč se nestihne přesunout k místu bloku
- ruce nejsou dostatečně zpevněné
- hráč se po dopadu z bloku neotočí rychle do pole
- hráč se pozdě rozhodne, bude-li blokovat nebo ne, nevyskočí na blok ani neodstoupí

Do blokování můžeme také zařadit přetlačování nad sítí, ke kterému dochází, je-li míč nahrán nad síť. Hráči mají roztažené prsty a na míč tlačí. Dalo by se říci, že míč jakoby drží. Přetlačování může být stejně jako blok prováděno jednou nebo oběma rukama. Zůstane-li míč dále ve hře, družstvo na jehož straně míč zůstává, má právo na další tři odbití (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Dále je důležité zmínit odstupování (z výchozího blokového postavení), používá se jako taktická varianta na menší nesmečující hráče nebo při špatné nahrávce soupeře (nahrávka je vzdálena od sítě), odstoupený hráč má tak větší šanci na vybrání míče v poli.

4.7. Vybírání

Vybírání je odbití nebo odražení míče jakýmkoliv způsobem dovoleným pravidly s cílem zabránit dopadu míče na zem a znemožnit tím soupeři dosáhnout bodu (Buchtel, 2005). Vybírání může být prvním, druhým nebo třetím odbitím v poli. Úspěšnost vybírání souvisí s ostatními herními činnostmi jednotlivce, zvláště kvalitou blokování, je závislá na individuální technice hráčů v poli a jejich vzájemné spolupráci. Důležitou roli hraje také schopnost anticipace, hráč který dokáže předem odhadnout místo, kam míč poletí má značnou výhodu pro jeho úspěšné vybrání. Vybírání je vždy nouzová činnost, která je vynucená herní situací. Vybírání zahrnuje situace, kdy hráči

odbíjejí těžko zpracovatelný míč na místě nebo po předchozím rychlém přemístění, což způsobuje často nepřesnost a následně stěžuje činnost nahrávajícímu spoluhráči. Hráč, který míč vybral v poli, musí být co nejrychleji k dispozici jako útočník. Při vybírání dominuje snaha o co nejpřesnější zpracování míče pro nahrávače (Vlach, 1997).

Pravidla beach volejbalu povolují nečisté odbití míče po útočném úderu (pokud směřuje dráha letu shora dolů). To umožňuje vybírat míč obouruč vrchem prsty, jednoruč nad hlavou nebo v pádu jednoruč spodem dlaňovou částí uvolněné ruky. Nejčastěji a nejoptimálněji bývají míče vybírány bagrem. Vybírání v beach volejbalu klade velké nároky na obratnost, koordinaci a fyzickou kondici.

Používané způsoby odbíjení míče při vybírání :

I. Odbití obouruč spodem

Při odbití obouruč spodem (tzv. obranný bagr) je výchozí postavení hráče nízký volejbalový střeh, nohy jsou vzdáleny od sebe o něco více, než je šířka ramen. Trup je předkloněn, paže jsou volně podél těla, lokty pokrčené, dlaně směřují dopředu a lehce vzhůru. Před vlastním odbitím míče hráč spojí paže před tělem tak, aby byla předloktí co nejbližší u sebe. Způsoby spojení rukou jsou jako u přihrávky. Tímto způsobem je zpracovávána jak tvrdá smeč, tak i nejjednodušší míč zahraný soupeřem. Je to nejpřesnější způsob odbití míče (Vorálek, 2005).

II. Odbití jednoruč spodem v pádu vpřed

Hráč se po rychlých krocích odráží z jedné nohy, trup je předkloněn, úderová paže se během letu natahuje vpřed, míč je odbíjen hřbetem ruky nebo dlaní. Neúderová ruka zůstává mírně před tělem, v okamžiku odbití se pokrčí a směřuje dlaní k zemi, po odbití se neúderová ruka přidává k úderové a spolu pokrčením v loktech přes zhoupnutí tlumí dopad těla na písek. Tělo hráče dopadá nejdříve hrudí, přes břicho a přední část stehů. Po dopadu se hráč rychle zvedá, aby mohl pokračovat ve hře. Podle Kaplana a Džavoronoka (2001) se toto odbití může provádět z místa, někdy i odrazem snožmo.

III. Odbití obouruč spodem v pádu vpřed

Odbití obouruč spodem v pádu vpřed je shodné s odbitím jednoruč spodem v pádu vpřed, pouze s tím rozdílem, že ruce jsou před odbitím nataženy a spojeny v bagr.

IV. Odbití jednoruč spodem v pádu stranou

Výchozí postoj pro odbití jednoruč spodem je střední nebo nízký volejbalový střeh. Hráč před odbitím, po skoku nebo úkroku do podřepu, sníží své postavení tak, aby se jednou rukou dostal pod míč. Hráč odbíjí míč špetkou, palcovou stranou ruky nebo předloktím těsně před dopadem na zem, nebo současně s ním. Pád je veden přes zadní stranu lýtky, stehna a přes hýžděové svaly. Trup se k zemi natáčí zády a hráč dosedá těsně za nohu. Následuje převalení na záda, ze kterého se hráč snaží co nejrychleji dostat do střehového postoje.

V. Odbití obouruč spodem v pádu stranou

Odbití obouruč spodem v pádu stranou je obdobné jako předchozí technika, jen paže jsou při odbití natažené v loktech, vytočené do potřebného směru, ruce jsou spojeny (Felbábová, 2004).

VI. Odbití v pádu vzad

Hráč dosedá z nízkého střehu blízko za paty a valivým pohybem pokračuje přes hýždě a ohnutá záda až na lopatky. Odbití míče se provádí v první fázi pádu, např. obouruč vrchem dlaněmi, kapličkou, jednoruč stranou apod. (Vorálek, 2005).

VII. Odbití jednoruč vrchem (tzv. dráp, orel, kobra)

Celé tělo bránícího hráče je vytaženo nahoru, paže je maximálně vytažena, prsty jsou pokrčené, zpevněné a míč je odbíjen ploškami prostředních článků prstů. Je dobré zvládat tuto techniku oběma rukama.

VIII. Odbití obouruč vrchem spojené ruce (tzv. kaplička)

Hráč stojí ve středním nebo nízkém volejbalovém střehu. Chodidla má přibližně v šíři ramen jednu nohu mírně předsunutou. Trup je mírně předkloněn, paže volně spuštěné, pokrčené v loktech s dlaněmi dovnitř. Před odbitím míče hráč rychlým

pohybem v rameních kloubech zvedá paže a v mírném ohnutí předloktí spojí nad hlavou dlaně prsty do sebe – vytvoří kapličku. Míč je odbíjen vnějšími hranami dlaní nebo těsně pod nimi nad úrovní hlavy, mírně před svislou rovinou, pohybem předloktí vpřed. Trup je v okamžiku odbití vzpřímený nebo v mírném záklonu (Felbábová, 2004).

IX. Odbití obouruč vrchem prsty

Hráč je v nízkém nebo středním střehu, trup je mírně předkloněn, chodidla na šíři ramen, paže jsou volně podél těla, lokty pokrčené, dlaně směřují dopředu a lehce vzhůru. Ruce jdou z výchozího postavení nahoru a tvoří před obličejem koš. Paže, zápěstí a prsty jsou zpevněny. Technika tohoto druhu vybírání v podstatě odpovídá odbití obouruč vrchem

X. Odbití obouruč vrchem – krokodýl

Výchozí postavení je stejné jako u předchozí techniky. Ruce jdou před tělo, zápěstí rotují o 90° do stejného směru, při tom se vzájemně dotýkají nebo leží těsně u sebe. Při dotyku míče je spodní paže vedena dopředu nahoru. Horní paže doprovází pohyb pasivně. Jde o nouzovou techniku objevující se na nejvyšší úrovni (Felbábová, 2004).

XI. Odbití jednoruč vrchem – otevřená dlaň nebo pěst

Zpracování míče se provádí otevřenou dlaní nebo sevřenou rukou v pěst.

XII. Odbití dalšími částmi těla

Pravidla umožňují vybírat míč i jinými částmi těla, např. hlavou, nohami, trupem.

4.8. Vykrývání

Vykrývání je herní činnost jednotlivce bez míče. Vyžaduje dobrou techniku zpracování míče, zkušenost, předvídavost a rychlost reakce. Vykrývání vytváří podmínky pro realizaci vybírání. K vybrání míče po vykrytí útočícího hráče se dají použít zmíněné techniky vybírání, které jsou v souladu s pravidly beach volejbalu.

IV. Výzkumná část

1. Metody výzkumu a zpracování

1.1. Získávání dat

Abych mohla vytvořit metodickou řadu pro nácvik herních činností jednotlivce, musela jsem se nejdříve seznámit s českou a zahraniční literaturou, zabývající se problematikou tréninku beach volejbalu, ale i šestkového volejbalu a to proto, že nácvik herních činností jednotlivce v beach volejbalu vychází z herních činností jednotlivce volejbalu šestkového.

Publikace zabývající se šestkovým volejbalem a beach volejbalem, ze kterých jsem čerpala cvičení byly :

- J. Buchtel a kol. - *Teorie a didaktika volejbalu.*(2005)
- Z. Haník, M. Lehnert a kol. - *Volejbal 1 (Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže).* (2004)
- O. Kaplan, M. Džavoronok - *Plážový volejbal.* (2001)
- J. Vlach – *Hrajeme plážový volejbal.* (1997); *Trénujeme plážový volejbal.* (1998)
- B. Shewman, K. Kiraly – *Beach volleyball.* (1997)
- D. Hare, D. Sanderson – *A guide to winning doubles volleyball.* (1997)

Další publikace se týkaly pohybových her :

- H. Klimtová – *Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti v osnovách tělesné výchovy základní školy.* (2003)
- F. Mazal - *Pohybové hry a hraní.* (2000)
- J. Neuman - *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.* (1998)
- M. Zapletal - *Encyklopedie her.* (1975)

Dalším krokem bylo oslovení beach volejbalových trenérů a využití jejich i svých zkušeností s tréninkem mládeže. Oslovení trenéři byli :

- Trenérský tým Beachklubu Pankrác
- Michal Palinek
- Miroslav Horáček

1.2. Metody použité k získávání dat

- a) rešerše literatury
- b) strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami

1.3. Soubor otázek

- 1) Jaká cvičení byste použili pro osvojení a zvládnutí pohybu po hřišti?
- 2) Jaké pohybové hry byste použili pro mladé začínající hráče beach volejbalu?
- 3) Jaká cvičení byste použili pro nácvik podání?
 - a) pro seznámení a utvoření představy
 - b) pro upevňování
 - c) pro zdokonalování a automatizaci
 - d) pro stabilizaci
- 4) Jaká cvičení byste použili pro nácvik přihrávky?
 - a) pro seznámení a utvoření představy
 - b) pro upevňování
 - c) pro zdokonalování a automatizaci
 - d) pro stabilizaci

- 5) Jaká cvičení byste použili pro nácvik nahrávky?
- a) pro seznámení a utvoření představy
 - b) pro upevňování
 - c) pro zdokonalování a automatizaci
 - d) pro stabilizaci
- 6) Jaká cvičení byste použili pro nácvik útočného úderu?
- a) pro seznámení a utvoření představy
 - b) pro upevňování
 - c) pro zdokonalování a automatizaci
 - d) pro stabilizaci
- 7) Jaká cvičení byste použili pro nácvik bloku?
- a) pro seznámení a utvoření představy
 - b) pro upevňování
 - c) pro zdokonalování a automatizaci
 - d) pro stabilizaci
- 8) Jaká cvičení byste použili pro nácvik vybírání?
- a) pro seznámení a utvoření představy
 - b) pro upevňování
 - c) pro zdokonalování a automatizaci
 - d) pro stabilizaci
- 9) Jaká cvičení byste použili pro nácvik vykrývání?
- a) pro seznámení a utvoření představy
 - b) pro upevňování
 - c) pro zdokonalování a automatizaci
 - d) pro stabilizaci

V. Výsledková část

Ve výsledkové části jsou shromážděna cvičení, která jsem získala z publikací zabývajících se beach volejbalem, šestkovým volejbalem, pohybovými hrami a cvičení, která mi poskytl oslovení trenéři.

Legenda k obrázkům

- > Pohyb hráče z místa
- > Let míče
- =====> Útočný úder
- =====> Podání

zóna IV	zóna III	zóna II
zóna V	zóna VI	zóna I

- Hráč
- ⊗ Blokující hráč
- Hráč po pohybu z místa
- Ⓣ Trenér
- Míč

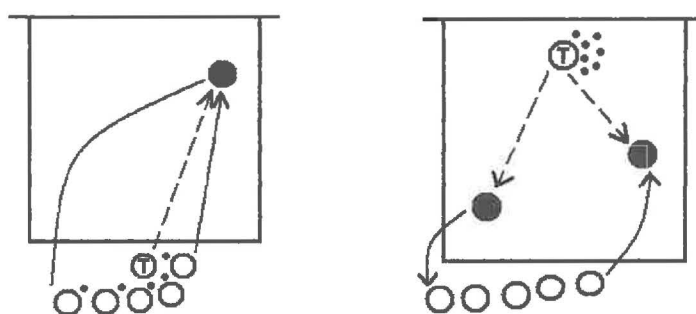
1. Pohyb po hřišti

Správné zvládnutí pohybu po hřišti je v beach volejbalu velmi důležitým aspektem, a to jak z hlediska provedení techniky, tak i z hlediska taktického pojetí hry. Pohyb po hřišti u beach volejbalu je daleko náročnější, než je tomu u volejbalu šestkového a to hlavně z důvodů písčitého povrchu, ale i vzhledem k faktu, že se na hřišti pohybují pouze dva hráči.

I) Běhy

- 1) běhy se změnami směru, rychlosti, slalomy, obíhání překážek (lze realizovat i ve formě štafetových závodů)

- 2) starty z různých poloh (nízký, polovysoký, vysoký, padavý start, starty ze sedů, lehů, po provedení daného pohybového úkolu – kotoul, klik, dřep, výskok, ...)
- 3) dobíhání míčů nahozeného trenérem – hráči jsou v zástupu za trenérem, každý má míč, hráč míč podá trenérovi, ten nahazuje a hráč chytá míč, aniž by dopadl na zem, možné obměny – stačí pouze dotyk míče; hráč startuje z různých poloh, kleku, lehu, sedu, po kotoulu; dva míče nahozené za sebou (obměna - hráči jsou seřazeni v zástupu cca 8 m před trenérem)



- 4) speciální běžecká cvičení – „atletická abeceda“
- 5) běhy se zaujímáním volejbalového střehu - hráči se pohybují po prostoru hřiště (běží v rozestupech) okolo hřiště, na signál trenéra zaujímají daný střeh na další signál hráči opět pokračují v pohybu

II) Skoky

- 1) ve formě štafetových závodů - skoky snožmo či jednožmo; přes překážky
- 2) skoky do čtverce, trojúhelníku, diagonálně zepředu dozadu, zprava doleva, zepředu dozadu, přes překážky

III) Obratnost s míčem

- 1) hráč vyhodí míč ze stoje, po kotoulu vpřed chytit míč aniž by dopadl na zem
- 2) hráči mají ve dvojicích míč, stojí na postraních čarách, hráč 1 po plácnutí do míče nahazuje vysoký krátký míč na hráče 2, který v okamžiku plácnutí vybíhá a chytá nahozený míč (obměny - hráč startuje z různých poloh - kleku, lehu, sedu, po kotoulu; hráč 2 stojí zády k 1, po domluveném akustickém signálu se otáčí a vybíhá)

3) hráči mají ve dvojicích míč, hráči stojí oba na jedné postraní čáře, hráč 1 po plácnutí do míče nahazuje vysoký dlouhý míč cca na 8 m, v okamžiku plácnutí hráč 2 vyběhává a chytá míč (obměny - hráč startuje z různých poloh - kleku, lehu, sedu, po kotoulu, ...)

2. Pohybové hry

Pohybové hry plní v tréninku mládeže velmi významné místo. Hráči si při nich zvyšují kondici, upevňují sportovní dovednosti, návyky, vylepšují schopnost komunikace a interpersonální vztahy.

I) Pohybové hry pro rozvoj rovnováhy

1) Vychyl soupeře z rovnováhy

Dva hráči se postaví čelem proti sobě do stoje spojného. Paže mají před tělem ohnuty v loktech a dlaněmi natočeny proti sobě. Oba se pokoušejí dotykem dlaněmi docílit toho, aby protivník ztratil rovnováhu.

2) Žabí souboj

Hráči poskakují ve dřepu. Snaží se dotekem těla, ramenem nebo boky donutit soupeře ke ztrátě rovnováhy. Dotek země jinou částí těla než chodidly znamená prohru.

3) Špičkový tanec

Hráči se ve dvojicích drží za jednu ruku. Snaží se přitáhnout soupeře tak, aby mu mohl šlápnout na špičku nohy. Počítá se počet šlápnutí za určitou dobu (10-15 sec) nebo se hraje do pěti bodů.

II) Pohybové hry pro rozvoj postřehu a rychlosti reakce

1) O zásah přes hýždě (zadeček) (s míčem za zády)

Hráči se ve dvojicích drží za jednu ruku. Snaží se přitáhnout soupeře a volnou rukou plácnout soupeře přes zadeček (míč). Počítání stejné jako u předcházející hry.

2) Molekuly

Hráči se pohybují po hřišti, trenér vyvolá číslo a hráči se snaží co nejrychleji vytvořit molekuly o počtu atomů (hráčů), podle čísla vyvolaného trenérem. Hráči, kteří zůstanou navíc opouští hru.

III) Pohybové hry s běhy (bez využití míče)

1) Honičky

Hráči jsou rozestaveni na hrací ploše. Trenér určí jednoho hráče, který honí ostatní – má tzv. babu. Jsou možné různé druhy předávání baby – například dotykem části nohou pouze od kolen dolů, předávání míčem, předání na jakékoliv místo těla, ale hráč, který babu dostane se musí po dobu co honí držet na místě, kam mu byla baba předána, nebo předávka pozadím. Dále je možné použít další druhy honiček podle způsobu pohybu – sloní honička (hráči se drží jednou rukou za nos, druhou mají prostrčenou skrz takto vytvořený otvor – sloní chobot), psí honička (hráči se pohybují tzv. po čtyřech), račí honička (hráči se pohybují v tzv. raku), kačeří honička (hráči se pohybují ve dřepu – káčátka) nebo skákání po jedné noze, popřípadě snožmo.

2) Mrazík

Hráči jsou rozmístěni na hrací ploše. Trenér určí jednoho hráče, který je mrazíkem a druhého, který je rozmrazovačem. Úkolem mrazíka je dotykem zmrazit (chytit) co nejvíce hráčů. Zmrazený hráč musí zůstat stát na místě a počkat do chvíle, kdy ho rozmrazovač rozmrazí. Rozmrazení může být buď pouze dotykem, podlezením mezi rozkročenými nohami, oběhnutím kolem dokola, přeskočením (zmrazený hráč udělá tzv. kozu – v podřepu se opře předloktím o stehna, rozmrazovač přeskakuje roznožmo s oporou rukou o záda zmrazeného hráče).

3) Rybičky, rybičky, rybáři jedou

Hráči (rybičky) jsou na koncové čáře beachvolejbalového hřiště, na druhé koncové čáře je jeden hráč, určený trenérem (rybář). Rybář vyvolá „Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ a rozběhne se proti rybičkám, které se dají také do pohybu směrem k rybáři. Úkolem rybáře je pochytat co nejvíce rybiček. Rybička, které se rybář dotkne, nebo rybička,

kteřá vyběhne z vymezeného území (např. beachvolejbalové hřiště), se stává rybářem a připojuje se k rybáři stávajícímu. Pokud jsou rybáři tři a více, musí se držet za ruce a při chytání se nesmí rozpojit. Tuto hru lze hrát s obměnou způsobu pohybu (káčátka, skákání po jedné noze, skákání snožmo, rak, po čtyřech).

4) Vyzývaná

Dvě stejně početná družstva, postavené v řadách proti sobě (na koncových čarách). Hráč z družstva A jde k hráčům ve družstvu B, ti mají předpaženo, dlaněmi nahoru, hráč B prochází kolem hráčů A, jednoho tleskne do ruky a vrací se za svou čáru, hráč A se snaží hráče B dohonit dřívě, než se dostane ke svému družstvu.

5) Bandiera

Dvě družstva o stejném počtu hráčů stojí proti za určenými čarami (např. postraní čáry beach volejbalového hřiště). Uprostřed stojí trenér, drží šátek. Hráči každého družstva se označí čísly (od 1 do počtu hráčů). Následně trenér vyvolává čísla, hráči označení vyvolaným číslem se snaží dostat co nejrychleji k šátku a donést za čáru svého družstva, aniž by se jich dotkl hráč z družstva soupeře.

