

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **NÁCVIK ODBITÍ OBOURUČ SPODEM VE VOLEJBALE ZAČÁTEČNÍKŮ**

Bakalářská práce

Autor: Veronika Polehňová

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání – Geografie pro  
vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

Olomouc 2022



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Veronika Polehňová

**Název práce:** Nácvik odbití obouruč spodem ve volejbale začátečníků

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

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2022

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá metodikou nácviku odbití obouruč spodem ve volejbale. Práce zohledňuje problematiku nácviku odbití obouruč spodem z hlediska technické náročnosti. Cílem bylo vytvořit metodickou řadu pro nácvik odbití obouruč spodem. Výsledkem práce je zásobník se 37 podrobně popsanými cvičeními se zaměřením na nácvik a osvojení odbití obouruč spodem. Součástí popisu cvičení jsou videa, na která odkazují QR kódy. Práce může sloužit jako inspirace do hodin tělesné výchovy či na tréninky volejbalu.

### **Klíčová slova:**

Volejbal, metodika nácviku, odbití obouruč spodem, metodika nácviku začátečníků, průpravná cvičení

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Veronika Polehňová  
**Title:** Training of digging in volleyball for beginners

**Supervisor:** Mgr. Pavel Háp, Ph.D.  
**Department:** Department of Sport  
**Year:** 2022

**Abstract:**

This bachelor thesis deals with a training methodology of digging in volleyball. The work considers the problem of digging practice in terms of its technical complexity. The aim of this thesis was to create a training tutorial for digging in volleyball. The outcome of the work is a series of 37 precisely described exercises that focus on digging practice. The descriptions also contain QR codes that take you to a tutorial video. This work is supposed to serve as an inspiration for PE classes or volleyball practices.

**Keywords:**

Volleyball, training methodology, volleyball digging, methodology of beginners' training, training drills

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Pavla Hápa, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. dubna 2022

.....

Chtěla bych velmi poděkovat Mgr. Pavlu Hápovi, Ph.D. za odborné rady, pomoc a trpělivost při zpracování bakalářské práce. Děkuji obci Chvalovice za poskytnutí prostor pro natáčení videí. Dále děkuji kamarádům, kteří se na natáčení podíleli.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Charakteristika volejbalu .....	10
2.1.1 Struktura hry .....	10
2.2 Základní způsoby odbití .....	11
2.2.1 Odbití obouruč vrchem .....	11
2.2.2 Odbití obouruč spodem .....	12
2.2.3 Odbití jednoruč vrchem.....	15
2.3 Systematika volejbalu .....	16
2.3.1 Herní činnosti jednotlivce.....	16
2.3.1.1 Podání .....	17
2.3.1.2 Přihrávka .....	17
2.3.1.3 Nahrávka .....	19
2.3.1.4 Útočný úder .....	19
2.3.1.5 Blok .....	19
2.3.1.6 Vybírání .....	19
2.3.1.7 Vykřívání .....	21
2.3.2 Herní kombinace .....	22
2.3.3 Herní systémy .....	24
2.4 Specializace hráčů.....	25
2.5 Věkové kategorie ve volejbale.....	26
2.6 Minivolejbal .....	27
2.6.1 Druhy minivolejbalu .....	27
2.7 Sportovní trénink.....	28
2.7.1 Složky sportovního tréninku.....	28
2.7.1.1 Kondiční .....	28
2.7.1.2 Technická .....	29
2.7.1.3 Taktická .....	30

2.7.1.4	Psychologická .....	31
2.7.2	Motorické učení.....	31
2.7.2.1	Fáze motorického učení.....	32
2.7.3	Sportovní trénink u dětí.....	32
2.7.4	Metodicko-organizační formy ve sportovních hrách.....	33
2.7.5	Charakteristika věkových období .....	34
3	Cíle .....	37
3.1	Hlavní cíl.....	37
3.2	Dílčí cíle .....	37
4	Metodika.....	38
5	Výsledky a diskuse .....	39
5.1	Cvičení pro seznámení a kontakt s míčem.....	39
5.2	Cvičení pro odbití obouruč spodem v ose těla .....	44
5.3	Cvičení pro odbití obouruč spodem mimo osu těla.....	51
5.4	Komplexní cvičení pro odbití obouruč spodem .....	53
6	Závěry .....	57
7	Souhrn .....	58
8	Summary.....	59
9	Referenční seznam .....	60



# 1 ÚVOD

Volejbal se řadí mezi nejoblíbenější sportovní hry na světě. Je populární zejména pro svou nenáročnost na materiální vybavení. Je charakterizován jako nekontaktní hra dvou družstev, kdy činnost každého družstva probíhá na jedné polovině hřiště rozděleného sítí.

Ačkoliv se jedná o teamový sport, individuální herní činnosti jednotlivců, které vycházejí ze základních úderů (odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem a odbití jednoruč vrchem), tvoří volejbal jako celek a řadí se mezi rozhodující faktory jednotlivých rozeher i utkání. Být včas na správném místě a ve správném postoji je stěžejní zejména při utkáních na vyšších úrovních, která jsou charakteristická rychlým tempem hry. Mezery a nedostatky v základních herních činnostech soupeř trestá a družstvo stojí body. Jejich ovládnutí na dobré úrovni je tedy předpokladem pro kvalitní hru.

Volejbal se řadí mezi náročnější sportovní hry z hlediska zvládnutí techniky jednotlivých úderů a jejich dokonalé osvojení vyžaduje čas, kterého například ve školní tělesné výchově není dostatek. Proto je nutné při jejich nácviku postupovat logicky a od těch nejjednodušších cvičení postupně přecházet ke složitějším. Metodika nácviku (nejen) odbití obouruč spodem se neustále posouvá dopředu a vznikají stále nová cvičení, která lze při tréninku či výuce využívat pro efektivnější a zábavnější osvojování těchto dovedností. Ve snaze poskytnout ucelený soubor s cvičeními jsem se rozhodla vypracovat tuto bakalářskou práci.

Začít s volejbalem je možné kdykoliv a při správném a efektivním tréninku se jej snadno zvládne naučit každý. Odměnou je pak radost z ovládnutí míče. Náročnost hry je navíc možné přizpůsobit jakékoliv úrovni hráčů.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Charakteristika volejbalu

Volejbal je teamová hra, která vyžaduje kvalitní spolupráci a současně i důsledné individuální provedení (Dearing, 2003). Výkon družstva, jako celku je ve velmi těsném vztahu k individuálním herním výkonům (Haník a Vlach, 2008). Požadavky na hráče z hlediska psychického jsou především oddanost sportu, vášně pro hru, morálka, energie a nadšení (Císař, 2005; Miller, 2005). Z fyzického hlediska je podstatným předpokladem pro zvládnutí hry perfektní osvojení techniky herních dovedností (Císař, 2005). Zvyšovány jsou nároky na kondiční úroveň hráčů (Buchtel, 2005; Buchtel, Ejem, & Vorálek, 2011). Buchtel et al. (2011) uvádějí, že zejména u hráčů na výkonnostní úrovni je důležitá výška. Bez ohledu na úroveň hry, volejbal zvládnutí alespoň základních dovedností vyžaduje vždy (Coaching youth volleyball, 1997). Dle Buchtela (2005) směřuje současný volejbal k jednoduchosti a preciznosti.

#### 2.1.1 Struktura hry

Utkání se zahajuje losem, družstvo, které vyhraje si vybírá právo podávat, přijímat nebo stranu hřiště. Pokud by se hrál set rozhodující, provedlo by se nové losování. Následuje rozcvičení u sítě, které trvá 6 nebo 10 minut, záleží, zda měla družstva před utkáním hřiště výhradně pro sebe. Kapitáni mohou žádat o oficiální rozcvičení u sítě, pak je dovoleno rozcvičení pro každé družstvo v délce 3 nebo 5 minut.

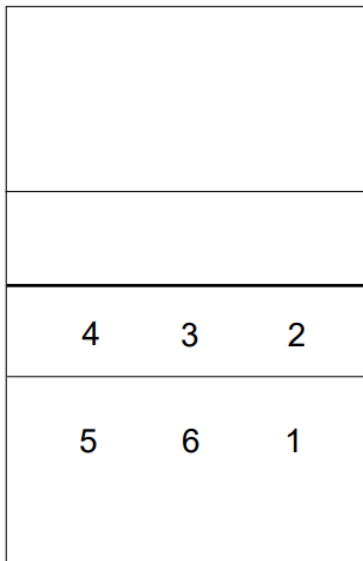
Ve hře musí být 6 hráčů, jejichž pořadí musí být zachováno po celý set. Před začátkem každého setu musí trenér uvést základní sestavu. Hráči, kteří nejsou uvedeni v základní sestavě jsou pro tento set náhradníci, mohou střídat. V jednom setu lze uskutečnit maximálně 6 střídání.

V okamžiku úderu podávajícího hráče do míče, musí stát hráči v poli v souladu s pořadím. Tři hráči u sítě zaujímají postavení v zóně 4 (přední – levý), 3 (přední – střední) a 2 (přední – pravý). Další tři hráči zadní řady zaujímají postavení v zóně 5 (zadní – levý), 6 (zadní – střední) a 1 (zadní pravý) (Obrázek 1). Postavení hráčů se řídí polohou jejich chodidel, dotýkajících se země. Pokud dojde k chybě v postavení, soupeř získává bod a podání. Po úderu míče se mohou hráči po hřišti libovolně přemísťovat a zaujímat jakékoliv postavení.

Po úspěšném podání hraje soupeř. Míč musí hrát na své hrací ploše (volné zóny včetně) na tři doteky. Během hry dochází k různým herním kombinacím. Rozehra pokračuje, dokud některé z družstev nebudou nebo neudělá chybu (ČVS, 2021).

Obrázek 1

*Zóny ve volejbale*



(Vlastní zpracování)

## **2.2 Základní způsoby odbití**

Mezi základní způsoby odbití ve volejbale patří odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem a útočný úder. Tvoří základ technické stránky herních činností jednotlivce. Jejich zvládnutí je základní předpoklad pro hraní na jakékoliv úrovni (Buchtel, 2005; Coaching youth volleyball, 1997).

### **2.2.1 Odbití obouruč vrchem**

„Odbití obouruč vrchem (jinak odbití prsty) je nejstarší základní herní činností jednotlivce ve volejbale“ (Císař, 2005, 49). Dle Papageorgiou a Spitzley (2003) se prsty ve hře se nejčastěji uplatňují při nahrávce, kde jsou spojovacím článkem mezi obranou a útokem.

Za klíčové body techniky označují Haník a Foltýn (2021):

- zdůraznění zapojení placů, zvrácené zápěstí;
- lokty nad ramena;
- pohyb paží do napnutí;
- pohyb nohama pod míč;
- zapojení nohou do odbití.

Ve výchozím postoji pro odbití obouruč vrchem jsou nohy mírně pokrčeny, jedna může být mírně vpředu. Váha se soustřeďuje na přední část chodidel. Trup je v lehkém předklonu. Paže jsou volně podél těla. Pohyb do střehového postoje bývá minimální. Střehový postoj je klidný, ale zároveň aktivní pro potřebu odbití. Nohy jsou rozkročeny a lehce pokrčeny, trup vzpřímený (nepatrně předkloněn), ruce jsou pokrčeny do výše pasu, lokty mírně od těla a dlaně jsou otočené dovnitř a nahoru. Přesun k místu odbití je rychlý, způsob přesunu záleží na vzdálenosti (běh, úkroky). Pohyb ukončuje zastavovací dvojkrok, kdy první z kroků má význam brzdící a druhý zastavení a úpravu finálního postoje. V moment odbití se trup zvedá natahováním nohou proti míči, kdy se nohy napínají v kolenou a kotníky jsou ve výponu. Energie z nohou se přenáší celým tělem, někdy dojde v doznívání pohybu v nadskočení. Součástí celistvého pohybu je také napřimování trupu. Činnost paží začíná v okamžiku, kdy se tělo zvedá natahováním nohou. Těsně před kontaktem s míčem se paže přikrčí, lokty jsou nad úrovní ramen. Ruce jsou v zápěstí zvráceny zpět. V momentě, kdy se míč ocitá nad čelem je vzdálenost rukou od čela malá. Dlaně a prsty tvoří tzv. košíček. Přilétající míč zvrátí prsty zpět a je ztlumen. V momentě kontaktu s míčem se jej dotýkají poslední články všech prstů (ukazovák větší plochou), dlaně se nedotýkají vůbec. Správnou techniku odbití garantuje kontakt s tzv. hracím kloubem, což je základní článek ukazováku, který se nachází na přechodu do dlaně. Natahovací pohyb těla pokračuje i po odbití míče (Císař, 2005; Haník, 2014; Haník & Lehnert, 2004; Schmidt, 2016).

Jako nejčastější chyby při odbití obouruč vrchem uvádí Zapletalová, Přidal a Laurenčík (2007) situaci, kdy se hráč nedostane pod míč a nesníží postoj nebo kdy je míč odbitý příliš před tělem anebo za hlavou. Haník a Foltýn (2021) zmiňují nedotažení pohybu do napnutých paží, „napichování“ míče konečky prstů, nezapojení palců do odbití, pozdní nasazení paží před odbitím a nestabilní postoj při kontaktu s míčem. Mezi nedostatky řadí Haník (2014) ještě přehnané sklápění zápěstí po odbití, nezapojení nohou do odbití, sevření prstů k sobě při nebo po odbití a další.

### **2.2.2 Odbití obouruč spodem**

Odbití obouruč spodem neboli bagr je základní druh odbití, který se ve hře využívá pro příjem, vybírání a pro míče, které jsou odehrávány níže než v úrovni pasu nebo také pro míče, které se dostaly do sítě. (Coaching youth volleyball, 1997)

Za klíčové body techniky označují Haník a Foltýn (2021):

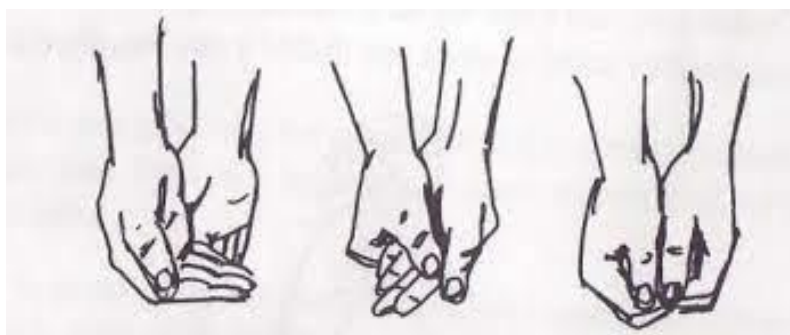
- lokty k sobě – daleko před tělem;

- napnuté paže – sklopené zápěstí;
- široký postoj;
- paže za míč při bagru vedle těla, jedno rameno nahoru, druhé dolu;
- rozkročení při bagru vedle těla.

