

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **LIBERO VE VOLEJBALE**

Bakalářská práce

Autor: Nikol Tomanová

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Katarína Hápová

Olomouc 2025



**Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Nikol Tomanová  
**Název práce:** Libero ve volejbale

**Vedoucí práce:** Mgr. Katarína Hápová  
**Pracoviště:** Katedra sportu  
**Rok obhajoby:** 2025

**Abstrakt:**

Tato bakalářská práce se zaměřuje na vylepšení herní činnosti hráče se specializací libero. Výsledkem práce je zásobník cvičení s 24 podrobně popsanými cvičeními zaměřenými na posílení reakčních a orientačních schopností hráče, zlepšení přihrávky, vybírání a příjmu. Součástí popisu cvičení jsou videozáznamy, na které odkazují QR kódy. Bakalářská práce může sloužit jako inspirace pro trenéry a hráče se specializací libero v soutěžním volejbale.

**Klíčová slova:**

Libero, volejbalová síť, míč, hřiště, přihrávka, sportovní trénink.

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Nikol Tomanová  
**Title:** Libero in volleyball

**Supervisor:** Mgr. Katarína Hápová  
**Department:** Department of Sport  
**Year:** 2025

**Abstract:**

This bachelor's thesis focuses on improving the game performance of players specializing in the libero position. The result of the thesis is a set of 24 detailed exercises aimed at strengthening the player's reaction and orientation skills, as well as improving passing, digging, and receiving. The exercise descriptions include video recordings linked through QR codes. The bachelor's thesis may serve as inspiration for coaches and players specializing as liberos in competitive volleyball.

**Keywords:**

Libero, volleyball net, ball, court, pass, sports training.

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Kataríny Hákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2025

.....

Ráda bych poděkovala Mgr. Kataríně Hákové, vedoucí bakalářské práce, za její cenné rady, odbornou pomoc, věcné připomínky, velkou trpělivost a vstřícnost, kterou mi věnovala při konzultacích a v průběhu zpracovávání této práce.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Charakteristika volejbalu .....	10
2.2 Sportovní trénink.....	11
2.2.1 Složky sportovního tréninku.....	12
2.3 Pohybové schopnosti.....	14
2.3.1 Silové schopnosti.....	14
2.3.2 Rychlostní schopnosti.....	15
2.3.3 Vytrvalostní schopnosti .....	15
2.3.4 Koordinační schopnosti .....	16
2.3.5 Flexibilita (pohyblivost) .....	18
2.4 Tréninková jednotka .....	19
2.4.1 Úvodní část.....	19
2.4.2 Hlavní část .....	20
2.4.3 Závěrečná část.....	21
2.5 Herní činnosti jednotlivce .....	21
2.5.1 Podání.....	21
2.5.2 Přihrávka.....	22
2.5.3 Vybírání .....	23
2.5.4 Vykrývání .....	24
2.5.5 Nahrávka .....	24
2.5.6 Útok .....	25
2.5.7 Blok.....	25
2.6 Specializace jednotlivých hráčů .....	25
2.6.1 Nahrávač.....	25
2.6.2 Univerzál.....	26
2.6.3 Blokař.....	26
2.6.4 Smečař .....	26
2.6.5 Libero.....	26

2.7	Somatické předpoklady hráče libera .....	28
3	Cíl, úkoly práce.....	29
3.1	Hlavní cíl.....	29
3.2	Dílčí cíle .....	29
4	Metodika.....	30
5	Výsledky.....	32
5.1	Rozvoj specifické kondice .....	32
5.2	Rozvoj specifické techniky .....	42
6	Závěry .....	48
7	Souhrn .....	49
8	Summary.....	50
9	Referenční seznam .....	51
10	Přílohy.....	55
10.1	Informovaný souhlas.....	55

# 1 ÚVOD

K nejoblíbenějším kolektivním sportům v České republice po hokeji a fotbalu patří volejbal. Svou popularitu si získal i díky televizním přenosům z domácích i světových soutěží např. Mistrovství světa, Extraligy žen a mužů, Volejbalová Liga národů, Evropské ligy a mnohých dalších. Mezi jeho příznivce se řadí nejen vrcholoví sportovci, ale své příznivce má i v řadách amatérů. Populární je nejen u žen a mužů všech kategorií, ale i u dětí různých věkových skupin.