6) Štafetové závody

Hráči jsou rozděleni do stejně početných družstev. Družstvo, které dokončilo kolo štafety nejdřívě, získává tolik bodů, kolik družstev se hry zúčastní, druhé o bod méně atd.. Jedno kolo štafety znamená, že se všichni hráči vystřídají v provádění určeného úkolu. Druhý hráč vybíhá (začíná plnit úkol), až první hráč doběhne (skončí pohybový úkol). Body z jednotlivých kol se sčítají.

Štafetové závody se dají organizovat různě, buď jsou hráči v zástupech za sebou na startovní čáře, nebo například v rozích beachvolejbalového hřiště, kde jedno kolo štafety znamená oběhnutí celého hřiště.

Možností štafetových závodů je velmi mnoho a lze je libovolně kombinovat. Například štafety bez použití pomůcek :

– běh s různými změnami poloh (člunkové běhy, běhy s plněním pohybových úkolů na určených místech - sed, leh na břicho, leh na záda, otočení o 180°, o 360°, kotoul, kolébka....)

- různé druhy pohybů (káčátka, rak, lezení po čtyřech, válení sudů, trakaře, skákání po jedné noze, skákání snožmo, žabáci, cval stranou, ...)

Štafety s pomůckami :

- s míčem (míči) – míče jsou rozestaveny v řadě před každým družstvem (obíhání míčů, slalom mezi míči, přeskakování míčů, vyměňování míčů); hození (kopnutí, odbití) míče do sítě, doběh pro míč a jeho donesení dalšímu hráči; běh s kopáním míče po zemi (dalšímu žáku musíme míč přivést nohou až ke startovní čáře); kutálení míče po zemi a pohánění otevřenou dlaní; vedení míče nohou – kopáním; nesení míče mezi nohama stisknutý těsně nad kotníky, nesení mezi koleny; běh s míčem na konci úseku trefení (hozením, kopnutím) např. branky, židle, ...

Další možnosti štafetových závodů :

Hráči si podávají míč nad hlavou zepředu dozadu, poslední běží s míčem dopředu před prvního žáka a míč opět posílá do zadu; hráči si podávají míč ve stoji rozkročném z ruky do ruky, poslední s ním podleze do čela zástupu, rozkročí nohy a podá míč dozadu; míč se podává střídavě nad hlavou a pod nohama; míč se podává z ruky do ruky podle levých boků, pak podle pravých bolů, poslední jej přenesse dopředu, podávají míč v sedě nazad, ...

IV) Pohybové hry s běhy (s míčem)

1) Honba za míčem v kruhu

Určený počet hráčů je rozmístěn po obvodu kruhu v čelném postoji dovnitř. Tito hráči si odbíjejí míče obouruč vrchem (spodem) a to v libovolném pořadí jeden na jiného. Nesmí se však přihrávat po obvodu kruhu. Další hráč se pohybuje uvnitř kruhu a snaží se míč chytit nebo tečovat. Podaří-li se mu to, vystřídá hráče, který odbíjel míč poslední. Možné hrát se dvěma míči a dvěma hráči v poli.

2) Boj o míč

Dvě družstva stojí v řadách čelem proti sobě, jedno od druhého cca 20 m, hráči na obou stranách jsou očíslováni. Přesně uprostřed mezi nimi leží dva míče – volejbalový, lehký míč (tenisák). Míče jsou od sebe asi 1,5 m. Trenér vyvolává postupně čísla, hráči mající vyvolané číslo, se rozběhnou do středu hřiště. Hráč se snaží získat volejbalový míč a

donést ho svému družstvu, čímž získává bod. Pomalejší soupeř se snaží zabránit získání bodu tím, že zvedne druhý míč a zasáhne hráče dřív, než se s míčem dostane ke svému družstvu. Rychlejší hráč může lehký míč zakopnout, tak aby ztížil pomalejšímu jeho zasažení.

3) Běh pro míč

Dvě očíslovaná družstva stojí v řadě čelem k soupeřům. Mezi řadami leží dva míče, trenér vyvolá číslo, hráči s číslem běží pro jeden z míčů a hází ho svému družstvu. Bod získává družstvo, které chytí dřív míč, aniž by se někdo pohnul z místa.

4) Přihrávaná I.

Hráči jsou rozmístěni po hrací ploše. Dvojice vybraných hráčů má jeden míč, přihrává si a snaží se chytit další hráče tím, že se jich dotknou míčem. Hráči, kteří chytají smí udělat pouze výkrok jednou nohou a natáhnout se za hráčem, kterého chytají, jiné kroky, skákání, házení míče není povoleno. Hráči, kteří jsou chyceni se připojují k chytačům.

V) Pohybové hry s využitím míče (zdokonalení házení, popřípadě odbití obouruč vrchem, spodem)

1) Na prostředního

Dva hráči v určené vzdálenosti hází (odbíjí míč obouruč vrchem, spodem) jeden na druhého. Třetí hráč se pohybuje mezi nimi a snaží se míč chytit, nebo ho alespoň tečovat. Když se mu to podaří, vystřídá hráče, který odbíjel poslední.

2) Násobené hody o závod

Soutěží dvě družstva současně. Na začátku hry je určitý počet míčů v jednom i druhém rohu volejbalového hřiště. Na povel trenéra první hráč hází jeden míč po druhém do protějšího rohu hřiště. Současně s prvním hodem běží ostatní hráči rovněž do protějšího rohu, sbírají míče a shromáždí je na čáře, aby mohl druhý žák družstva odházet míče zpět na původní místo. I ostatní hráči běží zpět. Až se v házení vystřídají všichni žáci, shromáždí míče a postaví se do řady. Vítězí to družstvo, kde se žáci vystřídali v házení

určitým způsobem. Následující hráč může házet, až když žák před ním odhodil poslední míč. Hráči sbírají míče pouze svého družstva (obměna – hráči místo házení podávají).

3) Přihrávaná II.

Dvě družstva volně rozmístěná na hrací ploše. Hráči jednoho družstva si přihrávají míč, hráči z druhého družstva se snaží míč chytit nebo alespoň dotknout, srazit k zemi, pokud se tak stane, přihrává si druhé družstvo. Hráči s míčem maximálně jeden krok, bez míče bez omezení. Možné přihrávat odbitím obouruč vrchem, spodem.

4) Vypinkni míč ostatním

Hráči se pohybují po ploše hřiště (např. polovina beachvolejbalového hřiště). Každý hráč má svůj míč, odbíjí obouruč vrchem nad sebe, pohybuje se po hrací ploše a snaží se vypinknout míč ostatním hráčům (odbití je min 1 m nad hlavu). Komu je míč vypinknut, udělá např. tři dřepy a vrací se do hry. Vyhrává hráč s největším počtem vypinknutých míčů soupeřům.

5) Smradlavá vejce

Dvě družstva o stejném počtu hráčů. Každé družstvo je na jedné polovině beachvolejbalového hřiště, kde mají stejný počet míčů. Na signál trenéra hráči začnou přehazovat míč na polovinu soupeře trenérem určeným způsobem (pravou rukou, levou rukou, oběma rukama, trčením od prsou, popřípadě lze využít podání, lobu či odbití obouruč vrchem). Vyhrává družstvo na jehož polovině je po dalším signálu trenéra méně míčů.

VI) Vybíjené

1) Vybíjená na kapitány

Tato hra se hraje na beach volejbalovém hřišti bez sítě. Hráči jsou rozděleni na stejně početná družstva (je-li v jednom z družstev méně hráčů, je chybějící hráč nahrazen životem navíc). Každé družstvo si zvolí jednoho kapitána, ten má hrací území za koncovými a postraními čarami hřiště, čili zázemí za soupeřovým polem. Hrací území jeho spoluhráčů je na opačné polovině hřiště. Cílem obou družstev je vybit co nejvíce,

nejlépe všechny protihráče. Před vlastním vybijením si musí každé družstvo třikrát přehodit míč s kapitánem v zámezí. Po třech zdařených přehozech smí hráči být. Každý, kdo je vybitý odchází ke svému kapitánovi a hraje jako jeho pomocník. Po vybití hráče, náleží míč družstvu, ke kterému patřil vybitý hráč. Po vybití všech hráčů jde do pole kapitán, který má právo na první ránu – tj. že může být bez přehození. Každý kapitán má tři životy. Vyhrává tedy družstvo, které vybijе všechny hráče i kapitána.

2) Vybíjená všichni proti všem

Hráči jsou rozmístěni na hrací ploše (např. polovina beachvolejbalového hřiště). Trenér hodí do hry míč, hráč který ho chytí vybijí. Hráč který je zasažen (vybit), vypadává ze hry. Je možné hrát na odpykání trestu za vybití, např. posilovacím cvičením, po vykonání trestu se hráč vrací zpět do hry, dále tzv. vracečka, kdy hráč čeká až vybijí hráče, který ho vybil a pak se vrací do hry nebo na krále vybíjené, kdy hráči vypadávají a do konce hry (kdy zbude jen jeden hráč) se nezapojují. Možné hrát s více míči.

VII) Pohybové hry vzniklé modifikací sportovních her

1) Netykavka

Tato hra je obdobou rugby (frisbee), hřiště např. beach volejbalové, koncové čáry jsou brankové čáry. Hrají dvě družstva o stejném počtu hráčů, cílem družstva je položit míč za čáru protihrajícího družstva. Hráči si smějí přihrávat, smějí běhat s míčem, ale dotkne-li se hráče hráč z protihrajícího družstva, musí útočící hráč s míčem okamžitě přihrát míč jinému spoluhráči.

4) Přehazovaná

Hráči jsou rozděleni na dvě družstva o stejném počtu hráčů, počet hráčů lze měnit, stejně tak velikost hřiště, počet možných dotyků (např. každý hráč v poli se před odhozením míče na soupeřovu stranu musí dotknout míče). Možno také hrát se dvěma míči.

5) Fotbal a jeho různé modifikace

Hráči jsou rozděleni na dvě družstva o stejném počtu hráčů. Lze hrát tzv. račí fotbal (hráči se pohybují v raku, hrají nohama), psí fotbal (hráči se pohybují po čtyřech, míč odbíjí zpevněnou rukou nebo hlavou).

6) Házená

Hráči jsou rozděleni na dvě družstva o stejném počtu hráčů. Hraje se buď s brankářem nebo bez. Hráči mají povoleno udělat s míčem maximálně dva kroky, pak musí přihrát. Brankoviště je vymezené čarami, v brankovišti se smí pohybovat pouze brankář (v případě hry bez brankáře pouze jeden bránící hráč). Střílet se smí pouze za čarou brankoviště. Házení je možné nahradit odbitím obouruč vrchem, popřípadě spodem.

3. Podání

I. Fáze nácviku

1) ukázka výchozího postavení jednotlivých částí těla potřebných pro provádění podání - nohou, polohy trupu, ukázka úderové plochy ruky (plocha dlaně, otevřená, zpevněná)

2) ukázka celého pohybu

3) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, provádí pohyb na sucho (bez míče)

4) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem, hráč 1 drží míč před ramenem hráči 2, ten přikládá otevřenou zpevněnou dlaň na míč

5) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, odbíjí otevřenou zpevněnou dlaní míč nad sebe (obměna – střídat pravou a levou ruku; použít zem – driblovat o zem)

6) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, míč mají v předpažené úderové ruce, vyhodí jej pohybem zápěstí vzhůru a padající míč odbíjí nahoru, míč chytají a opět nahazují

7) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem, stojí naproti sobě na vzdálenost cca 5 m, hráč 1 podává na hráče 2, ten chytá a provádí totéž (hráči po určitém počtu zdařených podání zvětšují vzdálenost)

II. Fáze nácviku

1) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem, stojí naproti sobě na opačné straně sítě, cca na 3 m od sítě, hráč 1 podává na hráče 2, ten chytá a provádí totéž (hráči po určitém počtu zdařených podání zvětšují vzdálenost) (obměna – hráč 2 míč nechytá, ale odbíjí obouruč spodem nad sebe, na hráče 1)

2) hráči jsou ve dvojicích na jedné polovině hřiště, hráč 1 opakovaně provádí podání přes síť, hráč 2 obstarává míče, které přiletí od ostatních hráčů a podává míče hráči 1, po 10 podáních si hráči vymění role

3) hráči jsou rozmístěni na obou polovinách hřiště, podávají z určené vzdálenosti, počítají, kolik pokusů potřebují na 10 zdařených podání (možno ve dvojicích, jako v předchozím cvičení)

4) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem, stojí naproti sobě na opačné straně sítě, na signál trenéra podávají z určené vzdálenosti, která z dvojic dá nejdříve 10 zdařených podání, vyhrává (obměna – důraz na přesnost – hráči stále podávají stejným míčem, snaží se tedy podat míč co nejbližší ke spoluhráči na opačné straně sítě)

5) hráči jsou rozděleni na stejně početná družstva, každé družstvo je na jedné polovině hřiště, na signál trenéra hráči podávají z určené vzdálenosti, které družstvo dá nejdříve 20 zdařených podání vyhrává (počítání nahlas)

Ve cvičeních 2 – 5 lze zvýšit obtížnost :

- umístěné podání - krátké x dlouhé, pravá polovina hřiště x levá polovina
- podání musí letět nízko x vysoko nad sítí – použití provázku nataženého mezi anténkami

- umístěné podání – hráči trefují různé cíle - vyznačené útvary v písku, židle, ...
(možné stanovení různého počtu bodů podle obtížnosti zasažení určitého cíle)

6) hráči jsou ve dvojicích, každý na jedné polovině hřiště přes síť, hráč 1 se pohybuje po hřišti, zaujme jím vybrané místo, kam se postaví, tam musí hráč 2 umístit spodní podání (obměny – hráč 2 se pohybuje pouze v lajně – podání krátké x dlouhé do lajny; v diagonále – krátké x dlouhé; hráč 2 je na pravé x levé polovině hřiště)

7) hráči jsou ve dvojicích na stejné polovině hřiště, hráč 1 určí do jaké zóny (vyznačené místo v písku, židle) umístit podání, hráč 2 se snaží umístit podání do téže zóny, netrefí-li se hráč 1 a hráč 2 ano, volí hráč 2 další zónu, netrefí-li se, další zónu určuje opět první, trefí-li se oba, určuje hráč 1 např. tři zóny po sobě, pak se vymění

8) hráči jsou v zástupu za sebou za koncovou čarou, hráč 1 se snaží umístit podání do místa určeného trenérem, trefí-li se, následující hráč v zástupu se musí také trefit, netrefí-li se, vypadává (popřípadě přichází o bod), podání provádějí další hráči v zástupu, kdo podá, běží pro míč a řadí se zpět do zástupu (nehraje-li se na vypadávání)

9) skupina podávajících hráčů na jedné straně hřiště, na druhé straně jeden hráč uprostřed hřiště, podávající hráči se snaží, aby dali hráči v poli eso (aby se hráč nedotkl míče), povede-li se, mají bod podávající hráči, dotkne-li se hráč v poli míče, má bod on (možnost hraní setu do 21 bodů)

III. Fáze nácviku

1) průpravná hra – každý hráč provádí 8 podání za sebou, dalších 8 podání provádí hráč z druhého družstva

2) průpravná hra - jeden hráč podává celý set – podání je celý set na jedné straně hřiště, podává stále stejné družstvo, nehlédě na to, kdo vyhrál rozebru

3) průpravná hra - jeden hráč podává celý set – podání se střídají podle vyhrané rozehry, ale podává stále stejný hráč

Průpravné hry lze hrát v různých počtech hráčů, na různě velkých hřištích pro zvýšení obtížnosti umístění podání.

Většina cvičení pro nácvik a zdokonalování podání je shodná, ať už se jedná o jakýkoliv druh podání, zde jsou uvedeny některá cvičení, která se odlišují :

- Spodní podání – hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, míč mají v úderové ruce, provádí spodní podání nad sebe
- Vrchní podání – možnost využití tenisových míčků pro vytvoření představy o pohybu při vrchním podání

4. Přihrávka

I. Fáze nácviku

- 1) ukázka výchozího postavení jednotlivých částí těla potřebných pro provádění odbití obouruč spodem – postavení nohou, spojení rukou a jejich nastavení
- 2) ukázka celého pohybu
- 3) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, provádí pohyb na sucho (bez míče)
- 4) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, pohybují se v jakémkoliv směru, na signál trenéra zaujímají střední volejbalový střeh a provádí celý pohyb, jako při odbití obouruč spodem
- 5) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem, hráč 1 drží míč na předloktí hráče 2, hráč 2 imituje pohyb při odbití obouruč spodem s míčem na předloktí

6) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše s míčem na předloktí, snaží se udržet míč v rovnováze na napnutých pažích, nejdříve v klidu, po zvládnutí v pohybu

7) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše s míčem, hráč vyhodí míč nad sebe a chytá v středním (nízkém) střehu mezi natažená předloktí (obměna - ve dvojicích – hráč 1 nahazuje, hráč 2 chytá a naopak; po pohybu)

8) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše s míčem, hráč vyhodí míč nad sebe, padající míč se hráč snaží ztlumit na napnutých pažích s minimálním odskokem míče (obměna - ve dvojicích – hráč 1 nahazuje, hráč 2 chytá a naopak; po pohybu)

9) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě na vzdálenost cca 5 - 6 m, hráč 1 nahazuje míč na hráče 2, hráč 2 se snaží správně odhadnout dráhu letu, upraví svůj postoj pro odbití obouřuč spodem a nechává míč dopadnout na stehno jedné nohy

10) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, každý hráč má míč, nadhazuje míč nad sebe a opakovaně odbíjí jednoruč spodem předloktím, paže je natažená v lokti (jen pravou rukou, jen levou, střídavě pravou a levou)

11) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, každý hráč má míč, nahazuje míč nad sebe a opakovaně odbíjí obouřuč spodem nad sebe (obměna – střídat nízké x vysoké odbití; chůze po celé hrací ploše, vyhýbání se ostatním hráčům; na signál trenéra otočka o 360°; na signál trenéra výměna míčů s nejbližším hráčem)

12) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráč 1 nahodí míč nad sebe a odbíjí obouřuč spodem na hráče 2, ten chytí a provádí totéž

13) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráč 1 nahodí míč na hráče 2, hráč 2 odbíjí obouřuč spodem nad sebe, míč chytá a nahazuje na hráče 1

II. Fáze nácviku

1) hráči jsou ve dvou zástupech na postraních čarách, hráč ze zástupu A odbíjí za chůze obouruč spodem nad sebe, cca z 2 m vzdálenosti od zástupu B přihrává na prvního hráče ze zástupu B a řadí se na konec tohoto zástupu, hráč ze zástupu B provádí totéž a řadí se na konec zástupu A



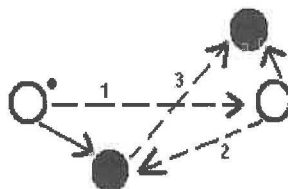
2) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráč 1 nahodí míč na hráče 2, hráč 2 odbíjí obouruč spodem zpět na hráče 1, ten chytá a znovu nahazuje (např. po 10 nahozeních si hráči vymění úlohy) (obměna – hráč 2 je opřen hýžděmi např. o židli, sníženou švédskou bednu – odbíjí obouruč spodem po zvednutí; nahazuje trenér, hráči se po odbití vrací na konec zástupu)

3) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě ve vzdálenosti cca 5 m, každý má svůj míč, oba hráči nahodí současně míč přes hlavu směrem ke spoluhráči, otočí se a odbíjí míč obouruč spodem nad sebe, míč chytí a akci opakují (obměna – míč neodbíjí nad sebe, ale na spoluhráče)

4) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráči odbíjí obouruč spodem (obměna - s meziodbitím obouruč spodem nebo vrchem, s meziodbitím, po každém odbití se hráč dotkne koncové čáry a vrací se zpět do výchozího postavení, sed, leh na břicho, otočka o 360°)

5) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráč 1 odbíjí obouruč spodem jednou nad sebe poté na hráče 2, po odbití nad sebe hráč který odbíjí míč, přečte číslo, které na ruce ukázal hráč bez míče (obměna – hráč 1 odbíjí obouruč spodem nad sebe, obouruč vrchem na hráče 2 nebo naopak)

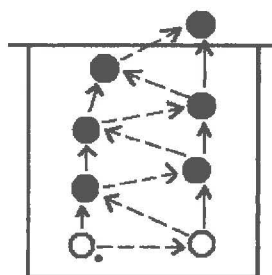
6) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráči si odbíjejí obouruč spodem, po každém odbití hráči mění místo (posouvají se do stran x dopředu) a následně si odbíjí na nové místo (pohybuje se pouze jeden hráč nebo oba)



7) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, odbíjí obouruč spodem

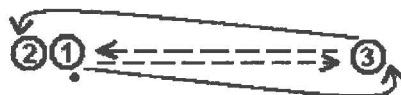
8) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráči si odbíjí obouruč spodem, mění oblouk letu míče (hráč 1 odbíjí nízkým obloukem, hráč 2 vysokým; hráči odbíjí dvěma míči, hráč 1 odbíjí plochým obloukem, hráč 2 vysokým obloukem)

9) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 4 - 5 m, odbíjí obouruč spodem a pohybují se po celé délce hřiště

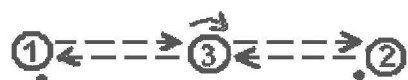


10) hráči jsou ve trojicích s jedním míčem, hráč 1 a 2 stojí za sebou, naproti stojí hráč 3, hráč 1 odbíjí (nahazuje) míč na hráče 3 a běží na místo za hráče 3, ten odbíjí obouruč spodem na hráče 2 a běží na místo za ním (zvýšení obtížnosti – hráči při přeběhu plní)

zadaný pohybový úkol – např. sed, kotoul, leh na břicho) (možno i více hráčů nebo jiné útvary – „kam odbíjí, tam běžím“)



11) hráči jsou ve trojicích, hráči 1 a 2 mají míč a stojí na postraních čarách, hráč 3 je uprostřed, hráč 1 nahazuje míč na hráče 3, ten odbíjí obouruč spodem zpět, otočí se čelem k hráči 2, ten nahazuje míč a hráč 3 odbíjí obouruč spodem zpět na hráče 2 (obměna – hráči na postraních čarách odbíjí po vlastním nadhozu obouruč vrchem)

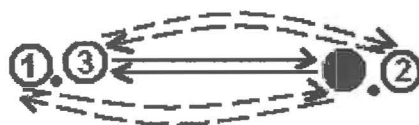


12) hráči jsou ve trojicích, hráči 1 a 2 mají míč a stojí na postraních lajnách, hráč 3 je uprostřed, hráč 1 odbíjí obouruč vrchem na hráče 3, ten odbíjí obouruč spodem zpět, hráč 1 odbíjí obouruč spodem na hráče 2, hráč 3 se zatím otočí čelem k hráči 2, ten odbíjí obouruč spodem na hráče 3, ten odbíjí zpět (obměny – hráči 1 a 2 odbíjí obouruč vrchem, hráč 3 spodem, hráči 1 a 2 spodem, hráč 3 vrchem)

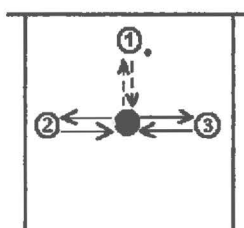


13) hráči jsou ve trojicích, hráči 1 a 2 mají míč a stojí na postraních čarách, hráč 3 stojí otočen zády k hráči 2 ve vzdálenosti cca 1 m, hráč 1 nahazuje míč na hráče 3, ten odbíjí

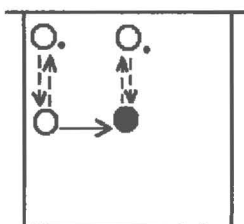
obouruč spodem zpět na hráče 1, běží k hráči 1, otáčí se, odbíjí obouruč spodem míč nahozený hráčem 2



14) hráči jsou ve trojicích, hráč 1 s míčem stojí u sítě, hráči 2 a 3 stojí bez míče na postraních čarách, hráč 1 odbíjí obouruč spodem jednou nad sebe, podruhé cca 3 – 4 m před sebe, kam se střídavě přesunují hráči 2 a 3 z postraních čar, odbíjejí obouruč spodem na hráče 1, po odbití se hráči 2 a 3 vždy vracejí na svá výchozí místa (obměny – hráč 1 odbíjí obouruč vrchem, hráči 2 a 3 vrchem, naopak)



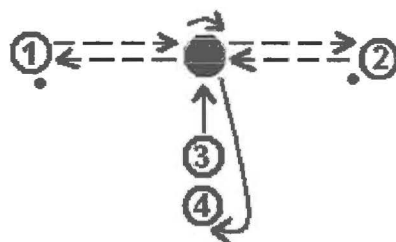
15) hráči jsou ve trojicích, hráč 1 a 2 stojí zády k síti s míčem, cca 3 m od sebe, hráč 3 stojí ve vzdálenosti cca 4 m naproti hráči 1, hráč 1 nahazuje míč na hráče 3, ten odbíjí obouruč spodem a přebíhá naproti hráči 2, ten nahazuje a hráč 3 odbíjí obouruč spodem zpět (obměna – hráč 3 je naproti hráči 1, ale natočen na hráče 2 – hráči odbíjí míč z diagonálního směru, hráč 3 je mezi hráči 1 a 2, odbíjí míč pouze po natočení – bez přesunu)



16) hráči jsou ve čtveřicích, hráč 1 a 2 jsou s míči na postraních čarách, hráči 3 a 4 jsou uprostřed, otočeni každý čelem k jednomu hráči, cca 1, 5 m od sebe, hráč 1 a 2 zároveň nahazují míče na hráče 3 a 4, ti odbíjí obouruč spodem zpět a mění si místa (obměna – hráči 1 a 2, odbíjí obouruč vrchem s jedním meziodbitím, hráči 1 a 2 odbíjí obouruč spodem s meziodbitím, hráči 3 a 4 obouruč vrchem)



17) hráči jsou ve čtveřicích, hráči 1 a 2 stojí na postraních čarách proti sobě s míči, hráči 3 a 4 jsou ve vzdálenosti cca 1 – 2 m od nich, uprostřed, hráč 3 nabíhá k před hráče 1, otáčí čelem k němu, hráč 1 nahazuje míč a hráč 3 odbíjí obouruč spodem zpět, otáčí se, odbíjí míč nahozený od hráče 2 a vrací se zpět na výchozí místo, nabíhá hráč 4 a provádí totéž (obměna – na hráče 1 odbití obouruč spodem, na hráče 3 odbití obouruč vrchem)



18) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem na postraní čáře, hráč 1 udeří do míče a nahazuje dlouhý míč cca na 5 – 6 m, hráč 2 na signál (úder do míče) vybíhá, obíhá míč (otáčí se, aby v okamžiku odbití byla natočen směrem k hráči 1) a odbíjí obouruč spodem zpět (obměna – hráč startuje ze sedu, lehu, po kotoulu)



19) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem na postraních čarách proti sobě, hráč 1 udeří do míče a nahazuje krátký vysoký míč, hráč 2 na signál (úder do míče) vybíhá, odbíjí obouruč spodem zpět



20) hráči jsou ve dvojicích, hráč 1 stojí s míčem uprostřed hřiště, hráč 2 bez míče stojí na postraní čáře, hráč nahazuje míč na hráče 2, ten odbíjí obouruč spodem na hráče 1, obíhá hráče 1 a vrací se zpět na výchozí místo, hráč 1 mezitím odbíjí obouruč nad sebe, v okamžiku, kdy se hráč 2 vrací na výchozí místo, odbíjí opět na něj, akce se opakuje (obměna – hráč 1 odbíjí obouruč vrchem nebo naopak; hráči se pravidelně střídají, hráč 2 hráče 1 neobíhá, ale přesunuje se na druhou postraní čáru)



21) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem ve vzdálenosti cca 7 – 8 m, hráč 1 odbíjí (nahazuje) na hráče 2, ten odbíjí obouruč spodem cca na vzdálenost 3 – 4 m, kam se mezitím přesune hráč 1, odbíjí obouruč spodem a vrací se na výchozí místo, kde opět odbíjí dlouhý míč, akce se opakuje (obměna – hráč 1 odbíjí obouruč vrchem, hráč 2 spodem nebo obráceně, přesunují se oba hráči)



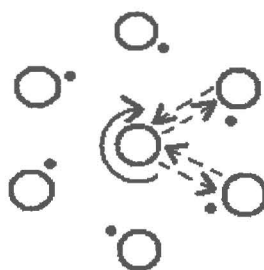
22) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem, stojí naproti sobě ve vzdálenosti cca 7 – 8 m, hráč 1 lobuje na hráče 2, ten odbíjí obouruč spodem nad sebe, míč chytá a provádí totéž (obměna – vyšší obtížnost – hráči po odbití obouruč nad sebe, odbíjí obouruč vrchem a následně lobují; lobují hned po odbití obouruč nad sebe)

23) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem, stojí naproti sobě ve vzdálenosti cca 7 – 8 m, hráč 1 lobuje na hráče 2, ten odbíjí obouruč spodem zpět, hráč 1 chytá a opět lobuje (obměna – hráč 1 míč nechytá, odbíjí obouruč spodem (vrchem) nad sebe a opět lobuje na hráče 2 nebo bez meziodbití)

24) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem, stojí naproti sobě ve vzdálenosti cca 7 – 8 m, hráč 1 lobuje na hráče 2, ten odbíjí obouruč spodem zpět, hráč 1 odbíjí obouruč vrchem (spodem) na hráče 2, ten lobuje na hráče 1, akce se opakuje

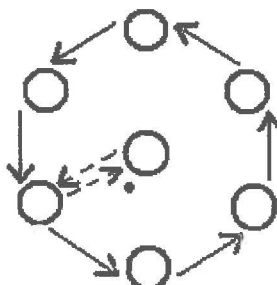
25) hráči jsou ve čtveřicích s jedním míčem, utvoří čtverec, odbíjí obouruč spodem po obvodu (obměna – různé počty hráčů, různé útvary, zvýšení obtížnosti přidání dalšího míče)

26) hráči jsou rozestaveni do kruhu, jeden hráč uprostřed, hráči po obvodu kruhu mají každý míč, postupně nahazují na hráče uprostřed, ten odbíjí obouruč spodem zpět (postupně se uprostřed vystřídají všichni hráči)

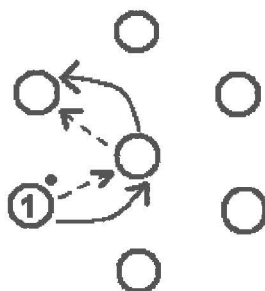


27) hráči jsou rozestaveni do kruhu, jeden hráč uprostřed, hráč 1 z obvodu kruhu nahazuje míč na hráče uprostřed, ten odbíjí obouruč spodem na dalšího hráče, hráč uprostřed stále odbíjí na stejné místo, hráči po obvodu kruhu se postupně přesouvají a odbíjí míč na hráče uprostřed (obměna – hráči po obvodu odbíjí obouruč spodem, hráč

uprostřed vrchem nebo naopak; hráči se nepohybují, hráč uprostřed postupně odbíjí na všechny hráče po obvodu kruhu)



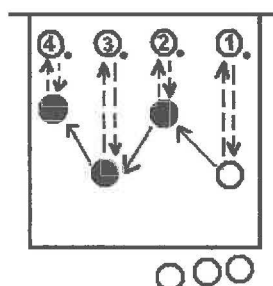
28) hráči jsou rozestaveni do kruhu, jeden hráč uprostřed, hráč 1 z obvodu kruhu odbíjí obouruč spodem na hráče uprostřed, běží na jeho místo, hráč uprostřed odbíjí na následujícího hráče v kruhu, běží na jeho místo, každý hráč se tedy přesune na místo, kam odbil



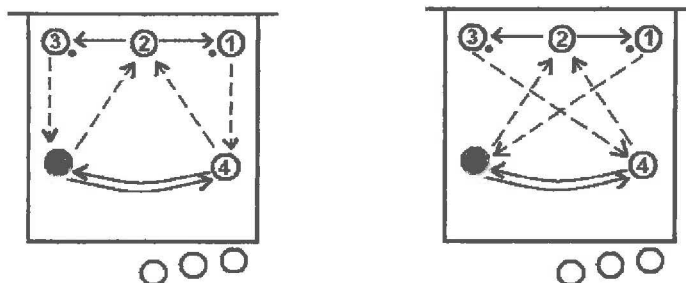
29) hráči jsou rozestaveni do kruhu, každý má míč, hráči odbíjí obouruč spodem nad sebe, pohybují se vpřed bokem do kruhu, na signál trenéra odbíjí míč vysoko nad sebe, pokračují v pohybu a přebírají míč hráče, který je v kruhu před nimi a pokračují v odbíjení

30) čtyři hráči s míči jsou rozmístěni v přibližně stejných vzdálenostech podél sítě, zády k ní, ostatní hráči jsou v zástupu na koncové čáře, hráč 1 nahazuje míč cca do vzdálenosti 4 – 5 m, první hráč ze zástupu míč odbíjí obouruč spodem zpět a přesouvá

se postupně k hráči 2, 3, 4, odbíjí míče jimi nahozené, vrací se do zástupu, do pole se přesouvá další hráč ze zástupu (obměna – hráči u sítě nahazují střídavě krátký, dlouhý míč, nebo libovolně)

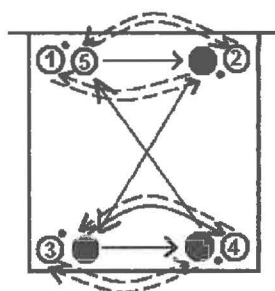


31) tři hráči stojí zády k síti (hráč 1 na hlavním kůlu s míčem, hráč 2 uprostřed bez míče, hráč 3 na handě s míčem), ostatní hráči stojí proti hráči 1 za koncovou čarou hřiště, hráč 1 nahazuje míč na prvního hráče zástupu, který stojí připraven v poli (hráč 4), cca 5 – 6 m od hráče 1, hráč 4 odbíjí obouruč spodem na hráče 2 (ten vrací míč hráči 1), hráč 4 se přesouvuje před hráče 3, ten nahazuje míč a hráč 4 odbíjí na hráče 2 (ten vrací míč hráči 3), každý hráč odbije dva míče od každého nahazujícího, vrací se do zástupu a pokračuje další hráč ze zástupu (obměna – hráči v poli odbíjí míč nahozený po diagonále)

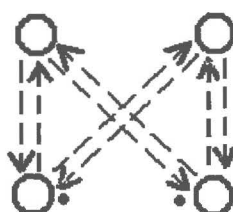


32) čtyři hráči stojí s míči v rozích hřiště, hráč 5 stojí bez míče zády k hráči 1, hráč 2 nahazuje míč na hráče 5, ten odbíjí obouruč spodem zpět, přebíhá k hráči 2, otáčí se,

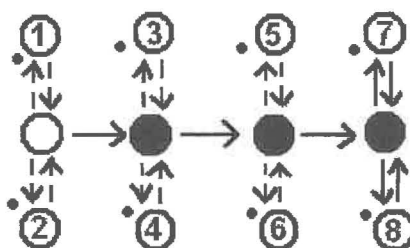
odbíjí míč nahozený hráčem 1 zpět, přebíhá k hráči 3, odbíjí míč nahozený hráčem 4 zpět, přebíhá k hráči 4, odbíjí míč nahozený hráčem 1 zpět



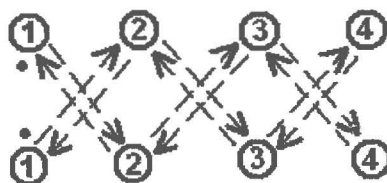
33) hráči jsou ve čtveřicích se dvěma míči, utvoří čtverec, hráči si odbíjí obouřuč spodem ve dvojicích vzdálených cca 5 m, na signál trenéra změna odbíjení - odbíjí si hráči diagonálně od sebe, na další signál opět po lajně



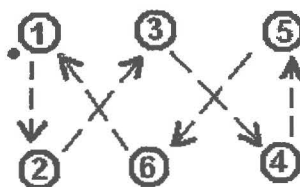
34) hráči jsou rozestaveni do dvou řad, stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 5 – 6 m, každý s jedním míčem, mezi řadami prochází jeden hráč, který odbíjí obouřuč spodem míče postupně nahozené hráči (1 – 8) v řadách, hráč mezi řadami se vždy otáčí k hráči z opačné řady (míč od hráče 1, 2, 3, ...)



35) hráči jsou ve dvou řadách ve vzdálenosti cca 5 – 6 m od sebe, každá řada má jeden míč, hráč 1 nahazuje míč na hráče 2, ten odbíjí obouruč spodem na hráče 3, ten na hráče 4, hráč 4 zpět na hráče 3, míč se vrací zpět k hráči 1, akce se opakuje, hráči z druhé řady provádí totéž



36) hráči (1 – 6) jsou ve dvou řadách ve vzdálenosti cca 5 – 6 m od sebe, hráč 1 nahazuje na hráče 2, hráč 2 odbíjí obouruč spodem na hráče 3, 3 na 4, 4 na 5, 5 na 6, 6 na 1, akce se opakuje (obměna – to samé se dvěma míči pro zvýšení obtížnosti)



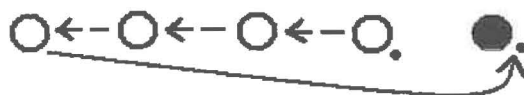
Odbití obouruč spodem za hlavu

1) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě ve vzdálenosti cca 6 m s jedním míčem, hráč 1 je otočen zády k hráči 2, nahazuje míč nad sebe a odbíjí obouruč spodem za hlavu na hráče 2, ten chytá a provádí totéž

2) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě ve vzdálenosti cca 6 m s jedním míčem, hráč 1 nahazuje míč nad sebe, otáčí se o 180° a odbíjí obouruč spodem na hráče 2, ten chytá a provádí totéž (obměna – hráč míč nechytá, ale odbíjí obouruč spodem nebo vrchem nad sebe, otáčí se a odbíjí)

3) hráči jsou v zástupu vzdáleni od sebe asi 4 m, první hráč ze zástupu si nahazuje míč a odbíjí ho obouruč spodem za sebe, další hráči pokračují v odbíjení, poslední hráč míč

chytí, běží s ním na začátek zástupu, akce se opakuje (obměna – každý hráč se po odbití za sebe otočí o 180°, poslední hráč zástupu odbíjí jednou nad sebe, otočí se a odbíjí opět za sebe)



4) hráči jsou v trojicích s jedním míčem, hráč 1 a 2 jsou na postraních čarách čelem k sobě, hráč 3 je uprostřed čelem k hráči 1, hráč 1 nahazuje míč na hráče 3, ten odbíjí obouruč spodem za hlavu na hráče 2, hráč 2 odbíjí obouruč spodem na hráče 1 (obměna – hráči na postraních čarách odbíjí obouruč vrchem)



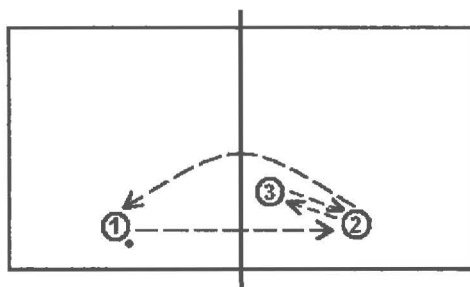
5) hráči jsou v trojicích s jedním míčem, hráč 1 a 2 jsou na postraních čarách čelem k sobě, hráč 3 je uprostřed čelem k hráči 1, hráč 1 nahazuje míč na hráče 3, ten odbíjí obouruč spodem za hlavu na hráče 2, otáčí se o 180°, hráč 2 odbíjí obouruč spodem na hráče 3, ten opět odbíjí za hlavu na hráče 1 (obměna – hráči na postraních čarách odbíjí obouruč vrchem)



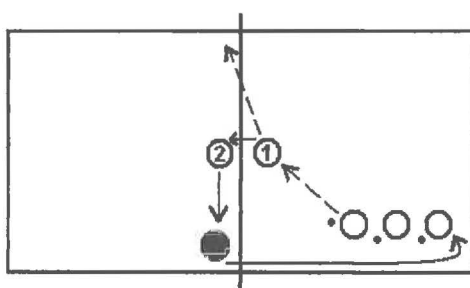
III. Fáze nácviku

1) hráči jsou v trojicích, hráč 1 s míčem na jedné polovině hřiště, hráči 2 a 3 přes síť na druhé polovině, hráč 1 nahazuje míč na hráče 2, hráč 2 odbíjí obouruč spodem na hráče 3, ten odbíjí obouruč spodem (vrchem) zpět na něj, hráč 2 odbíjí obouruč spodem přes síť na hráče 1 (dlouhé odbití) (obměna – hráč 1 se v po nahození míče přesouvá buď k síti nebo na koncovou čáru, hráč 2 se snaží umístit odbití do místa, kde hráč 1 není;

stejné cvičení v diagonále; hráči jsou v zástupu, hráč který nahazoval jde na konec zástupu, hráč, který nahrával jde nahazovat a hráč, který odbíjel přes síť jde nahrávat)

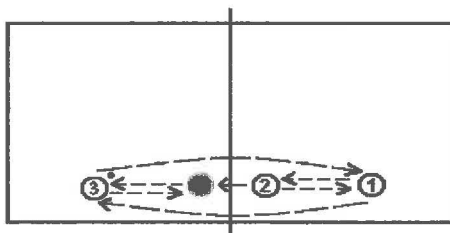


2) hráči jsou v zástupu cca ve vzdálenosti 3 m od sítě, jeden hráč je u sítě (hráč 1) (bokem k síti), jeden hráč je na druhé polovině hřiště (hráč 2), hráč ze zástupu nahazuje míč na hráče 1, ten odbíjí obouruč spodem před sebe nebo za sebe, podle toho, kam se během nahození míče přemístil hráč 2 (ten se pohybuje buď k pravé nebo k levé straně čáře), hráč 1 se snaží umístit míč tam, kde hráč 2 není (hráč ze zástupu jde místo hráče 1, ten místo hráče 2 a hráč 2 sebere míč a řadí se na konec zástupu)