Ve výchozím postoji pro odbití obouruč spodem jsou nohy mírně pokrčeny a rozkročeny. Jedna noha může být mírně vykročena vpřed. Váha je na přední části chodidel. Trup vzpřímen, lehce předkloněn. Paže jsou podél těla. Hlava je zvednutá, nepřetržitě sleduje míč. Výchozí postoj plynule přechází ve střehový. Střehový postoj je charakteristický široce rozkročenýma a pokrčenýma nohama s váhou na přední části chodidel. Paže jsou pokrčené ve výši pasu s lokty mírně od těla, trup mírně předkloněn a oči stále sledují míč. Pohyb do následného místa odbití musí být rychlý. Druh pohybu je dán vzdáleností a směrem, kdy při pohybu vpřed a stranou na delší vzdálenost je přesun prováděn během, na kratší vzdálenost úkroky (první krok je proveden směrovou nohou). Pohyb do následného místa odbití se zakončuje tzv. zastavovacím dvojkrokem. První krok má brzdící význam a druhý definitivně zastavuje pohyb a vytváří správný postoj pro odbití. Chodidla jsou po zastavovacím dvojkroku vzdálena na širší boků, což zajišťuje stabilitu a rovnováhu, tělo ideálně směřuje čelně na směr odbití. Paže se před spojením napínají v loktech a spojují se již napnuté (Obrázek 3). Ruce se spojují tak, že se malíkové hrany dotýkají a palce se složí do dlaně (Obrázek 2). Lokty se tlačí co nejvíce k sobě a jsou vytočeny vnitřní stranou předloktí nahoru. Ramena se tlačí dopředu a hlava je v předklonu, což má za následek vyhrbení zad. Míč dopadá na napnuté paže do oblasti předloktí (jeho horní poloviny). Zápěstí je stlačeno dolů. Extenze v kolenou a kyčlích jsou hlavní silou odbití. Odbití se děje odrazem míče od napnutých paží (Obrázek 4) (Císař, 2005; Haník, 2014; Haník & Lehnert, 2004; Schmidt, 2016).

Obrázek 2

*Spojení rukou při odbití obouruč spodem*



(Kaplan, 1999, 22)

Obrázek 3

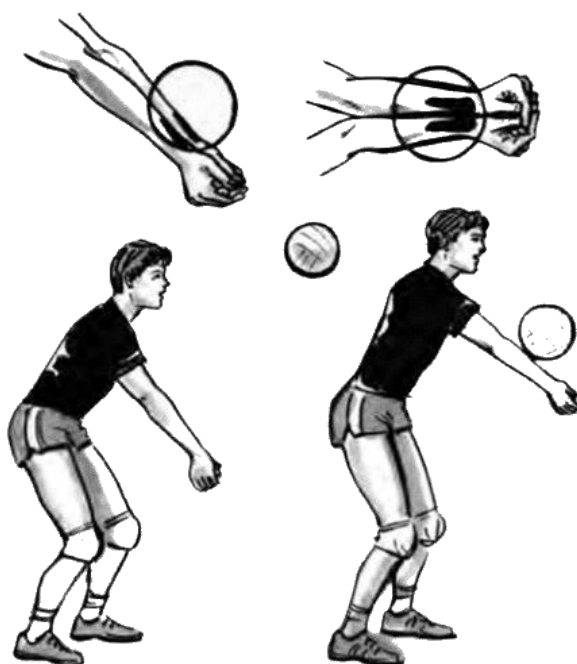
*Přípravný postoj pro odbití obouruč spodem*



(Císař, 2005, 54)

Obrázek 4

*Odbití obouruč spodem – místo kontaktu míče s předloktím*



(Císař, 2005, 53)

Jako nejčastější chyby při odbití Haník a Foltýn (2021) uvádějí např. nasazení paží mezi stehny a pohyb proti míči, kontakt míče se zápěstím a ne předloktím, odbití vedle těla s nápřahem, neúplné zastavení pohybu před odbitím, příliš úzký postoj při odbití. Haník (2014) doplňuje propínání loktů až při kontaktu s míčem, kontakt s míčem vnější hranou předloktí a předčasné spojení paží. Zapletalová et al. (2007) ještě zmiňují chyby jako například že po odbití nenásleduje pohyb těla za míčem – hráč dělá krok dozadu, vystrkuje zadek, odskakuje dozadu a podobně nebo že se pohyb paží před odbitím zrychluje.

### **2.2.3 Odbití jednoruč vrchem**

Odbití jednoruč vrchem se ve volejbale využívá pro provedení útočného úderu a podání. Podání je odbití míče jednoruč do soupeřova pole a zahajuje každou rozehru. Jeho hlavními úlohami je dosáhnout přímého bodu nebo znesnadnit soupeři rozvinutí útoku (dále v podkapitole podání) (Haník, 2014).

„Za útočný úder považujeme každé odbití míče do pole soupeře. Nejčastěji se provádí ve výskoku úderem jednoruč“ (Haník & Foltýn, 2021, 176). Buchtel (2017) dodává, že cílem útočného úderů je získat bodu pro družstvo, nebo znesnadnění soupeřům vrácení míče zpět. Dle Císaře (2005) i Zapletalové et al. (2007) jsou různé varianty stejně hlavními, neefektivnějšími a nepoužívanějšími útočnými údery.

Za klíčové body techniky označují Haník a Foltýn (2021):

- poloha lukostřelce při nápřahu,
- dlouhý krok pravou přes patu,
- mocné zapažení obou paží před odrazem,
- dokrok levou přes stočenou špičku,
- zdůraznění práce zápěstí.

Výchozí postoj je ovlivněn předchozí činností hráče (přihrávka, vybírání, odstoupení od sítě...). Od této skutečnosti se odvíjí délka a směr rozběhu. Výchozí postoj lze obecně charakterizovat jako postoj uvolněný s mírným předkrokem, lehkým předklonem a pažemi podél těla. První krok z tříkrokového rozběhu je základem timingu (při vysokých nahrávkách bývá pomalý, při nižších rychlý). Začíná mírným předklonem, kdy se váha přenesla na přední pravou nohu a levá se uvolní pro první krok. Hráč poté vykročí levou nohou směrem k místu odrazu. Druhým (brzdícím) krokem se rozběh zrychluje. Koordinace pravé nohy a zášvihu paží je stěžejní. Na začátku kroku jsou paže mírně před tělem, v průběhu kroku současně maximálně zapažují. Trup se během zášvihu začíná předklánět a pravá noha napínat, aby došlápla co nejdál. Dopad

na zem probíhá důsledně přes patu, kontakt s podložkou pokračuje směrem ke špičce. Došlapem pravé nohy začíná převod pohybu dopředu na pohyb nahoru. Třetím krokem se dostává levá noha před pravou a dokončuje se natočení trupu. Paže začínají švihát ze zapažení směrem vpřed. Trup se začíná napřimovat a boky se dostávají vpřed. Levá noha došlapuje na zem přes přední část chodidla, šikmo k pravé (to napomáhá dobrždění pohybu). Kolena se v průběhu kroku přibližují k sobě, což je důležité pro odraz. Nohy jsou v momentu odrazu napnuté. Téměř napnuté paže se dostávají do polohy za hlavou. Z polohy za hlavou se úderová paže (pravá) se ohýbá v lokti a stahuje vzad. Ramena a boky jsou natočeny šikmo k síti. Správný nápřah připomíná polohu lukostřelce. Neúderová paže (levá) zůstává nad hlavou (ukazuje na míč) (Haník, 2014; Haník & Lehnert, 2004; Schmidt, 2016).

Jako nejčastější chyby uvádějí Haník a Foltýn (2021) nezatažení lokte při úderu, krátký krok pravou přes špičku, poslední krok přes patu, nevýrazné stočení levého chodidla při dorazu. Haník (2014) dodávají úder s pokrčenou paží či „tenisový oblouk“ při nápřahu k úderu.

## **2.3 Systematika volejbalu**

„Systematika je z obecného hlediska nauka o tvorbě systémů, uspořádání a třídění věcí a pojmů podle principu určité soustavy“ (Buchtel et al., 2011, 11).

Kaplan (1999), Buchtel et al. (2011) i další autoři se shodují na dělení systematiky volejbalu na:

- herní činnosti jednotlivce,
- herní kombinace,
- herní systémy.

### **2.3.1 Herní činnosti jednotlivce**

Ve starších publikacích autoři dělí herní činnosti jednotlivce na útočné (podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder), útočné i obranné (blokování) a obranné (vybírání míče a vykrývání hráče) (Kaplan & Buchtel, 1987; Sobotka, 1995).

Haník a Vlach (2008) rozdělili individuální herní činnosti na:

- herní činnosti s míčem,
  - podání,



- přihrávka,
- nahrávka,
- útočný úder,
- blokování,
- vybírání,
- herní činnosti bez míče,
  - přípravné pohyby na místě,
  - herní lokomoce,
  - úpravy postojů.

### **2.3.1.1 Podání**

Podání z hlediska současného volejbalu neznamená pouze zahájení rozhry, ale „plní i úkoly útoku a významně se podílí na zisku přímých i nepřímých bodů“ (Kaplan, 1999, 11). Buchtel et al. (2011) specifikují dva hlavní úkoly podání jako dosáhnout bodu pro vlastní družstvo a znemožnit soupeři přesný příjem, ze kterého může nahrávač podle svého uvážení použít jakýkoliv druh nahrávky. „Rozhodujícím faktorem účinnosti jakéhokoliv druhu podání je jeho rychlost a zkrácení času přijímajících hráčů pro jakoukoliv činnost související s jeho příjmem“ (Buchtel, 2017, 117). Dle Buchtela (2005) je podání takticky umísťováno např. na hráče, o kterých víme, že špatně přihrávají, na hráče, který právě vystřídal, na smečáře, který potřebuje přípravu na rozběh před smečí nebo do míst, odkud vbíhá nahrávač ze zadních zón. Haník (2014) rozeznávají vrchní rotované podání, smečované podání, plachtící podání ze stoje a plachtící podání ve výskoku.

### **2.3.1.2 Přihrávka**

„Přihrávka je prvním odbitím míče ve vlastním poli (s výjimkou té situace, kdy míč je tečován vlastním blokem)“ (Buchtel, 2005, 53). Cílem přihrávky je ovládnutí míče a jeho přesměrování na nahrávače (Dearing, 2003). „Přesné provedení přihrávky je rozhodující herní činnost družstva pro úspěšné založení útočných kombinací vůči soupeři“ (Sobotka, 1995, 20). Kaplan (1999, 21) dodává, že „kvalita přihrávky ovlivňuje výběr útočných kombinací při řešení herních situací“. Dle Haníka (2014, 138) platí „..., že o volbě a způsobu provedení přihrávky rozhoduje především rychlost letícího míče“.

Kaplan (1999) uvádí, že hráči přihrávku provádějí způsobem:

- odbití obouruč spodem,
- odbití obouruč vrchem (základní popis u kapitoly nahrávka).

### **Provedení přihrávky obouruč spodem (bagrem)**

Základní postoj při přijímání odpovídá technice odbití bagrem. Výchozí pozice je uvolněná a klidná ve středním volejbalovém střehu. Nohy jsou rozkročené a váha je na přední části chodidel. Paže jsou podél těla pokrčené v loktech. Příprava na příjem obsahuje i uvědomělou poznávací činnost, což zahrnuje sledování podávajícího (vzdálenost za koncovou čarou, vedení úderové paže...) a uvědomování si vlastní pozice a polohy těla. Těžiště se při přesunech nachází stále ve stejné výši. V momentu úderu do míče hráč udělá nízký poskok na místě, čímž urovná postavení a aktivizuje nervosvalový systém. Dle způsobu podání a vzdálenosti od předpokládaného místa vybírání volí způsob pohybu (překroky, úkroky, běh). Po zvolení vhodného místa se ruce spojí. V momentu příjmu míče dochází k napínání nohou a napřímení trupu. Hráč nastavuje paže tak, aby míč letěl na nahrávače (Kaplan, 1999; Zapletalová et al., 2007).

Haník (2014) definuje tyto další varianty techniky přihrávky u kterých se mění postavení nohou a natočení trupu v závislosti na charakteru podání:

- těsně vedle těla, kdy se od odbití před tělem liší postojem a místem kontaktu s míčem;
- před tělem v úkroku, kdy hráč ukročí (pravou) do strany a pokrčí ji, posune trup doprava a míč odehrává téměř nad ukročenou nohou;
- vedle těla v úkroku, kdy hráč ukročí (pravou) do strany a pokrčí ji, posune trup doprava a ke kontaktu s míčem dochází vedle těla (také vpravo);
- s rotací trupu ve fixovaném postoji, kdy hráč ukročí (pravou) do strany a pokrčí ji, trup posouvá vpravo, směrem nad ukročenou nohu a do odbití se zapojí rotace trupu i pohyb paží;
- s rotací kolem nesouhlasné nohy, přičemž se tato varianta využívá v situaci, kdy se hráč nestihne dostat k míči nebo letí vysoko, trup rotuje a paže se stáčí mimo osu těla;
- ve dřepu únožném;
- v kleku na jedno koleno;
- v pádu stranou;
- přes rameno nebo zády ve směru odbití, kdy hráč dobíhá míč zády k síti.