Velkou výhodou volejbalu je, že jej lze hrát v průběhu celého roku, na různém povrchu ať je to tráva, písek, beton, umělý povrch nebo antuka. Rekreační hráče nelimituje počet hráčů, pravidla nebo speciální oblečení. Ke hře potřebují pouze míč, popřípadě volejbalovou síť.

Téma bakalářské práce „Libero ve volejbale“ jsem si vybrala, protože volejbal hraji od svých dětských let. V žákovském věku jsem hrávala barevný minivolejbal, kde jsou uzpůsobená pravidla pro děti. V juniorských soutěžích jsem hrála volejbalové soutěže jako registrovaný hráč. V současné době hraji volejbal v amatérské soutěži smíšených družstev. V letních měsících se věnuji rekreačně plážovému volejbalu.

Pravidla profesionálního volejbalu se vyvíjí jako v jiných sportech. K výrazným změnám v pravidlech došlo v roce 1998 a to zavedením postu „Libero“ a zrušením hry na ztráty, a to především z důvodu zkrácení doby hry při televizních přenosech.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí. V první části se bakalářská práce věnuje charakteristice volejbalu, individuálním herním činnostem jednotlivce a specializaci hráčů především postu libera a zároveň přiblíží pravidla hry. V druhé části je cílem bakalářské práce představit systematický zásobník cvičení zaměřený na rozvoj klíčových herních dovedností libera ve volejbale.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Charakteristika volejbalu

Volejbal patří mezi pohybovou činnost, která se soustředí na zkvalitnění lidské osobnosti. Zároveň dochází nejen ke zkvalitnění duchovní, biologické a tělesné stránky, ale především společenských vztahů pomocí motorické, kognitivní a emoční stimulace. Volejbal patří k atraktivním sportům, který hráči hrají dobrovolně a využívají ho ke zvýšení tělesné kondice. Lze ho hrát uvnitř i venku. Povrch venkovního hřiště není důležitý, ke hře můžeme využít trávu, písek, antuku nebo asfalt. K rozdělení hřiště nepotřebujete volejbalovou síť, ale stačí natáhnout šňůru nebo lano (Kittsteiner & Hilbert, 2024).

Haník et al. (2014) uvádí, že volejbal vznikl ve Spojených státech amerických.

Volejbal je hrán především pro potěšení, ale může být využíván i jako součást léčby a povinného vzdělávání. Volejbal je především hra, která má za cíl zvítězit nad soupeřem. Oproti jiným sportům nemůže zápas skončit nerozhodným výsledkem. Hru nelze hrát bez soupeře, s nímž dochází k přímé výměně útočných a obranných kombinací (Kaplan, 1999).

Buchtel et al. (2005) tvrdí, že se jedná o sportovní činnost, která patří mezi nejrozšířenější na světě bez rozdílu věku. S hraním volejbalu lze začít kdykoliv a kdo se tento sport jednou naučí, může jej hrát po celý život. Volejbal se dělí na tři kategorie a to vrcholový, výkonnostní a rekreační volejbal. Volejbal hrají nejen zdraví lidé, ale mohou ho hrát i tělesně a mentálně postižení a neslyšící.

Papageorgiou a Spitzley (2002) také uvádí, že se jedná o sport vhodný pro ženy i muže všech věkových kategorií a schopností. A dodávají, že pravidla volejbalu lze upravit i pro potřeby hráčů s fyzickým nebo mentálním postižením.

„Volejbal v sobě spojuje prvky individuální dovednosti a týmové spolupráce, tvořivost s disciplínou a kázní, vypjaté úsilí při dynamické námaze s prvky zábavy a radostného uspokojení ze zvládnání obtížných situací a dosahování úspěchů“ (Císař, 2005, p. 9).

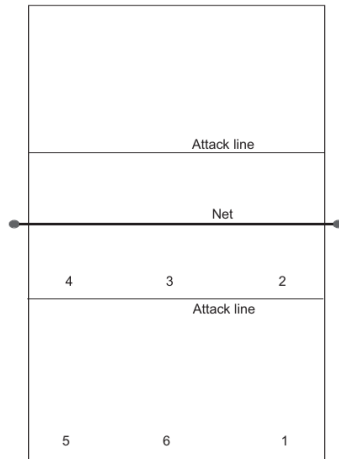
Volejbal je sportovní aktivita, která se podle Českého volejbalového svazu (ČVS, 2024) hraje na obdélníkovém hřišti o rozměrech 18x9 m. Hřiště je rozděleno na dva čtverce o rozměrech 9x9 m, které je uprostřed rozděleno volejbalovou sítí. Můžeme se setkat s různorodými verzemi volejbalu, které se přizpůsobují vnějším podmínkám, protože jejich rozličnost dá možnost účastnit se této hry každému.

