

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Návrh a realizace průpravných a herních  
cvičení pro zdokonalení útočného úderu a  
podání ve volejbale**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Andrea Mrvová**

Vedoucí práce:

Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň 2016

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a informačních zdrojů.

V Plzni dne 10. 4. 2016

.....

Andrea Mrvová

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Iloně Kolovské, za cenné rady, připomínky, odborné vedení práce, za její vstřícnost a trpělivost.

# Obsah

<b>Obsah</b>	<b>1</b>
<b>1 Úvod</b>	<b>2</b>
<b>2 Cíle práce</b>	<b>3</b>
<b>3 Teoretická část</b>	<b>4</b>
3.1 Herní činnosti jednotlivce . . . . .	4
3.2 Útočný úder . . . . .	11
3.3 Podání . . . . .	15
3.4 Průpravná cvičení . . . . .	19
3.5 Herní cvičení . . . . .	19
<b>4 Praktická část</b>	<b>21</b>
4.1 Kontakt s míčem . . . . .	21
4.2 Pohyb paže . . . . .	23
4.3 Rozběh a odraz . . . . .	29
4.4 Odbití ve výskoku . . . . .	34
4.5 Nadhození míče . . . . .	38
<b>5 Diskuze</b>	<b>43</b>
<b>6 Závěr</b>	<b>46</b>
<b>7 Resumé</b>	<b>47</b>
<b>Literatura a zdroje</b>	<b>48</b>
<b>Seznam obrázků</b>	<b>50</b>

# 1 Úvod

Jako téma bakalářské práce jsem si vybrala Návrh a realizace průpravných a herních cvičení pro zdokonalení útočného úderu a podání ve volejbale, jelikož se volejbalu věnuji již od základní školy. v juniorské kategorii jsem hrála nejvyšší soutěž, kde jsem získala celou řadu zkušeností a informací, které mohu využít v této práci. Od svých dvaceti let se věnuji volejbalu i jako rozhodčí. Nabrala jsem tak zkušenosti i z jiného pohledu.

Volejbal je v osnovách většiny základních i středních škol. Mnohdy tento sport nepatří mezi nejoblíbenější, jelikož je nutné umět několik základních úderů, aby si hru studenti oblíbili. Pro menší děti je často volejbalový míč těžký na to, aby ho uhráli pouze prsty. Proto se s volejbalem začíná až v pozdějším věku. Momentálním trendem je barevný volejbal, kdy se konají volejbalové turnaje pro nejmenší. Spousta trenérů a společnosti kolem volejbalu tento druh volejbalu odsuzuje, jelikož děti v tomto věku nemají sílu uhrávat balony a tak se učí zlovykům, které se v budoucnu musí odnaučit. Hlavním záměrem pořadatelů barevného volejbalu je přimět děti k volejbalu už tak brzy, než si ty šikovné rozeberou sporty, jako je fotbal, florbal a jiné, ve kterých se začíná s hrou mnohem dříve než s volejbalem.

Mezi nejzákladnější herní činnosti jednotlivce patří podání, příjem, odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem a útočný úder. v této práci jsem se zaměřila na útočný úder a podání. Podání není pouze usměrnění míče na soupeřovu stranu. Podáním se snažíme co nejvíce znepríjemnit situaci soupeři na druhé straně. Existuje celá řada variací podání a u každého druhu hraje důležitou roli technika provedení. Při útočném úderu jsem se zaměřila především na správný rozběh a pohyb horních končetin.

## 2 Cíle práce

Cílem této bakalářské práce je navrhnout a zrealizovat průpravná a herní cvičení pro zdokonalení útočného úderu a podání ve volejbale. k naplnění tohoto cíle povedou následující kroky:

1. Vytvoření průpravných a herních cvičení
2. Návrh a modifikace průpravných a herních cvičení
3. Realizace průpravných a herních cvičení v hodinách sportovních her

## 3 Teoretická část

V teoretické části se práce bude zabývat charakteristikou herních činností jednotlivce, zejména útočného úderu a podání, a dále volejbalovým průpravným cvičením a herním cvičením.

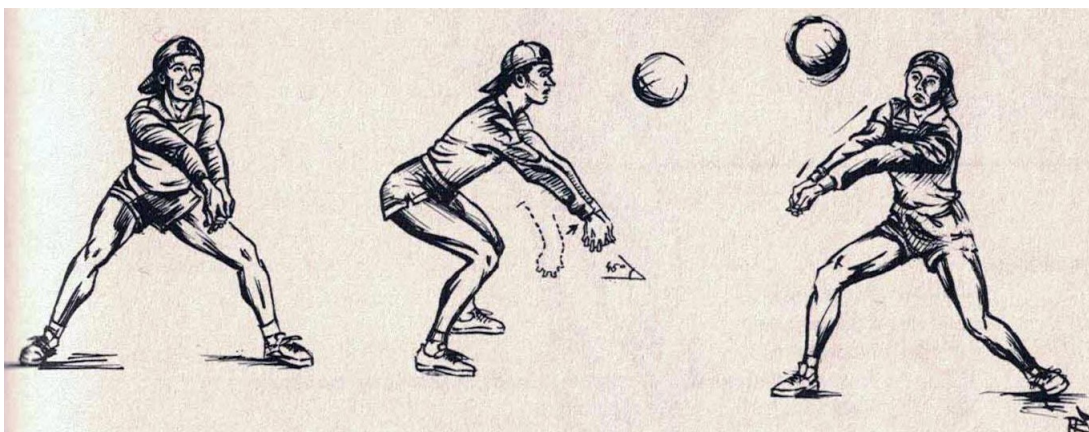
### 3.1 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce patří mezi nezákladnější údery ve volejbale. Všechny tyto činnosti jsou provázány v herních kombinacích kromě podání. Dělí se podle úkolu ve hře na obranné a útočné.

- přihrávka,
- nahrávka,
- útočný úder,
- podání,
- blokování,
- vybírání.

#### 3.1.1 Přihrávka

Základem přihrávky je usměrnit míč z podání soupeře na nahrávače, nachystaného u sítě uprostřed hřiště. Přihrávka je první dotek míče při zakládání útočného úderu. Důležité pro přijímajícího hráče je vyhodnotit dráhu a rychlost letu. Existuje několik druhů podání, na které je nutné reagovat pokaždé jinak. Odlišná je přihrávka z útočného úderu nebo míče „zadarmo“. Při vybírání útočného úderu většinou hráči vybírají míč bez pohybu paží proti míči ([Obrázek 1 / str. 5](#)). Rychlost míče u útočného úderu je mnohem vyšší, než když hráči usměřňují míč na soupeřovu polovinu zadarmo, kde je zapotřebí práce paží proti balonu a záměrná pomoc dolních končetin, aby vznikl dostatečný odraz. Přihrávat z podání je možné, jak dobitím obouruč spodem, tak odbitím obouruč vrchem. v mužské kategorii se využívá odbití obouruč vrchem častěji



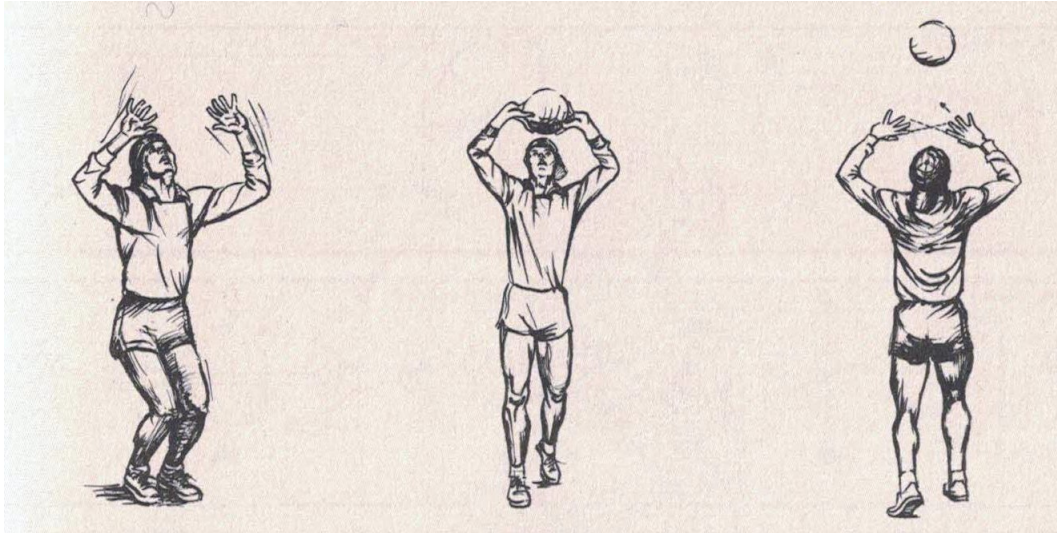
Obrázek 1: Odbití obouruč spodem [5]

než v ženské kategorii [2]. Muži mají obvykle větší sílu a míč tak přihrájí přesněji. Přihrávka patří mezi první údery, při zakládání útoku, pravidla udávají, že tento míč může být zahrán více doteky po celém těle jednoho hráče za předpokladu, že se tyto doteky odehrají během jedné akce. Tento jev se ve volejbale poměrně často vyskytuje [10].

Přihrávka je speciální v tom, že se na ni připravuje a trénuje celý tým až na blokaře, ti bývají většinou nejslabšími články na přihrávce. Blokaři tedy hrají jen v přední části a v zadní části je nahradí hráč s jiným dresem, libero. Libero by tedy měl být nejlépe přihrávajícím hráčem na hřišti. Tento hráč nosí dres s odlišnou barvou pro rozeznání od ostatních hráčů. Libero střídá vždy pouze do zadní části hřiště. Střídání mezi blokaři a liberem se nezapisuje do zápisu. Ke střídání dochází po podání blokaře, k podání se tedy libero za hru nedostane. Libero může střídat jakéhokoliv hráče v zadních zónách, zpravidla však střídá blokaře.