### **2.3.1.3 Nahrávka**

„Nahrávka je odbití míče letícího od spoluhráče (druhé odbití míče ve vlastním poli) na dalšího spoluhráče s cílem umožnit mu provést útočný úder“ (Buchtel et al., 2011, 16). Matěj (1991) považuje odbití oběma vrchem za základní stavební kámen volejbalu (zejména u začátečníků). Míč by neměl po odbití rotovat (Haník & Valach, 2008). Ve vyspělejší formě volejbalu nahrávku provádí specialista – nahrávač a nejčastěji využívá odbití prsty, v případech, kdy to situace neumožňuje se k nahrávce využívají i jiné způsoby odbití (Haník, 2014). Císař (2005) uvádí dělení nahrávky na odbití obouruč vrchem, odbití obouruč vrchem ve výskoku a odbití obouruč vrchem za hlavu (vzad).

### **2.3.1.4 Útočný úder**

„Útočný úder je odbití míče do pole soupeře během rozehry“ (Kaplan, 1999, 35). Cílem útočného úderu je znemožnit soupeři udržet míč ve hře (Buchtel & Kaplan, 1987). Dle Coaching youth volleyball (1997) tým s lepším útokem získá snadněji body. Provádí se obvykle z třetího odbití po nahrávce (Císař, 2005). Technika smeče je velmi náročná a její osvojení a zvládnutí vyžaduje dlouhý nácvik (Zapletalová, 2000). Dearing (2003) hodnotí jako nejtěžší část celého útoku načasování.

### **2.3.1.5 Blok**

Haník a Foltýn (2021, 196) uvádějí, že „blok je první obranná linie s cílem ... zmenšit prostor útočníkovi k přeletu míče nebo donutit útočníka chybovat úderem do autu“. „Bloky mají vytvořit určitou zábranu nad sítí, která zamezí přeletu prudce smečovaných míčů do dohodnutého prostoru za blokem“ (Císař, 2005, 111). „Blokování je ve volejbale prováděno obvykle jedním nebo dvěma hráči, na vyšší výkonnostní úrovni se na bloku podílejí i tři hráči“ (Vorálek, 2010, 18). Miller (2005) konstatuje, že blok může zakrýt slabou obranu nebo změnit způsob útoku soupeře.

### **2.3.1.6 Vybírání**

„Za vybírání považujeme každé odbití míče po útoku či bloku soupeře“ (Haník, 2014). „Může tedy být prvním, druhým, třetím i čtvrtým (v případě teče blokem) odbitím v poli“ (Buchtel, 2005, 61). Buchtel (2017, 131) specifikuje“..., že 85 % míčů přeletí od soupeře přes síť a vyžaduje zásah v poli“.

Techniky vybírání dle Haníka (2014):

- vybírání bagrem,
- vybírání vrchním odbitím,

- vybírání jinými částmi těla,
- pádové techniky,
  - převal,
  - „rybička“,
  - „placka“.

Pro úspěšnou akci je třeba zvolit správný postoj a vyhodnocení, jakým způsobem by mohla útočná akce soupeře vypadat (na základě nahrávky). Na základě toho se hráč přesouvá do místa pro vybírání a zaujímá postoj. V momentu úderu soupeře do míče provádí vybírající hráč aktivační poskok a očekává míč (Haník, 2014).

### **Provedení vybírání bagrem**

Poloha paží musí být taková, aby byl míč vybrán do vlastní poloviny hřiště. Celý pohyb je spíše tlumivý. Pokud útočný uder směřuje před hráče, dojde k ohnutí v loktech. Je žádoucí dát míči zpětnou rotaci. Z hlediska charakteru útočného úderu soupeře a dalších vlastností, které míč úderem získá, se v závislosti na tom mění poloha těla při vybírání. Například, při úderu do zadní části hřiště, dochází k napřimování trupu a vybírání nad horní polovinou těla. V případě, že míč letí těsně vedle hráče, dochází k rotaci trupu a vybírání vedle těla. Další možností je klek na jedno koleno. V případě, že míč letí dopředu před hráče, je nutné předklonění (Haník, 2014).

### **Provedení vybíráním vrchním odbitím**

Při vybírání jsou prsty více napnuté a zpevněné než při nahrávce. Dochází k výraznějšímu zapojení dlaní než při nahrávce, jelikož je nutné míči odebrat energii. Trup je napřimán a nohy pokrčené. V případě prudkého úderu lze využít techniku tzv. „kapličky“ (Haník, 2014).

V některých případech, jako například velmi prudkého úderu lze z vybírání vrchním odbitím přejít do pádu vzad. Hráč dosedá po vybírání na paty, zhoupne se po vyhrbených zádech až na lopatky a někdy se přetočí kotoulem zpět do střehu (Buchtel & Ejem, 1981).

### **Vybírání jinými částmi těla**

„Výskyt různých herních situací je v odbíjené tak pestrý, že dochází i k naprosto neobvyklým způsobům odbití. Bývá to zejména, když jsou akce soupeře, nebo odražený míč příliš rychlé, nebo když jsou paže zaměstnány jinou činností (dopad)“ (Sobotka, 1995, 59). ČVS (2021, 17) specifikuje, že „odbití je jakýkoliv dotek hráče s míčem ve hře“.

## **Pádové techniky**

Ve hře se někdy vyskytnou situace, kdy míč letí ve větší vzdálenosti od hráče a ten pak nestíhá zareagovat výše zmíněnými způsoby. Musí proto využít jednu z pádových technik, kdy hráč z volejbalového střehu vykračuje nebo skáče a provádí jeden z pádů, ve kterém vybírá míč (Buchtel & Ejem, 1981).

Převal je jediný způsob pádu, který umožňuje okamžitý návrat do základního postoje. Pokud hráč vybírá míč vpravo, udělá krok směrem k míči a padá. Pravé koleno vtáčí dovnitř a odráží míč zavřenou dlaní. Po úderu hráč sklouzne na hraně dlaně a celé tělo klesá. Následuje převal přes levou stranu zad a levou paží se hráč podpírá a vrací se zpět do výchozí pozice (Zapletalová et al., 2007).

Rybička se odlišuje od ostatních technik tím, že začíná silným odrazem. Hráč běží směrem k míči a před posledním krokem sníží těžiště a zapaží. Pokud bude míč odbíjet pravou, odráží se z levé nohy. Vykopává pravou nohu směrem nahoru, což mu umožní dostat se do horizontální polohy. Míč odbíjí hřbetem ruky (nebo oběma rukama bagrem). Po odbití přichází do kontaktu s podložkou nejdříve ruce, poté postupně celé tělo. Pohyb doznívá skluzem (Zapletalová et al., 2007).

Placka se užívá v herních situacích, kdy není čas na jinou reakci. Hráč si při pádu lehá na zem s nataženou rukou, kdy míč odbije hřbetem ruky (Haník, 2014).

### **2.3.1.7 Vykryvání**

„Do herní činnosti jednotlivce – vykryvání zařazujeme pohyb hráče a zaujetí odpovídajícího (nejvýhodnějšího) postoje i postavení v rámci celého družstva, kterým se vytvářejí předpoklady pro úspěšné řešení vzniklé herní situace“ (Buchtel et al., 2011, 19) „Z technického hlediska jde o včasné přemístění hráče do potřebného prostoru, zaujetí nízkého postoje a soustředění pozornosti i na případný zásah odbití míčem“ (Buchtel & Ejem, 1981, 141).

Buchtel et al. (2011) uvádějí dělení vykryvání na:

- vykryvání vlastního bloku;
- vykryvání vlastního smečáře;
- vykryvání spoluhráče, který vybral míč od soupeře;
- vykryvání prostoru ve vlastním poli, vzhledem k druhu herní kombinace.

### **Provedení vykrývání vlastního bloku**

„Vykrýtí vlastního bloku je herní činností, při které se hráč snaží odhadnout, kam bude odražený míč od bloku směřovat. Rozhodující pro úspěšnost jeho zákroku se ukázala rychlost přemístění“ (Sobotka, 1995, 63).

### **Vykrývání vlastního smečáře**

Vzhledem ke kvalitě a výšce bloků soupeře se jedná o obtížnější úkol než vykrýtí bloku. Míč se odráží rychleji. Většinou vykrýtí smečáře provádí více hráčů (Sobotka, 1995).

### **Vykrývání spoluhráče**

Jde o vykrýtí spoluhráče v případě jakéhokoliv zpracování míče, které není ideální. Úspěšnost krytí souvisí se zkušenostmi a předvídáním (Sobotka, 1995).

### **Vykrývání ve vlastním poli**

Při hře se stává, že v některých postaveních je nedostatečně pokryt hráči celý prostor hřiště. Vykrýtí v takových situacích provádí nejbližší stojící hráč nebo pólař. Někdy je nutné překonat velké vzdálenosti (Sobotka, 1995).

## **2.3.2 Herní kombinace**

„Pokud z činnosti celého týmu vyjmeme pouze určitou skupinu hráčů (dva až pět), kteří spolupracují při řešení dané herní situace, získáváme širší spektrum skupinových činností = herních kombinací“ (Haník, 2014, 24).

Herní kombinace rozdělujeme dle Buchtela (2005) na:

- kombinace plnicí převážně úkoly útoku,
  - herní kombinace bez signálu,
  - herní kombinace se signálem,
- herní kombinace plnicí úkol obrany a útoku,
- herní kombinace plnicí převážně úkol obrany,
  - postavení proti útočnému úderu soupeře,
  - postavení při vykrývání vlastního smečáře.

### **Kombinace plnící převážně úkoly útoku**

Dělí se na herní kombinace bez signálu a se signálem. Herní kombinace bez signálu zahajuje přihrávka (obvykle ze zón 3 a 2), následuje vysoká nebo vyšší nahrávka a útočný úder. Tato kombinace se užívá zejména u družstev nižší výkonnosti nebo u družstev vyšší výkonnosti v případě, že přihrávka nebyla přesná a nahrávač nemá možnost nahrávat se signálem. Herní kombinace se signálem se naopak vyznačují dohodnutým druhem nahrávky na signál. K signálům dochází spíše v případech, družstvo hraje s vbíhajícím nahrávačem. Po přesné přihrávce může nahrávač nahrát na základě signálu hráči, který útočný úder vede na místa, kde to soupeř nečeká, popřípadě nestihne kompaktně postavit blok atd. Pro soupeře je složitější reagovat na herní kombinaci se signálem (Buchtel, 2005).

### **Kombinace plnící převážně úkoly obrany a útoku**

Úkolem těchto herních kombinací je eliminovat úspěšnost útoku soupeře a vytvořit dobré podmínky pro založení úspěšného vlastního útoku. Zásadní je přesný příjem podání, aby bylo dále možné vytvořit kvalitní útok. To souvisí s postavením a rozmístěním hráčů, vzhledem k tomu, jakou mají funkci (Buchtel, 2005).

Vzhledem zaměření práce na odbití obouruč spodem zmiňují postavení, které Buchtel (2005) rozeznává:

**Postavení 5-1:** V tomto postavení přijímá 5 hráčů. Nebere se ohled na to, kde stojí nebo odkud nahrávač vbíhá.

**Postavení 4-2:** V tomto postavení přijímají 4 hráči, kteří stojí v půlkruhu. Na základě podání (krátké, prudké, dlouhé) se mění tvar půlkruhu mění.

**Postavení 3-3:** V tomto postavení přijímá podání hráč libero a další dva hráči (obvykle smečáři).

**Postavení 2-4:** V tomto postavení přijímá libero a smečář. Tato varianta je využívána zejména ve vrcholovém volejbale.

### **Kombinace plnící převážně úkol obrany**

Postavení hráčů v poli při útočném úderu soupeře se odvíjí od postavení bloků. Kvalitně a kompaktně postavený blok (jednoblok, dvojblok, trojblok) vymezení prostor kam v poli nemůže spadnout prudký míč. Hráči v poli dle toho upraví své postavení. Postavení při vykrývání vlastního smečáře záleží na schopnostech smečáře a kvalitě bloku soupeře. Na základě toho po úderu vznikají situace, kdy vykrývající hráč zasahuje nebo nezasahuje do hry (Buchtel, 2005).

### **2.3.3 Herní systémy**

„Herní systém pojmáme jako organizaci vlastní hry v návaznosti na hru soupeře, s určením herních funkcí hráčů, rozestavení a pokyny pro řešení důležitých situací“ (Haník, 2014, 22). Zapletalová et al. (2007, 10) zdůrazňují, že „herní systém musí zabezpečit účinnou hru družstva ve všech šesti rotacích po vlastním podání a po podání soupeře“. „Ve volejbale plní herní systémy současně úkoly obrany a útoku“ (Buchtel, 2005, 151).

Kaplan (1999) dělí herní systémy podle počtu nahrávačů na:

- každý střední přední hráč nahrávačem (0-6),
- se třemi nahrávači (3-3),
- se dvěma nahrávači (4-2),
- s jedním nahrávačem (5-1).

#### **Každý střední hráč nahrávačem**

Tento systém se využívá pro všestrannou přípravu hráčů ve školní TV, u začátečníku nebo v rekreačním volejbale. V praxi to znamená, že každý hráč, který stojí v zóně 3 je nahrávačem (Kaplan, 1999).

#### **Se třemi nahrávači**

Nahrávači stojí mezi smečáři tzn. každý smečář má svého nahrávače. V současnosti se tento systém již nevyužívá (Buchtel & Kaplan, 1987).

#### **Se dvěma nahrávači**

Při využívání systému se dvěma nahrávači tvoří družstvo dva smečáři, blokaři a nahrávači. Systém umožňuje dvě varianty základního postavení. V první variantě stojí nahrávač v zóně 3 před smečářem, v druhé v zóně 5 za smečářem. V průběhu hry dochází k přemístování hráčů a vbíhání nahrávače (Buchtel & Kaplan, 1987; Zapletalová et al., 2007).

#### **S jedním nahrávačem**

V systému s jedním nahrávačem nahrávač realizuje většinu nahrávek. V družstvu se při tomto systému dále nachází dva blokaři, dva smečáři a jeden diagonální hráč. V postavení družstva se pak praktikují dvě možnosti, a to postavení nahrávače před nebo za smečářem. V každém z těchto postavení se družstvo dostává do šesti dalších variant (Kaplan, 1999).



## 2.4 Specializace hráčů

„Herní systém je určen složením hráčů podle specializace a funkcí“ (Buchtel et al., 2011, 10).