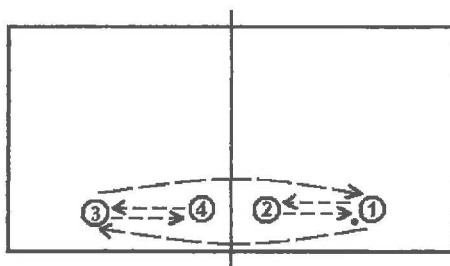


3) hráči jsou v trojicích, hráč 1 a 2 jsou na jedné polovině hřiště, hráč 3 na druhé polovině, hráč 3 nahazuje na hráče 1, hráč 1 odbíjí obouruč spodem na hráče 2, ten odbíjí zpět na hráče 1 a přemísťuje se pod síť na polovinu hráče 3, hráč 1 odbíjí míč na hráče 3, ten odbíjí na hráče 2, hráči se snaží udržet míč co nejdéle ve hře (obměna -

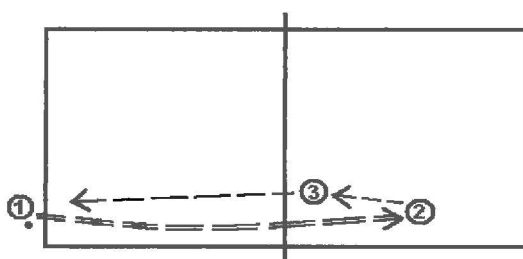
hráči provádí cvičení v diagonále; hráč přebíhající pod sítí odbíjí obouruč vrchem, ostatní spodem nebo naopak)



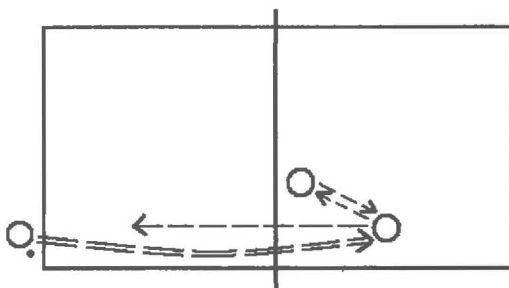
4) hráči jsou ve čtveřicích s jedním míčem, dva a dva na hráči na každé polovině hřiště, hráč 1 nahazuje na hráče 2, hráč 2 odbíjí obouruč spodem na hráče 1, hráč 1 odbíjí obouruč spodem přes síť na hráče 3, ten na hráče 4, hráč 4 zpět na hráče 3, hráč 3 odbíjí přes síť na hráče 1, hráči se snaží udržet míč co nejdéle ve hře (obměna – hráči si po odbití míče na polovinu soupeře mění místa, hráči u sítě odbíjí obouruč vrchem, od sítě spodem, nebo naopak, hráči provádí cvičení v diagonále)



5) hráči jsou v trojicích, hráč 1 je na jedné polovině hřiště, hráči 2 a 3 na druhé polovině, hráč 1 podává na hráče 2, ten přijímá na hráče 3, hráč 3 hází míč opět hráči 1 (obměna – diagonálně)



6) hráči jsou v trojicích, hráč 1 je na jedné polovině hřiště, hráči 2 a 3 na druhé polovině, hráč 1 podává na hráče 2, ten přijímá na hráče 3, hráč 3 nahrává na hráče 2, ten odbíjí míč na podávajícího (obouruč spodem, vrchem, lobem) (obměna – diagonálně)

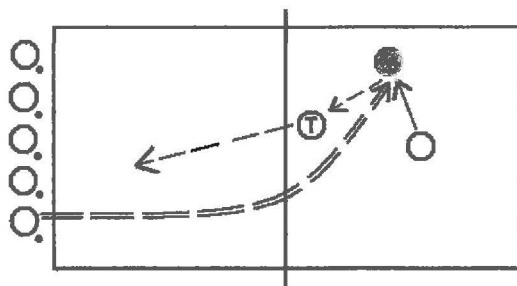


7) hráči jsou v trojicích, hráč 1 a 2 jsou na jedné polovině hřiště, hráč 3 na druhé polovině, hráč 3 lobuje na hráče 1, hráč 1 přijímá na hráče 2, ten nahrává a přemísťuje se pod síť na polovinu hráče 3, hráč 1 lobuje na hráče 3, ten přijímá na hráče 2, hráči se snaží udržet míč co nejdéle ve hře (obměna - hráči provádí cvičení v diagonále) (viz obr. III. Fáze nácviku přihrávky, cv. 3)

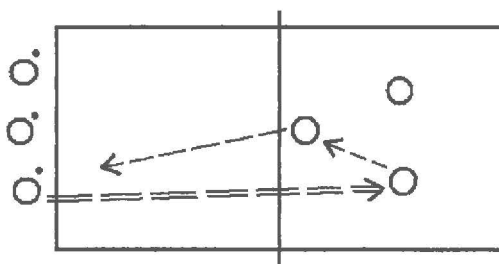
8) hráči jsou ve čtveřicích s jedním míčem, hráči 1 a 2 na jedné polovině hřiště, hráči 3 a 4 na druhé polovině, hráč 1 lobuje přes síť na hráče 3, hráč 3 přijímá na hráče 4, ten nahrává zpět na hráče 3, hráč 3 lobuje na hráče 1, ten přijímá na hráče 2, hráč 2 mu nahrává, hráči se snaží udržet míč co nejdéle ve hře (obměna – hráči si po odbití míče na polovinu soupeře mění místa, hráči provádí cvičení v diagonále) (viz obr. III. Fáze nácviku přihrávky, cv. 4)

9) podávající hráči jsou na jedné polovině hřiště, na druhé polovině jeden přijímající hráč, podávající hráči postupně provádí podání, přijímající hráč se snaží přijmout všechny míče, trenér (hráč) stojí u sítě, chytá míče a hází zpět podávajícím, (obměna –

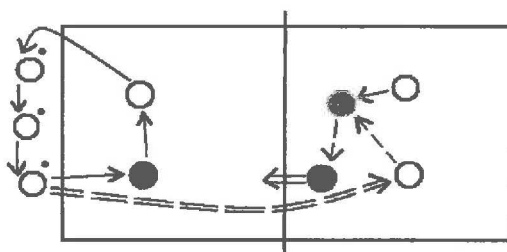
hráči se snaží dát přijímajícímu hráči eso, když se přijímající hráč dotkne má bod, nedotkne-li se, mají bod podávající)



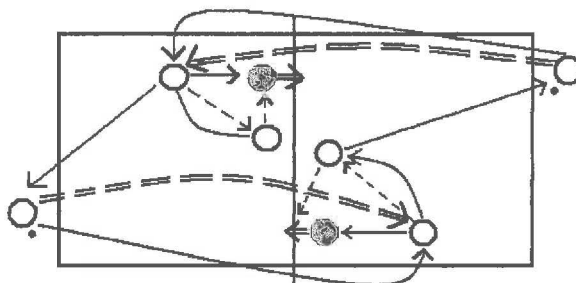
10) na jedné polovině hřiště jsou hráči s míči, postupně podávají, na druhé straně hřiště jsou dva hráči, přijímají, jeden hráč (trenér) stojí uprostřed hřiště u sítě, chytá míče a hází je zpět podávajícím (obměna – hráči po příjmu podání dohrávají – hráč uprostřed nahrává na jednoho z hráčů, ten provádí útočný úder)



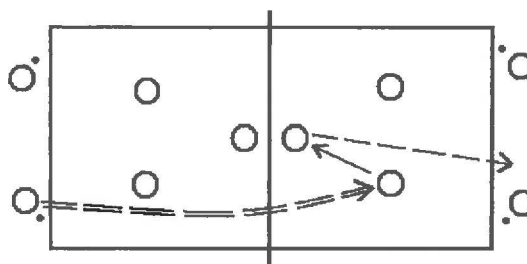
11) na jedné polovině hřiště jsou hráči s míči, postupně podávají, na druhé straně hřiště jsou dva hráči, přijímají a dohrávají, podávající hráči se po podání přemísťují do pole a vybírají



12) na každé polovině hřiště jeden hráč na podání, na příjmu a na nahrávce, hráč 1 podává na hráče 2, hráč 2 přijímá na hráče 3, ten nahrává na hráče 2, hráč 2 provádí útočný úder - „kolečko“ – hráči se točí na celém hřišti ve směru hodinových ručiček



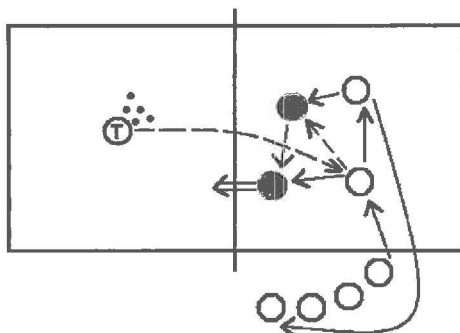
13) na každé polovině hřiště jsou dva přijímající hráči a jeden hráč uprostřed hřiště, který chytá míče a hází je podávajícím, ostatní hráči podávají na obou stranách hřiště (stejný počet podávajících na každé polovině), hráči provádí podání střídavě z obou stran (obměna – není hráč uprostřed, přijímající hráči dohrávají na obou stranách)



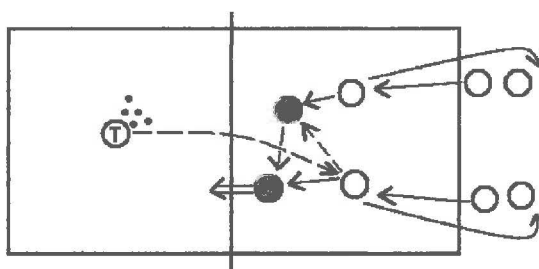
Pro cvičení 10, 11, 13 možnost hraní krátkého setu – podávající proti přijímajícím.

14) trenér se zásobníkem míčů na jedné polovině hřiště, na druhé polovině jsou dva hráči v poli, ostatní hráči jsou v zástupu vedle hřiště, trenér provádí lehké podání na jednoho hráče v poli, dvojice dohrává, trenér podává na druhého hráče, dvojice dohrává,

po dvou podáních dvojice běží pro míč, nastupuje další hráč, hráč vpravo jde na konec zástupu, hráč vlevo se posunuje doprava



15) trenér se zásobníkem míčů na jedné polovině hřiště, hráči ve dvojicích na druhé polovině za koncovou čarou, hráči první dvojice leh na břicho na koncové čáře, na signál trenéra se hráči zvedají, přijímají a dohrávají, běží pro míč a řadí se do zástupu



IV. Fáze nácviku

1) průpravná hra 1 na 1 (na zmenšeném hřišti), hráči smí odbít pouze obouruč spodem (obměna – hráči mají možnost 1, 2, 3 odbití, první odbití obouruč spodem, druhé vrchem, naopak; spodem, vrchem, spodem, nebo vrchem, spodem, vrchem; hráči hrají na hřiště v diagonálním směru, hraje se jen v zadním nebo jen v předním poli)

2) hráči jsou ve dvou zástupech na opačných polovinách hřiště, z každého zástupu jeden hráč v poli, trenér nahazuje míč na jednoho z hráčů, ten odbíjí obouruč spodem na polovinu soupeře, po odbití se hráči řadí na konec svého zástupu (soupeři proti sobě zástupy) nebo přebíhá na konec zástupu na protější polovině hřiště (hráči hrají každý za sebe – hráč, který zkazí si odečítá bod nebo vypadává) (obměna – hráči hrají ve

dvojicích na první přes nebo na dva doteky; hraje se jen v zadním nebo jen v předním poli)

3) průpravná hra 2 na 2, hráči hrají na dva doteky pouze odbitím obouruč spodem (obměny – první míč do pole odbíjen obouruč spodem, druhý vrchem, naopak; hráči hrají na tři doteky – různé pořadí, dané nebo libovolně; hráči hrají na hřiště v diagonálním směru; hraje se jen v zadním nebo jen v předním poli)

4) průpravná hra 3 na 3, hráči hrají na tři doteky pouze odbitím obouruč spodem (obměny – první míč do pole odbíjen obouruč spodem, druhý vrchem, třetí spodem naopak; různé pořadí - dané nebo libovolně; hraje se jen v zadní části nebo jen v přední části pole)

5. Nahrávka

I. Fáze nácviku

1) ukázka výchozího postavení jednotlivých částí těla potřebných pro provádění odbítí obouruč vrchem – postavení nohou, poloha trupu, poloha paží – „volejbalový košíček“

2) ukázka celého pohybu

3) hráči jsou rozmístěni na ploše hřiště, míč na písku, hráči na míč přikládají volejbalový košíček

4) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, imitují pohyb při odbítí obouruč vrchem bez míče (obměna – hráči mají míč ve volejbalovém košíčku)

5) hráči jsou rozmístěni na ploše hřiště, každý hráč drží v rukou tenisák, prsty jsou roztažené, natažené, bříška prstů se dotýkají, tento „zmenšený“ volejbalový košíček hráč drží před obličejem (ukazováček se může lehce dotýkat nosu), hráči imitují pohyb

při odbití obouruč vrchem a vyhazují míček nad sebe (obměna – hráči jsou ve dvojicích na různé vzdálenosti, přes síť)

6) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem, hráč 1 drží míč ve volejbalovém košíčku, hráč 2 stojí, položením ruky na míč vyvíjí lehký tlak na míč, hráč 1 imituje pohyb horních končetin při odbití obouruč vrchem (obměna – hráč 1 stojí, hráč 2 stojí na vyvýšeném místě, hráč 1 imituje celé odbití obouruč spodem proti tlaku hráče 2 – horní i dolní končetiny)

7) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, imitují pohyb při odbití obouruč vrchem s míčem ve volejbalovém košíčku

8) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, každý hráč má míč, hráč vyhazuje míč a chytá do volejbalového košíčku, zkontroluje svůj postoj a akci opakuje (nejdříve nahazovat jakkoliv, později i vyhození z volejbalového košíčku)

9) hráči jdou ve dvojicích naproti sobě ve vzdálenosti cca 4 – 5 m s jedním míčem, hráč 1 nahazuje míč na hráče 2, ten chytá do volejbalového košíčku, zkontroluje správný postoj a odhazuje míč zpět (hráč 1 např. 10 nahození, hráči si vymění role) (obměna – oba hráči vyhazují z volejbalového košíčku a chytají do volejbalového košíčku; hráč nechává propadnout míč mezi rukama, zpracuje míč „hlavičkou“ a chytí do volejbalového košíčku)

10) hráči jdou ve dvojicích s jedním míčem, stojí na postraních čarách, hráč 1 nahazuje vysoký míč do vzdálenosti cca 4 m, hráč 2 dobíhá a chytá míč do volejbalového košíčku, zkontroluje postoj a hází zpět (obměna – hráč 2 je otočen zády k hráči 1, hráč 1 dává signál - např. jméno – hráč 2 se otáčí a chytá míč do volejbalového košíčku)

11) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě ve vzdálenosti cca 4 – 5 m s jedním míčem, hráč 1 nahazuje míč nad sebe, chytá do volejbalového košíčku, chytá a odhazuje na hráče 2, ten provádí totéž

12) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě ve vzdálenosti cca 4 – 5 m s jedním míčem, hráč 1 nahazuje míč na hráče 2, ten odbíjí obouruč vrchem nad sebe, chytá a odhazuje na hráče 1, hráč 1 provádí totéž

13) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, každý hráč má míč, odbíjí obouruč vrchem nad sebe (obměna – hráči se pohybují po celé ploše hřiště; různá výška odbití; během odbíjení dřep, sed, leh na zádech, otáčení; na signál trenéra výměna míče s nejbližším hráčem; na signál trenéra místo odbití obouruč vrchem hlavička, poté hráč pokračuje v odbíjení; při odbíjení se hráči pohybují mezi překážkami)

14) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, každý hráč má míč, nadhazuje míč nad sebe a opakovaně odbíjí obouruč vrchem nad sebe (obměna – střídat nízké x vysoké odbití; chůze po celé hrací ploše, vyhýbání se ostatním hráčům; na signál trenéra otočka o 360°; na signál trenéra výměna míčů s nejbližším hráčem)

15) hráči jsou rozmístěni na polovině hřiště, každý hráč má míč, hráči se pohybují po určeném prostoru, odbíjí obouruč nad sebe (minimální výška odbití 1 m), snaží se vypinknout míč ostatním hráčům

16) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráč 1 nahodí míč nad sebe a odbíjí obouruč vrchem na hráče 2, ten chytí a provádí totéž

17) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráč 1 nahodí míč na hráče 2, hráč 2 odbíjí obouruč vrchem nad sebe, míč chytá a nahazuje na hráče 1

18) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráč 1 nahodí míč na hráče 2, hráč 2 odbíjí obouruč vrchem zpět na hráče 1, ten chytá a znovu nahazuje (např. po 10 nahozeních si hráči vymění úlohy) (obměna – hráči jsou v zástupu, nahazuje trenér, hráči se po odbití vrací na konec zástupu)

II. Fáze nácviku

1) hráči jsou ve dvou zástupech na postraních čarách, hráč ze zástupu A odbíjí za chůze obouruč vrchem nad sebe, cca z 2 m vzdálenosti od zástupu B přihrává na prvního hráče ze zástupu B a řadí se na konec tohoto zástupu, hráč ze zástupu B provádí totéž a řadí se na konec zástupu A (viz obr. II. Fáze nácviku odbití obouruč spodem, cv. 1)

2) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě ve vzdálenosti cca 5 m, každý má svůj míč, oba hráči nahodí současně míč přes hlavu směrem ke spoluhráči, otočí se a odbíjí míč obouruč vrchem nad sebe, míč chytí a akci opakují (obměna – míč neodbíjí nad sebe, ale na spoluhráče)

3) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráči odbíjí obouruč vrchem (obměna - s meziodbitím obouruč spodem nebo vrchem; s meziodbitím, po každém odbití se hráč dotkne koncové čáry a vrací se zpět do výchozího postavení; po meziodbití sed, leh na břicho, otočka o 360°)

4) hráči jsou ve dvojicích, hráč 1 sedí na zemi, hráč 2 stojí ve vzdálenosti cca 3 – 4 m od sedícího hráče, odbíjí obouruč vrchem (obměna – oba hráči sedí)

5) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě se dvěma míči ve vzdálenosti cca 5 m, hráči odbíjí obouruč vrchem dva míče současně, jeden hráč vyšším, druhý hráč nižším obloukem (obměna - hráč 1 odbíjí plochým obloukem, hráč 2 vysokým obloukem)

6) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráč 1 odbíjí obouruč vrchem jednou nad sebe poté na hráče 2, po odbití nad sebe hráč který odbíjí míč, přečte číslo, které na ruce ukázal hráč bez míče (obměna – hráč 1 odbíjí obouruč spodem nad sebe, obouruč vrchem na hráče 2 nebo naopak)

7) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráči si odbíjejí obouruč vrchem, po každém odbití hráči mění místo (posouvají se do stran x

dopředu) a následně si odbíjí na nové místo (pohybuje se pouze jeden hráč nebo oba) (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 6)

8) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, odbíjí obouruč vrchem

9) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráči si odbíjí obouruč vrchem, mění oblouk letu míče (obměna - hráč 1 odbíjí nízkým obloukem, hráč 2 vysokým, naopak)

10) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě s jedním míčem ve vzdálenosti cca 4 - 5 m, odbíjí obouruč vrchem a pohybují se po celé délce hřiště (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 9)

11) hráči jsou ve trojicích s jedním míčem, hráč 1 a 2 stojí za sebou, naproti stojí hráč 3, hráč 1 odbíjí obouruč vrchem na hráče 3 a běží na místo za hráče 3, ten odbíjí obouruč vrchem na hráče 2 a běží na místo za ním (zvýšení obtížnosti – hráči při přeběhu plní zadaný pohybový úkol – např. sed, kotoul, leh na břicho) (možno i více hráčů nebo jiné útvary – „kam odbíjí, tam běžím“) (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 10)

12) hráči jsou ve trojicích, hráči 1 a 2 mají míč a stojí na postraních čarách, hráč 3 je uprostřed, hráč 1 nahazuje míč (odbíjí obouruč vrchem) na hráče 3, ten odbíjí obouruč vrchem zpět, otočí se čelem k hráči 2, ten nahazuje (odbíjí obouruč vrchem) míč a hráč 3 odbíjí obouruč vrchem zpět na hráče 2 (obměna – hráči na postraních čarách odbíjí po vlastním nadhozu obouruč vrchem, hráč uprostřed spodem) (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 11)