### 3.1.2 Nahrávka

Nahrávka je přesné odbití míče na jednoho ze spoluhráčů, který se připravuje na útočný úder. Nahrávač je zpravidla jediný hráč na hřišti, odbití míče provádí jako druhý dotek ze tří možných. Důležitým úkolem nahrávače je připravit nejlepší podmínky pro útočícího hráče. Pomáhá si nahrávkou ve výskoku, kdy je pro soupeře složitější odhadnout na jakou stranu nahrávka poletí, popřípadě nahrávač může zasměčovat, ulít nebo přehrát míč z druhého doteku přes síť na soupeřovo hřiště. Nejčastějším odbitím při



*Obrázek 2: Odbití obouruč vrchem [5]*

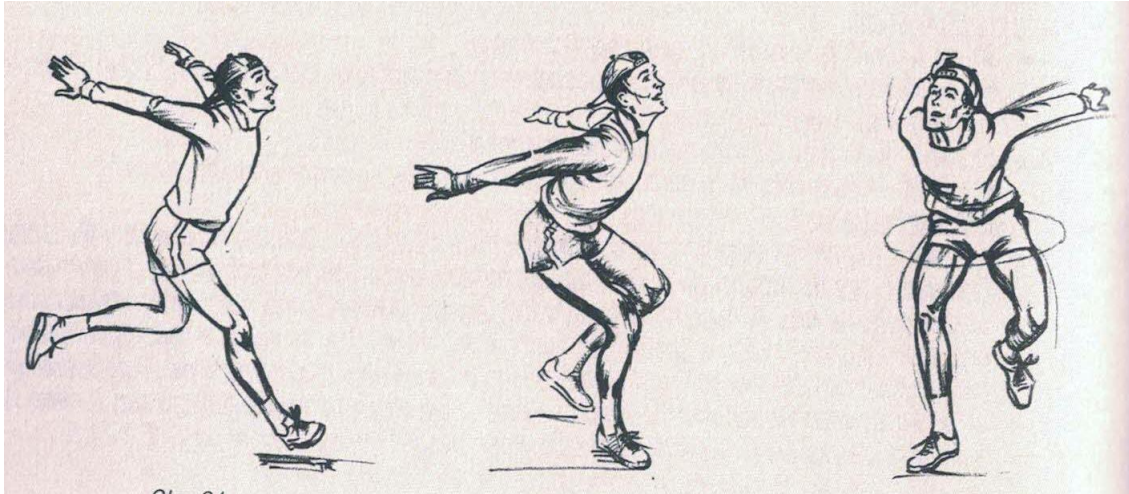
nahrávce je odbití obouruč vrchem (Obrázek 2 / str. 6), hráč má v prstech větší cit, proto jsou nahrávky přesnější a míč letí ideální rychlostí. Tento dotek míče musí být zahrán čistě, narozdíl od prvního doteku na nahrávce. v některých situacích je vhodné využít odbití obouruč spodem nebo jiná odbití, například jednou rukou pouze prsty.

Nahrávač tvoří jádro systému každého týmu. Na něm záleží, jak bude hra rozložena nebo kdo z hráčů bude útočit. Téměř v každé rozeběhce odbíjí míč a usměřňuje jej tak, aby co nejvíce znepríjemnil hru soupeři. Spoluhráči by se proto měli snažit plnit jeho pokyny a brát v potaz jeho připomínky ke hře.

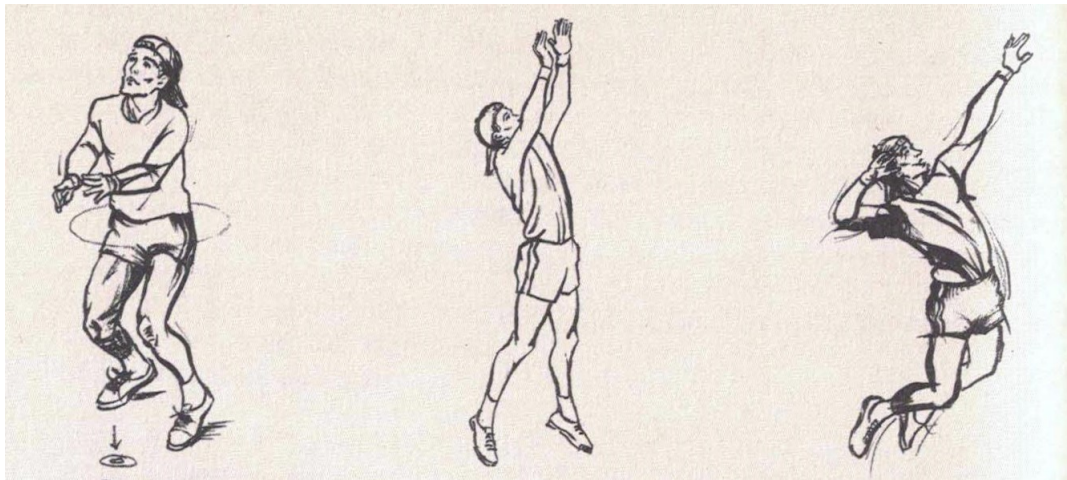
### **3.1.3 Útočný úder**

Útočný úder je brán jako nejdůležitější část ve volejbale. Hráč do tohoto úderu vkládá veškerou energii s cílem úspěšně ukončit výměnu. Nejčastěji útočícími hráči jsou dva smečáři, dva blokaři a univerzál. Útočný úder u těchto postů se mění v souvislosti s dráhou a časem letu míče (Obrázek 3 / str. 7, Obrázek 4 / str. 7). z hlavního kůlu smečují smečáři, kteří dostávají nahrávky s nejdelší dráhou letu. Blokaři nejčastěji smečují nejblíže k nahrávači. Načasování rozběhu je tedy specifické a odlišné od rozběhu z hlavního kůlu. Univerzální hráč, takové označení hráče obvykle zavádí a studenti si pletou jeho úlohu, je dalším z hráčů, který provádí útočný úder. Na ligové úrovni bývá univerzál nejlépe a nejčastěji smečujícím hráčem. Nahrávač tomuto hráči nahrává za





Obrázek 3: Útočný úder A [5]



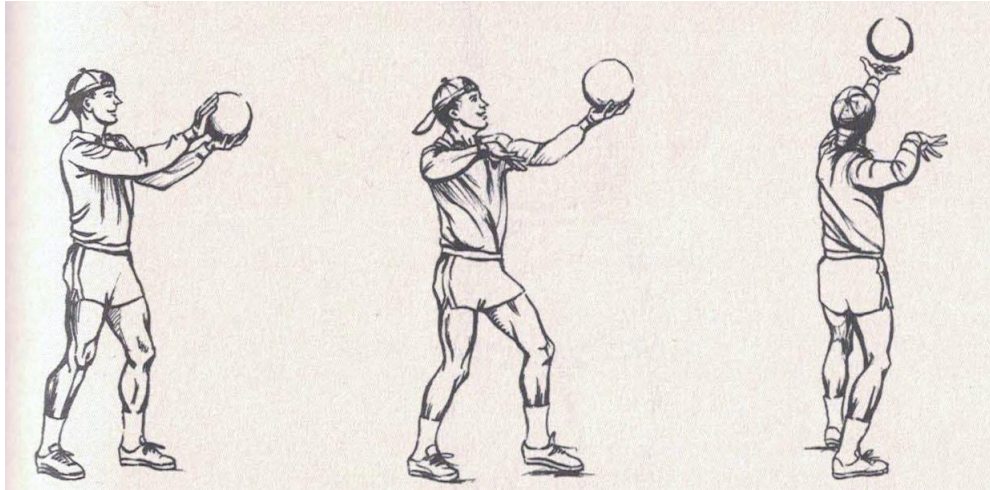
Obrázek 4: Útočný úder B [5]

hlavou. Pro mladé hráče je většinou tato nahrávka náročná, proto není často k vidění a vyskytuje se až u vyspělejších nahrávačů.

Smečovat lze i ze zadní zóny, hráč nesmí při rozběhu a následném výskoku překročit čáru, která je vzdálená tři metry od sítě. Hráč se při této formě smečování odráží do výšky i do dálky, neklade se tedy takový důraz na poslední brzdící krok při rozběhu, jako u rozběhu klasického z přední části hřiště.

### 3.1.4 Podání

Při nácviku podání je důležité postupovat od nejjednodušších kroků ke složitějším. Mezi první cvičení se řadí úder do míče. Začátečníci se snaží udeřit do míče středem



Obrázek 5: Podání A [5]

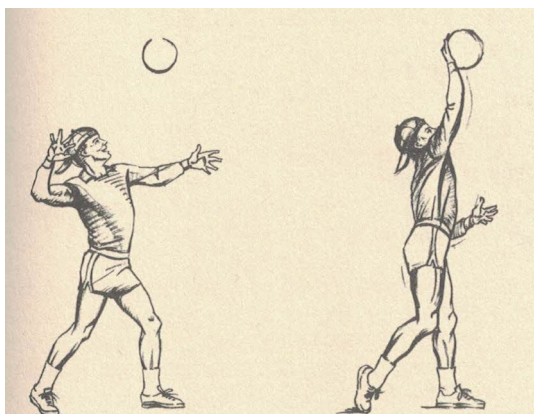
otevřené dlaně. Tato cvičení se nesmí podcenit a svěřenci musí dbát na rady trenérů a uvědomovat si chyby, které se vyskytují mezi začátečníky. U prvních pokusů není důležité podávat ze základní zóny, vzdálenost podání od sítě je u každého začátečníka individuální. Důležité je, aby hráči odcházeli z tréninkové jednotky s pocitem úspěchu (Obrázek 5 / str. 8, Obrázek 6 / str. 9).

Podání se ve většině případů trénuje s přihrávkou. Tyto činnosti spolu úzce souvisí. Rozdíl mezi těmito činnostmi je, že na podání se dostanou všichni hráči v poli s výjimkou jednoho hráče a to libero. Libero se naopak soustředí především na přihrávku spolu se smečáři a univerzálem. Blokaři a nahrávači se k přihrávce dostanou jen výjimečně. k tomuto pravidlu se přistupuje již v tréninkové jednotce, kdy mezi podávajícími hráči jsou především blokaři a nahrávači a naopak na nácviku přihrávky se věnují převážně smečáři a libero [1].

### 3.1.5 Blokování

Blokování patří mezi nejtěžší činnosti jednotlivce. Úkolem blokujícího hráče je:

- Zabránit přeletu míče do vlastního hřiště,
- Odrazit míč do soupeřova hřiště,
- Nadrazit míč do vlastního hřiště a následně umožnit rozehrávku,
- Vykrýt prostor vlastního pole a umožnit lehčí zvládnutí obrany v poli [9].



Obrázek 6: Podání B [5]

Blokující hráči bývají v přední části nejvytíženější, vzhledem k blokování a přesunu na síti. Mohou tedy využít možnost vystřídat se do zadní části hřiště za libero.

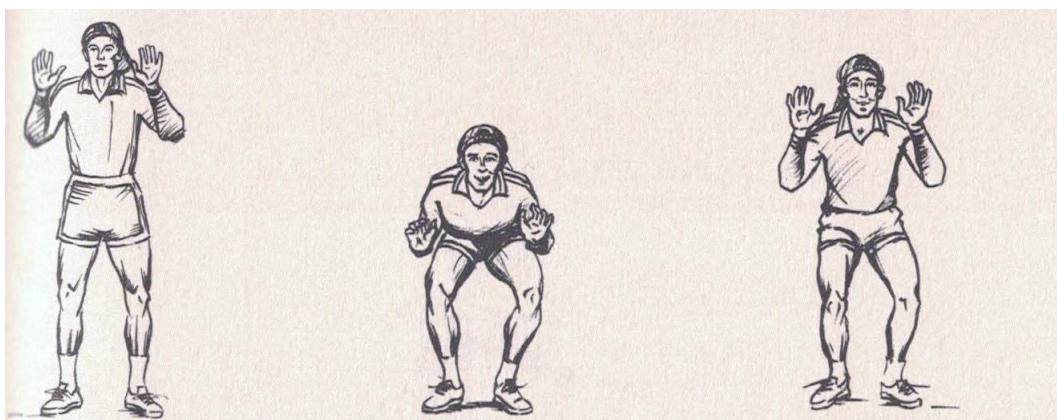
Blokovat smí hráči pouze přední řady a to třemi způsoby:

- Jednoblok – hráčům v poli mnohokrát pomůže alespoň jeden blokující hráč, obrana se podle blokujících postaví snadněji;
- Dvojblok – nejčastější blokování ve všech úrovních;
- Trojblok – tento systém blokování lze vidět nejčastěji na vrcholové úrovni mužů.