- nahrávač,
- smečař,
- blokař,
- diagonální hráč (univerzál),
- libero.

### Nahrávač

Nahrávač určuje druh signálu a je tvůrcem hry. Na post nahrávače jsou kladeny vysoké nároky z hlediska fyzických dispozic a kondice. Měl by být dostatečně vysoký (některá družstva mají nahrávače, kteří nedosahují vysokého vzrůstu, ale dokážou svou výšku kompenzovat vysokými kvalitami v jiných oblastech). Dále je žádoucí vysoký stupeň lokomoční a reakční rychlosti, pohybové koordinace a celkové vytrvalosti. Také mentální schopnost hráče zvládnout druhý míč, ovládnout jeho výšku a rychlost a důsledně jej nasměrovat na konkrétní místo je nezbytná (Buchtel et al., 2011; Miller, 2005).

### Smečař

Smečař nejčastěji hraje v zóně 4 musí ovládat většinu variant útočného úderu (smeč z dlouhé i zkrácené vystřelené nahrávky atd.). Zároveň musí být schopný smečovat i z nahrávek z pole nebo z doskoku. Také blokuje v zóně 4, popřípadě musí být schopný se rychle přesunout a tvořit dvojblok/trojblok na středu s blokařem. Na smečaře jsou také kladeny vysoké nároky při vybírání. V postavení u sítě vybírá míče v zóně 2 a ulívky. V zadním postavení je nejčastěji v zóně 5 a 6 a měl by být schopen vybrat prudké smeče. Při příjmu ve vrcholovém volejbale nejčastěji přijímají smečaři a libero, proto by měl smečař ovládat kvalitní příjem (Buchtel et al., 2011).

### Blokař

Funkce blokaře je náročná na výšku (muži nad 200 cm, ženy nad 190 cm). Výška je stěžejní kvůli používání rychlých druhů nahrávek, kdy se blokař přemísťuje na poslední chvíli a nemusí stihnout dokonalý výskok. Blokař je stěžejním hráčem obrany, kdy blokuje po celé délce sítě. Na středu blokuje ulívky a rychlíky. Musí zvládat rychlé přesuny do krajních zón, kde tvoří dvojblok. Obrany v poli se nezúčastňuje, obvykle ho střídá libero (Buchtel et al., 2011).

### **Diagonální hráč**

Diagonální hráč obvykle smečuje nejčastěji ze všech hráčů. Musí stejně jako smečař ovládat všechny útočné údery včetně doskoku. Hraje nejčastěji vzadu v zóně 1 a přebíhá do 5 a 6. Většinou se diagonální hráč neúčastní příjmu. Na síti musí být schopen založit dvojblok/trojblok, zároveň také zvládnout dvojblok s blokařem na středu. Vybírá v zóně 1 nebo u sítě, pokud se neúčastní bloku (Buchtel et al., 2011).

### **Libero**

Hlavní úlohou libera je dát dostatečnou kvalitu příjmu podání, ale většina teamů libero využívá nejen v přihrávkách, ale i v obraně (Rentero, João, & Moreno, 2015). Právě v obraně je libero hlavním organizátorem činnosti. Libero může střídat jakéhokoli hráče v zadní řadě, nejčastěji je to ale blokař. Nesmí hrát jako hráč přední řady, nahrávat vrchem obouruč (z útočného pásma) a podávat. Střídání libera není nijak omezeno ani nikam zapisováno. Může střídat kdykoliv při přerušení hry. Z hlediska fyzického musí být hráč libera obratný, rychlý a být v dobré kondici. Snaží se vždy přijmout on, aby se ostatní hráči mohli věnovat svým úkolům. V případě, že přijímal nahrávač, měl by nahrát libero. Libero většinou působí v zóně 5 nebo 6, protože tyto zóny jsou nejzatěžovanější útočnými údery (Císař, 2005).

## **2.5 Věkové kategorie ve volejbale**

Dle Millera (2005) je asi ve 12 letech většina dětí dostatečně zralá v motorickém a tělesném vývoji, aby zvládla základní volejbalové dovednosti. Bompa a Carrera (2015) uvádějí, že vhodný věk zahájení tréninku volejbalu je 10-12 let.

Dle ČVS (2022) jsou věkové kategorie následující:

- Mladší žáci/žákyně (U14) - (1.1.2010 a mladší),
- Žáci/žákyně (U16) – (1.1.2008 a mladší),
- Lvíčata (U18) – (1.1.2006 a mladší),
- Kadeti/kadetky (U20) – (1.1.2004 a mladší),
- Junioři/juniorky (U22) – (1.1.2002 a mladší).

## 2.6 Minivolejbal

Minivolejbal je podobný klasickému volejbalu. Mladší hráči se obvykle věnují právě minivolejbalu, než začnou hrát klasický volejbal (Humphrey & Yow, 2002). Minivolejbal poskytuje malým hráčům základní stavební kameny pro rozvoj budoucího kvalitního volejbalisty. Základní herní dovednosti a herní vzorce je vhodné dětem zprostředkovat právě skrze minivolejbal, který je volejbalově specifický díky prostoru, času, cíli, spoluhráčům a protihráčům (Papageorgiou, Spitzley, & Christ, 2002).

### 2.6.1 Druhy minivolejbalu

V jednotlivých kategoriích minivolejbalu jsou pravidla upravena s ohledem na věk a schopnosti dětí. Herní činnosti neúměrné věku jako jsou např. podání shora, smeč a blok vedou k častým přerušením hry, ke zkrácení délky roze hry a snížení intenzity hry (Papageorgiou & Czimek, 2015). V jednotlivých kategoriích minivolejbalu se liší rozměry hřiště, výška sítě, čas, váha volejbalového míče a další.

**Žlutý minivolejbal** je pro děti ve věku 6-7 let. Podání se provádí hodem. V průběhu hry hráči míč chytají a házejí. Družstvo mohou tvořit maximálně 3 hráči (jeden je náhradník). Může se hrát jeden na jednoho, nebo dva na dva (ve variantě dva na dva se roze hry musí zúčastnit oba spoluhráči).

**Oranžový minivolejbal** je pro děti ve věku 7-9 let. Podání se provádí vrchním způsobem jednoruč nebo prsty. V průběhu hry hráči míč chytají a po vlastním nadhozu obíjejí prsty na spoluhráče a přes síť. Družstvo mohou tvořit maximálně 3 hráči (jeden je náhradník). Může hrát jeden na jednoho, nebo dva na dva (ve variantě dva na dva se roze hry musí zúčastnit oba spoluhráči).

**Červený minivolejbal** je pro děti ve věku 8-10 let a družstvo tvoří 3 hráči (2 na hřišti a 1 náhradník). **Zelený minivolejbal** je pro děti ve věku 9-11 let a družstvo tvoří 4 hráči (3 na hřišti a 1 náhradník). Pravidla pro červený a zelený minivolejbal jsou shodná. Podání lze provádět vrchním odbitím obouruč nebo spodním odbitím jednoruč. V průběhu hry může hrát hráč jednou nebo dvakrát nad sebe a následně přes síť. Roze hry se musí zúčastnit dva spoluhráči. Při třetím kontaktu s míčem není hrát nad sebe povoleno, míč se musí ihned přehrát. Hráči mohou odbít i jednoruč vrchem přes síť.

**Modrý minivolejbal** je pro děti ve věku 10-12 let. Tato věková kategorie zahrnuje modrý minivolejbal i volejbal v kategorii mladší žáci. Družstvo tvoří maximálně 4 hráči (3 na hřišti a 1 náhradník). Lze využívat všechny herní činnosti. Míč nesmí být hozen, ale odbít. Minimální počet odbítí na jedné straně jsou dvě, maximální počet jsou tři (Buchtel, 2017).

## 2.7 Sportovní trénink

„Sportovní trénink lze charakterizovat jako dlouhodobý, systémově řízený proces přípravy sportovce prioritně zaměřený na zvyšování sportovní výkonnosti ve zvolené sportovní disciplíně“ (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001, 5). Hohmann, Lames a Letzelter (2010, 16) definují, že „trénink je plánovitá a systematická realizace opatření (obsah tréninku a tréninkové metody) vedoucích k trvalému dosažení cílů (tréninkové cíle) ve sportu a prostřednictvím sportu“. Dle Lehnerta, Novosada, Neulse, Langer a Botka (2010, 6) „pojem sportovní trénink vyjadřuje snahu působit na organismus sportovce v rámci stanovených cílů. Zatsiorsky a Kraemer (2006) uvádějí, že hlavním cílem tréninku je vyvolání specifických adaptací, aby se zvýšila sportovní výkonnost. Trénink je prospěšný pouze tak dlouho, dokud tělu umožňuje se adaptovat na stres způsobený námahou, protože pokud stres není dostatečný, k adaptaci nedochází (Blumenstein, Lidor, & Tenenbaum, 2007).

### 2.7.1 Složky sportovního tréninku

„Sportovní výkon je obvykle determinován větším množstvím faktorů. Tato skutečnost se odráží v potřebě rozvíjet a zdokonalovat různé stránky osobnosti sportovce“ (Lehnert et al., 2001, 15). Složkami sportovního tréninku jsou kondiční příprava, technická příprava, taktická příprava a psychologická příprava (Jansa a Dovalil, 2009; Blumenstein et al., 2007; Lehnert et al., 2001).

#### 2.7.1.1 Kondiční

Kondiční příprava je nutná podmínka pro dosažení kvalitních výsledků ve všech sportovních odvětvích (Jebavý, Kovářová, & Horčic, 2019). Lehnert et al. (2001) charakterizují kondiční přípravu jako složku „...zaměřenou na vyvolání adaptačních změn vedoucích k zvyšování kondice...“. „Kondiční příprava vytváří základ pro výkon.... Jejím hlavním úkolem je vytvořit široký pohybový fond, ze kterého budou později vycházet speciální dovednosti, jež sportovec potřebuje“ (Perič, 2012, 67).

V rámci této přípravy je ovlivňováno pět základních pohybových schopností (Jebavý et al., 2019; Lehnert et al., 2010; Perič, 2012):

- síla,
- vytrvalost,
- rychlost,

- koordinace,
- pohyblivost/flexibilita.

„Ovlivňování jednotlivých pohybových schopností nepředstavuje ve sportovním tréninku izolovaný celek. Naopak je výrazem složitých vztahů a vazeb v lidském organismu, které se dotýkají strukturálních, funkčních a psychických vlastností“ (Jansa a Dovalil, 2009, 168).

### **2.7.1.2 Technická**

„Technickou přípravou sportovce (podstatou je motorické učení) označujeme proces osvojování pohybových dovedností“ (Frömel, Lehnert, & Novosad, 1998, 11). Lehnert et al. (2001) ještě dodávají, že technická příprava je zaměřena na zdokonalování, stabilizaci, eventuálně rozvoj variability dovedností. „Za dovednosti se pokládají získané předpoklady sportovce účelně, účinně (efektivně) a úsporně řešit pohybové úkoly dané specializace“ (Dovalil, 2012, 171).

Pohybové dovednosti lze dělit na otevřené a uzavřené. Otevřené probíhají v prostředí, které je variabilní, nestabilní a nepředvídatelné (právě kolektivní hry). Uzavřené probíhají naopak v prostředí, které je stále, neměnné a předvídatelné (bowling) (Měkota & Cuberek, 2007).

K hlavním úkolům technické přípravy Lehnert et al. (2001) řadí:

- Osvojení a zdokonalení širokého spektra pohybových dovedností v souvislosti s rozvojem koordinačních schopností.
- Osvojení sportovní techniky.
- Vytvoření optimálního stylu sportovce.
- Vytvoření předpokladů pro optimální realizaci sportovních dovedností v podmínkách soutěží.

Dovalil (2008) rozděluje technickou přípravu na fáze:

- nácviku,
- zdokonalování,
- stabilizace.

Fáze nácviku se týká zejména sportovců začátečníků či dětí a zabývá se základní technikou dovedností a nacvičováním techniky v příznivých podmínkách. Při nácviku dané činnosti lze využít několik variant: nacvičovaný pohyb provádět v celku a s chybami nebo v celku ve

zjednodušených podmínkách (postupy komplexní) či využít postup analyticko-syntetický a nacvičovat pohyb po částech (Dovalil, 2008).

Fáze zdokonalování upevňuje a zlepšuje provedení pohybu. Dochází k spojování jednotlivých částí pohybu v celek a postupné propojování techniky s kondičními požadavky. Při opakování pohybů či cvičení se formují a zpevňují neurofyziologické struktury podmíněných spojení. V důsledku zatěžování (které se v této fázi uplatňuje) se technika stává odolnější vůči vnějším i vnitřním vlivům (Dovalil, 2008).

Fáze stabilizace míří ke zpevnění a stabilizaci techniky. Podstata je v automatizaci (menší zátěž řízení), což umožní sportovci věnovat se i dalším faktorům např. v zápase a dává prostor přizpůsobování techniky okolnostem. Stabilizace pohybu směřuje k propojení techniky i s ostatními složkami sportovního tréninku (taktikou, kondicí a psychikou) (Dovalil, 2008).

### **2.7.1.3 Taktická**

„Taktická příprava je složka sportovního tréninku, jejímž úkolem je naučit sportovce vést promyšlený a účinný sportovní boj v konkrétních podmínkách“ (Dovalil, 2008, 234). Dle Jansy, Dovalila et al. (2009, 176) „vychází z různorodé proměnlivosti sportovního boje a z ní vyplývající nutnosti rychle vybírat optimální řešení a realizovat ho často ve velmi krátkém časovém úseku“. „Úroveň taktické stránky sportovního výkonu je výrazně spjata s úrovní duševního vývoje a je podmíněna propojením teoretické a praktické činnosti. Předem promyšlený plán způsobu sportovního soupeření...vedoucí ke splnění vytyčeného cíle (tím je nejčastěji vítězství) nazýváme strategií“ (Lehnert et al., 2001, 21).

Dovalil (2012) rozlišuje taktiku jednotlivce, skupiny a teamu. Uvádí, že základem taktiky v teamu je spolupráce všech hráčů při řešení situace. V kolektivních sportech to může být např. zakládání útoku.