Volejbalové hřiště je rozděleno na šest herních zón, které vidíme na obrázku 1, ve kterých hrají specializovaní hráči podle druhu své specializace. Nahrávač a univerzál se pohybují v zóně 2, blokař v zóně 3 a smečař v zóně 4. V zadní části hřiště se nahrávač a univerzál pohybuje

v zóně 1, blokař a smečař v zóně 5 nebo 6. Ke změně postavení dochází po odbití míče k soupeři. Číslování jednotlivých zón hřiště znají hráči volejbalu již od žákovských kategorií (Kaplan, 1999).

### Obrázek 1

Zóny volejbalového hřiště (zdroj: *American Volleyball Coaches Association, 2006*)



## 2.2 Sportovní trénink

„Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“ (Perič & Dovalil, 2010, p. 12).

Sportovní trénink slouží k dosažení maximální individuální nebo týmové výkonnosti ve zvolené sportovní disciplíně. Hlavním úkolem sportovního tréninku je zdokonalit herní činnost jednotlivce a herní systémy a kombinace družstva. Hráčům na vrcholové úrovni slouží sportovní trénink jako nástroj pro zlepšení tělesné a psychické odolnosti, zvyšování sportovního výkonu a výkonnosti, rozvoj kondice, formování osobnosti sportovce, osvojování sportovních dovedností, a především pro přípravu na soutěž či zápas (Císař, 2005; Bělka et al., 2021).

Bernaciková et al. (2020) uvádí, že cílem sportovního tréninku je zlepšit výkonnost sportovce až na krajní hranici jeho genetických předpokladů. Tvrdí, že na základě odborných studií, se jedná o dlouholetý proces, kdy dosáhnout špičkové úrovně může sportovec až na základě mnohaletého systematického tréninku a přípravy.

Stát se výjimečným a zároveň dobrým volejbalistou může hráč v případě, že se nachází ve vynikající fyzické, psychické ale i volejbalové kondici. Hráč musí mít v průběhu celého zápasu dostatek energie k udržení stabilního fyzického výkonu a současně si uchovat sílu, výkon a hbitost (Skates & Linn, 2003).

Zlepšování kondice u hráčů volejbalu je nezbytné především z důvodu, že při intenzivní fyzické aktivitě jsou namáhány ve větší míře svaly, šlachy a vazy dlouhodobým zatížením (Kestner et al., 1997).

### **2.2.1 Složky sportovního tréninku**

Tréninkový proces podle Ejema (1988) dělíme na tělesnou přípravu, technicko-taktickou přípravu a psychologickou přípravu. Sportovní trénink je z biologického hlediska procesem přizpůsobení organismu sportovce na námahu, kterou absolvuje při utkáních v soutěži. Lze tedy na trénink nahlížet jako na úmyslné působení na organismus sportovce prostřednictvím tréninkových metod, tělesných cvičení a náležitého tréninkového zatížení.

Bernaciková et al. (2020), Perič a Dovalil (2010), Haník et al. (2004), Lehnert et al. (2014) se shodují v tom, že k nejvýznamnějším složkám sportovního tréninku patří technická, taktická, psychologická a kondiční příprava.

#### **Technická příprava**

Technická příprava podle Lehnerta et al. (2014) slouží především ke zlepšování a zdokonalování herních činností a pohybových schopností, rozšiřování dovedností a technické vybavenosti hráčů v průběhu tréninkové přípravy s následným využitím při zápase v herních situacích. Na složení technické přípravy má vliv druh sportovní aktivity, věk a sportovní vyspělost sportovce.

Perič a Dovalil (2010) uvádí, že technická příprava patří mezi základní složky sportovního tréninku a prioritně se orientuje na vylepšování konkrétních dovedností hráče podle jeho specializace. Vynikající technická zdatnost hráče předpokládá zvládnutí předepsaných pohybových úkolů v souladu s pravidly volejbalu efektivně, správně, promyšleně a hospodárně. Různé osobité styly hráčů při provádění stejného pohybu jsou dány charakterem a možnostmi hráče.