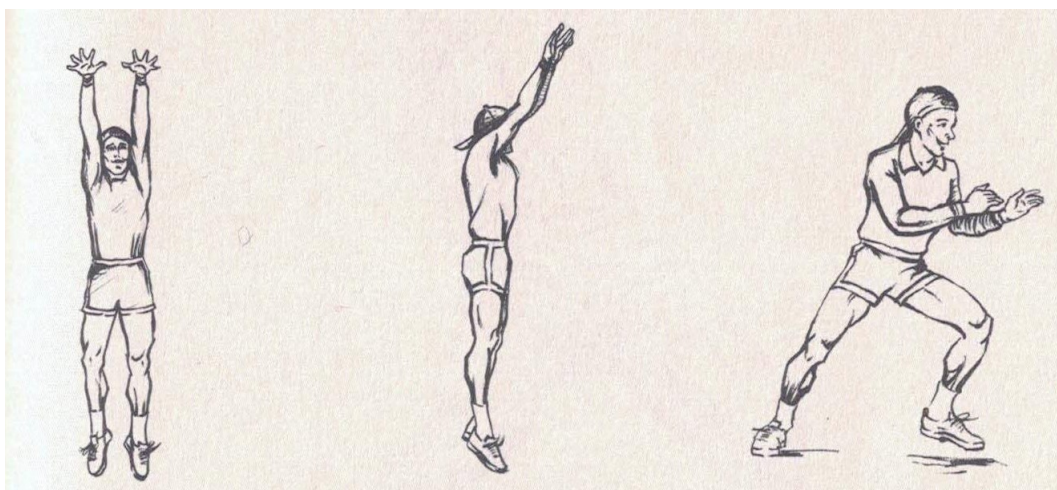
Jak je vidět, při této činnosti není základem získat přímý bod z blokování. v setu zpravidla získá tým 3 body z bloku. Důležité při této činnosti je přesun a následný výskok a správné nastavení dlaní (Obrázek 7 / str. 10, Obrázek 8 / str. 10). Tito hráči patří mezi nejvyšší na hřišti. Svou výšku využívají především při blokování, kdy se pokaždé nedokážou dostat do ideální pozice při výskoku. Výskok tedy není dostatečně vysoký, ale výška jejich těla jim pomůže dostat dlaně přes síť k soupeřovi.

### 3.1.6 Vybírání

Důležitou činností ve volejbale je neustálý pohyb po špičkách, jinak tomu není ani při vybírání. Vzniká tak možnost k rychlejšímu zareagování na danou situaci. Nutné je zaujmout střehový postoj, kdy jsou paže mírně pokrčeny v loktech a volně spuštěné podél těla, hráč stojí v mírném předklonu s pokrčenými koleny. Jsou 3 možnosti směry pohybu: dopředu, dozadu nebo do stran. Tento směr hráč musí vyhodnotit a zahájit



Obrázek 7: Blok A [5]



Obrázek 8: Blok B [5]

vybírání (Obrázek 9 / str. 12, Obrázek 10 / str. 12).. Při vybírání může dojít k jednomu z následujících pádů:

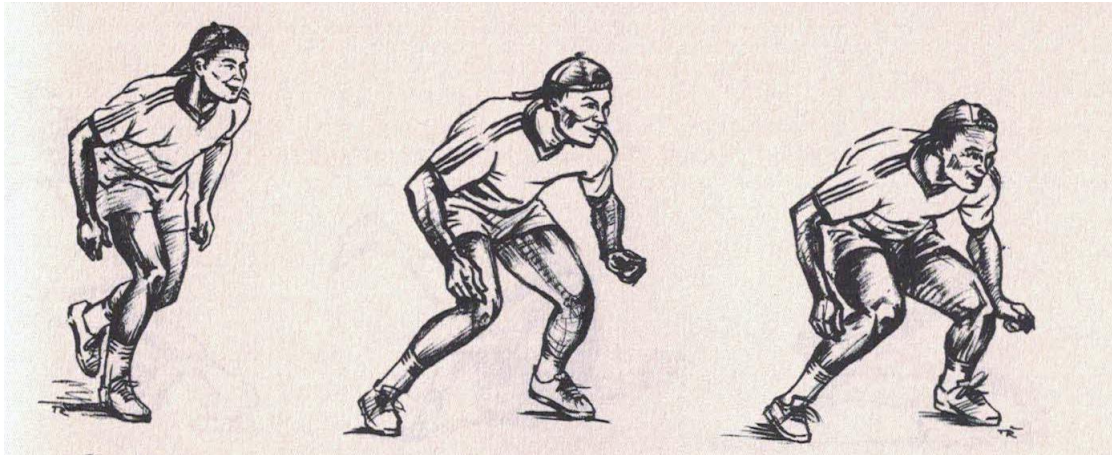
- Převal stranou - začíná rychlým úkrokem doleva nebo doprava. Hráč odehrává míč obouřuč spodem nebo pouze jednou rukou těsně nad zemí, kdy se výrazně sníží těžiště. Po odehrání hráč padá, dopad tlumí přes stehno a levý bok, dochází k převalu a následnému rychlému postavení zpět na přední část chodidel.
- Převal vpřed - tento pád se provádí stejnou technikou jako převal stranou, liší se pouze v prvním kroku, který směřuje dopředu. Využití převalu vpřed je vidět převážně v ženském volejbale.
- Pád vpřed (rybička) - provedení se liší u mužů a žen. Muži dělají rybičku, kdy letí vzduchem a jako první dopadá hrudník, poté břicho a nakonec nohy. Míč se odbíjí před dopadem hřbetem ruky. U žen není tak výrazná letová část a většinou míč udeří těsně nad zemí, nebo dokonce na zemi, kdy leží dlaň na zemi a míč se odrazí od hřbetu ruky [2].

Když míč letí vysoko za hráče, objevuje se častý zlovyk couvat k tomuto míči a poté ho odbít jednoruč vrchem, toto řešení není vždy nejlepším. Trenéři učí své svěřence a zdůrazňují rychlejší a účinnější možnost, kdy se hráč otáčí a běží za míčem a odehrává odbitím obouřuč spodem za sebe. Pro děti tento úder bývá nejsilnější, jelikož nemají sílu odehrát odbití obouřuč spodem dostatečně vysoko. Pády a vybírání patří mezi nejnáročnější činnosti v tréninkové jednotce. Často se hráči neobejdou bez spálenin, proto někteří alespoň na kolenou nosí volejbalové chrániče.

## 3.2 Útočný úder

Tato práce se zaměřuje na zdokonalení útočného úderu a podání. Útočný úder je brán jako nejdůležitější část ve volejbale.

*„Za útočný úder považujeme každé odbití míče do pole soupeře, provedené v průběhu rozehry. Nejčastěji se provádí ve výskoku úderem do míče jednoruč. Jeho cílem je znemožnit soupeři další udržení míče ve hře. Pohybová struktura jednotlivých úderů je téměř shodná, liší se jen v hlavní fázi - fázi kontaktu s míčem.“ [5]*



Obrázek 9: Vybírání A [5]



Obrázek 10: Vybírání B [5]

Je několik útočných úderů, které se dělí podle rychlosti, síly, směru nebo techniky úderu. Ve všech úderech vypadá rozběh, odraz i práce horních končetin, co se týče zášvihů před úderem stejně. Záleží pouze na konečném udeření míče. Důležité v mnoha případech je, aby do poslední chvíle soupeř nevěděl o jaký druh útoku se jedná. Útokem se při samotné hře získává nejvíce bodů, trenéři se tak v tréninkových jednotkách zaměřují především na nácvik tohoto úderu.

### 3.2.1 Fáze útočného úderu

Útočný úder, můžeme rozdělit do následujících pěti fází.

1. **Rozběh** - Rozběh se vždy přizpůsobuje nahrávce. Ve většině situacích se útočící hráč rozbíhá šikmo k síti. Rozběh se zahajuje jedním až dvěma přípravnými kroky, po nich následuje dlouhý brzdící krok pravou nohou přes patu až do napnutí v koleni, který zároveň zrychluje pohyb vpřed, levá noha dokončuje prodloužený krok umístěním chodidla před pravou nohu. Kroky by měly být plynulé v určitém rytmu. v průběhu rozběhu je důležitá práce paží. Během posledního přípravného kroku se připravují na švih vzad paže. Současně se zmenšuje úhel mezi trupem a stehny. Brzdícím krokem levou nohou se dostávají švihem paže nad hlavu a trup se vzpřimuje.
2. **Odras** - Odras začíná ihned po dokončení dokroku levou nohou. v aktuálním okamžiku se do odrazu zapojuje několik kloubních sil v kotníku, kolenou, kyčlí a mimo jiné i ramen. Při odrazu se švihem dostanou paže vpřed, které tak napomohou k vyššímu výskoku. Důležité je odrážet se do výšky a ne do dálky. k tomu napomáhá již fáze odrazu, kdy poslední dokrok levé nohy nesměřuje rovnoběžně s pravou nohou, ale naopak chodidla svírají úhel cca  $45^\circ$ .
3. **Letová fáze** - v letové fázi dochází k napnutí v kyčelním kloubu a k flexi v kolenním kloubu. Celé tělo se prohýbá. Pravé rameno se vzdaluje od sítě. Paže se společně švihem dostávají až na úroveň hlavy. Dlaň levé ruky směřuje vzhůru, pravá ruka zaujímá polohu lukostřelce, kdy se loket zatáhne do maximální polohy a dochází k flexi v lokti. U levorukého smečáře je provedení zrcadlově obráceně.

4. **Úder do míče** - v této fázi záleží jaký druh úderu si hráč vybere. Úder se provádí dlaní. Ruka určuje, jakou míč bude mít rotaci. Hráč si útok rozmýšlí podle nahrávky, umístění bloků a obrany soupeře. Mezi nejčastější směry patří rázný útok po lajně, diagonální útok nebo útok přes blok do středu hřiště. Razance na smeči nemusí být vždy nejúčinnější. Využití ulívky za blok bývá také častým útokem. Šikovní smečáři dokáží využít soupeřův blok a docílit tak přímého bodu vytlučením bloku.
5. **Dopad** - Volejbalisté často využívají obuv přímo na volejbal, tato obuv je odměkče-ná a dochází tak ke tlumenému dopadu. Dopad lze ztlumit dopadem na obě dvě nohy a zároveň na špičky. v tomto případě tolik netrpí klouby a páteř [9].

### 3.2.2 O útočném úderu

Za největšího volejbalového specialistu v České republice se považuje pan Zdeněk Haník. Jeho připomínky a rady k tréninkovým jednotkám, ke hře nebo k taktice hry, naslouchá mnoho trenérů.