Fáze taktického jednání dle Dovalila (2012) a také dle Lehnerta et al. (2001):

- vnímání a analýza,
- myšlenkové řešení,
- pohybové řešení.

### **Strategie**

Strategie je předem promyšlený plán, který má vést k nejlepšímu očekávanému výsledku. Taktika dále tento plán/strategii rozpracovává. Strategie udává „rámec“ rozhodování. Jde o předem naučené řešení. (Dovalil, 2012).

#### **2.7.1.4 Psychologická**

Dle Jansy, Dovalila et al. (2009, 178) se psychologická příprava „...zaměřuje na vytváření optimálních podmínek psychických předpokladů, na nichž bezprostředně závisí realizace sportovního výkonu“. Perič a Dovalil (2010) specifikují cíl psychologické přípravy sportovce jako vytváření optimálních psychických předpokladů a doplňují, že se na ní může mimo trenéra podílet i psycholog. Mimo rozvoj psychologických faktorů, které ovlivňují sportovní výkon může psychologická příprava zacílit i na osobní vlastnosti sportovců (sebeúcta, morální hodnoty...) (Elliott, 1998).

Psychologickou přípravu lze z hlediska časového dělit na krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobá psychologická příprava obvykle trvá několik týdnů a je specificky zaměřena na dosažení nejlepší formy k určitému datu. Dlouhodobá psychologická příprava je součástí každé tréninkové jednotky a podílí se na formování osobnosti sportovce (Jansa & Dovalil, 2009; Lehnert et al., 2001).

#### **2.7.2 Motorické učení**

Motorické učení je soubor procesů spojených s tréninkem a zkušenostmi vedoucích k relativně trvalým změnám v oblasti pohybových dovedností (Schmidt, Lee, Winstein, Wulf, & Zelaznik, 2019). Dle Dovalila (2012, 73) „motorické učení vychází ze znalostí řízení a regulace lidského pohybu a jeho koordinace i širších psychologických a fyziologických poznatků“. „Nervová soustava přijímá, zpracovává a uchovává informace z vnějšího i vnitřního prostředí a podle potřeby směřuje informace k provedení příslušné pohybové činnosti“ (Dovalil & Chalupecká, 2008, 12). „Podmínkou osvojení určité pohybové dovednosti je mnohonásobné opakování, procvičování pohybového aktu celého nebo jeho částí“ (Měkota & Cuberek, 2007, 21).

Perič a Dovalil (2010) specifikují šest základních kroků, které mohou v procesu motorického učení představovat postupné cíle:

- představení dovednosti,
- demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti,
- začátky nácvičení dovednosti,
- zpětná vazba pro korekci chyb,
- procvičování a zdokonalování,
- opakování k dokonalosti.

### **2.7.2.1 Fáze motorického učení**

Proces motorického učení probíhá dle Bělky et al. (2021) ve čtyřech fázích:

- generalizace,
- diferenciaci,
- automatizace,
- tvořivá koordinace.

#### **Generalizace**

Ve fázi generalizace dochází k seznámení s novou pohybovou aktivitou. Motorický projev při nácviku je méně koordinovaný a doprovází jej mnoho nadbytečných pohybů. Realizace nové dovednosti vyžaduje vysokou mentální aktivitu jedince. Opakováním se rozvíjí pohybová paměť a jedinec si vytváří vlastní způsob řešení pohybového úkolu (Bělka et al., 2021; Hájek, 2012).

#### **Diferenciaci**

Ve fázi diferenciaci dochází k upevňování dovedností díky stálému opakování. Kvalita pohybu se zlepšuje a ubývá počátečních nepřesností. Je důležité jedinci poskytnout zpětnou vazbu, aby si nezačal fixovat chyby v technice. Vlastní způsob řešení pohybového úkolu se individualizuje a zdokonaluje (Bělka et al., 2021; Hájek, 2012).

#### **Automatizace**

Ve fázi automatizace dochází k dalšímu zdokonalování pohybových dovedností. Dovednost by měla být v této fázi začleňována do soustav dalších dovedností. Zraková kontrola jedince je žádná nebo minimální. Pohyb je více ekonomický a koordinovaný (Vilímová, 2009).

#### **Tvořivá koordinace**

Ke čtvrté fázi nemusí dojít vždy. Je charakteristická provedením pohybové dovednosti na velmi vysoké úrovni a předchází jí dlouhodobý trénink. Jedinec dokáže dovednosti využít v proměnlivých podmínkách utkání. Dokáže předvídat vývoj jednotlivých herních situací a kreativně je řešit (Bělka et al., 2021).

### **2.7.3 Sportovní trénink u dětí**

Podstatou tréninku dětí není dávkování zátěže. Podstata spočívá především v nácviku a rozvoji pohybových dovedností a schopností. Základem by mělo být, kolik dovedností a v jaké kvalitě jsou schopny zvládnout (Perič, 2012). Je důležité, aby si malý sportovci rozvinuly nejdříve



základní dovednosti (běhání, házení, chytání...), které jim pomohou stát se dobrými atlety, než začnou trénovat nějaký konkrétní sport (Bompa, 2000; Sumich, 2013). Děti by mělo sportování bavit a těšit, proto by měl být sportovní trénink dětí zaměřován na prožitek, radost z pohybu a kamarádství (Perič, 2012). Jansa a Dovalil (2009) doplňují, že charakteristickými rysy u dětí a mládeže jsou hravost, aktivita, vnímavost a životní optimismus. Jednou z hlavních zásad tréninku dětí a mládeže je dle Dovalila (1998) přizpůsobovat jej věku.

Perič (2008) uvádí tři základní priority u tréninku dětí a mládeže:

- nepoškodit dítě,
- vytvořit u dítěte vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě,
- vytvořit základy pro pozdější návyk.

#### **2.7.4 Metodicko-organizační formy ve sportovních hrách**

Podmínky v tréninkovém procesu sportovních her by se měly co nejvíce přizpůsobovat podmínkám, které odpovídají cílovému způsobu realizace tzn. utkání. Metodicko-organizační forma představuje různá cvičení a průpravné hry. Je to způsob účelného uspořádání vnějších podmínek a obsahu, který je tvořen herními činnostmi. Na základě stupně proměnlivosti herně situačních faktorů a také na základě přítomnosti či nepřítomnosti soupeře se rozlišují 4 druhy metodicko-organizačních forem. (Bělka et al., 2021; Velenský, 2005).

Bělka et al. (2021) dělí metodicko-organizační formy ve sportovních hrách na:

- průpravná cvičení,
- herní cvičení,
- průpravné hry,
- pohybové hry.

##### **Průpravná cvičení**

Jsou typická nepřítomností soupeře a předem danými vnějšími podmínkami, které jsou relativně stálé. Zaměřují se na opakování a zdokonalování dané pohybové činnosti. Průpravná cvičení by neměla být příliš složitá (Lehnert, 2014).

Nykodým (2006), Plachý a Procházka (2014), Velenský (2005) a další autoři dělí průpravná cvičení na dva typy:

- Průpravná cvičení 1. typu jsou charakteristické relativně stálými podmínkami a probíhají bez soupeře.
- Průpravní cvičení 2. typu jsou charakteristické náhodně proměnlivými podmínkami a probíhají také bez soupeře.

### **Herní cvičení**

Pro herní cvičení je charakteristická přítomnost soupeře. Herní podmínky jsou předem dané nebo náhodně proměnlivé. Vliv na složitost herních situací má prostor, čas a počet zúčastněných hráčů (Lehnert, 2014; Psota & Velenský, 2009).

Klimtová (2015), Lehnert (2014) a Velenský (2005) dělí herní cvičení na dva typy:

- Herní cvičení 1. typu jsou charakteristické přítomností soupeře a předem určenými herními podmínkami i průběhem řešení herní situace.
- Herní cvičení 2. typu jsou charakteristické přítomností soupeře a náhodně proměnlivými situačními podmínkami omezenými časem i prostorem.

### **Průpravné hry**

Průpravná hra je typická kontinuálním herním dějem a proměnlivými podmínkami. Hráči se v ní zdokonalují v řešení herních situací a současně zažívají psychické stavy pro hru typické (daří se mi, nedaří se mi...). Utváří podmínky nejvíce podobné utkáním (Lehnert, 2014; Plachý & Procházka, 2014)

### **Pohybové hry**

„Pohybová hra je prostorem a časem ohraničená, alespoň jedním předem stanoveným pravidlem usměrněná organizovaná pohybová aktivita minimálně dvou žáků. Je provázána veselím, napětím, radostí, uplatňováním pohybových dovedností a tvořivou činností“ (Bělka, 2021, 75).

## **2.7.5 Charakteristika věkových období**

Thorová (2015, 307) uvádí, že „vývojová období v životě člověka mají určité pořadí, trvají určitý čas a v jejich průběhu dochází k vývojovým projevům a změnám typickým pro dané období“. „Věkové zákonitosti můžeme definovat ve změnách tělesných rozměrů a proporcí, ve stavbě i funkci tělesných orgánů, psychice i ve vztahu k ostatním, v chování, výkonnosti“ (Dovalil, 2012, 242). Dle Stodůlkové (2006) se během motorického vývoje dětí zdokonalují lokomoční

pohyby. Růst a fyzické dospívání dětí mohou zdůrazňovat rozdíly v pohybových schopnostech mezi dětmi ve stejném věkovém rozmezí (Winnick & Porretta, 2017). Bompá a Carrera (2015) to vysvětlují na příkladu, kdy v teamovém sportu, kde hrají např. 14letí hráči, mohou být rozdíly tak velké, že někteří z nich mají potenciál 16letých naopak jiní jsou na úrovni 12letých dětí.

Hájková (2006) periodizuje věková období na:

- předškolní věk (4-6 let),
- mladší školní věk (7-11 let),
- starší školní věk (12-15 let),
- postpubescence (15-18 let).

### **Předškolní věk**

Období předškolního věku je nejvhodnějším obdobím pro tvorbu motorických spojení. Déle je charakteristické rozvojem jemné motoriky, velkým rozsahem kloubní pohyblivosti a zkvalitněním rychlostních, obratnostních, koordinačních a dynamicko-silových předpokladů (Stodůlková, 2006). Z hlediska pohybové aktivity je důležité střídání různých forem pohybu, prioritace dynamických pohybových sestav před statickou zátěží a vysoká motivační úroveň všech aktivit (Kálal et al., 1997). V tomto období je velice důležitá podpora rodičů (Sigmund & Sigmundová, 2017).

### **Mladší školní věk**

Dle Hájkové (2006) je nervová soustava v tomto věkovém období vyvinutá pro zvládnutí koordinačně náročnějších pohybů a lepší rozvoj rychlostních schopností. Uvádí, že z hlediska motoriky lze toto období rozdělit na dvě další, a to na období od sedmi do devíti let, které je typické horší koordinací složitějších pohybů a na období od devíti let, kterému se přezdívá jako zlatý věk motoriky. Charakteristické jsou tzv. přídavné pohyby, kdy je činnost doprovázena množstvím dalších nepotřebných pohybů (Perič, 2012). Důraz by měl být kladen především na širokou škálu obecných pohybových dovedností, narozdíl od dovedností specifických (Bompá, 2000; Coelho e. Silva, Figueiredo, Elferink-Gemser & Malina, 2006). Stodůlková (2006) taktéž uvádí, že je nutné rozvíjet pohybové schopnosti na základě všestrannosti. Vzhledem k tělesnému vývoji není vhodné s dětmi posilovat s nepřiměřenou zátěží, dále není vhodné provádět dlouhé statické výdrže a opakované pády či doskoky z výšky (Hájková, 2006). Stafford (2011) zdůrazňuje, že rozvíjení pohybové gramotnosti v tomto věkovém období je skutečně důležité, neboť děti

s nedostatečnými pohybovými dovednostmi mohou být vyloučeny z her svých vrstevníků a strádat.

### **Starší školní věk**

Období staršího školního věku je charakteristické velkými změnami. Lze rozdělit na bouřlivou prepubescenti (do třinácti let) a na klidnou fázi puberty, která končí patnáctým rokem. Růst je rychlý, nerovnoměrný. Končetiny rostou rychleji než trup. Právě rychlý růst zhoršuje koordinaci (může způsobit ztrátu již natrénovaného) a zvyšuje rizika vadného držení těla. Je nutné dbát na dobré zvládnutí základních pohybových vzorců. Hormony ovlivňují (nejen) svalový aparát a rozdíly mezi děvčaty a chlapy se zvětšují. V tomto období střídá pohybovou spontánnost uvědomělý přístup k tréninku (Hájková, 2006; Perič, 2012).

Pohyby naučené v této době jsou pevnější než ty, které jsou naučeny v dospělosti. Období 10-13 let je nejvhodnější pro získání rychlostního základu, zanedbání se později kompenzuje těžce. Vytváří se vztah ke sportu nejen jako ke hře, ale i jako k povinnosti (Dovalil, 2012).

V tomto období bývá kladen důraz na specializaci ve sportu (Coelho e. Silva et al., 2006), ve které se věnuje pozornost zejména technice (Dovalil, 2012).

### **Postpubescence**

Jedná se o poslední stádium mezi dětstvím a dospělostí. Postpubescence je vrcholným obdobím rozvoje motoriky. Nové pohybové dovednosti jsou osvojovány snadno a rychle. Tělesný vývoj se ukončuje a organismus dozrává, což zapříčiňuje dosud největší možnou pohybovou výkonnost. Všestranný trénink vystřídá více cvičení zaměřených speciálně na vysoce výkonný rozvoj ve zvoleném sportu. Od 16 let lze tréninkové nároky zvyšovat. Je možné rozvíjet všechny pohybové schopnosti bez omezení tzn. i sílu a vytrvalost. Důležitou složkou tréninku se stává příprava taktická (Bompa & Carrera, 2015; Dovalil, 2012; Hájková 2006).

### **Kalendářní a biologický věk**

Kalendářní věk je dán datem narození (Vobr, 2009). Biologický věk se týká fyziologického vývoje orgánů a systémů v těle, které pomáhají určit fyziologický potenciál (Bompa & Carrera, 2015). Dovalil (2012) uvádí, že biologický věk vychází z údajů jako jsou např.: výška, hmotnost, další tělesné rozměry, vývoj chrupu a kostní zralost.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce je vytvořit metodický materiál pro nácvik a zdokonalení odbití obouruč spodem ve volejbale.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Vytvoření zásobník cvičení pro nácvik a zdokonalení odbití obouruč spodem ve volejbale.
- 2) Natočení obrazovou dokumentaci k zásobníku.