Technická příprava má zásadní podíl na zvyšování výkonnosti hráčů. Nejedná se pouze o zapracování a vývoj osvědčené techniky do přípravy, ale i přizpůsobení novým vědeckým poznatkům. Aby technická příprava byla úspěšná, je zapotřebí výborná spolupráce mezi trenérem a hráči. Trenér by měl být vzdělaný odborník, který je schopen kvalifikovaně připravit a řídit trénink. Na zvládnutí technické přípravy hráče mají vliv vrozené a osobní předpoklady. Mezi osobní předpoklady patří například talent, genetické předpoklady a mezi osobní například samostatnost, cílevědomost, sebekontrola a jiné (Dovalil et al., 2009).

Podle Lehnerta et al. (2014) dělíme etapy technické přípravy na:

- nácvik – vylepšení pohybových dovedností jehož součástí jsou přípravná cvičení, které zlepšují sílu, rychlost, vytrvalost a obratnost;
- zdokonalování – vylepšení techniky u provádění konkrétních cviků vhodných pro specializaci hráče;
- stabilizace – posílení svalů trupu a páteře, které jsou klíčové pro hráče volejbalu. Cvičení statických a dynamických cviků.

### **Taktická příprava**

Taktická příprava slouží hráčům k sestavení nejlepší strategie v boji proti soupeři. Hráči musí během zápasu řešit komplikované herní situace a jejich zdařilé vyřešení má vliv na jejich celkový sportovní výkon. Taktická příprava v praxi pro hráče znamená zlepšování vědomostí herních pravidel, postupů, obratnosti a schopností, které mu umožní zvolit nejvhodnější řešení herních situací (Haník et al., 2004; Dovalil et al., 2009).

### **Psychologická příprava**

Psychologická příprava zahrnuje výchovnou činnost trenéra vedoucí, ke zvyšování psychické odolnosti hráče, k formování osobnosti hráče, posílení jeho sebevědomí a důvěry ve vlastní schopnosti (Perič & Dovalil, 2010).

Haník a Vlach et al. 2008 zdůrazňují, že ve volejbale přebírá roli psychologa pouze a jedině trenér družstva. Psycholog není kompetentní vést psychologickou přípravu družstva z důvodu, že nemá na tuto činnost klasifikaci a nezbytné informace.

### **Kondiční příprava**

Kondiční příprava je klíčovým prvkem jakéhokoliv sportu. Orientuje se především na rozvoj motorických vlastností s cílem zvýšit u hráčů kondici vedoucí ke kvalitním výsledkům při zápase. U mladších hráčů volejbalu je kondiční příprava vedena všeobecněji než u zkušených hráčů, na které jsou kladeny specifické nároky v souvislosti s herními pravidly (Haník & Vlach et al., 2008).

Jebavý et al. (2019) uvádí, že jen sportovec s vynikající kondicí je schopen dlouhodobě trénovat svoji specializaci na maximální výkon a odolávat únavě a zároveň snést vysokou zátěž, která je kladena na sportovce na vrcholové úrovni. Dále uvádí, že u sportovců s vynikající kondicí je menší riziko zranění.

## 2.3 Pohybové schopnosti

„Pohybové (motorické) schopnosti jsou vnitřní biologické předpoklady k pohybové činnosti“ (Pavlík et al., 2010, p. 8).

Motorické vlastnosti podle Haníka a Vlacha et al. (2008), Periče & Dovalila (2010), Jebavého et al. (2019), Zahradníka a Korvase (2017) dělíme na:

- silové schopnosti;
- rychlostní schopnosti;
- vytrvalostní schopnosti;
- koordinační schopnosti;
- flexibilitu (pohyblivost).

### 2.3.1 Silové schopnosti

Vavák (2011) konstatuje, že rozvoj navazujících pohybových schopností a dovedností jednotlivých hráčů je podmíněn rozvojem silových schopností hráče. Bez ohledu na to, jaký post hráči zastávají, je potřeba k podání co nejlepšího herního výkonu síla. Při herním výkonu hráčů dochází k využití statické, dynamické, maximální a výbušné složky síly. Silovou přípravu je potřeba přizpůsobit tak, aby došlo k maximálnímu využití individuálních schopností hráče.