Mezi nejdůležitější části útočného úderu patří rozběh, od kterého se odvíjí další fáze. Trenéři by se měli zaměřit a dbát na správné provedení rozběhu, hráč si potřebuje zautomatizovat tyto kroky, ze kterých se odvíjí další fáze útoku. Správná technika nezaručuje úspěšnost ve smečování, ale podílí se na ni velkou částí. Dalším důležitým krokem je krok brzdící, v tomto kroku se vytváří energie pro vertikální odraz. Tento krok je specifický, co se týče rychlosti provedení. Brzdící krok není úplně přesné označení. Na začátku tohoto kroku vytváří hráč nejvyšší rychlost a na konci kroku výrazně brzdí. Nahromaděná energie v rychlosti provedení se přesouvá ke změně pohybu z pohybu vpřed na pohyb vzhůru. Na každého začátečníka působí tyto kroky jinak. Někteří pochopí podstatu brzdícího kroku hned, někteří potřebují velký zásobník cvičení, aby si tyto kroky zautomatizovali.

Dbát by se mělo i na délku rozběhu od sítě, kroky by neměly být extrémně dlouhé ani drobné. Odrážet od sítě by se měli hráči přibližně půl metru od sítě. Hráč se odráží do výšky, ale jeho místo dopadu není stejné jako místo odrazu. Zpravidla dopadá



hráč mírně před místem odrazu. Je tedy důležité neodrážet se blízko sítě, nedopustí se tak porušení pravidel jako je dotek sítě. Dále se zamezí zranění v kotníku, ke kterému dochází při doskoku protihráče z bloku a smečujícího hráče. Výron v kotníku patří mezi nejčastější zranění ve volejbale. Je tedy důležité dbát na bezpečnost hráčů. Při nedodržení správného rozběhu a důrazu na brzdící krok může mít za následky například: ztížení odhad dráhy letu a s tím spojené načasování, nedotočení ramene k síti při odrazu na smeč, doskok provedený do sítě nebo nedostatečný vertikální odraz.

Někteří trenéři učí své svěřence rozběh jako leváky, tzn. že při konečném výskoku mají v popředí pravou nohu a smečují pravou rukou. Při tomto provedení nedochází k dostatečnému zásvihu paže a k nedotočení levého ramene k síti. Tito hráči stejně jako leváci většinou hrají na postu univerzála. v tom případě vidí stále míč před sebou, jelikož smečují z nahrávky od nahrávče za hlavou. Míč tedy letí z levé strany z pohledu smečáře, který při rozběhu stále míč vidí a má ho tedy před sebou.

Přeučení této výrazné chyby na samotném začátku je mnohdy nesplnitelný úkol. Přeučení probíhá několik tréninkových jednotek a není to záležitost jedné sezóny. Během přeučování ztrácí hráč svou výkonnost na smeči a to spoustu sportovců odradí. Tento proces se musí odehrát v čase, kdy neprobíhá sezona.

Útočným úderem získávají týmy zpravidla nejvyšší počet bodů. Při smečování jsou chyby viditelné a nejnápadnější, trenéři se tak nebrání střídání na tomto postu. Hráči tento fakt vnímají a v tréninkové jednotce se tak na útok soustředí nejvíce. Družstvo, které neútočí úspěšně, může dosahovat dobrých výsledků jen zřídka.

Důraz se klade na zásvih před odrazem. Tento švih paží ze zapažení téměř do vzpažení výrazně pomůže smečujícímu hráči k vyššímu výskoku [6].

### 3.3 Podání

Podání je odbití míče jednoruč přes síť do soupeřova pole, kterým začíná každá rozehra. Cílem podání je co nejvíce znepríjemnit situaci při zakládání útoku. Odbití obouruč při podání se jeví jako porušení pravidel. Na podání a přihrávce závisí veškerá hra, kvalitně odvedené tyto činnosti dokáží výrazně ovlivnit průběh hry a závisí na dalších činnostech a herních kombinacích. Jak u útočného úderu, tak i u podání je mnoho možností a druhů, jak usměrnit míč na soupeřovo hřiště. Podání spodem používají

většinou začátečníci, ale toto podání nebývá užitečné, proto i děti se učí již podání vrchem. Podání spodem není důrazné, nemá rychlost a tak s touto formou přijmutí míče nemají hráči problém a založení útoku tak bývá velice ulehčené.

### 3.3.1 Dělení podání

Je několik druhů podání z místa, které jsou účinné:

- **Vrchní rotované podání** - Tento druh podání se učí podobně jako útočný úder, proto se s ním začíná již v mládežnické kategorii. Toto podání není složité na naučení a tak jej využívají průměrní jedinci s dobrými fyzickými předpoklady. Využívá se především v mládežnické kategorii, využití rotovaného podání lze vidět u žen v seniorské kategorii, naopak u mužů na vrcholové úrovni lze vidět minimálně. Tento druh podání napomáhá jako příprava na smečované podání.
- **Smečované podání** - Návik je složitý na koordinaci pohybů. Je důležité správné nadhození míče a práce dolních končetin. Tento pohyb je však úzce spjat s návikem na útočný úder. Podání je tedy využíváno především mezi chlapci v žákovských kategoriích a mezi vyspělejšími děvčaty. Smečované podání využívají rovněž muži na vrcholové úrovni a bývá velmi účinné.
- **Vrchní plachtící podání v čelném postavení** - Je náročné, co se týče náviku, ale bývá velmi účinné. Důležitá je práce paže a je nutná větší síla. Proto lze vidět toto podání až u juniorských týmů, kdy mají hráči i větší sílu a zvládají předchozí styly podání. Nejčastěji je plachtící podání k vidění v ženské kategorii.
- **Skákané plachtící podání** - Po zvládnutí vrchního plachtícího podání v čelném postavení z místa je možné přejít k náviku skákaného vrchního podání, které je velmi náročné na techniku. Pro přijmání hráče je obtížné podání přijmout odbitím obouruč spodem (bagr), proto většina využívá příjem odbitím obouruč vrchem (prsty). Využití lze vidět především u mužů [9].

Podání se již nebere pouze jako zahájení hry, ale v dnešním moderním volejbalu má více úloh. Podávající hráči se snaží docílit přímého bodu z podání, nebo nejvíce

znepříjemnit situaci při zakládání útoku, kdy má podávající tým dostatek času se připravit na obranu.

### 3.3.2 Taktika podání

Podání řadíme mezi útočné herní činnosti. v průměru je dosahováno pěti bodů v setu podáním. U riskantních a těžkých podání se však hráči nevyhnou přímým chybám z podání, to jsou lehce získané body pro soupeře [9]. Úspěšnost lze ovlivnit i takticky a to:

- Podání do volného prostoru (záleží v kolika hráčích se tým postaví na příjem);
- Podání na hráče přední řady (od těchto hráčů se očekává útočný úder, ti poté mají méně času na přípravu a rozběh);
- Podání na slabého hráče (většina týmů na vrcholové úrovni využívá možnost libera - nejlépe přijímajícího hráče v odlišném dresu, během několika prvních podání lze však odhalit schopnosti hráčů na přihrávce);
- Podání na chybujícího nebo střídajícího hráče (tito hráči jsou většinou psychicky rozhození a mnohdy tíhu okamžiku neunesou) [4].

Na dalším taktickém činu se může podílet celý tým. Můžeme to nazývat jako stínění při podání, které pravidla dovolují. Jedná se především o hráče přední řady, kdy jim podávající hráč oznámí na jakého protihráče bude podávat. Tři přední hráči se postaví do jeho směru, aby znemožnili pohled přijímajícího hráče na podávajícího. Tento způsob stínění se využívá na vrcholové úrovni a lze si ho všimnout u každého týmu. Pravidla nedovolují stínění hráčů ze zadní řady. v okamžiku, kdy přijímajícímu hráči stíní hráč ze zadní řady z podávajícího týmu, může rozhodčí automaticky písknout bod pro soupeře, před tím však následuje upozornění od rozhodčího podávajícího týmu.

Ve hře dochází k momentům, kdy podávající hráč nesmí zkazit podání, mezi ně řadíme [1]:

- Podání po oddechovém čase - v některých případech si trenér bere záměrně oddechový čas, aby vyvolal tlak na podávajícího hráče.

- Podání po střídání ve vlastním i soupeřově družstvu - ke střídání dochází v momentě, kdy se určitému hráči nedaří nebo trenér nemá k dispozici oddechový čas, proto rozčleňuje čas alespoň střídáním.
- Podání, kdy podávající hráč zkazil podání přede mnou - zkažené podání je zadarmo získaný bod pro soupeře, několik zkažených podání za sebou může výrazně ovlivnit průběh hry.
- Podání v koncovce setu - zejména, jedná-li se o vyrovnaný konec setu.

### 3.3.3 Psychika při podání

Podání pro některé hráče bývá psychicky náročné, jedná se o individuální činnost, kdy je výrazný psychický tlak na hráče. Podávající hráč se obává chyby, která může nastat a nebo naopak může být tento hráč považován za momentální hvězdu, kdy se mu podaří dát přímý bod z podání. Tyto vypjaté situace a tlak přichází ke konci setu. Někteří hráči mají však psychický blok a podání berou jako nesplnitelný úkol. Je spousta hráčů a hráček, kteří se na podání zaměřují celou sezónu při trénincích a stále tento blok nemohou prolomit. Je mnoho důvodů, proč k takové situaci dochází. Podávající hráč má mnoho času na přípravu, může přemýšlet o provedení podání a dále, kam podání bude směřovat. Většina týmů na vyšší úrovni hraje s liberem. Zpravidla to bývá nejlépe přijímající hráč na hřišti, a tak se tomuto hráči s jiným dresem snaží při podání vyhnout. Tím se pole zmenšuje a je možné, že hráči tak dělají více chyb. Jedná se o jedinou činnost hráče, při které namají vliv spoluhráči ani protihráči a je tedy nutné, aby se podávající hráč soustředil sám na sebe. v tréninkové jednotce musí mít nácvik podání vyšší psychologické nároky na hráče. Trenéři se shodují, že na hráče funguje psychický nátlak ze strany spoluhráčů. Za zkažené podání nepyká sám podávající hráč, ale spoluhráči.

Jako druhou psychicky náročnou činnost je možné označit příjem podání. Mezi těmito akcemi je dostatek času a hráči mají možnost o dané situaci přemýšlet, to však nebývá vždy dobře. Zde nezáleží pouze na psychickém stavu hráče, ale na zkušenostech a provedení přihrávky. Jsou hráči, kteří se specializují na přihrávku a udržují si vysoké procento úspěšnosti.