## 4 METODIKA

Ke shromažďování informací potřebných pro bakalářskou práci jsem využila metodu historickou, kdy jsem vyhledávala informace související s tématem v české a zahraniční literatuře.

Dále jsem kolektivizovala informace především pro praktickou část práce prostřednictvím vyhledávače Google. Vyhledávání probíhalo od 5.1.2022 do 27.2.2022. Pro vyhledávání v tomto zdroji byla použita hesla: „průpravná cvičení pro odbití obouruč spodem“ s přibližným počtem 2 060 výsledků, „průpravná cvičení pro bagr“ s přibližným počtem 9 300 výsledku a po specifikaci „průpravná cvičení pro bagr děti“ s přibližným počtem 8 040 výsledků. Dále „návuk odbití obouruč spodem“ s přibližným počtem 2 910 výsledků, „volleyball digging drills“ s přibližným počtem 1 780 000 výsledků a po specifikaci „volleyball digging drills for beginners“ s přibližným počtem 361 000 výsledků. Po zobrazení výsledků vyhledávání jsem procházela jednotlivé odkazy a videa a z těch, které byly vhodné pro účely mé práce jsem dále vycházela, kombinovala je s vlastními zkušenostmi z volejbalu a tvořila jednotlivá cvičení.

Pro zhotovení videí byla využita metoda videozáznamu. Pro natáčení jsem použila fotoaparát Nikon D3100. Natáčení probíhalo ve sportovní hale obce Chvalovice. Videá jsem následně zpracovávala v programu DaVinci resolve a publikovala na platformě Youtube. Pro snadnou dostupnost videí jsem pomocí stránky pegeloot.com generovala QR kódy pro jednotlivá videa.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUSE

Vytvořili jsme zásobník 37 cvičení pro odbití obouruč spodem. Jednotlivá cvičení jsou rozdělena do čtyř částí:

- cvičení pro seznámení a kontakt s míčem;
- cvičení pro odbití obouruč spodem v ose těla;
- cvičení pro odbití obouruč spodem mimo osu těla;
- komplexní cvičení pro odbití obouruč spodem.

U každého cvičení jsou uvedeny cíle a pomůcky. Déle je popsán průběh cvičení. Každý popis cvičení obsahuje také nejčastější chyby, kterých se hráči dopouštějí. Některá cvičení jsou doplněna o modifikaci a poznámky. Po načtení QR kódu se zobrazí video verze cvičení.

### 5.1 Cvičení pro seznámení a kontakt s míčem

#### Cvičení 1

**Cíle:**

- hráč se učí pohyb s míčem;
- hráč si buduje odhad na míč.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč je připraven ve stoji rozkročném a drží míč v rukou. Předkloní se a prohodí míč mezi nohama směrem vzhůru. Poté se narovná, zorientuje a chytí míč (ideálně před sebou).

**Modifikace:** Hráč provádí cvičení opačně, to znamená že vyhodí míč nad sebe a snaží se jej chytit za tělem.

**Časté chyby:** Hráč vyhazuje míč dozadu za sebe.

#### Cvičení 2

**Cíl:** Hráč se učí pozici pro odbití obouruč spodem.

**Pomůcky:** stěna

**Průběh cvičení:** Hráč stojí v mírném stoji rozkročném čelem ke stěně (blíže než na předpažení), dlaněmi se o stěnu opře tak, že prsty směřují dolů (přibližně v úrovni pasu), propne lokty a imituje pozici paží a ramen při odbití. Současně se mírně vyhrbí v oblasti hrudní páteře a mírně pokrčí nohy.



### Časté chyby:

- hráč se opře dlaněmi příliš vysoko nebo naopak příliš nízko;
- hráč stojí příliš daleko nebo naopak příliš blízko stěny;
- hráč stojí na natažených nohou;
- hráč zaklání hlavu.

### Cvičení 3

#### Cíle:

- hráč si buduje odhad na míč;
- hráč se učí rychlým reakcím a změnám směru.



**Pomůcky:** volejbalový míč, síť

**Průběh cvičení:** Hráč je připraven na koncové čáře. Trenér je za sítí a nahazuje míče do prostoru poloviny hřiště před hráče. Hráč po nahození startuje a míč chytá v pozici pro odbití obouruč spodem – mírně pokrčí nohy, lehce překlání trup a mírně se vyhrbí. Po každém chycení hráč běží zpět na koncovou čáru.

#### Časté chyby:

- hráč chytá míč v záklonu;
- hráč chytá míč nad hlavou.

**Poznámky:** Velikost hřiště je nutné přizpůsobit věku a schopnostem hráče.

### Cvičení 4

#### Cíle:

- hráč si buduje odhad na míč;
- hráč se učí rychlým reakcím a změnám směru;
- hráč si osvojuje základy pozice pro odbití obouruč spodem.



**Pomůcky:** kužel, malé míčky

**Průběh cvičení:** Hráč drží v ruce kužel, který je vzhůru nohama. Je připraven ve stoje rozkročném s mírným pokrčením v kolenou a kyčlích. Má propnuté paže. Trenér na hráče nahazuje míčky a jeho úkolem je míčky pochyťat do kužele ve správné pozici.

#### Časté chyby:



- hráč má pokrčené lokty v momentě, kdy chytá míčky;
- hráč mává kuželem a nepracuje nohama.

## Cvičení 5

**Cíl:** Hráč si buduje odhad na míč.

**Pomůcky:** volejbalový míč, síť

**Průběh cvičení:** Trenér stojí za sítí a hráč stojí v poli na druhé straně. Trenér nahazuje míče na hráčovu stranu a ten se snaží míč „odbit“ stehny to znamená, že hráč reaguje na dráhu míče, vyhodnotí, kde bude vhodné míč „odbit“ a v tom místě se zastaví, spojí stehna k sobě a „odbijí“ tak míč.

**Časté chyby:**

- hráči prolétá míč mezi nohama;
- hráč do cvičení zasahuje rukama.

**Poznámky:** Pokud hráč zasahuje do cvičení rukama, může cvičení provádět např. s rukama spojenýma za hlavou.



## Cvičení 6

**Cíle:**

- hráč se seznamuje s pozicí pro odbití obouruč spodem;
- hráč si buduje odhad na míč.

**Pomůcky:** malé míčky

**Průběh cvičení:** Hráč stojí připraven v mírném stoji rozkročném, trup má v lehkém předklonu. Z paží utvoří kruh tak, že proplete prsty mezi sebou a vzdálí lokty co nejdále od sebe. Trenér hází míčky do úrovně mezi hráčova ramena a kolena. Hráčovým úkolem je pohybovat se a nastavit paže tak, aby míček proletěl jeho kruhem.

**Časté chyby:**

- hráč se naopak zaklání (nedojde si nohama);
- hráč pohybuje pouze pažemi (základem je pohyb na nohou).

**Poznámky:** Díky střídání kratších a delších nadhozů bude cvičení obtížnější.



## Cvičení 7

Cíle:

- hráč se učí reagovat na rychlé změny směru míče;
- hráč se učí pohybovat s míčem;
- hráč si zvyká na pocit míče na předloktí.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč stojí v prostoru. Nadhodí si míč a pomocí propnutých a zpevněných paží (střídatavě pravou a levou) se jej pomocí úderů snaží udržet co nejdéle ve vzduchu.

**Modifikace:** Hráči mohou cvičení provádět ve dvojicích a střídat se v úderech.

**Časté chyby:**

- hráč zběsile běhá a nemá míč pod kontrolou;
- odbíjí zbytečně velkou silou.

## Cvičení 8

Cíle:

- hráč se seznamuje s pozicí pro odbití obouruč spodem;
- hráč si zvyká na pocit míče na předloktí;
- hráč se učí využívat pohyb celého těla, ne pouze paží.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč se připraví do pozice pro odbití obouruč spodem – mírně pokrčí nohy, lehce překlóní trup, mírně se vyhrbí a spojí paže před tělem. Trenér mu na předloktí položí míč. Úkolem hráče je uvést míč do pohybu tak, aby se kutálel po jeho předloktí od zápěstí po lokty a opačně.

**Modifikace:** Hráči mohou cvičení provádět ve dvojicích a míč si na pažích předávat.

**Časté chyby:**

- hráč krčí paže;
- hráč nekutálí, ale odráží míč;
- hráč chytá míč v průběhu cvičení (do rukou nebo mezi předloktí);
- hráč uvádí míč do pohybu pouze pažemi a nezapojuje se celé tělo.

## Cvičení 9

### Cíle:

- hráč se učí rychle reagovat na pokyny;
- hráč si zvyká na pocit míče na předloktí;
- hráč se učí sledovat více věcí zároveň – kontrola míče + další úkoly.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč se připraví do pozice pro odbití obouruč spodem – mírně pokrčí nohy, lehce překlóní trup, mírně se vyhrbí a spojí paže před tělem. Trenér mu umístí na předloktí míč a vymýšlí úkoly, které bude hráč s míčem na předloktí plnit např: dřep, otočka o 360°, výpady, chůze v podřepu, překonání určité vzdálenosti za určitý čas atd. Hráč se snaží tyto úkoly plnit a udržet míč na předloktí.

### Časté chyby:

- hráč krčí ruce v loktech;
- hráč chytá míč v průběhu cvičení.

**Poznámky:** Pro začínající hráče může být složitá i rychlá chůze.

## Cvičení 10

### Cíle:

- hráč se učí zpevnit paže;
- hráč si osvojuje pozici pro odbití obouruč spodem;
- hráč se učí odhadnout vhodné místo pro odbití na základě dráhy letu míče.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč stojí v prostoru. Nadhodí si míč asi 2 m nad sebe. Když začne míč padat, hráč je připraven v pozici pro odbití obouruč spodem - mírně pokrčí nohy, lehce překlóní trup, mírně se vyhrbí a „chytá“ míč tak, že jej zastaví mezi předloktím.

### Časté chyby:

- hráč má předloktí příliš blízko u sebe a míč se od něj odráží;
- hráč míč chytá rukama;
- hráč krčí lokty.

## Cvičení 11

Cíle:

- hráč si osvojuje pozici pro odbití obouruč spodem;
- hráč se učí odhadnout vhodné místo pro odbití na základě dráhy letu míče.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč stojí v prostoru. Nadhodí si míč nad sebe. Z rukou vytvoří kruh tak, že proplete prsty a lokty vzdálí co nejdál od sebe. Míč nechá proletět kruh a odrazit od země. Po jeho odrazu míč nechá vystoupat a spojí pod ním ruce do pozice pro odbití obouruč spodem a míč zastaví na předloktí.

**Časté chyby:**

- hráč se pro míč natahuje (nedojde si nohama);
- hráč spojuje ruce příliš brzy.

**Poznámky:** Pro začínající hráče může stačit pouze první část cvičení – kruh.

## 5.2 Cvičení pro odbití obouruč spodem v ose těla

### Cvičení 12

Cíle:

- hráč se učí míč tlumit;
- hráč se učí správně vytočit předloktí a zvolit vhodné místo (na předloktí) pro odbití;
- hráč se učí odhadnout vhodné místo pro odbití na základě dráhy letu míče.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč si nadhodí míč a zaujme pozici pro odbití obouruč spodem – mírně pokrčí nohy, lehce překlóní trup, mírně se vyhrbí a spojí paže před tělem. Když míč začne padat, hráč kopíruje jeho dráhu a na konec míč ztlumí a zastaví na předloktí.

**Časté chyby:**

- hráč míč netlumí, ale odbíjí;
- hráč nepracuje nohama.

**Poznámky:** Hráč by měl měnit výšky nadhozů, aby musel přizpůsobovat intenzitu tlumení.

### Cvičení 13

**Cíle:**

- hráč si buduje odhad na míč;
- hráč se učí reagovat na změny směru míče.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč hodí míč obouruč přes hlavu o zem a rychle zaujme pozici pro odbití obouruč spodem – mírně pokrčí nohy, lehce překlóní trup, mírně se vyhrbí a paže má pokrčené vedle těla (před tělem). Po odraze míče reaguje na to, kam míč padá, odbije jej obouruč spodem a chytá.

**Modifikace:** Hráči mohou cvičení provádět ve dvojicích tak, že jeden hráč míč hodí a druhý jej po odraze odbíjí.

**Časté chyby:**

- hráč špatně vyhodnotí místo pro odbití;
- hráč se pohybuje se spojenýma rukama.

### Cvičení 14

**Cíle:**

- hráč se učí vyhodnotit, jak velká síla je potřeba k úderu;
- hráč se učí pohyb a orientaci v prostoru a vůči míči.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč si nadhodí míč a rychle zaujme pozici pro odbití obouruč spodem - mírně pokrčí nohy, lehce překlóní trup, mírně se vyhrbí a spojí paže před tělem. Následně míč opakovaně odbíjí nad sebe.

**Modifikace:** Trenér určuje, jak budou úderů vypadat např.: 1 silně a 2x slabě nebo 3x slabě a 1x silně atd.

**Časté chyby:**

- hráč odbíjí míč zbytečně vysoko;
- hráč nemá míč pod kontrolou a zběsile běhá;
- hráč provádí odbití výhradně pažemi bez zapojení nohou.

## Cvičení 15

Cíle:

- hráč se učí správné postavení dolních končetin a trupu při odbití;
- hráč se učí správné načasování úderu.



**Pomůcky:** lavička, volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč sedí na lavičce. Paže má pokrčené vedle těla nebo mírně před tělem připravené na odbití. V momentě trenérova nadhozu se hráč zvedá z lavičky, spojí ruce a odbíjí míč v nízkém postoji zpět na trenéra.

**Časté chyby:**

- hráč v momentě odbití sedí;
- hráč v momentě odbití stojí na natažených nohou a je vzpřímený.

## Cvičení 16

**Cíl:** Hráč se učí správné postavení dolních končetin a trupu při odbití.

**Pomůcky:** obruč, volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč začíná v podřepu za gymnastickou obručí, kterou si přidrží a musí jí prolézt. Po prolezení, kdy se začne narovnávat nahazuje trenér na hráče míč a ten spojí ruce před sebou a odbíjí spodem v nízkém postoji.