13) hráči jsou ve trojicích, hráči 1 a 2 mají míč a stojí na postraních čarách, hráč 3 je uprostřed, hráč 1 odbíjí obouruč vrchem na hráče 3, ten odbíjí obouruč vrchem zpět, hráč 1 odbíjí obouruč vrchem na hráče 2, hráč 3 se zatím otočí čelem k hráči 2, ten odbíjí obouruč vrchem na hráče 3, ten odbíjí zpět (obměny – hráči 1 a 2 odbíjí obouruč

vrchem, hráč 3 spodem; hráči 1 a 2 spodem, hráč 3 vrchem) (viz obr. II. Fáze nácvičku přihrávky, cv. 12)

14) hráči jsou ve trojicích, hráči 1 a 2 mají míč a stojí na postraních čarách, hráč 3 stojí otočen zády k hráči 2 ve vzdálenosti cca 1 m, hráč 1 nahazuje (odbíjí obouruč vrchem) míč na hráče 3, ten odbíjí obouruč vrchem zpět na hráče 1, běží k hráči 1, otáčí se, odbíjí obouruč vrchem míč nahozený hráčem 2 (viz obr. II. Fáze nácvičku přihrávky, cv. 13)

15) hráči jsou ve trojicích, hráč 1 s míčem stojí u sítě, hráči 2 a 3 stojí bez míče na postraních čarách, hráč 1 odbíjí obouruč vrchem jednou nad sebe, podruhé cca 3 – 4 m před sebe, kam se střídavě přesunují hráči 2 a 3 z postraních čar, odbíjejí obouruč vrchem na hráče 1, po odbití se hráči 2 a 3 vždy vracejí na svá výchozí místa (obměny – hráč 1 odbíjí obouruč vrchem, hráči 2 a 3 spodem, naopak) (viz obr. II. Fáze nácvičku přihrávky, cv. 14)

16) hráči jsou ve trojicích, hráč 1 a 2 stojí zády k síti s míčem, cca 3 m od sebe, hráč 3 stojí ve vzdálenosti cca 4 m naproti hráči 1, hráč 1 nahazuje míč na hráče 3, ten odbíjí obouruč vrchem zpět a přebíhá naproti hráči 2, ten nahazuje a hráč 3 odbíjí obouruč vrchem zpět (obměna – hráč 3 je naproti hráči 1, ale natočen na hráče 2 – hráči odbíjí míč z diagonálního směru; hráč 3 je mezi hráči 1 a 2, odbíjí míč pouze po natočení – bez přesunu) (viz obr. II. Fáze nácvičku přihrávky, cv. 15)

17) hráči jsou ve čtveřicích, hráč 1 a 2 jsou s míči na postraních čarách, hráči 3 a 4 jsou uprostřed, otočeni každý čelem k jednomu hráči, cca 1, 5 m od sebe, hráč 1 a 2 zároveň nahazují míče na hráče 3 a 4, ti odbíjí obouruč vrchem zpět a mění si místa (obměna – hráči 1 a 2, odbíjí obouruč vrchem s jedním meziodbitím; hráči 1 a 2 odbíjí obouruč spodem s meziodbitím, hráči 3 a 4 obouruč vrchem nebo obouruč spodem) (viz obr. II. Fáze nácvičku přihrávky, cv. 16)

18) hráči jsou ve čtveřicích, hráči 1 a 2 stojí na postraních čarách proti sobě s míči, hráči 3 a 4 jsou ve vzdálenosti cca 1 – 2 m od nich, uprostřed, hráč 3 nabíhá k před hráče 1,

otáčí čelem k němu, hráč 1 nahazuje míč a hráč 3 odbíjí obouruč vrchem zpět, otáčí se, odbíjí míč nahozený od hráče 2 a vrací se zpět na výchozí místo, nabíhá hráč 4 a provádí totéž (obměna – na hráče 1 odbítí obouruč spodem, na hráče 3 odbítí obouruč vrchem) (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 17)

19) hráči jsou ve dvojicích, hráč 1 stojí s míčem uprostřed hřiště, hráč 2 bez míče stojí na postraní čáře, hráč nahazuje míč na hráče 2, ten odbíjí obouruč vrchem na hráče 1, obíhá hráče 1 a vrací se zpět na výchozí místo, hráč 1 mezitím odbíjí nad sebe, v okamžiku, kdy se hráč 2 vrací na výchozí místo, odbíjí opět na něj, akce se opakuje (obměna – hráč 1 odbíjí obouruč vrchem, hráč 2 obouruč spodem nebo naopak; hráči se pravidelně střídají, hráč 2 hráče 1 neobíhá, ale přesunuje se na druhou postraní čáru) (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 20)

21) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem ve vzdálenosti cca 7 – 8 m, hráč 1 odbíjí (nahazuje) na hráče 2, ten odbíjí obouruč vrchem cca na vzdálenost 3 – 4 m, kam se mezitím přesune hráč 1, odbíjí obouruč vrchem a vrací se na výchozí místo, kde opět odbíjí dlouhý míč, akce se opakuje (obměna – hráč 1 odbíjí obouruč vrchem, hráč 2 spodem nebo obráceně; přesunují se oba hráči) (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 21)

22) hráči jsou ve čtveřicích s jedním míčem, utvoří čtverec, odbíjí obouruč vrchem po obvodu (obměna – různé počty hráčů, různé útvary, zvýšení obtížnosti přidání dalšího míče)

23) lichý počet hráčů utvoří kruh, hráči odbíjí obouruč vrchem po obvodu kruhu ob jednoho hráče (obměna – sudý počet hráčů se dvěma míči)

24) hráči jsou rozestaveni do kruhu, jeden hráč uprostřed, hráči po obvodu kruhu mají každý míč, postupně nahazují na hráče uprostřed, ten odbíjí obouruč vrchem zpět (postupně se uprostřed vystřídají všichni hráči) (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 26)

25) hráči jsou rozestaveni do kruhu, jeden hráč uprostřed, hráč 1 z obvodu kruhu nahazuje míč na hráče uprostřed, ten odbíjí obouruč vrchem na dalšího hráče, hráč uprostřed stále odbíjí na stejné místo, hráči po obvodu kruhu se postupně přesouvají a odbíjí míč na hráče uprostřed (obměna – hráči po obvodu odbíjí obouruč spodem, hráč uprostřed vrchem nebo naopak; hráči se nepohybují, hráč uprostřed postupně odbíjí na všechny hráče po obvodu kruhu) (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 27)

26) hráči jsou rozestaveni do kruhu, jeden hráč uprostřed, hráč 1 z obvodu kruhu odbíjí obouruč vrchem na hráče uprostřed, běží na jeho místo, hráč uprostřed odbíjí na následujícího hráče v kruhu, běží na jeho místo, každý hráč se tedy přesune na místo, kam odbil (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 28)

27) hráči jsou rozestaveni do kruhu, každý má míč, hráči odbíjí obouruč vrchem nad sebe, pohybují se vpřed bokem do kruhu, na signál trenéra odbíjí míč vysoko nad sebe, pokračují v pohybu a přebírají míč hráče, který je v kruhu před nimi a pokračují v odbíjení

28) hráči jsou ve čtveřicích se dvěma míči, utvoří čtverec, hráči si odbíjí obouruč vrchem ve dvojicích vzdálených cca 5 m, na signál trenéra změna odbíjení - odbíjí si hráči diagonálně od sebe, na další signál opět po lajně (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 33)

29) hráči jsou rozestaveni do dvou řad, stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 5 – 6 m, každý s jedním míčem, mezi řadami prochází jeden hráč, který odbíjí obouruč vrchem míče postupně nahozené hráči (1 – 8) v řadách, hráč mezi řadami se vždy otáčí k hráči z opačné řady (míč od hráče 1, 2, 3, ...) (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 34)

30) hráči jsou ve dvou řadách ve vzdálenosti cca 5 – 6 m od sebe, každá řada má jeden míč, hráč 1 nahazuje míč na hráče 2, ten odbíjí obouruč vrchem na hráče 3, ten na hráče

4, hráč 4 zpět na hráče 3, míč se vrací zpět k hráči 1, akce se opakuje, hráči z druhé řady provádí totéž (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 35)

31) hráči (1 – 6) jsou ve dvou řadách ve vzdálenosti cca 5 – 6 m od sebe, hráč 1 nahazuje na hráče 2, hráč 2 odbíjí obouruč vrchem na hráče 3, 3 na 4, 4 na 5, 5 na 6, 6 na 1, akce se opakuje (obměna – to samé se dvěma míči pro zvýšení obtížnosti) (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 36)

Odbití obouruč vrchem za hlavu

1) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě ve vzdálenosti cca 6 m s jedním míčem, hráč 1 je otočen zády k hráči 2, nahazuje míč nad sebe a odbíjí obouruč vrchem za hlavu na hráče 2, ten chytá a provádí totéž

2) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě ve vzdálenosti cca 6 m s jedním míčem, hráč 1 nahazuje míč nad sebe, otáčí se o 180° a odbíjí obouruč vrchem na hráče 2, ten chytá a provádí totéž (obměna – hráč míč nechytá, ale odbíjí obouruč vrchem nad sebe, otáčí se a odbíjí)

3) hráči jsou v zástupu vzdáleni od sebe asi 3 m, první hráč ze zástupu nahazuje míč a odbíjí ho obouruč vrchem za sebe, další hráči pokračují v odbíjení, poslední hráč míč chytí, běží s ním na začátek zástupu, akce se opakuje (obměna – každý hráč se po odbití za sebe otočí o 180°, poslední hráč zástupu odbíjí jednou nad sebe, otočí se a odbíjí opět za sebe) (viz obr. II. Fáze nácviku odbití obouruč spodem za hlavu, cv. 3)

4) hráči jsou v trojicích s jedním míčem, hráč 1 a 2 jsou na postraních čarách čelem k sobě, hráč 3 je uprostřed čelem k hráči 1, hráč 1 nahazuje míč na hráče 3, ten odbíjí obouruč vrchem za hlavu na hráče 2, hráč 2 odbíjí obouruč vrchem na hráče 1 (obměna – hráči na postraních čarách odbíjí obouruč spodem) (viz obr. II. Fáze nácviku odbití obouruč spodem za hlavu, cv. 4)

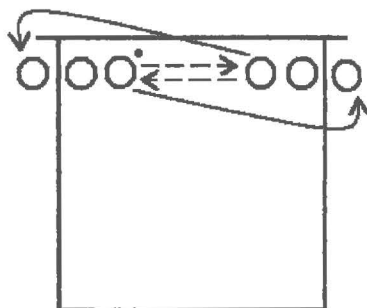
5) hráči jsou v trojicích s jedním míčem, hráč 1 a 2 jsou na postraních čarách čelem k sobě, hráč 3 je uprostřed čelem k hráči 1, hráč 1 nahazuje míč na hráče 3, ten odbíjí obouruč vrchem za hlavu na hráče 2, otáčí se o 180°, hráč 2 odbíjí obouruč vrchem na hráče 3, ten opět odbíjí za hlavu na hráče 1 (obměna – hráči na postraních čarách odbíjí obouruč spodem) (viz obr. II. Fáze nácviku odbití obouruč spodem za hlavu, cv. 5)

III. Fáze nácviku

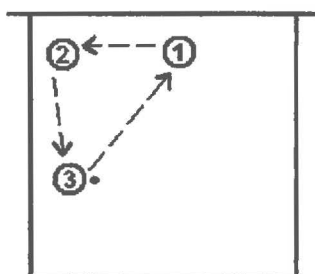
1) hráči jsou v trojicích, hráč 1 a 2 jsou na jedné polovině hřiště, hráč 3 na druhé polovině, hráč 3 odbíjí obouruč vrchem na hráče 1, hráč 1 odbíjí obouruč vrchem na hráče 2, ten odbíjí zpět na hráče 1 a přemísťuje se pod síť na polovinu hráče 3, hráč 1 odbíjí míč na hráče 3, ten odbíjí na hráče 2, hráči se snaží udržet míč co nejdéle ve hře (obměna - hráči provádí cvičení v diagonále; hráč přebíhající pod sítí odbíjí obouruč vrchem, ostatní spodem nebo naopak) (viz obr. III. Fáze nácviku přihrávky, cv. 3)

2) hráči jsou ve čtveřicích s jedním míčem, dva a dva na hráči na každé polovině hřiště, hráč 1 odbíjí obouruč vrchem na hráče 2, hráč 2 odbíjí obouruč vrchem na hráče 1, hráč 1 odbíjí přes síť na hráče 3, ten na hráče 4, hráč 4 zpět na hráče 3, hráč 3 odbíjí přes síť na hráče 1, hráči se snaží udržet míč co nejdéle ve hře (obměna – hráči si po odbití míče na polovinu soupeře mění místa; hráči u sítě odbíjí obouruč vrchem, od sítě spodem, nebo naopak; hráči provádí cvičení v diagonále) (viz obr. III. Fáze nácviku přihrávky, cv. 4)

3) hráči jsou ve dvou zástupech naproti sobě cca 1 m od sítě, hráč 1 ze zástupu A odbíjí na hráče 1 ze zástupu B a řadí se na konec zástupu B, hráč B odbíjí na hráče 2 ze zástupu A a řadí se na konec zástupu A („kam odbíjí, tam běžím“)

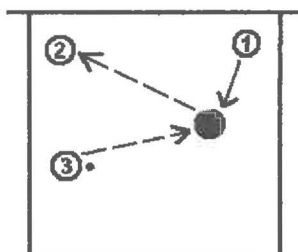


4) hráči jsou v trojicích s míčem, rozmístění do trojúhelníku, hráč 1 v pozici nahrávače v zóně III, hráč 2 v zóně IV, hráč 3 v zóně V, hráč 3 nahazuje míč na hráče 1, hráč 1 nahrává na hráče 2, ten chytá a vrací hráči 3 (obměna – hráč 3 nahazuje těžší míč – do stran, krátký, dlouhý)

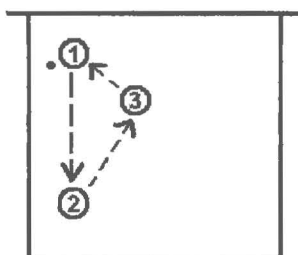


5) hráči jsou v trojicích s míčem, hráč 1 (nahrávající) v zóně II, hráč 2 v zóně IV, hráč 3 v zóně V, hráč 3 nahazuje míč do prostoru hřiště (nejdříve spíše na hráče 1, po zvládnutí poněkud dále od hráče), hráč 1 vybíhá k míči a nahrává na hráče 2, ten chytá a vrací míč

hráči 3 (obměna – nahrávající hráč startuje z lehu na břiše, po kotoulu, po výskoku na blok; hráč 2 přehrává míč přes síť – útočný úder)



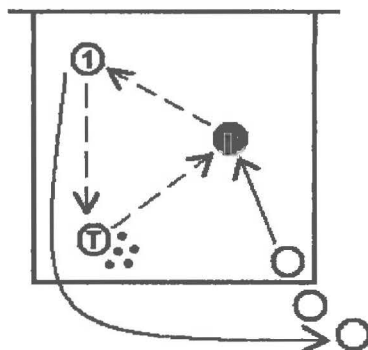
6) hráči jsou v trojicích s míčem, hráč 1 u sítě, hráč 2 napravo (nalevo) od hráče 1 cca 2 m od něj, hráč 3 naproti hráči 1 ve vzdálenosti cca 6 – 7 m, hráč 1 lobuje na hráče 3, ten přihrává odbitím obouruč spodem na hráče 2, hráč 2 nahrává na hráče 1, akce se opakuje



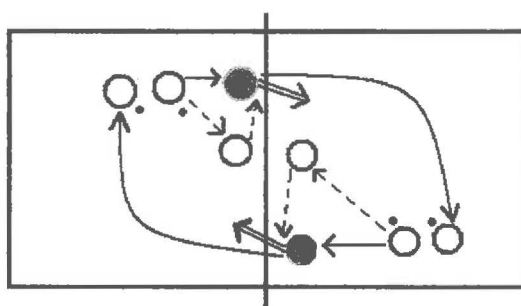
7) hráči jsou v trojicích s míčem, hráči 1 a 2 jsou na postraních čarách, hráč 3 uprostřed, hráč 1 lobuje na hráče 2, hráč 2 odbíjí obouruč spodem na hráče 3, ten mu zpět nahrává, hráč 2 lobuje na hráče 1, hráč 1 přihrává obouruč spodem na hráče 3, ten nahrává, akce se opakuje

8) hráči jsou v zástupu v zóně I, trenér se zásobníkem míčů v zóně V, v zóně IV hráč 1, trenér nahazuje vysoký míč do prostoru hřiště, první hráč ze zástupu dobíhá míč a nahrává na hráče 1, ten vrací míč odbitím (obouruč spodem, vrchem) na trenéra, hráč ze

zástupu jde místo hráče 1 a ten se řadí na konec zástupu (obměna – hráč 1 provádí útočný úder přes síť, běží pro míč a řadí se do zástupu)

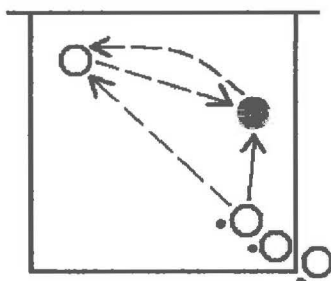


9) hráči s míčem jsou v zástupu v zóně IV, hráč 1 v zóně III (na obou polovinách hřiště), hráč ze zástupu nahazuje míč na hráče 1, ten nahrává a hráč ze zástupu provádí útočný úder, hráči se mění buď po jedné nahrávce – „kdo odútočí, jde nahrát“ nebo nahrávající hráč nahraje daný počet míčů a teprve poté je vystřídán (obměna – nahozený míč neletí přímo na nahrávajícího hráče, ale do jeho okolí – cca v okruhu 3 m, nahrávající hráč míč dobíhá a nahrává z pole)



10) hráč 1 bez míče v zóně IV, hráči s míči jsou v zástupu v zóně I, první hráč ze zástupu nahazuje míč (lobuje) na hráče 1, ten přijímá kamkoliv do hřiště a hráč ze

zástupu míč dobíhá a nahrává zpět na hráče 1, vrací míč hráči, ten se vrací s míčem do zástupu (po několika opakováních vyměnit úlohy)

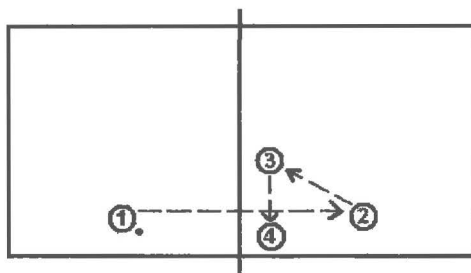


11) hráči jsou v trojicích, hráč 1 a 2 jsou na jedné polovině hřiště, hráč 3 na druhé polovině, hráč 3 lobuje na hráče 1, hráč 1 odbíjí obouruč spodem na hráče 2, ten nahrává hráči 1 a přemísťuje se pod síť na polovinu hráče 3, hráč 1 lobuje na hráče 3, ten odbíjí na hráče 2, hráči se snaží udržet míč co nejdéle ve hře (obměna - hráči provádí cvičení v diagonále) (viz obr. III. Fáze nácviku přihrávky, cv. 3)

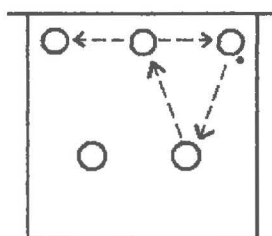
12) hráči jsou ve čtveřicích s jedním míčem, dva a dva na hráči na každé polovině hřiště, hráč 1 odbíjí obouruč vrchem na hráče 2, hráč 2 nahrává na hráče 1, hráč 1 lobuje na hráče 3, ten přihrává obouruč spodem na hráče 4, hráč 4 nahrává na hráče 3, hráč 3 lobuje na hráče 1, hráči se snaží udržet míč co nejdéle ve hře (obměna - hráči si po odbití míče na polovinu soupeře mění místa; hráči u sítě odbíjí obouruč vrchem, od sítě spodem, nebo naopak; hráči provádí cvičení v diagonále) (viz obr. III. Fáze nácviku přihrávky, cv. 4)

13) hráči jsou v trojicích, hráč 1 s míči na jedné polovině hřiště, hráči 2 a 3 na druhé polovině přes síť, hráč 1 nahazuje (lehké podání) na hráče 2, hráč 2 přihrává obouruč spodem na hráče 3, hráč 3 nahrává, hráč 2 chytá a hází zpět hráči 1 (obměna - hráč 2