Silová příprava byla preferovaná v minulosti především se sportovním odvětvím silového trojboje kulturistiky, vzpírání a také vrhačské disciplíny v atletice. V současné době silová příprava hraje významnou roli i v dalších sportech (Jebavý et al., 2019).

„Silová příprava zahrnuje jak postupné budování svalového tonusu za účelem pevného postavení hráče ve standardních situacích, tak i zachování statické polohy a rovnováhy v situacích nestandardních, které mohou rozhodovat o výsledku hry“ (Vavák, 2011, p. 61).

Dostatečně vyhodnotit herní situaci může pouze hráč, který dokáže při hře udržet stabilní postoj. V případě libera závisí jeho výkon na vynikající stabilitě těla, kdy se při vybírání, vykrývání a příjmu podání nachází převážně v poloze nízkého střehu zobrazené na obrázku 2.

Jedná se o základní postavení hráče, který při odbití míče stojí uvolněně ve sníženém postoji, s jednou nohou mírně vpředu. Kolena hráč tlačí směrem dopředu a kyčle směrem dolů téměř do pozice dřepu. Při pohybu musí zůstat sklon těla mírně dopředu. Ruce má hráč mezi boky a rameny mírně ohnuté v loktech a zároveň lehce upažené (Kaplan, 1999; Císař, 2005; Vavák, 2011; Buchtel et al. 2005).

## Obrázek 2

Volejbalový střeh (zdroj: Buchtel et al., 2005)



### 2.3.2 Rychlostní schopnosti

„Rychlost je schopnost reagovat na vnější nebo vnitřní podnět nebo soubor podnětů a ve vymezeném prostoru řešit pohybovou úlohu v minimálním čase. Ve volejbale rychlost chápeme jako specifické plnění standardních a nestandardních úkolů v prostoru zhruba 15 x 15 metrů“ (Vavák, 2011, p. 64).

Rychlost lze také charakterizovat jako schopnost hráče maximální rychlostí, pokud možno v co nejkratším čase (maximálně do 7 sekund) začít a vykonat pohybovou úlohu. (Bernaciková, 2020).

Podle Vaváka (2011) je rychlost schopnost, kterou lze do jisté míry zlepšit tréninkem, ale převážně je dána genetickými předpoklady. Při výběru hráčů do družstva je potřeba tedy přihlížet nejen na to, zda je hráč rychlý, ale i k tomu, zda tento hráč dokáže rychlost využít při herní činnosti ve správnou dobu a na správném místě. Současný volejbal si nárokuje hráče, kteří mají vyšší podíl rychlých svalových vláken a dokážou se rychle rozhodovat.

Dovalil et al. (2009) tvrdí, že nejnáročnějším úkolem trenéra při trénování hráčů je zlepšení jejich rychlostních schopností. Na základě výzkumu je zřejmé, že rychlost z velké části ovlivňuje genetické dědictví hráče, a i částečné zlepšení je dlouhodobou záležitostí.

### 2.3.3 Vytrvalostní schopnosti

„Pokud jsou hráči schopni vykonávat pohybovou činnost dlouhodobě, bez výrazného snížení efektivity cvičení a bez ztráty optimální kinematiky pohybu, můžeme hovořit o projevu vytrvalosti“ (Vavák, 2011, p. 67).

Podle Dovalila et al. (2009) rozlišujeme tři druhy vytrvalosti podle délky doby, kterou je zapotřebí k vykonání požadované činnosti v co největší intenzitě a to:

- krátkodobou vytrvalost - 2 až 3 minuty;
- střednědobou vytrvalost - 8 až 10 minut;
- dlouhodobou vytrvalost – více než 10 minut.

Volejbalový set i po zavedení pravidel bez ztrát trvá přibližně 20 minut. Aby hráči byli schopni podat vyrovnaný herní výkon, potřebují získat aerobní vytrvalost. V praxi to znamená, že v případě nedostatečné aerobní vytrvalosti se zmenšuje přesnost odhadu směru rychlosti míče, rovnováha, aktivní úhel vidění a tím dochází k chybám u odbití míče, nedodržení správného postavení a narušení rychlých prvků hry. Hráč na postu libera nepotřebuje nijak zvlášť trénovat vytrvalost, ale je potřeba ji udržovat a zdokonalovat během celého roku (např. plaváním, běháním, jízdou na kole nebo jízdou na in-line bruslích). Základním kamenem pro rozvoj ostatních pohybových schopností je vytrvalost (Vavák, 2011).