**Časté chyby:**

- hráč v momentě odbití teprve prolézá obručí;
- hráč v momentě odbití stojí na natažených nohou a je vzpřímený.

**Poznámky:** Cvičení je ideální pro více hráčů. Obruč si po prolezení předávají a prolézají za sebou.

## Cvičení 17

Cíle:

- hráč se učí odbíjet před sebou;
- hráč se učí správnou pozici horní poloviny těla při odbití.



**Pomůcky:** žíněnka, volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč klečí na žíněnce, ruce má pokrčené (vedle těla nebo mírně před tělem), připraven na odbití. Trenér před hráče nahodí míč. Ten spojí ruce před sebou a musí míč odbít v pohybu vpřed. Po odbití se vrací zpět do původní pozice nebo dopadá na ruce.

**Časté chyby:** Hráč čeká na odbití se spojenýma rukama.

**Poznámky:** U tohoto cvičení je důležitý přesný nadhoz, aby se hráč při odbití nezakláněl.

## Cvičení 18

**Cíl:** Hráč se učí odbíjet ve správné pozici těla.

**Pomůcky:** volejbalový míč, síť

**Průběh cvičení:** Hráč je připraven na jedné straně sítě na útočné čáře.

Trenér stojí na druhé útočné čáře. Na trenérův signál (úder do míče)

vystartuje a podbíhá síť. V momentě, kdy je hráč těsně za sítí trenér nahazuje míč a hráč jej musí pod sítí odbít obouruč spodem.

**Časté chyby:**

- hráč odehrává míč jinak, než v nízkém postoji;
- hráč se pohybuje se spojenýma rukama.



## Cvičení 19

**Cíle:**

- hráč se učí odbíjet ve správné pozici;
- hráč se učí kontrolovat sílu úderu;
- hráč se učí udržet míč ve hře.

**Pomůcky:** volejbalový míč, síť

**Průběh cvičení:** Dva hráči jsou připraveni na odbití – mají mírně pokrčené nohy, trup v lehkém předklonu a paže pokrčené vedle těla (před tělem) každý na jedné straně sítě. Přihrávají si míč pod sítí odbitím obouruč spodem a zároveň postupují po celé délce sítě.

**Časté chyby:**

- hráči odehrávají míč do sítě;
- hráči volí nevhodné pohyby pro přesun.



## Cvičení 20

Cíle:

- hráč se učí načasování spojení rukou;
- hráč se učí odbít přesně na určité místo;
- hráč se učí odhadovat vhodné místo pro odbítí.



**Pomůcky:** volejbalový míč, síť

**Průběh cvičení:** Trenér stojí u sítě. Hráč stojí přibližně v polovině hřiště a je ve střehu připraven na odbítí – mírně pokrčené nohy, trup v lehkém předklonu a paže pokrčené vedle těla (před tělem). Trenér hází míč obouřuč přes hlavu o zem a hráč musí reagovat na to, kam se míč odrazí. Po tom, co dorazí na místo vhodné k odbítí spojí ruce a odbíjí spodem zpět na trenéra.

**Časté chyby:**

- hráč vrací na trenéra prudké míče, měl by to být kopeček (jako na nahrávače);
- hráč ne zvolí vhodné místo pro odbítí – míč podbíhá nebo dobíhá.

## Cvičení 21

Cíle:

- hráč se učí odhadnout vhodné místo pro odbítí;
- hráč se učí odbíjet opakovaně;
- hráč se učí odbít na určité místo (na trenéra).



**Pomůcky:** volejbalový míč, síť

**Průběh cvičení:** Hráč a trenér stojí v prostoru ve vzdálenosti asi 3 m od sebe. Trenér nadhodí míč na hráče ten prvně odbíjí nad sebe a druhé odbítí vrací zpět na trenéra. Ten opět odbíjí nad sebe a poté zpět na hráče.

**Modifikace:** Mohou odbíjet rovnou, bez odbítí nad sebe nebo zařadit odbítí prsty.

**Časté chyby:**

- hráč ne zvolí vhodné místo pro odbítí – míč podbíhá nebo dobíhá;
- hráč nedotahuje míče na trenéra.

**Poznámky:** Střídání míčů (krátké, dlouhé, prudké...) ztíží cvičení.



## Cvičení 22

### Cíle:

- hráč se učí pohybovat po hřišti a zároveň sledovat míč;
- hráč se učí odbít na určité místo (na trenéra).



**Pomůcky:** volejbalový míč, síť

**Průběh cvičení:** Trenér stojí u sítě a drží v rukou míč. Hráč je připraven za útočnou čárou, vyběhne a dotkne se míče. Po doteku se musí dostat zpět za útočnou čáru ale stále sledovat míč, takže couvá. Trenér vyhazuje míč na hráče ještě v době, kdy je hráč v pohybu vzad a ten musí reagovat a odbít zpět na trenéra.

### Chyby:

- hráč se pohybuje spojenýma rukama;
- hráč se pohybuje zády k míči.

## Cvičení 23

### Cíle:

- hráč se učí obíjet po přesunu;
- hráč se učí odbíjet opakovaně za sebou;
- hráč se učí přesuny v nízkém postoji.



**Pomůcky:** volejbalový míč, síť

**Průběh cvičení:** Hráč 1 je připraven pod sítí. Trenér a hráč 2 stojí každý na jedné straně sloupku asi 1-2 m od něj. Nahazují střídavě míč přímo před sebe a hráč 1 se pohybuje pod sítí a odbíjí zpět na ně.

**Modifikace:** Cvičení lze provádět v prostoru bez využití sítě.

### Chyby:

- hráč volí nevhodné způsoby přesunu;
- hráč se přesunuje se spojenýma rukama.

## Cvičení 24

Cíle:

- hráč se učí rychle vstát a hrát;
- hráč se učí rychle startovat a zorientovat se.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Trenér stojí u sítě a hráčova výchozí pozice je v tureckém sedu (lehu na břiše, kliku, sedu roznožném atd.) za útočnou čárou. Na signál (úder do míče) se hráč zvedá a trenér na něj nahazuje míč. Hráč reaguje a odbíjí zpět na trenéra.

**Časté chyby:** Pomalá reakce hráče.

**Poznámky:** Trenér může lobovat a tím urychlit cvičení. Není chybou, když hráč nestihne úplně vstát a odbíjí např. v kleče.

## Cvičení 25

Cíl:

- hráč se učí zpracovat těžší míče;
- hráč se učí odbít přesně na určité místo (na trenéra).



**Pomůcky:** volejbalový míč, síť

**Průběh cvičení:** Trenér stojí s míčem u sítě, hráč je připraven za útočnou čárou v pozici pro odbití obouruč spodem – mírně pokrčí nohy, lehce překlóní trup, mírně se vyhrbí a paže má pokrčené vedle těla (před tělem). Trenér si míč nadhodí (signál pro hráče) a lobuje na hráče. Hráč míč odbíjí spodem na trenéra, který míč chytá.

**Časté chyby:**

- hráč podbíhá míč;
- hráč na míč čeká se spojenýma rukama.

### 5.3 Cvičení pro odbití obouruč spodem mimo osu těla

#### Cvičení 26

##### Cíle:

- hráč se učí pracovat s míčem stranou vedle těla;
- hráč se učí základní způsoby přesunu do strany.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Trenér sedí na zemi. Hráč stojí ve střehu připraven v pozici pro odbití obouruč spodem – mírně pokrčené nohy, trup v lehkém předklonu, mírně se vyhrbí a paže má pokrčené podél těla (před tělem). Trenér posílá míč po zemi, střídá strany a hráč vždy provede pohyb stranou, skloní se a vedle těla míč pošle pomocí dlaně trenérovi zpět.

##### Časté chyby:

- hráč se pohybuje k míči běžnou chůzí;
- hráč nezaujímá správný postoj pro odbití.

#### Cvičení 27

##### Cíle:

- hráč se učí základy pro odbití spodem mimo osu těla;
- hráč se učí úder jednou paží.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč stojí připraven ve výchozím postavení pro odbití obouruč spodem - mírně pokrčí nohy, lehce překlóní trup, mírně se vyhrbí a paže má pokrčené vedle těla (před tělem). Trenér nahazuje míče vpravo a vlevo od hráče a ten se pomocí pohybů stranou dostává k míči a nataženou paží zatnutou v pěst provádí úder míče tak, aby směřoval zpět na trenéra.

##### Časté chyby:

- hráč má povolenou paži;
- hráč nezaujímá správný postoj pro odbití;
- hráč volí nevhodné pohyby pro přesun.

## Cvičení 28

**Cíl:** Hráč se učí postavení ramen při odbití obouruč spodem mimo osu těla.

**Pomůcky:** švihadlo nebo provaz, menší míčky

**Průběh cvičení:** Hráč stojí připraven ve výchozí pozici pro odbití obouruč spodem – mírně pokrčené nohy a trup v lehkém předklonu. V ruce drží



švihadlo (úchop je o něco málo širší než ramena). Trenér nahazuje míčky stranou od hráče a hráč je vybere tak, že proletí prostorem, který švihadlo a jeho ruce vytvořily.

**Časté chyby:**

- hráč „odbíjí“ před tělem;
- hráč krčí ruce;
- hráč povoluje švihadlo;
- hráč stojí na místě a mává rukama.

**Poznámky:** Důležitá je práce ramen, kdy vnější rameno je při odbití výše než to vnitřní.

## Cvičení 29

**Cíl:** Hráč se učí postavení ramen při odbití obouruč spodem mimo osu těla.

**Pomůcky:** prkénko nebo jakékoliv destička, lehké malé míčky

**Průběh cvičení:** Hráč stojí připraven ve výchozím postavení pro odbití obouruč spodem – mírně pokrčené nohy a trup v lehkém předklonu.



V ruce přidržuje desku, která je zároveň položena na vnitřní straně jeho

předloktí. Trenér nahazuje míčky vpravo a vlevo od hráče a ten se je snaží destičkou odbít.

**Časté chyby:**

- hráč odbíjí před sebou;
- hráč nepracuje s rameny.

**Poznámky:** Důležitá je práce ramen, kdy vnější rameno je při odbití výše než to vnitřní.

## Cvičení 30

**Cíle:**

- hráč se učí postavení ramen při odbití obouruč spodem mimo osu těla;
- hráč se učí odbít přesně na určité místo (na trenéra);



- hráč se učí přesuny stranou.

**Pomůcky:** volejbalový míč, čára

**Průběh cvičení:** Hráč 1 stojí připraven na čáře. Trenér a hráč 2 stojí připravení proti němu asi 1-2 m od čáry každý na jedné straně (od té samé na které stojí hráč 1). Trenér vyhodí míč před sebe. Díky tomu, že stojí dál od čáry než hráč 1, míč dopadne stranou vedle hráče 1. Ten musí provést úkrok, popř. jiný pohyb do strany kterým se k míči dostane. Jedna jeho noha musí zůstat na čáře na které začínal. Dále musí správně nastavit ramena (vnější výš a vnitřní níž) a odbít.

**Časté chyby:**

- hráč nepracuje s rameny;
- hráč čeká se spojenýma rukama.

**Poznámky:** Závisí na nadhozu i délce kroku hráče, zda odbíjí před sebou nebo mimo osu těla.

### Cvičení 31

**Cíl:** Hráč se učí zpracovat prudké míče mimo osu těla.

**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Hráč stojí připraven v pozici pro odbití obouruč spodem. Trenér nahazuje míče způsobem, že míč drží v jedné ruce ve výšce boku, napřahuje se s míčem za sebe a prudce míč vyhazuje. To způsobí, že míč letí stranou od hráče. Hráč vyhodnotí, kam míč poletí, zaujme vhodnou pozici a vybírá vedle těla zpět na trenéra. Trenér střídá strany.

**Modifikace:** Trenér se postaví na lavičku nebo židli, aby míč letěl z výšky.

**Časté chyby:**

- hráč čeká se spojenýma rukama;
- hráč nepracuje s rameny.



## 5.4 Komplexní cvičení pro odbití obouruč spodem

### Cvičení 32

**Cíl:** Hráč se učí rychle zareagovat (vidí míč kratší dobu).

**Pomůcky:** volejbalový míč, stěna

**Průběh cvičení:** Hráč i trenér stojí čelem ke stěně. Hráč stojí připraven v pozici pro odbití obouruč spodem – mírně pokrčené nohy, trup v lehkém



předklonu a paže pokrčené vedle těla (před tělem). Trenér si nahodí míč a lobuje do stěny. Hráč reaguje na odražený míč od stěny a vybírá ho obouruč spodem nad sebe.

**Modifikace:** Hráč se o stěnu přihrává sám.

**Časté chyby:**

- hráč čeká na míč se spojenýma rukama;
- hráč se otáčí na trenéra při lobu;
- hráč odráží míč do stěny.

### Cvičení 33

**Cíle:**

- hráč se učí kombinovat a využívat různé způsoby vybírání/odbití;
- hráč se učí vyhodnotit jaký způsob zpracování míče je nejvýhodnější.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Dva (čtyři) hráči stojí naproti sobě přes síť. Udržují míč ve hře a užívají při tom různé způsoby odbítí.

**Modifikace:** Hráči toto cvičení provádějí bez sítě.

**Časté chyby:**

- hráči čekají na míč se spojenýma rukama;
- hráči volí nevhodné způsoby odbítí vzhledem k herní situaci.

### Cvičení 34

**Cíle:**

- hráč se učí rychle reagovat na obtížné míče;
- hráč se učí odbíjet opakovaně za sebou;
- hráč se učí volit vhodný způsob zpracování míče.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Jeden hráč je připraven uprostřed a ostatní kolem něj vytvoří kruh. Hráči začnou na hráče uprostřed nahazovat míče (krátké, rychlé...). Mohou i lobovat atd. Prostřední hráč se snaží míče vždy vybrat.

**Modifikace:** Cvičení se provádí jen s jedním míčem. Ten, na koho zvednutý míč letí, útočí na hráče uprostřed jako další.