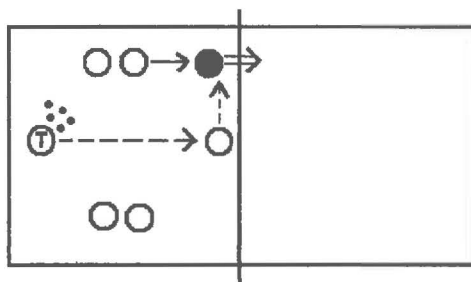
míč nechytá, ale provádí útočný úder (lob) na hráče 1; ve čtveřicích -- na straně hráčů je ještě hráč 4, hráč 2 přihrává, hráč 3 nahrává, hráč 4 chytá nebo útočí; v diagonále)



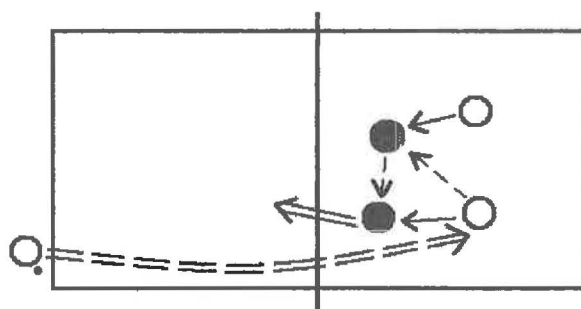
14) tři hráči jsou u sítě v zónách II, III, IV, další tři hráči jsou v poli v zónách I, VI a V, hráč v zóně II lobuje na jakéhokoliv hráče v poli, ten přijímá na hráče v zóně III, ten nahrává buď na jednoho z hráčů z předních zón, hráč, který dostane náhru opět lobuje, hráči se snaží udržet míč co nejdéle ve hře (obměna – v poli je jen jeden hráč)



15) nahrávající hráč v zóně III, dva zástupy hráčů, jeden v zóně IV, druhý v zóně II, trenér se zásobníkem míčů v zóně VI, trenér nahazuje míč na nahrávajícího hráče, ten nahrává střídavě do zóny IV a II, kde hráči útočí, hráč který odútočí, řadí se do zástupu v druhé zóně, než útočil (nahrávající hráč se buď otáčí tak, aby vždy nahrával před sebe, nebo nahrává za hlavu)



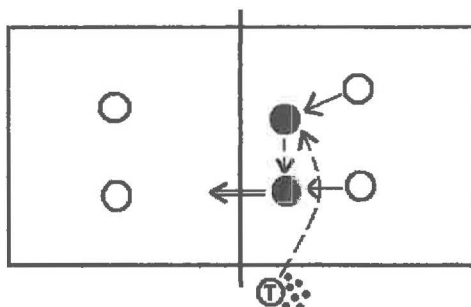
16) hráči s míči jsou na jedné polovině hřiště, dva hráči jsou na druhé polovině hřiště v poli, připraveni na příjem podání, hráči provádí lehké podání na hráče 1, hráč 1 přijímá na hráče 2, ten nahrává a hráč 1 provádí útočný úder, další hráč podává na hráče 2, ten přijímá a nahrává hráč 1 (obměna - podávající hráči umísťují podání na hráče v poli libovolně těžší podání; v poli vybírají dva podávající hráči, po jedné akci se mění podle směru hodinových ručiček)



17) trenér se zásobníkem míčů na jedné polovině hřiště, hráči ve dvojicích na druhé polovině, první dvojice v poli, trenér provádí lehké podání na jednoho hráče, ten přijímá, druhý hráč nahrává a přijímající provádí útočný úder, trenér podává na druhého hráče, akce se opakuje v opačných úlohách, po dvou podáních dvojice běží pro míč, nastupuje další dvojice (obměna – nemění se celá dvojice, ale jen jeden hráč, hráč vpravo běží pro míč, hráč vlevo se posouvá doprava) (viz obr. III. Fáze nácviu přihrávky, cv. 12 a 13)

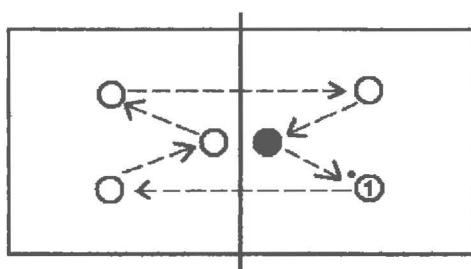
18) dva hráči jsou na jedné polovině hřiště, další dva hráči na druhé polovině hřiště přes síť, trenér se zásobníkem míčů za postraní čarou hřiště, trenér nahazuje míč na hráče 1, tento hráč nahrává, hráč 2 provádí útočný úder, na druhé straně hráči vybírají, rozehra se dohrává do té doby, než někdo z hráčů zkazí (trenér nahazuje určitý počet míčů na

jednoho hráče, poté si vymění hráči úlohy, možnost hraní krátkého setu – útočící proti vybírajícím)



19) na každé polovině hřiště jeden hráč na podání, na příjmu a na nahrávce, hráč 1 podává na hráče 2, hráč 2 přijímá na hráče 3, ten nahrává na hráče 2, hráč 2 provádí útočný úder - „kolečko“ – hráči se točí na celém hřišti ve směru hodinových ručiček (viz obr. III. Fáze nácvičku přihrávky, cv. 12)

20) na každé polovině hřiště je dvojice hráčů, na jedné straně v zóně III u sítě nahrávající hráč, hráč 1 na straně, kde není nahrávající hráč volně lobuje přes síť na jednoho z hráčů, ten přihrává na nahrávajícího, ten nahrává na jednoho z dvojice hráčů a podbílá pod síť na druhou polovinu hřiště, kde nahrává druhé dvojici (snaha udržet míč co nejdéle ve hře)

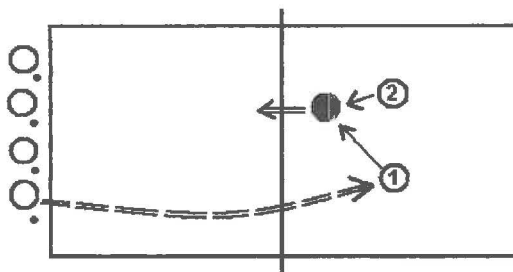


Nestandardní nahrávky

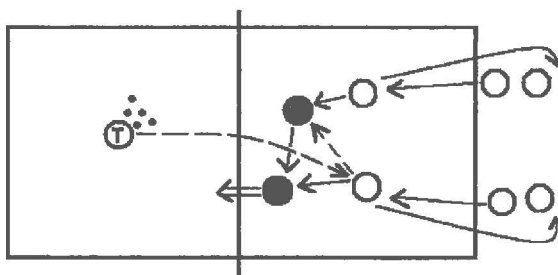
1) nahrávka ihned z příjmu

a) hráči s míči jsou na jedné polovině hřiště, dva hráči jsou na druhé polovině hřiště v poli, připraveni na příjem podání, hráči provádí lehké podání na hráče 1, hráč 1 přijímá (v tomto případě zároveň i nahrává) na hráče 2, ten provádí útočný úder, další

hráč podává na hráče 2, ten přijímá (nahrává) na hráče 1, hráč 1 provádí útočný úder (obměna - podávající hráči umísťují podání na hráče v poli libovolně; těžší podání; v poli vybírají dva podávající hráči, po jedné akci se mění podle směru hodinových ručiček; míče nahazuje trenér)



b) trenér se zásobníkem míčů na jedné polovině hřiště, hráči ve dvojicích na druhé polovině, první dvojice v poli, trenér provádí lehké podání na jednoho hráče, ten přijímá (nahrává) druhý hráč provádí útočný úder, trenér podává na druhého hráče, akce se opakuje v opačných úlohách, po dvou podáních dvojice běží pro míč, nastupuje další dvojice (obměna – nemění se celá dvojice, ale jen jeden hráč, hráč vpravo běží pro míč, hráč vlevo se posunuje doprava)



2) nahrávka po nadražení blokem – zástup hráčů s míči na jedné polovině hřiště, na druhé polovině hráč 1 na bloku, hráč 2 v poli, hráč 1 vyskakuje na blok, první hráč nejdříve nahazuje míč tak, aby letěl těsně nad blokem, později snaha útočným úderem ohrát blok, hráč 1 se po dopadu snaží nahrát hráči 2, ten provádí útočný úder (pokud není možné provést útočný úder, pouze míč přehrává, hráči se mohou točit ve směru hodinových ručiček, nebo se střídají po určitém počtu nahrávek)

IV. Fáze nácviku

1) průpravná hra 1 na 1 (na zmenšeném hřišti), hráči smí odbít pouze obouruč vrchem (obměna – hráči mají možnost 1, 2, 3 odbítí, první odbítí obouruč spodem, druhé vrchem, naopak; spodem, vrchem, spodem, nebo vrchem, spodem, vrchem; hráči hrají na hřiště v diagonálním směru; hraje se jen v zadním nebo jen v předním poli, hra 2 na 2, 3 na 3 – různé velikosti hřiště)

2) hráči jsou ve dvou zástupech na opačných polovinách hřiště (zmenšené hřiště), z každého zástupu jeden hráč v poli, trenér nahazuje míč na jednoho z hráčů, ten odbíjí obouruč vrchem na polovinu soupeře, po odbítí se hráči řadí na konec svého zástupu (soupeři proti sobě zástupy) nebo přebíhá na konec zástupu na protější polovině hřiště (hráči hrají každý za sebe – hráč, který zkazí si odečítá bod nebo vypadává) (obměna – hráči hrají ve dvojicích na první přes nebo na dva doteky; hraje se jen v zadním nebo jen v předním poli)

3) průpravná hra 2 na 2, hráči hrají na dva doteky pouze odbítím obouruč spodem (obměny – první míč do pole odbíjen obouruč spodem, druhý vrchem, naopak; hráči hrají na tři doteky – různé pořadí, dané nebo libovolně; hráči hrají na hřiště v diagonálním směru; hraje se jen v zadním nebo jen v předním poli)

4) průpravná hra 3 na 3, hráči hrají na tři doteky pouze odbítím obouruč spodem (obměny – první míč do pole odbíjen obouruč spodem, druhý vrchem, třetí spodem naopak; různé pořadí - dané nebo libovolně; hraje se jen v zadní části nebo jen v přední části pole)

Všechna cvičení na nahrávku lze provádět odbítím obouruč spodem i vrchem. Pro osvojení nahrávek z pravé i levé poloviny hřiště je důležité provádět cvičení (nahrávat) z obou stran.

6. Útočný úder

I. Fáze nácviku

Odbití jednoruč vrchem na místě

1) ukázka výchozího postavení jednotlivých částí těla potřebných pro provádění útočného úderu - nohou, polohy trupu, ukázka úderové plochy ruky (plocha dlaně, otevřená, zpevněná)

2) ukázka celého pohybu

3) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, provádí pohyb na sucho (bez míče)

4) hráči jsou rozmístěni na ploše hřiště proti stěně, každý hráč má tenisový míček, hráči odhazují míč pouze konečným pohybem lokte a zápěstí vpřed a dolů (hráč pravák má levou paži v předpažení – míří, levá paže je ve vzpažení, ohýbá se v lokti – loket je držen u hlavy, následně se paže v lokti napíná a švihá dolů podél těla, pohyb je dokončen pohybem zápěstí dolů)

5) hráči jsou rozmístěni na ploše hřiště proti stěně, každý hráč má tenisový míček, imituje pohyb útočného úderu bez zapažení (pohyb je podobný napínání luku), odhazuje míč proti stěně (není-li stěna hráči jsou ve dvojicích a odhazují míček do země cca 4 m před sebe směrem na spoluhráče) (obměna – hráči neházejí míč do země, ale na spoluhráče do výše hlavy)

6) hráči jsou rozmístěni na ploše hřiště proti stěně, každý hráč má tenisový míček v levé ruce, hráč zapaží, za zády si předá míček do pravé ruky, imituje pohyb útočného úderu, odhazuje míč proti stěně (není-li stěna hráči jsou ve dvojicích a odhazují míček do země cca 4 m před sebe směrem na spoluhráče) (obměna – hráč si předá míček z levé ruky do pravé v předpažení povýš; hráči neházejí míč do země, ale na spoluhráče do výše hlavy)

7) hráči jsou v zástupu na jedné polovině hřiště ve vzdálenosti cca 3 m od sítě, první hráč ze zástupu se snaží hodem (hod je imitací útočného úderu) trefit do místa určeného trenérem (židle, nakreslený útvar v písku), trefi-li se, následující hráč v zástupu se musí také trefit, netrefi-li se, vypadává (popřípadě přichází o bod), házejí další hráči v zástupu, běží pro míč a řadí se zpět do zástupu (nehraje-li se na vypadávání)

8) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem, hráč 1 stojí na vyvýšeném místě, drží míč před hráčem 2, ten přikládá otevřenou zpevněnou dlaň na míč

9) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, odbíjí otevřenou zpevněnou dlaní míč nad sebe (obměna – střídat pravou a levou ruku; použít zem – driblovat o zem)

10) hráči jsou rozmístěni na ploše hřiště proti stěně, každý hráč má míč, hráč drží míč v neúderové ruce před ramenem úderové paže, odbíjí míč jednoruč vrchem do stěny (není-li stěna hráči jsou ve dvojicích a odhazují míček do země cca 4 m před sebe směrem na spoluhráče) (obměna – hráči neházejí míč do země, ale na spoluhráče do výše hlavy)

11) hráči jsou rozmístěni na ploše hřiště, každý má míč, hráč míč vyhazuje vysoko nad sebe a chytá ho do natažených paží (neúderová paže zespona, úderová shora) v nejvyšším možném bodě (obměna - ve výskoku; ve dvojicích – hráč 1 nahazuje, hráč 2 chytá)

12) hráči jsou rozmístěni na ploše hřiště proti stěně, každý hráč má míč, hráč z vlastního nadhozu odbíjí míč jednoruč vrchem do stěny (není-li stěna hráči jsou ve dvojicích a odhazují míček do země cca 4 m před sebe směrem na spoluhráče) (obměna – hráči neházejí míč do země, ale na spoluhráče do výše hlavy)

13) hráči jsou ve dvojicích s míčem ve vzdálenosti cca 5 m, hráč 1 nahazuje na hráče 2 vysoký a dostatečně dlouhý míč, hráč 2 odbíjí obouruč vrchem

14) hráči jsou v zástupu, postupně odbíjí míč držený v ruce trenéra do země, cca 4 m před sebe (trenér drží míč v takové výšce, aby hráč odbíjel míč nataženou rukou před sebou) (obměna – hráči odbíjí míč nahozený trenérem, přes sníženou síť)

15) hráči jsou v zástupu na jedné polovině hřiště ve vzdálenosti cca 3 m od sítě, první hráč ze zástupu se snaží odbitím jednoruč vrchem trefit do místa určeného trenérem (židle, nakreslený útvar v písku), trefi-li se, následující hráč v zástupu se musí také trefit, netrefi-li se, vypadává (popřípadě přichází o bod), odbití provádějí další hráči v zástupu, běží pro míč a řadí se zpět do zástupu (nehraje-li se na vypadávání) (obměna – hráči odbíjí míč nahozený trenérem)

Rozběh a odraz

1) hráči jsou rozmístěni na ploše hřiště, provádí krok pravou vpřed, dokračují levou nohou a provádí výskok z obou nohou (obměna – hráči stojí snožmo, jakoby padají vpřed, provádí krok pravou, dokrok levou a vyskakují; z vyvýšeného místa – žíněnka; po zvládnutí přidat odhod tenisového míčku; možno přes sníženou síť – hráči jsou v zástupu, po odhodu běží pro míček a řadí se na konec zástupu)

2) hráči jsou rozmístěni na ploše hřiště, provádí dvou krokový rozběh a odraz

3) hráči běží okolo hřiště v pravidelných rozestupech, na signál trenéra provádí rozběh a odraz a pokračují v běhu

Cvičení 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 15 z kapitoly Odbití jednoruč vrchem na místě s rozběhem a odrazem. Ve cvičení 14 trenér stojí na vyvýšeném místě – neplatí pro obměněnou formu cvičení. Obměna – cvičení se provádí přes sníženou síť.

II. Fáze nácviiku

Odbití jednoruč vrchem na místě

1) hráči jsou ve dvojicích s míčem naproti sobě ve vzdálenosti cca 6 m, hráč 1 provádí volný útočný úder (lob) na hráče 2, ten odbíjí obouruč spodem nad sebe, míč chytá a provádí totéž (obměna – po odbití obouruč spodem následuje odbití obouruč vrchem a lobuje)

2) hráči jsou ve dvojicích s míčem naproti sobě ve vzdálenosti cca 6 m, hráč 1 provádí volný útočný úder (lob) na hráče 2, ten odbíjí obouruč spodem na hráče 1 (po určeném počtu opakování si hráči mění úlohy)

3) hráči jsou v trojicích s míčem, hráč 1 u sítě, hráč 2 napravo (nalevo) od hráče 1 cca 2 m od něj, hráč 3 naproti hráči 1 ve vzdálenosti cca 6 – 7 m, hráč 1 lobuje na hráče 3, ten přihrává odbitím obouruč spodem na hráče 2, hráč 2 nahrává na hráče 1, akce se opakuje (viz obr. III. Fáze nácviiku nahrávky, cv. 6)

4) hráči jsou v trojicích s míčem, hráči 1 a 2 jsou na postraních čarách, hráč 3 uprostřed, hráč 1 lobuje na hráče 2, hráč 2 odbíjí obouruč spodem na hráče 3, ten mu zpět nahrává, hráč 2 lobuje na hráče 1, hráč 1 přihrává obouruč spodem na hráče 3, ten nahrává, akce se opakuje

Rozběh a odraz

Cvičení 17, 18, 19 z kapitoly Odbití jednoruč vrchem na místě s rozběhem a odrazem. Obměna – cvičení se provádí přes sníženou síť.

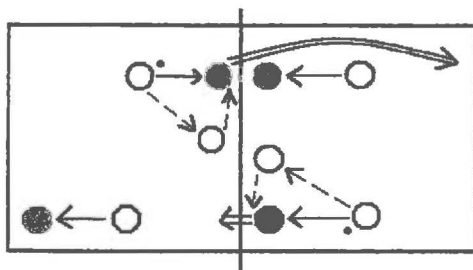
Útočný úder v celkovém provedení

1) hráči s míčem jsou v zástupu v zóně IV, hráč 1 v zóně III (na obou polovinách hřiště), hráč ze zástupu nahazuje míč na hráče 1, ten nahrává a hráč ze zástupu provádí

útočný úder, běží pro míč a řadí se do zástupu na druhé polovině hřiště, hráči se mění buď po jedné nahrávce – „kdo odútočí, jde nahrát (kdo nahraje, jde do pole)“ nebo nahrávající hráč nahraje daný počet míčů a teprve poté je vystřídán (obměna - hráči umístí míč do určitých míst – lajna, diagonála, židle, různé druhy úderů - cut, lob, smeč, kobra; hráč v poli; nahrávající hráč lobuje na útočícího hráče, ten přihrává obouruč spodem, teprve poté hráč 1 nahrává) (viz obr. III. Fáze nácviku nahrávky, cv. 9)

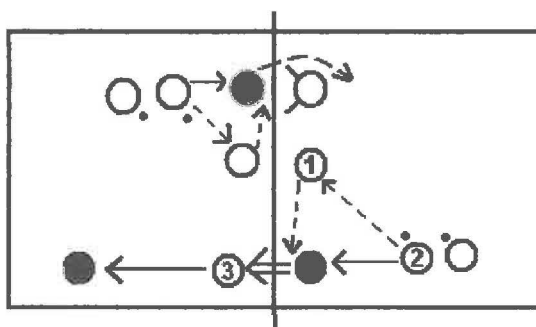
2) hráči s míčem jsou v zástupu v zóně IV, hráč 1 v zóně III (na obou polovinách hřiště), hráč ze zástupu (hráč 2) nahazuje míč na hráče 1, hráč 1 lobuje na hráče 2, hráč 2 přihrává obouruč spodem na hráče 1, hráč 1 nahrává a v okamžiku nahrávky hráč 1 určuje směr (délku) útočného úderu (lajna x diagonála, krátká x dlouhá), hráč 2 utočí do daného směru (viz obr. III. Fáze nácviku nahrávky, cv. 9)

3) hráči s míčem jsou v zástupu v zóně IV, hráč 1 v zóně III, na druhé polovině hřiště mezi zónami I a II je hráč 3 (na obou polovinách hřiště), hráč ze zástupu (hráč 2) nahazuje míč na hráče 1, hráč 1 lobuje na hráče 2, hráč 2 přihrává obouruč spodem na hráče 1, hráč 1 nahrává a v okamžiku nahrávky hráč 3 odstoupí ke koncové čáře nebo se přesune k síti, hráč 2 provádí útočný úder do místa, kde hráč 3 není – dlouhá x krátká lajna (obměna – hráč 3 mezi zónami V a IV - útok do diagonály; hráč 3 v zóně VI – útok ke koncové čáře do lajny x diagonály; hráč 3 v zóně III – útok těsně za síť do lajny x diagonály – tzv. cut)