### **2.3.4 Koordinační schopnosti**

Volejbal je specifický v tom, že v průběhu zápasu hráči musí často reagovat na nečekané herní situace a řešit rychlé změny charakteru hry a směru pohybu. Předpokladem zvládnutí těchto herních situací je rozvoj koordinačních schopností hráčů, které podmiňují z větší části motorický pohyb a jsou podstatou herních dovedností. Propojují v sobě psychickou a tělesnou stránku (Haník & Vlach et al., 2008; Haník & Foltýn, 2021).

Motorické vlastnosti koordinační podle Haníka et al. (2004) dělíme na:

- reakční schopnost;
- schopnost rovnováhy;
- orientační schopnost;
- rytmická schopnost;
- diferenciací schopnost;
- schopnost spojování pohybových prvků;
- schopnost přizpůsobování a přestavby.

### **Reakční schopnosti**

„Je to schopnost rychle zahájit a následně realizovat krátkodobou pohybovou činnost maximální intenzity na určitý podnět“ (Vavák, 2011, p. 70).

Ve volejbale se převážně využívá reakce na prvotní zrakový a sluchový podnět. Hráč libero musí během hry řešit mnoho nepředvídatelných a neočekávaných herních situací, a proto je vysoká reakční schopnost výhodou (Vavák, 2011).

### ***Schopnost rovnováhy***

„Umožňuje udržovat a obnovovat rovnováhu především v jednotlivých fázích herních činností, ale i při přesunech do místa realizace herní činnosti a při zaujímání výchozích postavení“ (Haník et al., 2004, p. 136).

Spolehlivým měřítkem stability neboli rovnováhy je rychlost pohybu těžiště. Hráč, který je schopný udržet těžiště v klidu, má vyšší schopnost rovnováhy. U libera rozlišujeme statickou schopnost rovnováhy v postavení při příjmu nebo při vybírání míče, kdy držení pevného postavení dá možnost hráči ihned zasáhnout do průběhu hry. Oproti tomu dynamická schopnost rovnováhy při pohybu umožní rychlejší přesun hráče při herních činnostech (Vavák, 2011).

### ***Orientační schopnost***

Orientační schopnost hráče je klíčová pro všechny herní činnosti. Tato schopnost umožňuje zejména prostřednictvím zraku pozorovat ostatní hráče, letící míč, správné postavení na hřišti a další spojitosti k lepší analýze herní situace a rozhodnutí nejuvhodnějšího řešení (Haník & Vlach et al., 2008).

Podle Bernacikové et al. (2020) orientační schopnost umožňuje sportovci správně, rychle a co nejuvhodněji pro danou herní situaci vyhodnotit pomocí periferního vidění prostorové vztahy.

### ***Rytmická schopnost***

Vavák (2011), Haník a Vlach et al. (2008) uvádí, že rytmičká schopnost je schopnost hráče měnit, přizpůsobovat se a vykonávat pohyby v souladu s vnitřním a vnějším rytmem. V případě vysoké úrovně rytmičkých schopností je hráč schopen měnit nejen rytmus při své činnosti, ale sladit ho s rytmem šesti hráčů na hřišti. Zároveň dokáže lépe reagovat na měnící se rytmus v průběhu utkání a adaptovat se na měnící se situace vyplývající z herní činnosti soupeře, vnutit soupeři vlastní herní rytmus.

### ***Diferenciační schopnost***

Podle Haníka et al. (2004) je důležitá především při zlepšování a upevňování herních dovedností.

„Schopnost hráče korigovat se v prostoru a v čase s vysokou přesností pohybů a schopnost vědomě regulovat intenzitu svých pohybů tak, aby se řešily krizové situace. Je i významným stupněm hodnocení vyspělosti hráče ve volejbalu“ (Vavák, 2011, p. 71).

### **Schopnost spojování pohybových prvků**

Pomocí této schopnosti je hráč schopen sladit pohyb celého těla s pohyby různých částí těla. Tato schopnost převažuje v případech, kdy hráč musí řešit nestandardní herní situace, kterým vznikají v průběhu zápasu (Haník & Vlach et al., 2008).