V tréninkové jednotce dochází k podání a přihrávce současně. Podávající hráč soupeří s přijímajícím hráčem. Je důležité trénovat podání i bez přihrávky. Podávající hráč se tak více soustředí na provedení, dokáže plnit izolované cviky, jako je například trefení určené části hřiště nebo zóny, podání těsně nad páskou sítě, ovlivnit rychlost míče a jiné. v tomto případě by mohla být práce přihrávajícího hráče rušivá. [7]

### **3.4 Průpravná cvičení**

Tato cvičení jsou charakteristická absencí soupeře a předem určenými podmínkami. Spočívají v častém opakování a následném zdokonalování pohybového úkolu. Průpravná cvičení by neměla být složitá. Tato cvičení se nejčastěji využívají ke zdokonalování technické stránky herních cvičení, kdy se hráč soustředí na určitou činnost, kterou opakuje bez protihráčů a jiných rušivých zásahů. Podmínky provedení určuje trenér a nastaví je tak, aby hráčům provedení cviku nejvíce pomohlo. Průpravná cvičení mohou být zahrnuta i v herním tréninku, kdy se rozvíjí pohybové schopnosti. Hráči by měli tedy zvládat základní technické údery. Při tomto způsobu se neklade takový důraz na správné provedení, ale na rychlost a vytrvalost cvičení, po cvičení následuje pauza pro hráče. Dělení průpravných cvičení podle Dobrého [3], [8]:

- Průpravná cvičení 1. typu - jsou charakteristická nepřítomností soupeře a předem určenými částečně neměnnými podmínkami
- Průpravná cvičení 2. typu - jsou charakteristická nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými, avšak limitovanými podmínkami.

Při průpravných cvičeních je důležitá organizace, jak hráčů, tak podmínek pro cvičení.

### **3.5 Herní cvičení**

Herní cvičení se využívá téměř ve všech kolektivních sportech, jinak tomu není ani u volejbalu. Herní cvičení spočívá v opakování nějaké nacvičené situace. Opakování jednotlivých pohybů v různých modelových situacích posiluje a upevňuje nacvičené pohyby a hráči tak reagují na situace stejnou zažitou formou. Herní cvičení se mohou

využívat, jak na hru s míčem, obranné a útočné situace, ke zdokonalování taktických a technických stránek, tak na fyzickou kondici hráčů a k rozvoji některých pohybových činností. Herní cvičení probíhají společně se soupeřem, provedení se tedy mění s každým začátkem nové souhry. Trenér obměňuje situace například jiným způsobem řešení. Důležité je určit si priority u zvoleného cvičení, jestli trenérovi záleží na zdokonalování a rozvíjení technické stránky realizovaných činností a taktických úkolů, nebo jestli bude cílem rozvoj určité pohybové činnosti v herních podmínkách. Uspořádat herní cvičení je pro trenéra obtížnější, než připravit a realizovat průpravná cvičení. U herních cvičení je většinou důležitý vyšší počet hráčů, než u průpravných. Organizaci průpravných a herních cvičení musí mít trenér předem rozmyšlenou a nasměřovat ke cvičením celou tréninkovou jednotku. Tato cvičení jsou hlavní náplní tréninkové jednotky, proto závěrečné protažení a kompenzace zatížených svalů nesmí chybět po žádném fyzickém tréninku [12].

## 4 Praktická část

Mnoho nácviků při útočném úderu i podání je dost podobá, proto nejsou v následujícím textu některá cvičení oddělena. Při těchto cvičení byly využity různé pomůcky, některé využívali probandi: gumové stopy, kometky, lavičku a overball, některé vyučující (např. švédská bedna).

### 4.1 Kontakt s míčem

Na samém začátku je důležité získat cit pro míč. Volejbalový míč lze zapojit do výuky již v průpravné části, kdy se tělo připravuje na část hlavní.

#### 4.1.1 Odbití míče o zem zpevněnou rukou a uvolněným zápěstím

**Cíl:** nácvik úderu do míče

**Pomůcky:** míč

**Organizace:** jednotlivci

**Provedení:** hráč odbíjí míč do země. Jedno odbití je prudké druhé odbití jemné, pro srovnání míče. Levá noha je před pravou, tělo je v mírném předklonu, loket pokrčený. k úderu dochází na úrovni prsou ([Obrázek 11 / str. 22](#)).

**Chybné provedení:** nedostatečně uvolněné zápěstí, špatné nadhození, obráceně postavené nohy

**Komentář:** cvičení opakovali studenti po mé realizaci. Upozornila jsem je na případné chyby, které mohou nastat. Studenti prováděli cvičení v pohybu, i přesto si kontrolovali správné postavení těla.

#### 4.1.2 Odbití míče směrem vzhůru

**Cíl:** nácvik úderu do míče

**Pomůcky:** míč

**Organizace:** jednotlivci

**Provedení:** hráč odbíjí míč směrem vzhůru, údery opakuje bez chytání míče, snaží se udržet míč ve vzduchu. Levá noha výrazně před pravou. Paže je zpevněná mírně



*Obrázek 11: Odbytí míče o zem*



pokrčená v lokti, zápěstí uvolněné. Hráč se dostává tělem pod míč. Pohled směřuje na míč (Obrázek 12 / str. 24).

**Chybné provedení:** hráč odbíjí míč paží propnutou v lokti, zápěstí není dostatečně uvolněné, míč se neodráží od dlaně

**Komentář:** tato cvičení probíhala na začátku hlavní části a lze je použít před každým cvičením. Nejsou časově náročná a studentům pomohla k seznámení úderu s míčem. Trvání tohoto cvičení bylo asi 5 minut i s výkladem. Během realizace jsem obcházela každého studenta a opravovala momentální chyby. Jelikož cvičení nebylo náročné na realizaci, některým studentům stačila kratší chvíle, po tomto čase se jejich pozornost obrátila k různým alternativním úderům, které však nebyly náplní konkrétního cvičení.

## 4.2 Pohyb paže

Hráč se soustředí na správné vedení paží. Paže provádí extrémní zášvih dozadu, lokty v podobě lukostřelce natahují luk, kolena se mírně pokrčují. Když dochází k pohybu paží vpřed, dostává se loket pravé ruky nad rameno, kde se zastaví a předloktí spadá dozadu. v momentě úderu je paže napnutá a vytažená z ramene. Míč udeří otevřená dlaň, která určuje dráhu a směr letu (Obrázek 13 / str. 25).

### 4.2.1 Pohyb a práce těla bez míče

**Cíl:** zautomatizovat vedení paží

**Pomůcky:** kometky

**Organizace:** dvojice

**Provedení:** hráči se postaví naproti sobě přibližně na délku 3 metry. Každá dvojice dostane jednu kometku. Student se postaví do postavení, kdy levá noha je vykročena výrazně před pravou, levou ruku předpaží před sebe, pravá ruka se dostane do polohy "lukostřelce", kdy je paže pokrčená v lokti, loket je ve výšce ramen. Kometka je v držení mezi prsty. Student začne vedení pohybu pánve, kdy se natáčí do směru hodů, poté následuje plynulý pohyb, kdy první vede loket a v momentě, kdy se loket dostane před jeho tělo, dokončí švihem hod i v zápěstí. Student naproti chytá kometku a provádí



*Obrázek 12: Odbytí míče vzhůru*



*Obrázek 13: Pohyb paže bez míče*



Obrázek 14: Pohyb paží s kometkami

stejný cvik (Obrázek 14 / str. 26).

**Chybné provedení:** vedení nejdříve švihové ruky, místo natočení pánve, dlaň předbíhá loket příliš brzy

**Komentář:** na začátku tohoto cvičení si studenti vytvořili dvojice, jelikož nezáleželo na výškových a výkonnostních proporcích dvojice si volili sami studenti. Cvičení trvalo přibližně 5 minut. Korekce chyb při vedení pohybu byla časově náročnější, proto by v budoucnu bylo možné vzájemné opravy mezi studenty ve dvojicích. Studenti jsou tak zaměstnaní i když neprovádí dané cvičení a sami si chyby uvědomují a snaží se je odstranit. Cvičení studenty zaujalo, využívali pomůcku se kterou se dosud neselekali a tak pro ně bylo cvičení zajímavější.

#### 4.2.2 Předávání overballu

**Cíl:** dosáhnout nejvyššího bodu při úderu

**Pomůcky:** overball

**Organizace:** jednotlivci

**Provedení:** hráč se postaví do odrazového postavení a drží overball v levé ruce. Oběma pažemi zapaží současně. v okamžiku, kdy se paže dostanou do maximální polohy, švihá současně napnutými pažemi vpřed až nad úroveň hlavy. v momentě, kdy jsou paže na úrovni hlavy, dochází k předání overballu z levé ruky do pravé, v tomto momentu se paže začnou rozcházet. Paže s overballem se prudce zlomí v lokti a směřují vzad. Loket se tedy dostává do krajní pozice, ze které provádí pohyb stejný, jako na útočný úder, tedy loket je veden jako první a v době, kdy se dostane před hlavu následuje prudký pohyb paže.

**Chybné provedení:** nedojde k maximálnímu švih, dlaň předbíhá loket, nohy obráceně postavené

**Komentář:** cvičení prováděl nejprve každý student sám. Vysvětlila jsem cvičení, důle-ži-té pohyby jsem zdůraznila a zaměřila jsem se na chyby, které se daly od tohoto cvičení očekávat. Při provádění tohoto cviku jsem obcházela studenty a opakovala jsem správné provedení. Po mé korekci chyb se studenti kontrolovali navzájem. Já jsem tak měla čas na pozorování komunikace a vzájemnou spolupráci mezi studenty. Mezi cvičícími byli dva leváci, které byli většinou spolu ve dvojici a oprava tak mezi nimi byla jednodušší.

#### 4.2.3 Nácvik s míčem

**Cíl:** vedení pravé paže s následným úderem do míče

**Pomůcky:** míč

**Organizace:** jednotlivci

**Provedení:** hráč se postaví do odrazového postavení, levá noha je vykročena před pravou. Míč drží v napnuté levé ruce. Pravá paže se zlomí v lokti, který směřuje dozadu a prsty na ruce ukazují na míč držený v levé ruce. Pohyb paže je veden stejnými pohyby jako předchozích cviků. Tedy nejprve je veden v popředí loket a poté švihne celá paže, která udeří do míče, který zůstane i po úderu v levé ruce. Cvičení trvá 5 minut i s výkladem.

**Chybné provedení:** slabé švihnutí špatné postavení nohou

**Komentář:** toto cvičení následovalo hned po předchozím, kdy studenti vyměnili over-

ball za volejbalový míč. Realizace probíhala po mém výkladu a následné ukázce. Studenti se snažili napodobit můj pohyb. Korekce chyb netrvala dlouho, jelikož pohyb paže již měli zautomatizovaný z předchozích cvičení. Někteří studenti proto nevydrželi provádět cvičení po celou dobu a věnovali se jiným aktivitám.

#### 4.2.4 Nácvik úderu s míčem proti zdi

**Cíl:** úder do míče v pohybu

**Pomůcky:** míč stěna

**Organizace:** jednotlivci

**Provedení:** hráč je vzdálený od zdi 4 metry. Praváci jsou vykročeni levou vpřed, pro leváky je vykročena opačná noha oproti ruce. Hráč si nadhodí míč a udeří do něj proti zdi tak, aby dopadl přibližně 1 metr od zdi a odrazil se obloukem směrem zpět na hráče. Hráč jej odbíjí několikrát za sebou. Student klade důraz na švih v paži i v zápěstí. Cvičení trvalo 10 minut i s dalšími variantami provedení ([Obrázek 15 / str. 29](#)).