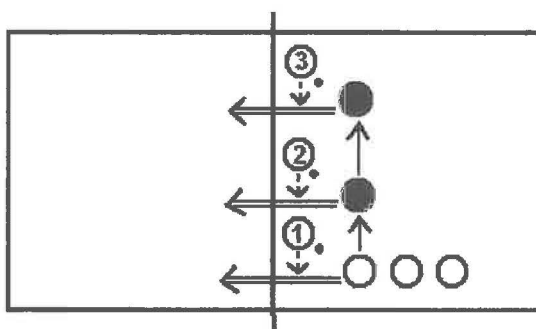


4) hráči s míčem jsou v zástupu v zóně IV, hráč 1 v zóně III, na druhé polovině hřiště hráč 3 v zóně II (na obou polovinách hřiště), hráč ze zástupu (hráč 2) nahazuje míč na hráče 1, hráč 1 lobuje na hráče 2, hráč 2 přihrává obouruč spodem na hráče 1, hráč 1

nahrává, hráč 3 blok – pouze někdy, blokuje-li hráč 3, hráč 2 provádí krátký lob (kobra x dlouhý lob přes blok na koncovou čáru) přes blok, neblokuje-li hráč 3, hráč 2 provádí smeč (obměna – hráč blokuje daný směr, útočící hráči se vyhýbají bloku; hráč blokuje míč, útočící hráči se snaží blok jakkoliv přehrát do libovolného x určeného směru, místa)

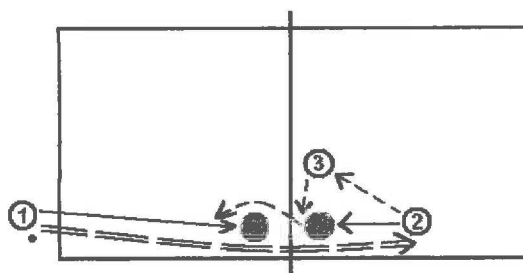


5) hráči 1, 2 a 3 jsou u sítě s míči, ostatní hráči v zástupu v zóně V, první hráč ze zástupu útočí nahozený míč od hráče 1, 2 a 3, po každém útočném úderu odstupuje a znovu se rozbíhá, následuje další hráč ze zástupu (určené x libovolné údery)



6) hráči jsou v trojicích, hráč 1 na jedné polovině hřiště, hráči 2 a 3 na druhé polovině přes síť, hráč 1 nahazuje (lehké podání) na hráče 2, ten přihrává obouruč spodem na hráče 3, hráč 3 nahrává a hráč 2 útočí, hráč 2 se snaží umístit míč do místa, kam se hráč 1 nepřesunul, (obměna - hráč 1 blokuje x neblokuje - blokuje-li, hráč 2 provádí krátký

lob (kobra) x dlouhý lob přes blok na koncovou čáru, neblokuje-li, hráč 2 provádí smeč, možnost přidání hráče 4 – hráč 4 blokuje, hráč 3 podává)

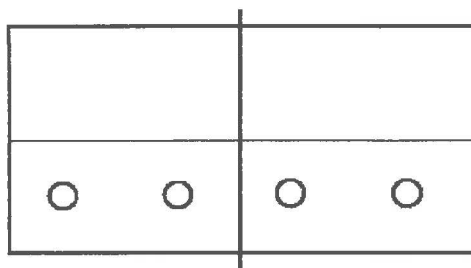


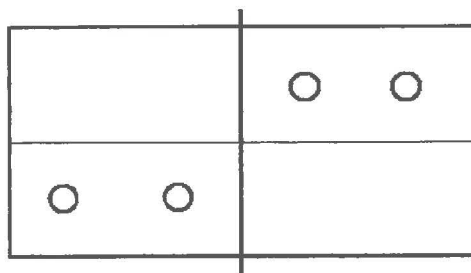
7) zástup hráčů za koncovou čarou zmenšeného hřiště (např. 4 x 8 m – „nudle na délku“) na obou polovinách, hráč ze zástupu A podává spodní podání na prvního hráče ze zástupu B a jde do pole, hráč ze zástupu B přijímá míč nad sebe a provádí útočný úder na polovinu soupeře, ten provádí totéž, hráč který odútočí se řadí na konec svého zástupu (obměna – hráči ze zástupu A se řadí na konec zástupu B a naopak)

IV. Fáze nácviku

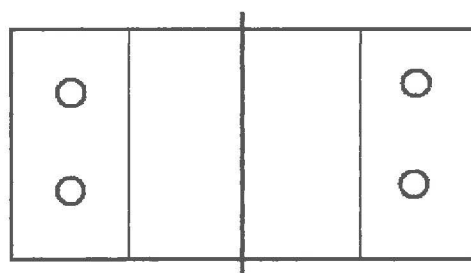
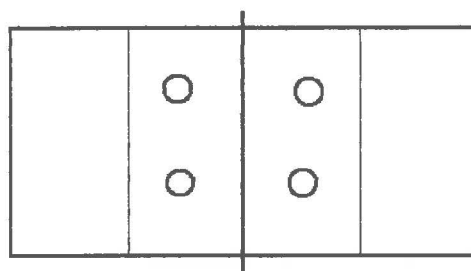
1) průpravná hra 1 na 1 na zmenšeném hřišti (např. 4 x 6 m), hráči mají možnost tří odbití, odbití přes síť musí být jednoruč vrchem, snaha udržet míč co nejdéle ve hře (obměna – hra krátkého setu např. do 10 bodů)

2) průpravná hra 2 na 2 na zmenšeném hřišti (např. 4 x 8 m – „nudle na délku“), hráči mají možnost tří odbití, odbití přes síť musí být jednoruč vrchem, snaha udržet míč co nejdéle ve hře (možnost hraní krátkého setu např. do 10 bodů) (obměna – diagonálně)





3) průpravná hra 2 na 2 na zmenšeném hřišti – přední polovina hřiště (např. 4 x 8 m – „nudle na šířku“), hráči mají možnost tří odbití, odbití přes síť musí být jednoruč vrchem, snaha udržet míč co nejdéle ve hře (možnost hraní krátkého setu např. do 10 bodů) (obměna – „nudle na šířku“ v zadní polovině hřiště)



4) průpravná hra 2 na 2, přijímající hráč přijímá nad sebe a provádí i nahrávku, nepřijímající hráč provádí útočný úder (obměna – přijímající hráč přijímá na druhého hráče, ten si nahrává a útočí z vlastní nahrávky)

Pro osvojení útočného úderu z pravé i levé poloviny hřiště je důležité provádět cvičení z obou stran (provádět útočný úder z hlavního kúlu i z handy).

7. Blokování

I. Fáze nácviku

1) ukázka výchozího postavení jednotlivých částí těla potřebných pro provádění bloku - nohou, polohy trupu, polohy rukou

2) ukázka celého pohybu

3) hráči jsou rozmístěni na ploše hřiště v postoji připomínající polohu při kulminaci výskoku při blokování (propnuté tělo, paže v předpažení povýš), hráči vytahují paže šikmo nahoru z ramením kloubu, jako by je chtěli „vytrhnout z kloubů“

4) hráči stojí u sítě, zdvihají paže vzhůru a přikládá je k síti (využití stěny) (obměna – s výskokem)

5) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě přes síť s míčem, hráč s míčem stojí na vyvýšeném místě, drží míč nad sítí, druhý hráč imituje pohyb paží při bloku, přikládá ruce na míč

6) hráči stojí u sítě (snížená tak, aby hráči mohli přesáhnout bez použití výskoku), hráč imituje pohyb paží při bloku a přesahuje přes síť (obměna – s výskokem – po úkroku stranou, po kroku v před, po otočení o 90° a přikročení)

(mezi anténkami natažená tenká guma, cca 20 cm nad páskou, hráči prostrkují ruce mezi páskou a gumou – přesah)

7) hráči stojí u sítě, vyskakují na blok, provádí určený pohybový úkol a opět vyskakují na blok (pohybové úkoly – kolébka, leh na břicho, kotoul)

8) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě přes síť, vyskakují na blok a dotýkají se rukama nad sítí

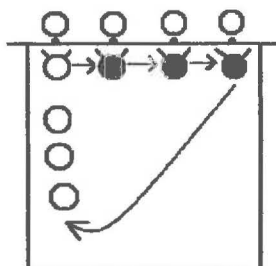
9) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě přes síť, jeden z hráčů volí směr pohybu a místo výskoku na blok, druhý hráč ho imituje

10) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě přes síť s míčem, hráči si předávají míč nad sítí (obměna – jeden hráč předává míč nad sítí, druhý ho bere a podává ho prvnímu hráči pod sítí)

II. Fáze nácviku

1) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě přes síť s míčem, hráč s míčem stojí na vyvýšeném místě, drží míč nad sítí, druhý hráč vyskakuje na blok a přikládá ruce na míč (obměna - po úkroku stranou, po kroku v před, po otočení o 90° a přikročení)

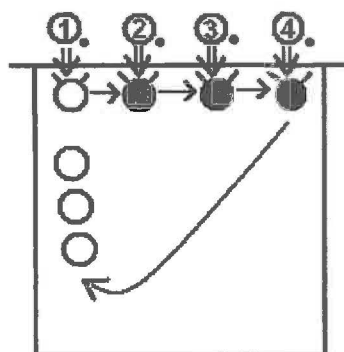
2) čtyři hráči s míči stojí na vyvýšeném místě u sítě, drží míč nad sítí, ostatní hráči jsou v zástupu před prvním hráčem na vyvýšeném místě, po přesunu stranou vyskakují na blok a přikládají ruce na míč, řadí se na konec zástupu



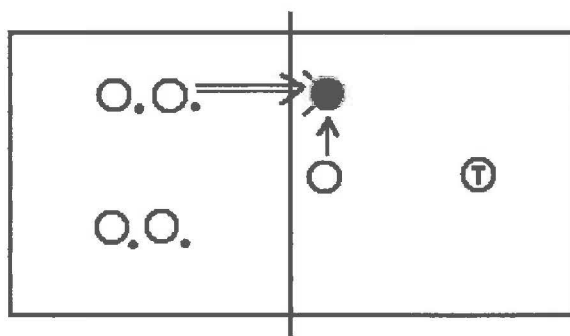
3) hráči jsou ve dvojicích naproti sobě přes síť s míčem, hráč 1 nahodí míč na síť, hráč 2 se snaží míč zablokovat (obměna – hráč 1 se po nahození míče přesouvá k síti a také blokuje; hráči se přetlačují; hráči jsou v trojicích – jeden hráč nahazuje, další dva se přetlačují)

4) hráči 1, 2, 3 a 4 s míči stojí v řadě podél sítě, ve vzdálenosti cca 3 m, ostatní hráči jsou na druhé polovině hřiště v zástupu v zóně IV, první hráč ze zástupu se připraví na

blok, hráč 1 po vlastním nadhozu smečuje do bloku hráče ze zástupu, ten se postupně přesouvá k hráči 2, 3 a 4, blokuje jejich smeče a vrací se na konec zástupu

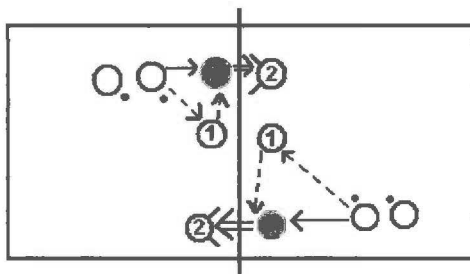


5) dva zástupy hráčů s míči v zónách II a IV na jedné polovině hřiště, na druhé polovině hřiště hráč v zóně III připraven na blok, první hráč z jednoho zástupu nahazuje míč a útočí po vlastním nadhozu, blokující hráč se přesouvuje k místu útoku a blokuje (trenér stojí za blokujícím hráčem a ukazuje na zástup, ze kterého bude proveden útočný úder, tím se eliminuje možnost, že si míč nahodí obě družstva zároveň)

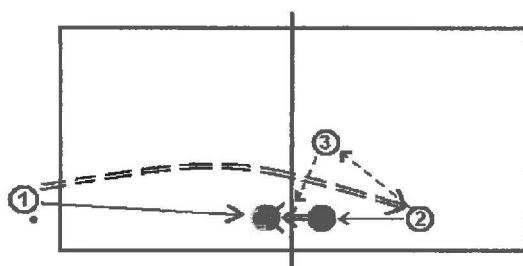


6) hráči s míčem jsou v zástupu v zóně IV, hráč 1 v zóně III a hráč 2 v zóně II blokuje, (na obou polovinách hřiště), hráč ze zástupu nahazuje míč na hráče 1, ten nahrává a hráč ze zástupu provádí útočný úder do bloku hráče 2, běží pro míč a řadí se do zástupu na druhé polovině hřiště, hráči se mění buď podle schématu– „kdo odútočí, jde nahrát, kdo nahraje, jde na blok“ nebo nahrávající hráč nahraje daný počet míčů, blokující hráč

blokuje daný počet míčů a teprve poté jsou vystřídáni (obměna – blokující hráč blokuje lajnu x diagonálu, útočící hráči útočí do směru, kde je postaven blok; blokař blokuje míč)



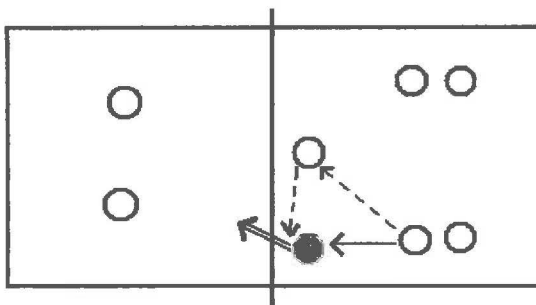
7) hráči jsou v trojicích, hráč 1 s míči na jedné polovině hřiště, hráči 2 a 3 na druhé polovině přes síť, hráč 1 podává lehké podání na hráče 2, po podání se přesunuje k síti a připravuje se na blok, hráč 2 přijímá na hráče 3, hráč 3 nahrává, hráč 2 provádí útočný úder, hráči 1 blokuje (obměna – ve čtveřicích – hráč 1 pouze podává, hráč 4 pouze blokuje, lajna x diagonála)



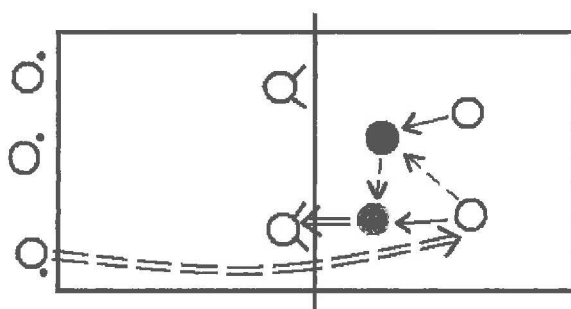
III. Fáze nácviku

1) dva zástupy hráčů na jedné polovině hřiště v zónách II a IV, v zóně II u sítě nahrávající hráč, na druhé polovině hřiště v zónách II a IV blokující hráči, jeden hráč v zóně VI, hráči ze zástupu si střídavě smečují po nahrávce hráče v zóně III, provádí

útočný úder do lajny x diagonály (libovolného směru), hráč v zóně VI vybírá (obměna – pouze jeden blokující – přesunuje se vždy k zástupu, ze kterého se bude útočit)

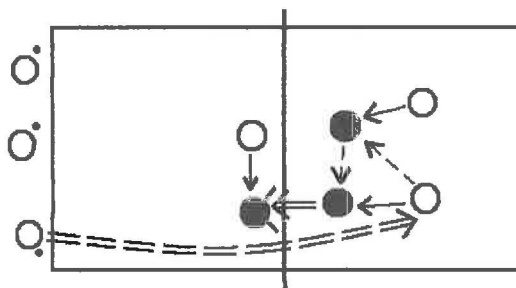


2) na jedné polovině hřiště hráči s míči za koncovou čarou a dva blokující hráči v zónách II a IV, na druhé polovině dvojice hráčů, první podávající hráč podává na jednoho z dvojice na druhé polovině, nepřijímající hráč nahraje a přijímající útočí, blokující hráči blokují každý svého hráče (obměna – hráč po podání jde vybírat do pole; neblokující hráč odstupuje, snaží se míč vybrat a hráči dohrávají; nejsou stabilní blokaři – hráč po podání jde na blok do zóny II, poté do zóny IV)

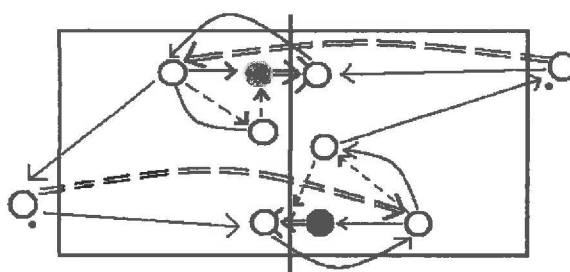


3) na jedné polovině hřiště hráči s míči za koncovou čarou a jeden blokující hráč připraven v zóně III, na druhé polovině dvojice hráčů, první podávající hráč podává na jednoho z dvojice na druhé polovině, nepřijímající hráč nahraje a přijímající útočí, blokující hráč blokuje oba dva hráče (obměna – podávající jde po podání do pole, snaží

se míč vybrat a hráči dohrávají; není stabilní blokař – hráč po podání jde na blok, poté do pole)

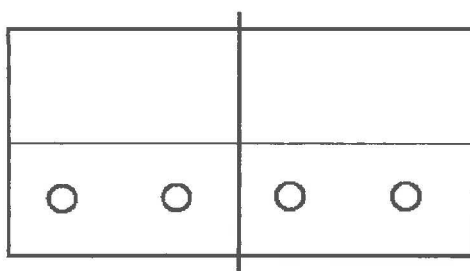


4) na každé polovině hřiště jeden hráč na podání, na příjmu, na nahrávce a na bloku, hráč 1 podává na hráče 2, hráč 2 přijímá na hráče 3, ten nahrává na hráče 2, hráč 2 provádí útočný úder, hráč 4 blokuje- „kolečko“ – hráči se točí na celém hřišti ve směru hodinových ručiček

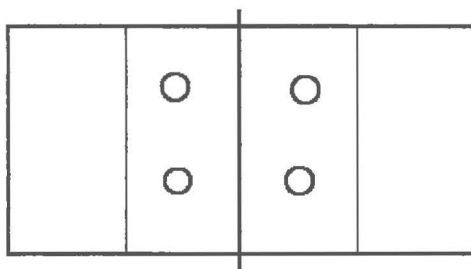


IV. Fáze nácviku

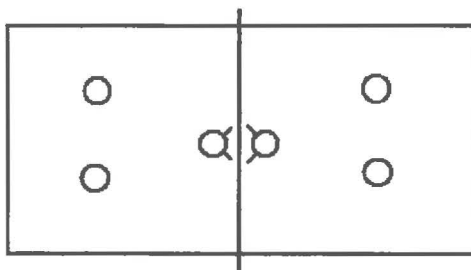
1) průpravná hra 2 na 2 na zmenšeném hřišti (např. 4 x 8 m – „nudle na délku“), hráči mají možnost tří odbití, odbití přes síť musí být jednoruč vrchem, hráč u sítě blokuje



2) průpravná hra 2 na 2 na zmenšeném hřišti – přední polovina hřiště (např. 4 x 8 m – „nudle na šířku“), hráči mají možnost tří odbití, odbití přes síť musí být jednoruč vrchem, hráč u sítě blokuje



3) průpravná hra 3 na 3, jeden hráč pouze blokuje, po bloku odstupuje a může se zapojit do útoku (obměna – dva hráči na bloku v zónách II a IV, neblokující hráč odstupuje do pole)



Odstupování

I. Fáze nácviku

1) ukázka výchozího vyčkávacího postavení – postavení hráče připravujícího se buď blokovat nebo odstoupit (hráč je zády k postraní čáře ve stoji rozkročném ve vzdálenosti cca 0,5 m od sítě, kolena jsou mírně pokrčena ruce mírně pokrčené v loktech v upažení poníž)

2) ukázka odstupování do lajny, do diagonály

3) hráči jsou ve vyčkávacím postavení u sítě, odstupují do lajny, diagonály

4) hráči jsou s míči za koncovou čarou, hráč podává, po podání běží k síti a odstupuje (lajna, diagonála)

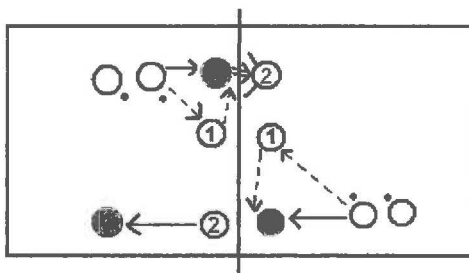
II. Fáze nácviku

1) hráči jsou ve dvojici s míčem, hráč 1 drží míč, hráč 2 je ve vyčkávacím postavení, hráč 1 udeří do míče, nahazuje vysoký míč, hráč 2 na signál odstupuje a vybírá míč zpět na hráče 1 (obměna – hráč 1 provádí útočný úder, dlouhý lob na zadní lajnu, krátký lob, nebo kobru, lajna x diagonála)

2) hráči jsou ve trojicích, hráč 1 s míčem stojí na vyvýšeném místě, hráč 2 stojí pod sítí na druhé polovině hřiště, hráč 3 u sítě ve vyčkávacím postavení, hráč 1 si nahazuje míč, provádí útočný úder po vlastním nadhozu do lajny na odstupujícího hráče, hráč 3 začíná odstupovat v okamžiku nahození míče, hráč 3 vybírá míč na hráče 2, ten podává míč hráči 1 (obměna – různé druhy úderů, odstupování a útok do diagonály)

III. Fáze nácviku (blok x odstoupení)

1) hráči s míčem jsou v zástupu v zóně IV, hráč 1 v zóně III a hráč 2 ve vyčkávacím postavení v zóně II (na obou polovinách hřiště), hráč ze zástupu nahazuje míč na hráče 1, ten nahrává a hráč ze zástupu provádí útočný úder, hráč 2 se podle kvality nahrávky rozhoduje, zda odstoupí nebo bude blokovat, hráči se mění buď podle schématu– „kdo odútočí, jde nahrát, kdo nahraje, jde na blok“ nebo nahrávající hráč nahraje daný počet míčů, blokující hráč blokuje daný počet míčů a teprve poté jsou vystřídáni (obměna – blokující hráč odstupuje do lajny x diagonály)



Jako cvičení na zdokonalení odstupování se dají použít cvičení 14, 16, 17, 18, 19 a 23 z předchozí kapitoly s tím rozdílem, že blokující hráč se na základě kvality nahrávky rozhodne, bude-li blokovat nebo odstoupí.