**Časté chyby:** Hráč na míč čeká se spojenýma rukama.

**Poznámky:** Čím více hráčů provádí toto cvičení, tím více je efektivní.

## Cvičení 35

**Cíle:**

- hráč se učí odhadnout kam míč poletí na základě podání;
- hráč se učí rychle rozhodovat;
- hráč se učí přijmout do určitého místa (do zóny 3);
- hráč se učí zpracovat těžké míče.



**Pomůcky:** volejbalový míč, síť

**Průběh cvičení:** Hráč je připraven v hřišti. Na druhé straně hřiště je připraven trenér, který podává. Hráč míč přijímá spodem do zóny 3.

**Chyby:**

- hráč míč podběhne;
- hráč míč nezpracuje, ale odrazí.

**Poznámky:** Velikost hřiště, na kterém hráč přijímá je nutné přizpůsobit jeho schopnostem nebo přijímat ve více hráčích.

## Cvičení 36

**Cíle:**

- hráč se učí odbít po přesunu (v pohybu);
- hráč se učí rychle reagovat na rychlé změny herní situace.



**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Dva hráči jsou připraveni u sítě, jeden je za útočnou čarou. Hráč u sítě zahajuje cvičení nahozením míče na hráče naproti. Po odhodu běží za míčem a řadí se za hráče. Hráč za útočnou čarou míč odbíjí obouruč spodem zpět k síti a také běží za míčem a řadí se za dalšího hráče. Takto hráči přebíhají po celou dobu cvičení.

**Časté chyby:**

- hráči začnou během cvičení zkracovat míče;
- hráči se pohybují se spojenýma rukama;
- hráči nedokážou míč dotáhnout na spoluhráče.

**Poznámky:** Cvičení by nemělo přejít ve zběsilé běhání za míčem. Ideálně by měl každý hráč před odbitím zastavit.

### Cvičení 37

**Cíl:** Hráč se učí kontrolovaně provádět krátké a dlouhé přihrávky.

**Pomůcky:** volejbalový míč

**Průběh cvičení:** Dva hráči stojí asi 5 m od sebe. Uprostřed, mezi nimi je trenér, který zahajuje cvičení. Nahraje prsty na hráče 1, ten pomocí odbití obouruč spodem hraje na hráče 2, hráč 2 přijímá taktéž obouruč spodem na trenéra. Trenér vrací míč hráči 2 hráči zpět prsty a ten hraje obouruč spodem na hráče 1.

**Modifikace:** Cvičení lze provádět se sítí s tím, že ji trenér podbíhá.

**Časté chyby:**

- hráč vyskakuje, aby přehrál míč na delší vzdálenost;
- hráč na míč čeká se spojenýma rukama;
- hráč se nepohybuje, nerespektuje dráhu míče – stojí na místě.

**Poznámky:** Způsoby odbití lze v průběhu cvičení měnit např. trenér na hráče může lobovat.





## 6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem práce bylo vytvořit metodický materiál pro nácvik a zdokonalení odbití obouruč spodem ve volejbale. Práce obsahuje 37 cvičení zaměřených na nácvik odbití obouruč spodem ve volejbale.

Prvním dílčím cílem práce bylo vytvořit zásobník cvičení pro nácvik a zdokonalení odbití obouruč spodem ve volejbale. Zásobník obsahuje podrobný popis všech cvičení, která jsou rozdělena do 4 částí: cvičení pro seznámení a kontakt s míčem, cvičení pro odbití obouruč spodem v ose těla, cvičení pro odbití obouruč spodem mimo osu těla a komplexní cvičení pro odbití obouruč spodem. Každý popis cvičení obsahuje informace o cíli, pomůckách, podrobně zpracovaný průběh cvičení a časté chyby, kterých se hráči dopouštějí. Některá cvičení jsou doplněna o modifikaci a poznámky.

Druhým dílčím cílem práce bylo natočení obrazové dokumentace k zásobníku. U každého popisu cvičení je QR kód, po jehož načtení se zobrazí video na platformě Youtube. Video jsou podporou textových verzí cvičení a slouží jako názorné ukázky správného provedení. Taktéž obsahují veškeré informace o cvičení.

## 7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá problematikou nácviku odbití obouruč spodem ve volejbale. Volejbal je míčová hra, ve které záleží na výsledku práce celého týmu stejně tak, jako na výkonech každého jednotlivce. Ovládání základních způsobů odbití je jeden z důležitých předpokladů pro kvalitní hru. Odbití obouruč spodem (bagr) je jedním z nich. Používá se pro příjem, vybírání a celkově pro míče, které se odehrávají v úrovni dolní poloviny těla. Základem správného provedení odbití obouruč spodem je uvolněná pozice ve středním volejbalovém střehu. Nohy jsou rozkročené a paže podél těla pokrčené v loktech připravené na spojení. Specializace hráčů určují, kde na hřišti bude hráč působit a jakou roli v teamu má. Odbití obouruč spodem ve hře nejvíce využívají libero, které se na příjem specializuje a smečař.

Systematika volejbalu se dělí na herní činnosti jednotlivce, mezi které patří např. vybírání, podání, vykrývání. Dále na herní kombinace, které hráči utvářejí, pokud se jich určité činnosti ve hře účastní více (2-5) a na herní systémy, které pojmáme jako vlastní organizaci hry.

Obecně uznávanou věkovou hranicí, kdy je možné začít s nácvikem základních volejbalových dovedností u dětí je kolem 12. roku. U mladších dětí se ve věku od 6 let provozuje minivolejbal s přizpůsobenými pravidly.

Nácvik volejbalových dovedností probíhá nejčastěji v rámci tréninku. Sportovní trénink je řízený proces přípravy a musí být zastoupeny všechny jeho složky (kondiční, technická, taktická a psychologická). Technická příprava vychází z motorického učení a je zaměřena na nácvik, stabilizaci a zdokonalování dovedností jedince. Specifika sportovního tréninku dětí spočívají v dávkování vhodné zátěže, která musí být úměrná věku a schopnostem. Pro děti je charakteristická hravost, proto je nutné cílit na prožitek a radost z pohybu. Při nácviku dovedností je nutné brát v potaz specifika věkových období. U dětí předškolního a mladšího školního věku je důležité dbát na pestrou škálu pohybových dovedností. V období staršího školního věku a postpubescence se nároky na obsah tréninku mění a vstupují do něj další faktory.

Hlavním cílem práce bylo vytvořit metodický manuál pro nácvik odbití obouruč spodem ve volejbale. Dílčími cíli práce bylo vytvoření zásobníku s cvičeními a natočení obrazové dokumentace k zásobníku.

Ke zhotovení práce byla využita metoda historická. Dále vyhledávání ve vhodných zdrojích a také metoda videozáznamu.

Výsledkem práce je zásobník 37 cvičení s podrobným popisem. Popis obsahuje cíle cvičení, pomůcky, průběh cvičení, časté chyby, QR kód a u některých cvičení modifikaci a poznámky. Po načtení QR kódu se zobrazí video verze daného cvičení.

## 8 SUMMARY

This bachelor thesis deals with the problem of volleyball digging practice. Volleyball is a ball game where teamwork is as important as a performance of an individual player. Mastering basic volleyball skills is an important prerequisite for a high-quality game. Digging is one of those basic skills. It is important for a low reception of the ball. The important part of digging is being relaxed in a defensive stance. In this stance, your legs are spread apart and your elbows bent, ready to dig. Players' positions determine where you stand on the court. Digging is most typically used by libero which specializes in serve receive.

(Volleyball systematics) divide into individual skills, like digging or serving, and systems of play, where more players participate in a certain play.

Children start learning volleyball skills when they are 12 years old. Younger children play mini volleyball with special rules.

Learning of volleyball skills happens within a practice. Sports training is organised process and it must contain all of its individual parts like condition, technique, tactics, and psychological practice. Practicing technique is based on motor learning and it focuses on improving and stabilisation of individual skills. Children's training is specific in choosing a proper loading, where we need to take children's age and skill level into account. Playfulness is a huge part of children's training, so we have to focus primarily on their enjoyment of the activity. It is important to pay attention to a wide range of movement skills when we deal with early childhood and early school-age children. Training requirements, for older school-age and postpubescent children, change and other factors start to play a role.

The aim of this thesis was to create a training tutorial for digging in volleyball. Partial aims were to create a series of exercises for the digging in volleyball and to create tutorial videos for them.

The historical method was used to create this work. Other used methods are video recording and searching in suitable sources.

The outcome of the work is a series of 37 precisely described exercises that focus on digging practice. The descriptions contain the aim of the exercise, tools, exercise tutorial, common mistakes, and QR codes. Some of the exercises also have an alternative version and additional notes. Scanning the QR code will take you to the tutorial videos.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (2007). *Psychology of sport training*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Bompa, T. O. (2000). *Total training for young champions*. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2015). *Conditioning young athletes*. Champaign: Human Kinetics.
- Buchtel, J. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Buchtel, J. (2017). *Trénink dětí a mládeže ve volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Buchtel, J., & Ejem, M. (1981). *Odbíjená: metodika nácviku a trénink*. Praha: Olympia.
- Buchtel, J., Ejem, M., & Vorálek, R. (2011). *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Císař, V. (2005). *Volejbal: technika a taktika hry: průpravná cvičení*. Praha: Grada Publishing.
- Coaching youth volleyball. (1997). Champaign: Human Kinetics.
- Coelho e. Silva M. J., Figueiredo A. J., Elferink-Gemser, M. T., & Malina, R. M. (2006). *Youth sports: Participation, trainability and readiness*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Český volejbalový svaz. (2021). *Pravidla volejbalu 2021-2024*. Retrieved 16.2.2022 from the [https://www.cvf.cz/dokumenty/download/05\\_Pravidla/5-02\\_Volejbal/Pravidla\\_volejbalu\\_2021-2024.pdf](https://www.cvf.cz/dokumenty/download/05_Pravidla/5-02_Volejbal/Pravidla_volejbalu_2021-2024.pdf)
- Český volejbalový svaz. (2022). *Návrh na úpravu věkových kategorií mládeže pro soutěžní ročník 2022/2023 a ročníky následující*. Retrieved 22.2.2022 from the <https://www.cvf.cz/mladez/novinky/navrh-na-upravu-vekovych-kategorii-mladeze-pro-soutezni-rocnik-2022-2023-a-rocniky-nasledujici-23684.html>
- Dearing, J. (2003). *Volleyball Fundamentals*. Champaign: Human Kinetics.
- Dovalil, J. (1998). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., & Chalupecká, M. (2008). *Současný sportovní trénink: sborník příspěvků z konference Praha, 23. ledna 2008*. Praha: Olympia.
- Elliott, B. (1998). *Training in sport. applying sport science*. Hoboken: Wiley.
- Frömel, K., Lehnert, M., & Novosad, J. (1998). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Haník, Z. (2014). *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta.

- Haník, Z., & Foltýn, O. (2021). *Základní škola volejbalu: sedm kroků, sedm věků*. Praha: Euromedia Group.
- Haník, Z., & Vlach, J. (2008). *Volejbal 2: učební texty pro školení trenérů*. Praha: Olympia.
- Hájek, J. (2012). *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hájková, J. (2006). *Aerobik - soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Prostějov: Sport a věda.
- Humphrey, J. H., & Yow, D. A. (2002). *Adult guide to children's team sports*. New York: Nova Science Publishers.
- Jansa, P., & Dovalil, J. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Praha: Q-art.
- Jebavý, R., Kovářová, L., & Horčic, J. (2019). *Kondiční příprava*. Praha: Mladá fronta.
- Kaplan, O. (1999). *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Praha: Grada.
- Kaplan, O., & Buchtel, J. (1987). *Odbíjená: (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kálal, J., Kolář, P., Korbelář, P., Noble, C., Otáhal, S., Dylevský, I., & Kučera, M. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada.
- Klimtová, H. (2015). *Základy sportovních her pro učitele 1. stupně ZŠ*. Brno: Tribun EU.
- Lehnert, M. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved 5.4.2022 from the <https://publi.cz/books/148/Lehnert.html>
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Matěj, J. (1991). *Nácvik základních způsobů odbíjené u začínajících hráčů*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Miller, B. (2005). *The Volleyball Handbook*. Champaign: Human Kinetics.
- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Papageorgiou, A., & Czimek, V. (2015). *Volleyball Spielerisch Lernen vom "Werfen und fangen" zum spiel "6 gegen 6"*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Papageorgiou, A., & Spitzley, W. (2003). *Handbook for competitive volleyball*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Papageorgiou, A., Spitzley, W., & Christ, R. (2002). *Volleyball - a handbook for coaches and players*. Aachen: Meyer & Meyer.

- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá fronta.
- Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum.
- Rentero, L., João, P. V., & Moreno, M. P. (2015). *Analysis of the Líbero's Influence in Different Match Phases in Volleyball. / Análisis De La Influencia Del Líbero en Diferentes Fases Del Juego en Voleibol*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 15(60), 739–756.
- Schmidt, B. (2016). *Volleyball: Steps to Success*. Champaign: Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. Champaign: Human Kinetics.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2017). *Parent-child physical activity, sedentary behaviour, and obesity*. Olomouc: Palacký University Olomouc.
- Sobotka, V. (1995). *Teorie a didaktika odbíjené*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity.
- Stafford, I. (2011). *Coaching children in sport*. London: Routledge.
- Stodůlková, A. (2006). *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I. stupně ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita.
- Sumich, K., (2013). *Coaching Children: Sport Science Essentials*. Camberwell: Acer Press.
- Velenský, M. (2005). *Průpravné hry*. Praha: Karolinum.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Vobr, R. (2009). *Vývoj věku vrcholné výkonnosti v atletice, plavání, běžeckém lyžování, ledním hokeji a fotbalu v letech 1970-2007*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Vorálek, R. (2010). Blokování ve volejbale. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(6), 18-21.
- Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (2017). *Adapted physical education and sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Zapletalová, L. (2000). Návik smeča vo volejbale. *Telesná výchova a šport*, 10(2), 10-13.
- Zapletalová, L., Přidal, V., & Laurenčík, T. (2007). *Volejbal: základy techniky, taktiky a výučby*. Bratislava: Vydavateľstvo UK.
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training*. Champaign: Human Kinetics.