**Chybné provedení:** při švihu paže hráč nevytáhne rameno vzhůru.

**Komentář:** po mém popisu cvičení a ukázky se studenti pustili do cvičení. Varianta, kterou jsem zvolila pro začátek byla pro většinu studentů obtížná, proto jsem záhy cvičení upravila a navrhla možnosti provedení. Studenti tedy po jednom odbití míč chytili a znova ho nadhodili a udeřili. Tato varianta byla pro studenty schůdnější. Pro hráče, kteří zvládli hned první variantu, jsem navrhla odbíjení proti zdi ve dvojicích, kdy se po každém úderu vystřídali. Cvičení studenty zaujalo, jelikož mezi sebou mohli soutěžit, kdo odbije proti zdi vícekrát.

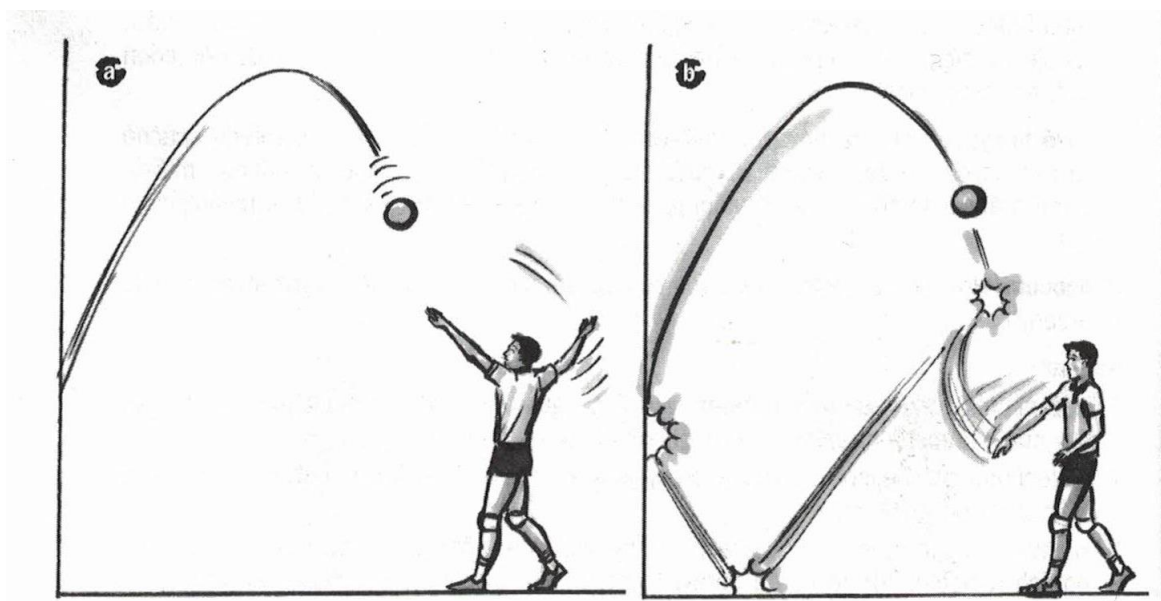
#### 4.2.5 Nácvik ve dvojicích

**Cíl:** úder do míče s přesným cílem

**Pomůcky:** míč

**Organizace:** dvojice

**Provedení:** hráči stojí proti sobě na délku 8 metrů. Jeden míč do dvojice. Hráč s míčem se postaví do útočného postavení s levou nohou vpřed a snaží se udeřit do hráče, který



Obrázek 15: Odbití proti zdi [2]

je připravený přijmout míč nad sebe odbitím obouruč spodem. Přijímající hráč míč chytá a stejný cvik provádí na protihráče. Cvičení probíhá 8 minut. Jsou možné různé modifikace, např. hráči přijímají míč odbitím obouruč vrchem, hráč udeří do míče bez chytání, cvičení provádí přes síť (Obrázek 16 / str. 30).

**Chybné provedení:** nadhoz mimo osu těla, nevytažení paže z ramene, v postavení je vpředu obrácená noha, paže není zpevněná.

**Komentář:** cvičení studenty zaujala, mohli si ověřit jak zvládají techniku s přesným úderem a zopakovali si z předchozích hodin odbití obouruč spodem. Cvičení mělo několik variant a tak bylo časově náročnější. v průběhu jsem prováděla korekci chyb. Bylo možné vidět, že někteří studenti nedbali na techniku, ale spoléhali se na svou sílu, převážně tedy studenti. Studentky si dávaly záležet na správném provedení.

### 4.3 Rozběh a odraz

Odrasový dvojkrok bez výskoku. Důležité je dbát na současně prudké zapažení obou paží do maximálního rozsahu během brzdícího kroku. Pravá noha došlapuje přes patu mírně natočenou doprava. Poslední krok levou nohou se dělá přes špičku šikmo k pravému chodidlu a zároveň se natáčí trup levým ramenem k síti. Během dokroku levou nohou



*Obrázek 16: Odbití ve dvojicích*

se zdvihají paže dopředu.

#### **4.3.1 Rozběh po stopách bez odrazu**

**Cíl:** automatizace pohybu dolních končetin

**Pomůcky:** gumové stopy

**Organizace:** jednotlivci

**Provedení:** studenti se rozbíhají podle stop, které jsou na zemi dané tak, aby při rozběhu na smeč měli zautomatizovaný tento pohyb. Rozběh prováděli pouze ze dvou nejdůležitějších kroků, tedy dlouhým krokem přes patu pravou nohou a následný brzdící krok, který je téměř kolmo k pravé stopě (Obrázek 17 / str. 31).

**Chybné provedení:** nedodržení natočení nohou podle stop

**Komentář:** po mém předvedení studenti opakovali cvičení. Stop bylo více a tak se studenti rozdělili do dvou skupin, kdy každá opakovala jednotlivě cvičení. Nejdříve někteří studenti byli v obavách, že po stopě uklouznou, po několika opakování zjistili, že stopy drží na svém místě, proto byly obavy zbytečné. Každý student opakoval svůj rozběh alespoň desetkrát. v půlce opakování však stopy nebyly na svém místě, proto jsem byla nucena zasáhnout do cvičení opravou polohy stop. Důležité bylo, aby si studenti





*Obrázek 17: Rozběh po stopách bez odrazu*

uvědomili, jak daleko se odrážejí od sítě.

#### **4.3.2 Rozběh po stopách s odrazem**

**Cíl:** maximální zapažení a pomoc paží při výskoku

**Pomůcky:** stopy, síť, overball

**Organizace:** jednotlivci

**Provedení:** hráč je vzdálený asi 5 metrů od sítě. Od třímetrové útočné čáry jsou na zemi stopy, po kterých se studenti rozbíhají. Hráč se zaměří na práci paží. Obě paže visí mírně před tělem, pokrčené v loktech. Váha je na obou nohou stejná. Mírným nakloněním trupu hráč přenesse váhu na levou nohu, kterou vykročí a následně pravá noha provede dlouhý krok přes patu, v tomto okamžiku dochází k maximálnímu švihnutí dozadu s narovnanými pažemi. v momentě, kdy se pravá pata dotkne země, paže se prudce vyšvihnou vpřed a následný krok levou nohou dopředu. Souhra dolních a

horních končetin tak připravují okamžik na výskok. Hráč se tímto dostává do odrazového postoje, neustále pokrčené nohy se odráží a hráč imituje smech pravou rukou nebo overballem. Cvičení probíhalo s výkladem, korekcí chyb a obměnou cvičení 10 minut ([Obrázek 18 / str. 33](#)).

**Chybné provedení:** rozběh není plynulý, nepokrčená kolena, nesouhra horních a dolních končetin

**Komentář:** stopy byly na každé straně hřiště u sítě. Studenti se postavili do zástupu a plnili cvičení. Cvičení bylo možné obměnit. Rozběh a následné odhození overballu jsem zapojila až později, jelikož se studenti přestali soustředit na rozběh, ale soustředili se na odhození a to nebylo cílem cvičení. Overball byl vhodně zvolený, jelikož neletěl moc daleko a bylo tak zabráněno možnému zranění. Studenti se nezdržovali běháním pro míč.

#### 4.3.3 Rozběh přes překážku

**Cíl:** nácvik dlouhého kroku přes patu

**Pomůcky:** lavička, overball

**Organizace:** jednotlivci

**Provedení:** lavičky leží na boku kvůli bezpečnosti hráče. Hráč se rozbíhá klasickým rozběhem, paže visí mírně před tělem, pokrčené v loktech. Váha je na obou nohou stejná. Mírným nakloněním trupu hráč přenesse váhu na levou nohu, kterou vykročí a následně pravá noha provede dlouhý krok přes lavičku. Ke zvládnutí činnosti mu napomůže výrazný švih paží. Cvičení opakovali 10x.

**Chybné provedení:** krok není dostatečně dlouhý, nezapojení paží, dlouhý krok není přes patu ([Obrázek 19 / str. 35](#)).

**Komentář:** v průběhu cvičení bylo vidět zlepšení každého studenta. v prvních pokusech se objevovaly problémy, než si studenti uvědomili, která dolní končetina má udělat první krok přes lavičku. Po několikátém opakování došlo k zautomatizování činnosti. Objevovaly se četné dotazy a připomínky, z jakého důvodu je lavička tak daleko od sítě. Se zapojením výskoku pochopili, že delší vzdálenost lavičky od sítě není náhoda, ale pomůže jim od nedodržení pravidel, to znamená doteku sítě. Další možností je odhodit overball po výskoku přes síť. Odraz metr od sítě pomáhá k dostatečnému švih paže.



*Obrázek 18: Rozběh po stopách s odrazem*

## 4.4 Odbití ve výskoku

Správné načasování rozběhu na útočný úder bývá často problém hráčů. Tyto průpravné cviky zkouší hráči na nižší síti, jelikož není důležitý rozsah a individuální možnosti, ale správné provedení.

### 4.4.1 Smečování míče, který drží spoluhráč stojící na švédské bedně

**Cíl:** nácvik odrazu od sítě a pohyb zápěstí

**Pomůcky:** švédská bedna, míč, síť

**Organizace:** jednotlivci

**Provedení:** trenér nebo paní učitelka stojí na švédské bedně u sítě a drží v ruce míč. Hráč se rozbíhá klasickým způsobem na útočný úder, odráží se dostatečně daleko od sítě, aby trefoval míč před tělem. Cvičení se provádí na sníženou síť ([Obrázek 20 / str. 36](#)).

**Chybné provedení:** odraz blízko sítě, trefení míče za osou těla

**Komentář:** největší problém u tohoto cvičení se vyskytl u odrazu, téměř všichni studenti se odráželi blízko sítě. Po mém upozornění se studenti začali na odraz více soustředit a začali tedy míč trefovat před tělem. Jelikož síť byla nižší, než by měla být, mužům nedělalo problém udeřit. Ženy i přes nižší síť mnohdy nedokázaly zasměčovat do míče. To bylo způsobené především uvolněnou paží. v držení míče se vystřídali sami studenti, abych měla více času opravovat případné chyby.