IV. Fáze nácviku – viz IV. Fáze Blokování

8. Vybírání

I. Fáze nácviku

Pádová technika – jako průpravu pro nácvik pádů můžeme využít cvičení 4, 5, 7, 8 a 9 z kapitoly **Pohyb po hřišti**.

1) ukázka pádové techniky

2) hráči jsou rozmístěni na ploše hřiště, provádí volné pády (obměna – hráči běží okolo hřiště v pravidelných rozestupech, na signál trenéra provádí určený pád)

3) hráči jsou rozmístěni na hrací ploše, každý hráč má míč, nadhazuje míč nad sebe a opakovaně odbíjí jednoruč spodem

4) hráči jsou ve dvojicích s míčem ve vzdálenosti cca 4 – 5 m, odbíjí si jednoruč spodem (obměna – v kleče)

5) hráči jsou ve dvojicích se dvěma míči, hráč 1 drží v upažení oba míče, hráč 2 stojí naproti v nízkém střehu cca 1,5 – 2 m od hráče 1, hráč 1 pouští jeden z míčů, hráč 2 se ho snaží před dopadem vybrat v pádu (obměna – hráč 1 nahazuje jeden z míčů cca jeden metr do strany)

II. Fáze nácviku

1) hráči jsou ve dvojicích s míčem naproti sobě ve vzdálenosti cca 6 m, hráč 1 nahazuje (lobuje) míč cca 1 m do stran od hráče 2, ten odbíjí jednoruč spodem zpět na hráče 1

2) hráči jsou ve dvojicích s míčem naproti sobě ve vzdálenosti, hráč 1 nahazuje krátký míč do pádu, hráč 2 vybírá

3) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem na postraní čáře, hráč 1 udeří do míče a nahazuje dlouhý míč cca na 7 m, hráč 2 na signál (úder do míče) vybíhá, vybírá míč (obměna – hráč startuje ze sedu, lehu, po kotoulu) (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 18)

4) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem na postraní čárách proti sobě, hráč 1 udeří do míče a nahazuje krátký míč do pádu, hráč 2 na signál (úder do míče) vybíhá, vybírá míč (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 19)

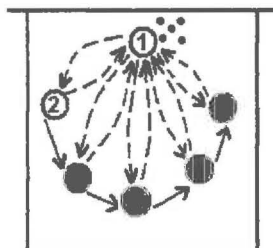
5) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem na postraní čárách proti sobě, hráč 1 smečuje (lobuje) na hráče 2, hráč 2 vybírá míč zpět na hráče 1 (obměna – hráč 1 smečuje do oblasti hlavy, hráč 2 vybírá míč odbitím obouruč vrchem)

6) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem ve vzdálenosti cca 6 – 7 m, hráč 1 otočen čelem k hráči 2, hráč 2 je otočen zády k hráči 1, hráč 1 vydává domluvený signál a nahazuje (smečuje) míč na hráče 2, ten se v okamžiku signálu otočí a vybírá míč

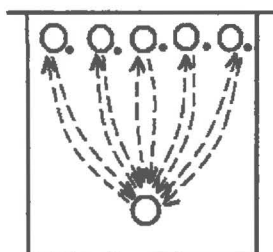
7) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem ve vzdálenosti cca 2 m od sítě, hráč 1 nahazuje míč do sítě, hráč 2 vybírá míč po odrazu od sítě

8) hráči jsou ve dvojicích s jedním míčem na postraní čárách proti sobě, hráč 1 klečí, hráč 2 lobuje (smečuje) na hráče 1, ten vybírá

9) hráči jsou ve dvojicích, hráč 1 se zásobníkem míčů stojí v zóně III u sítě, hráč 2 mezi zónami IV a V, hráč 1 lobuje (smečuje) na hráče 2, ten vybírá a přesouvá se do zóny V, VI, I, rozhraní zón I a II, na každém stanovišti tedy vybírá jeden míč od hráče 1



10) pět hráčů stojí u sítě s míči, hráč 1 v poli ve vzdálenosti cca 6 – 7 m od sítě (v zóně VI), hráči postupně rychle za sebou lobují (smečují) na hráče v poli (do stejného místa), hráč se pouze natáčí a vybírá



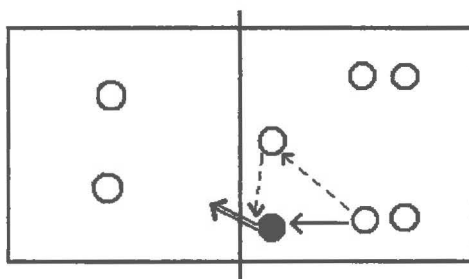
11) trenér stojí v zóně III se zásobníkem míčů, hráči stojí na koncové čáře, trenér nahazuje míč do pádu, první hráč ze zástupu vybírá a řadí se na konec zástupu (obměna – hráči vybírají dva míče za sebou; hráči startují na míč z různých poloh – sed, leh, po kotoulu)

12) čtyři hráči s míči jsou rozmístěni v přibližně stejných vzdálenostech podél sítě, zády k ní, ostatní hráči jsou v zástupu na koncové čáře, hráč 1 nahazuje krátký míč do pádu první hráč ze zástupu míč odbíjí obouruč spodem zpět a přesouvá se postupně k hráči 2, 3, 4, odbíjí míče jimi nahozené, vrací se do zástupu (po každém vybrání míče se hráč vrací zpět do výchozího postavení ve vzdálenosti cca 6 m od sítě), do pole se přesouvá další hráč ze zástupu (obměna – hráči u sítě nahazují střídavě krátký, dlouhý míč, nebo libovolně) (viz obr. II. Fáze nácviku přihrávky, cv. 30)

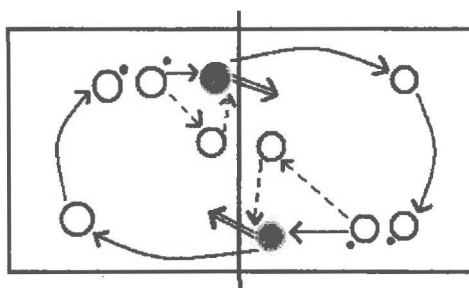
III. Fáze nácviiku

1) tři hráči jsou u sítě v zónách II, III, IV, další tři hráči jsou v poli v zónách I, VI a V, hráč v zóně II lobuje na jakéhokoliv hráče v poli, ten přijímá na hráče v zóně III, ten nahrává buď na jednoho z hráčů z předních zón, hráč, který dostane nahrávku opět lobuje, hráči se snaží udržet míč co nejdéle ve hře (obměna – v poli je jen jeden hráč) (viz obr. III. Fáze nácviiku nahrávky, cv. 14)

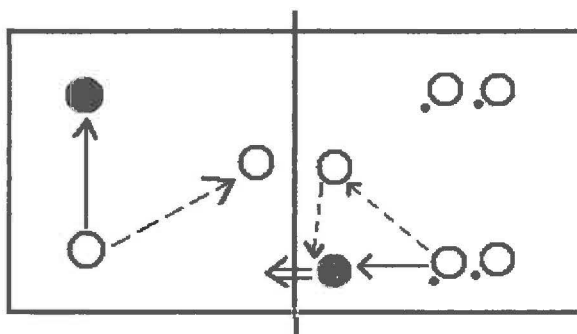
2) dva zástupy hráčů s míči jsou v zónách II a IV na jedné polovině hřiště, v zóně III nahrávající hráč, na druhé polovině hřiště dva hráči v poli, hráči ze zástupů rozehrávají míč na nahrávajícího hráče, ten nahrává a hráči provádí útočný úder, snaží se zahrát míč tak, aniž by se ho polaři dotkli, polaři se snaží dotknout (vybrat) každý míč (soutěž – za dotyk míče, bod pro polaře, bez dotyku, bod pro smečáře) (možnost hraní krátkého setu – polaři proti útočícím) (obměna – hráči v poli dohrávají)



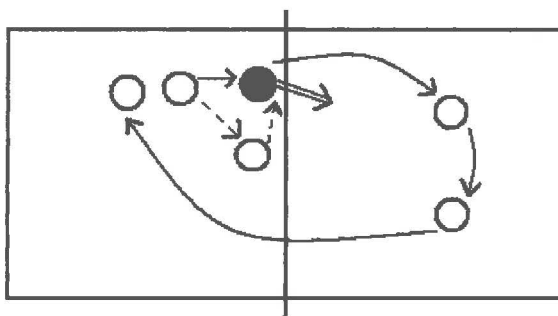
3) hráči s míčem jsou v zástupu v zóně IV, hráč 1 v zóně III, na druhé polovině hřiště je hráč 2 v poli v zóně I (na obou polovinách hřiště), hráč ze zástupu nahazuje míč na hráče 1, ten nahrává a hráč ze zástupu provádí útočný úder, hráč 2 vybírá, chytá míč a řadí se do zástupu na své straně („kdo odútočí jde nahrát, kdo nahráje jde do pole“)



4) dva zástupy hráčů s míči jsou v zónách II a IV na jedné polovině hřiště, v zóně III nahrávající hráč, na druhé polovině hřiště jeden hráč v poli (začíná v zóně I), hráč ze zástupu v zóně IV rozehrává míč na nahrávajícího, ten nahrává a hráč provádí útočný úder po lajně na hráče v poli (do zóny I), hráč vybírá a přesouvá se do zóny V, kde vybírá útočný úder od hráče z druhého zástupu (obměna – hráč v poli vybírá útok do diagonály)

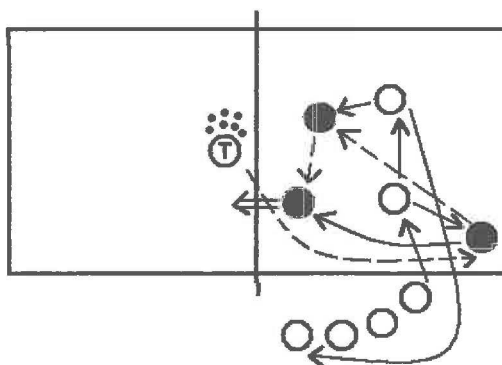


5) zástup hráčů s míči je v zóně IV, nahrávající hráč v zóně III, na druhé polovině dvojice hráčů, první hráč ze zástupu rozehraje míč na nahrávajícího, ten nahrává, hráč provádí útočný úder, hráči v poli vybírají a dohrávají, hráč který odútočil jde do pole (hráči se točí podle směru hodinových ručiček)

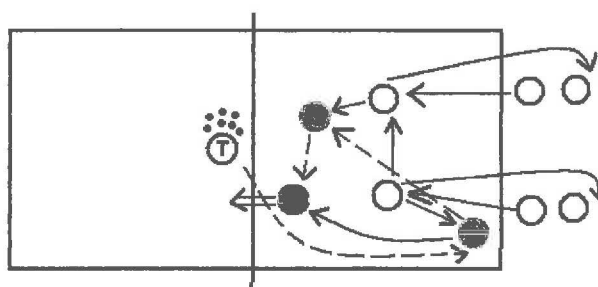


6) trenér stojí na vyvýšeném místě u sítě se zásobníkem míčů na jedné polovině hřiště, hráči ve dvojicích na druhé polovině, první dvojice v poli, trenér provádí útočný úder

dvojice vybírá a dohrává, trenér provádí další útočný úder, dvojice opět vybírá a dohrává, po dvou útočných úderech dvojice běží pro míče, nastupuje další dvojice (obměna – nemění se celá dvojice, ale jen jeden hráč, hráč vpravo běží pro míče, hráč vlevo se posunuje doprava)

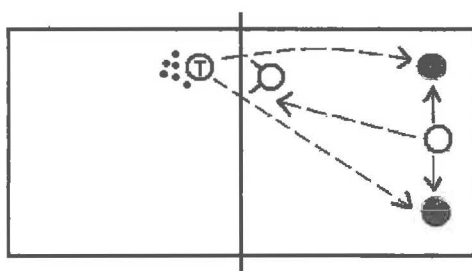
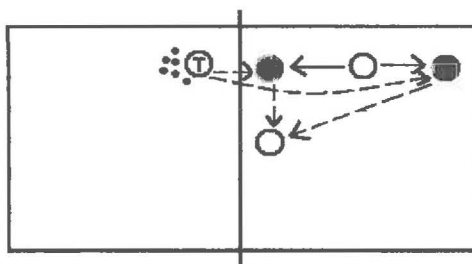


7) trenér stojí na vyvýšeném místě se zásobníkem míčů na jedné polovině hřiště, hráči ve dvojicích na druhé polovině za koncovou čarou, hráči první dvojice leh na břicho na koncové čáře, na signál trenéra se hráči zvedají, trenér provádí útočný úder, hráči vybírají a dohrávají, běží pro míč a řadí se do zástupu

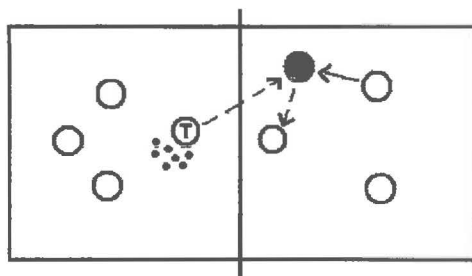


8) trenér stojí na vyvýšeném místě se zásobníkem míčů na jedné polovině hřiště, na druhé polovině hřiště jeden hráč v poli, trenér útočí do předem určených dvou směrů, hráč v poli vybírá míč, ostatní hráči sbírají míče a vrací je do zásobníku (lajna x diagonála, dlouhá lajna x krátká lajna, dlouhá diagonála x krátká diagonála, smeč do diagonály x krátký lob do diagonály, smeč do lajny x krátký lob do lajny) (obměna –

neútočí trenér, ale hráči po nahrávce ze zóny III; s polařem je v poli ještě blokující hráč, polař vybírá útok ve směru, který blok nepokrývá – daný směr nebo podle signálu blokujícího hráče)



9) trenér stojí na vyvýšeném místě se zásobníkem míčů na jedné polovině hřiště, na druhé polovině hřiště dvojice hráčů v poli, jeden hráč v zóně III, trenér provádí útočný úder, jeden hráč z dvojice polařů vybírá na hráče v zóně III, ten vrací míč do zásobníku, ostatní hráči sbírají míče (obměna – není hráč v zóně III, hráč, který nevybírá nahrává, dvojice dohrává rozehru)



IV. Fáze nácviku – do této fáze spadají průpravné hry.

9. Vykrývání

- pro nácvik vykrývání lze využít cvičení s útočícími hráči, blokujícími a nahrávajícím – hráč který nahrává následně vykrývá míč odražený od bloku vybrání míče, pro vykrytí útočícího hráče se využívají a cvičení, kde blokující hráč vykrývá sám sebe (techniky vybírání, které jsou v souladu s pravidly beach volejbalu).

Pro nácvik kapličky a kobry platí vše, jako v ostatních herních činnostech, jako je ukázka, zkoušení bez míče, nácvik s míčem od nejjednodušších cvičení, která jsou obdobná, jako u odbití obouruč spodem, odbití obouruč vrchem, útočného úderu a vybírání (cvičení 2 z kapitoly Nestandardní nahrávky).

VI. Závěry a diskuse

Cílem této diplomové práce bylo vytvoření metodické řady pro nácvik herních činností jednotlivce v beach volejbalu, především pro žákovskou kategorii.

V této době, kdy se beach volejbal stává i v našich zeměpisných šířkách celoročním sportem a ne jen doplňkem šestkového volejbalu, nastává potřeba specializace již od nejnižšího volejbalového věku, kterým je přípravka a žákovská kategorie. Pokusila jsem se shromáždit co největší počet vhodných cvičení pro nácvik herních činností jednotlivce v beach volejbalu s možností vytvořit kompletní příručku, která by mohla pomoci trenérům mládeže v tomto sportovním odvětví.

V naší republice není vyhraněný názor na otázku, zda je vhodné začínat s tréninkem beach volejbalu, aniž by hráč měl základy volejbalu šestkového. Podle mého názoru není potřeba průprava z šestkového volejbalu, ale myslím si, že začátky pro mladé hráče jsou jednodušší v prostředí haly a to nejen z důvodu snazšího pohybu po hřišti, ale i z možnosti využití stěn a podlahy pro základní zvládnutí herních činností jednotlivce.

Nashromáždila jsem řadu cvičení, z nichž jsem si velký počet vyzkoušela jako hráčka. Cvičení, která jsem nevyzkoušela jako hráčka a tudíž jsem neměla ponětí o tom, jak fungují v praxi, jsem měla možnost vyzkoušet na svých svěřencích. Ve vysokém počtu nashromážděných cvičení se objevila taková, která se v praxi neosvědčila a tak jsem tato cvičení do mé práce nepoužila. Proto mohu říci, že cvičení sepsaná v mé diplomové práci jsou ověřená a vhodná k použití tréninku beach volejbalu.

Na konec bych chtěla podotknout, že nácvik techniky herních činností jednotlivce v beach volejbalu vychází z techniky herních činností jednotlivce volejbalu šestkového. Řada cvičení je tedy v podstatě shodná v obou sportech, pouze s přihlédnutím k rozdílům v pravidlech a redukovaném počtu hráčů na hřišti.

VII. Použitá literatura

- 1) BUCHTEL, J. a kol. *Teorie a didaktika volejbalu*. Karolinum, Praha, 2005
- 2) DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia, Praha, 2002
- 3) DŽAVORONOK, M. *Plážový volejbal*. Diplomová práce na FTVS UK, Praha, 2000
- 4) FELBÁBOVÁ, L. *Obrané herní činnosti v plážovém volejbalu žen*. Diplomová práce na FTVS UK, Praha, 2004
- 5) JANČÁLEK, S., TÁBORSKÝ, F., ŠAFAŘÍKOVÁ, J. *Házená (teorie a didaktika)*. SPN, Praha, 1989
- 6) JOHN, T. *Herní výkon v beach-volejbale z hlediska zatížení*. Diplomová práce na FTVS UK, Praha, 2001
- 7) HANÍK, Z., LEHNERT, M. a kol. *Volejbal 1 , Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. ČVS, Praha, 2004
- 8) HARE, D., SANDERSON, D. *A guide to winning doubles volleyball*. Volleyball International Publications, USA, 1997
- 9) KAPLAN, O., DŽAVORONOK, M. *Plážový volejbal*. Grada, Praha, 2001
- 10) KIRALY, K., SHEWMAN, B. *Beach volleyball*. Human Kinetics, USA, 1999
- 11) KLIMKOVÁ, H. *Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti v osnovách TV základní školy*. FPUO, Ostrava 2003
- 12) MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Hanex, Olomouc 2000
- 13) MLATEČEK, L. *Tělesná příprava hráče odbíjené*. Olympia, Praha, 1970
- 14) NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Portál, Praha, 1998
- 15) VLACH, J. *Hrajeme plážový volejbal*. UJEP, Ústí nad Labem, 1997
- 16) VLACH, J. *Trénujeme plážový volejbal*. UJEP, Ústí nad Labem, 1998
- 17) ZAPLETAL, M. *Encyklopedie her*. Olympia, Praha, 1975