### 4.4.2 Smečování míče po nadhozu pomocníka

**Cíl:** odhadnout čas rozběhu a odraz

**Pomůcky:** míč, síť

**Organizace:** jednotlivci

**Provedení:** dva vybraní studenti postavení bokem k síti na obou stranách nadhazují míč. Hráč se rozbíhá přibližně 4 metry od sítě, rozběh musí být plynulý a rychle



*Obrázek 19: Rozběh s overballem*



*Obrázek 20: Úder do míče držícího spoluhráčem*

provedený. Nadhazující hráč stojí směrem k anténce, od které je vzdálený 4 metry. Nadhazuje obouruč spodem, tak aby míč dopadal před anténku. Smečující hráč se snaží udeřit míč v nejvyšší poloze. Po zasměčování opakuje cvičení na druhé straně. Při cvičení je snížena síť pro snazší a technicky správné provedení.

**Chybné provedení:** odraz blízko sítě, špatné vyhodnocení dráhy letu

**Komentář:** cvičení nebylo snadné na provedení a pro studenty bylo náročnější. Obtížně odhadovali dráhu letu a rozběh prováděli příliš pozdě nebo brzy. Po tom, co se každý hráč vystřídal na smeči 3x na jedné straně, vyměnili si vybraní studenti místo se studenty, kteří nadhazovali. Pro stížení cvičení jsem po několika opakování určila směr do kterého se studenti museli trefit. Cvičení pro ně tak bylo zajímavější, jelikož mohli mezi sebou soupeřit o to, kdo trefí určený cíl.

#### 4.4.3 Smečování po vlastní přihrávce na nahrávajícího hráče

**Cíl:** zasměčovat ze hry, reakce na situaci

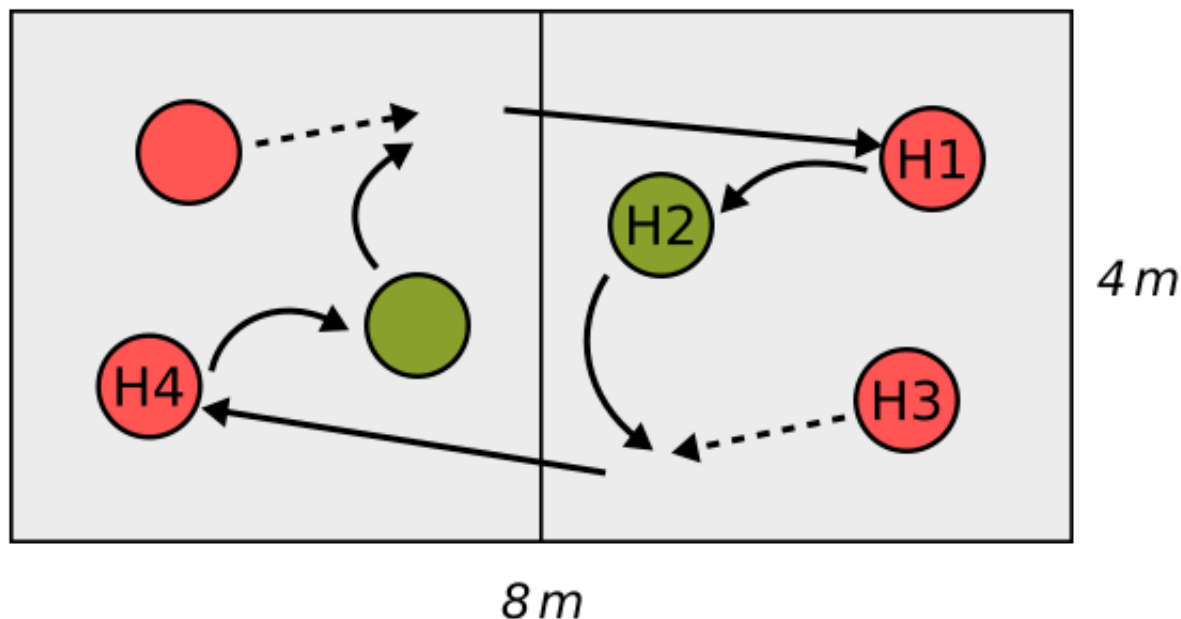
**Pomůcky:** míč, síť

**Organizace:** 6 hráčů

**Provedení:** na každé straně hřiště jsou 3 hráči. Hřiště je zmenšeno přibližně na 4x8 metrů (Obrázek 21 / str. 38). v zadní části stojí dva hráči, jeden u sítě. H1 rozehraje míč na H2 ten nahrává odbitím obouruč vrchem na H3. H3 smečuje na soupeře H4. Sled úderů se opakuje na obou stranách. Hráči se snaží co nejdéle udržet míč ve hře a ve stejném sledu opakovat akci. Varianty provedení se mohou změnit při zvládnutí zmíněného postupu. Hráči si mění pozice po zasměčování H3. v tom okamžiku se H3 přesouvá na H2 a H2 na místo H1 a H1 na H3. [11]

**Chybné provedení:** práce dolních končetin, rozběh v blízkosti sítě, uvolněná paže

**Komentář:** cvičení studenty zaujalo, jelikož se velice přiblížilo ke hře. Během provedení se dostali všichni hráči k doteku míče, proto nevznikaly zbytečné prostoje. V některých případech se nepovedlo přesně studentům zasměčovat a tak prováděli akci znovu. Do cvičení se mohlo zapojit až 12 studentů, každých 6 studentů mělo své vymezené hřiště. Největším problémem cvičení se jevilo usměrnění útočného úderu na určeného hráče. V některých případech nebyla nahrávka ideální a tak docházelo pouze k odbití jednoruč



Obrázek 21: Rozbor situace - Smečování po vlastní přihrávce na nahrávajícího hráče

vrchem. Tento styl odbití byl většinou přesně umístěn.

## 4.5 Nadhození míče

Nadhození míče je ve volejbale důležité. Každému hráči vyhovuje jiný nadhoz, ale nejčastěji se vyučuje nadhoz levou paží mírně nad pravé rameno. Jelikož paže, kterou se obvykle nadhazuje není dominantní, bývá nácvik složitější. Postupem času si hráči nadhoz zautomatizují a ve tréninkové jednotce se mu již nevěnují.

### 4.5.1 Zkouška nadhozu

**Cíl:** nácvik nadhozu před podáním

**Pomůcky:** kobereček

**Organizace:** jednotlivci

**Provedení:** hráč si vezme čtvercový kobereček, který měří 35 cm. Do tohoto čtvercového pole nechají hráči dopadnout míč. Hráči se postaví tak, že levá noha je vedle koberečku. Nadhoz provádí levou paží minimálně 2 metry nad úroveň hlavy. Míč nadhazují nad pravé rameno (Obrázek 22 / str. 40).



**Chybné provedení:** hráč má předsunutou obrácenou nohu

**Komentář:** každý student si nejprve vzal kobereček, všichni se postavili na podávající základní čáru, kam ho položili. Cvičení jsem nejdříve ukázala a studenti ho po mně zopakovali. Za úkol měli 5x za sebou trefit vyznačený prostor. Po vyhlášení tohoto úkolu však většina studentů neprováděla nadhoz správně. Nevyhazovala míč dostatečně vysoko, snažili se pouze zasáhnout kobereček. v průběhu jsem kontrolovala provedení studentů.

#### 4.5.2 Udeření míče po nadhozu směrem na spoluhráče

**Cíl:** podat na cíl

**Pomůcky:** míč, síť

**Organizace:** dvojice

**Provedení:** hráči se postaví 2 metry před základní čáru naproti sobě přes síť. Pohyb paže je podobný jako u útočného úderu. Hráč udeří míč celou paží, která je vytažená z ramene. k úderu dochází mírně před ramenem. Nohy směřují do dráhy letu. Hráč přijímající na druhé straně, zahraje odbití obouruč spodem, nebo v případě, kdy míč letí vysoko odbití obouruč vrchem nad sebe, míč chytá a podává na hráče na druhé straně sítě. Každý hráč podává 10x.

**Chybné provedení:** nadhození obouruč, obráceně postavené nohy

**Komentář:** během cvičení jsem si všimla nesprávného provedení u mužů, ti však dokázali usměrnit podání na hráče silou. Opakem byly dívky, které si nechávaly záležet na technice, některé se musely přiblížit k síti blíže, aby míč přeletěl k soupeřovi. Během cvičení jsem kontrolovala provedení jednotlivých studentů.

#### 4.5.3 Úder po vlastním nadhozu na určené místo

**Cíl:** zasáhnout zeď nad vyznačené místo

**Pomůcky:** míč, zeď

**Organizace:** jednotlivci

**Provedení:** hráči se postaví 6 metrů od zdi. Vyznačené místo na zdi je ve výšce 3,5 me-



*Obrázek 22: Nadhoz na kobereček*

tru. Hráči stojí směrem ke zdi a snaží se udeřit míč nad vyznačené místo. Hráč provádí podání vykročením levé nohy. Nadhození míče provede nad pravé rameno. K úderu dochází mírně před osou těla, v okamžiku, kde je paže vytažená z ramene.

**Chybné provedení:** nevýrazné vykročení levé nohy

**Komentář:** v tělocvičně, kde studenti realizovali cvičení, byla výhodou síť, která je na zdi. Do té studenti podávali. Míče se tak neodrážely a studenti tak neztráceli čas chytáním míčů. Cvičení probíhalo jednotlivě. Každý student si vyzkoušel 5 úderů, zda se trefí nad vyznačené místo. Po těchto úderech následovala vzájemná korekce chyb, studenti utvořili dvojice a kontrolovali provedení vzájemně.

#### 4.5.4 Provádění podání ze zóny podání

**Cíl:** nasměřovat podání na určité místo

**Pomůcky:** míč, síť

**Organizace:** dvojice

**Provedení:** hráč provádí podání ze zóny na podání na místo, do kterého mu asistent řekne. Levá noha je mírně vykročena před pravou, paže je v okamžiku úderu maximálně vytažena z ramene, levá paže ukazuje do směru podání. Hráč zapojí rotaci trupu a při úderu přenesení váhu na přední nohu, tak dojde k napnutí zadní nohy. Po pěti pokusech si hráči role vymění.

**Chybné provedení:** vykročení opačné nohy, uvolněná paže

**Komentář:** cvičení jsem nemusela předvádět, pouze jsem studentům vysvětlila cíl tohoto cviku. Během realizace spolu studenti hovořili a v některých okamžicích se nevěnovali plnění úkolu. v tomto cvičení měli studenti možnost vyzkoušet si plnění zápočtových požadavků. Někteří zjistili, že jejich trénink bude muset pokračovat, aby úspěšně splnili předmět. Další možnosti provedení jsem nezahrnula do realizace. Jak již bylo psáno v teoretické části, podání je náročné na psychickou stránku člověka. Jinak tomu není ani při plnění zápočtových požadavků, přestože se v této situaci nabízí více pokusů. Poto by bylo možné v příštích letech zvolit variantu, kdy je vyvolán tlak na podávajícího hráče. Příkladem mohou být tresty za zkažené podání formou volejbalových pádů, dřepů s výskokem, kliků aj. Další možností může být potrestání asistenta,

který určuje směr podání. Hráčům více záleží na tom, aby nebyl za jejich chybu potrestaný někdo jiný.

## 5 Diskuze

V této části práce se zaměřím na zhodnocení realizace herních a průpravných cvičení. Realizace probíhala v tělocvičně v budově Západočeské univerzity (Kl 137, FPE) na hodinách sportovních her. Tyto hodiny navštěvují studenti prvních ročníků bakalářského studia oborů TVV a TVS, kdy nejmladším účastníkům je 20 let, práce tedy byla vedena s dospělými lidmi.

Nejdříve jsem navrhla průpravná a herní cvičení za pomoci paní Mgr. Ilony Kolovské, která svými připomínkami a poznámkami dala cvičením konečnou podobu na papíře. v konzultacích jsme se zabývaly dostupností pomůcek v tělocvičně, které byly potřeba při následné realizaci a počtem studentů v hodinách. Pro vysoký počet studentů jsou vypsány tři dvouhodinové výuky týdně. Já se zúčastnila vždy jedné dvouhodinové výuky týdně.

V říjnu, kdy začíná zimní semestr, jsem dokončovala poslední přípravy a napravovala případné nedokonalosti při výběru cvičení. Důležité bylo určit, jak cvičení budou následovat za sebou a rozvrhnutí celé vyučovací hodiny.

Koncem října, kdy měli studenti zvládnuté základní dovednosti odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem, přišel na řadu útočný úder a podání. Hodin se účastnilo zpravidla zhruba 15 studentů.

Hodina byla rozčleněna do obvyklých částí jako je úvodní část, kdy organizační záležitost a rušnou část měla na starosti vedoucí práce. V průpravné části již byly zahrnuty cviky s ohledem na hlavní náplň hodiny. Protážení a zahřátí studenti, připravené na další část výuky, jsme si s vedoucí práce rozdělily na dvě skupiny o stejném počtu a každá jsme s nimi prováděly připravená průpravná cvičení. Během realizace těchto cviků došlo k drobným úpravám. Změnila jsem počet opakování, některé cviky trvaly příliš dlouho a u některých byl důležitější výklad správného provedení. Po 15 minutách došlo k výměně skupiny, kdy jsem využila nové poznatky. Jelikož se jednalo o dospělé studenty v malé skupině, nebyl problém je uklidnit a získat si pozornost.

Jako nevýhodu bych vyznačila společné hodiny mužů a žen, kdy muži dorůstají vyššího věku a tak natažená síť pro ženy byla obtížnější k dokončení úderu, muži s nižší sítí měli více možností a provedení tak u nich bylo jednodušší. Využívané

pomůcky ulehčily studentům nácvik a realizace průpravných cviků byla tak přesnější. s některými pomůckami se studenti dosud nesetkali a tak cvičení s nimi bylo pro studenty příjemným zpestřením. Na závěr těchto cvičení mi studenti pomáhali s úklidem pomůcek.

Po průpravných cvičeních přišla na řadu herní cvičení. Tato cvičení zaujala studenty více, jelikož se dostali do kontaktu s míčem. Při herních cvičeních jsem se snažila zapojit všechny studenty. Aby si studenti osvojili naučené činnosti, vždy došlo k samotné hře. Závěr hodiny záležel převážně na vedoucí práci, která vedla kompenzační a zklidňující část. Svůj zásobník průpravných a herních cvičení jsem realizovala 6 týdnů za sebou, vždy v jedné vybrané skupině. Pozitivní poznatek byl při poslední hodině, kdy bylo viděno zlepšení u většiny studentů a hra je tak více bavila a zapálenost nechyběla žádnému studentovi.

Studenti využívali různé pomůcky jako například kobereček, který napomohl k přesnějšímu nadhozu při podání. Kometky se využívaly hlavně k natočení trupu při smečování, ke správnému rozběhu a důrazu na dlouhý krok přes patu jsem využila lavičky a gumové stopy položené na zemi. Švédská bedna a židle pak napomáhaly především vyučujícímu.

Jako hodnotící metodu mohu momentálně využít pouze pozorování. Za několik hodin, co jsem měla možnost vidět, bych snížila počet studentů v hodinách. Během cvičení je důležitý a od studentů očekávaný individuální přístup a včasná korekce chyb. Při závěrečném hraní se všichni studenti nedostanou ke hře, to však pro ně bývá možnost natrénování individuální činnosti, popřípadě zopakování průpravných cvičení z hodiny.

Jelikož jsem převážně cvičení předváděla, napomáhala a opravovala studenty, k focení jednotlivých cvičení došlo v individuální hodině ve stejné tělocvičně s vybranými figuranty a v hale rokycanského gymnázia, kde figurantkami byly hráčky z klubu VK Rokycany hrající první ligu žen.

Po realizaci průpravných a herních cvičení, se objevovaly prosby s uspořádáním individuální hodiny. v této hodině si studenti zopakovali cvičení a následně se pokoušeli plnit požadavky na splnění předmětu. Tato hodina byla efektivnější, jelikož studenti zjistili, že nedostatky z hodin mohou ovlivnit jejich výsledek u závěrečného plnění. Získat pozornost od studentů již od prvních hodin, by bylo možné předvedením a

vyzkoušením požadavků studenty hned na úvodní hodině. Výuku mnohdy podceňují a cvičení neplní stoprocentně.

Myslím si, že cvičení byla vybrána vhodně a realizace nebyla pro studenty náročná ale přesto účinná. Soudím podle aktivity při plnění úkolů, naslouchání a závěrečného kladného hodnocení od studentů. Výsledek a účinnost průpravných a herních cvičení bude viděna v budoucnu, kdy se odrazí výsledky v úspěšnosti plnění zápočtových požadavků.

## 6 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo navrhnout a zrealizovat průpravná a herní cvičení pro zdokonalení útočného úderu a podání ve volejbale pro studenty zaměřené na tělesnou výchovu na Pedagogické fakultě v Plzni. k dispozici bylo šest vyučovacích jednotek, výuka tedy musela být efektivní a vybraná cvičení musela studentům pomoci v krátkém časovém rozmezí. Cvičení jsou navržena tak, aby studentům pomohla při závěrečném plnění zápočtových požadavků. Vybraná cvičení evidentně studenty zaujala a s nadšením je plnili. Vypovídá o tom i následná realizace hodiny navíc mimo výuku. Účinnost těchto cviků se projeví v budoucnu, při plnění zápočtových požadavků.

Do praktické části této práce jsem vložila fotografie jednotlivých průpravných a herních cvičení, a to převážně těch cvičení, kde studenti využívali zmíněné pomůcky. Některá cvičení jsou znázorněna graficky. Fotografie nebyly pořízeny při výuce, ale v tělocvičně mimo výuku a figurantkami byly volejbalistky z VK Rokycany hrající 1. ligu žen.

Studenti plní praktické zápočtové požadavky z podání, odbití obouruč spodem, odbití obouruč vrchem a odbití jednoruč vrchem. Cvičení jsem tedy zaměřila na práci horních končetin, kdy se pohyb shoduje u útočného úderu i podání. Zvláštní cvičení pro nácvik útočného úderu jsem zvolila na pohyb dolních končetin především na rozběh a odraz.



## 7 Resumé

This bachelor thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part deals not only with the individual game activities but also analyzes the serve and the attack into the detail. Moreover, it describes the training and game exercises. The practical part is dedicated to the proposal and implementation of the training and game exercises to improve the attack and serve in volleyball of students studying the physical education at the Faculty of Education of the University of West Bohemia in Pilsen. The exercises are primarily illustrated and demonstrated on the photographs to show and help the involved students during the final examination's fulfillment.

## Literatura a zdroje

- [1] BUCHTEL, Jaroslav. *Teorie a didaktika volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6.
- [2] CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry, přípravná cvičení*. 1.vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0502-8
- [3] DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN, 1988.
- [4] EJEM,M. *Volejbal, přípravná a herní cvičení*. Praha:Olympia, 1988.
- [5] HANÍK, Zdeněk a Michal LEHNERT. *Volejbal 1: Herní dovednosti a kondice v tréninku*. 1. vydání. Praha: Český volejbalový svaz, 2004.
- [6] HANÍK, Zdeněk. *Volejbal: viděno třemi : od základních odbití po herní činnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2744-8.
- [7] HANÍK, Zdeněk. *Haník volleyball [online]*. 2014 [cit. 2016-04-10]. Dostupné z: <http://www.hanikvolleyball.cz/>
- [8] HANZELKA, Rostislav. *Přípravná a herní cvičení ve volejbalu*. 1. vyd. Ústí nad Orlicí: OFTIS, 2006. ISBN 80-86845-39-7.
- [9] KAPLAN, Oldřich. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, přípravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-762-1.
- [10] KOMISE ROZHODČÍCH ČVS. *Pravidla volejbalu: Překlad „Oficiálních volejbalových pravidel 2015 - 2016“, jejichž změny byly schváleny XXXIV. kongresem FIVB*. 2015. Dostupné také z: <http://www.volejbalbroumov.cz/dokumenty/cvf-pravidla-volejbalu-2015-2016.pdf>
- [11] STARÁ, Alena, Jana STARÁ a Jaroslav ŠAMŠULA. *Základy volejbalu [online]*. Brno: Fakulta sportovních studií, Masarykova Univerzita, 2015 [cit. 2016-04-10]. Dostupné z: <http://www.prestaboss.com/volejbal/>

- [12] VOTÍK, Jaromír a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalová cvičení a hry*. 2., dopl. vyd. Ilustrace Zdeňka Marvanová, Daniela Benešová. Praha: Grada, 2011. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3576-4.

## Seznam obrázků

1	Odbití obouruč spodem [5] . . . . .	5
2	Odbití obouruč vrchem [5] . . . . .	6
3	Útočný úder A [5] . . . . .	7
4	Útočný úder B [5] . . . . .	7
5	Podání A [5] . . . . .	8
6	Podání B [5] . . . . .	9
7	Blok A [5] . . . . .	10
8	Blok B [5] . . . . .	10
9	Vybírání A [5] . . . . .	12
10	Vybírání B [5] . . . . .	12
11	Odbytí míče o zem . . . . .	22
12	Odbytí míče vzhůru . . . . .	24
13	Pohyb paže bez míče . . . . .	25
14	Pohyb paží s kometkami . . . . .	26
15	Odbití proti zdi [2] . . . . .	29
16	Odbití ve dvojicích . . . . .	30
17	Rozběh po stopách bez odrazu . . . . .	31
18	Rozběh po stopách s odrazem . . . . .	33
19	Rozběh s overballem . . . . .	35
20	Úder do míče držícího spoluhráčem . . . . .	36
21	Rozbor situace - Smečování po vlastní přihrávce na nahrávajícího hráče . . . . .	38
22	Nadhoz na kobereček . . . . .	40