### **Schopnost přizpůsobování a přestavby**

Haník et al. (2004) konstatuje, že pomocí schopnosti přizpůsobování a přestavby, je zkušený hráč schopen v průběhu neočekávané herní situace na základě zkušeností a tréninku vnímat a předvídat, že dojde ke změně herní situace a dokáže se přizpůsobit a pokračovat v herním pohybu naprosto jiným postupem.

### **2.3.5 Flexibilita (pohyblivost)**

„Je to schopnost vykonávat vědomé pohyby v optimálním kloubním rozsahu. Bez dostatečné flexibility je pracovní kapacita svalstva hráčů výrazně limitovaná, zvyšuje se jejich unavitelnost, zranitelnost a postupně se u hráčů objevují bolesti“ (Haník & Vlach et al., 2008).

Zahradník a Korvas (2017) tvrdí, že flexibilita u hráče znamená schopnost docílit nutného kloubního rozsahu za pomoci vnějších sil eventuálně svalovou kontrakcí, při níž se sval stahuje a generuje sílu. Aby bylo možné zlepšit flexibilitu u sportovců, je potřeba docílit uvolnění svalů neboli relaxaci, což je opakem svalové kontrakce.

Jebavý et al. (2019) uvádí, že pohyblivost je z části ovlivněna genetickými předpoklady sportovce. Na flexibilitu může mít vliv oblečení, denní doba, teplota, rozcvičení, aktivita reflexního systému, tvar kloubů atd. Flexibilitu dělíme na dynamickou a statickou funkci. Statická funkce znamená správné držení těla proti gravitaci za pomoci pomalých pohybů a dynamická funkce se stará o pohyb těla pomocí normální nebo zvýšené rychlosti.

Scates a Linn (2003) konstatuje, že statické protahování patří k nejobvyklejším způsobům protahování nejen u volejbalistů. Spočívá především ve výdrži 20 až 30 sekund při provádění jednotlivých uvolňovacích cviků vždy pro konkrétní sval. Dále uvádí, že dynamické protahování zahrnuje aktivní cviky, které simulují fyzické úkoly během zápasu.

Při hraní volejbalu není potřeba dosahovat vysoké flexibility, ale je potřeba dbát na její normální rozvoj, aby byla u hráčů zachována pružnost svalů, která má vliv na dostatečnou pohyblivost v kloubech. Lepší flexibility pak dosáhneme pomocí strečinku (Haník & Vlach et al., 2008).

## 2.4 Tréninková jednotka

„Tréninková jednotka je základní organizační formou tréninkového procesu. V plánování jsou tréninkové jednotky součástí mikrocyklů, které určují cílený záměr trenéra. V případě tréninkové jednotky ve volejbalu vždy respektujeme výkonnostní úroveň a počet hráčů (eventuálně jejich specializaci), materiální a prostorové podmínky“ (Haník et al., 2014, p. 32).

Císař (2005) uvádí, že součástí každého tréninku je cvičení. Cílem cvičení je připravit hráče na všechny možné situace, které mohou nastat v průběhu zápasu. Volba a navržená skladba cvičení je zásadní při přípravě tréninkové jednotky. Při přípravě tréninkové jednotky je potřeba přihlížet k tomu, že různé typy cvičení mají vliv na tempo tréninku a tím i únavu hráčů při jejich opakování.

„Každý trenér by si měl vytvořit a doplňovat vlastní zásobník cvičení s údaji o tom, pro kolik cvičenců je určeno. Usnadní to výběr při přípravě tréninkové jednotky“ (Císař, 2005, p. 24).

Podle Haník et al. (2018) rozlišujeme několik druhů tréninkových jednotek. Podle zaměření a zařazení do plánované přípravy je možné rozdělit tréninkové jednotky podle typu na nácvičné, regenerační, zdokonalovací, kondiční, zvláštní, smíšené – komplexní.

Haník et al. (2018), Perič a Dovalil (2010) dále uvádí, že základní tréninková jednotka má tři části a to: úvodní část, hlavní část a závěrečnou část, kdy časový fond pro jednotlivé části je v poměru 2:3:1. Občas bývá do tréninkové jednotky zařazována mezi úvod, hlavní část a průpravná část.

### 2.4.1 Úvodní část

Podle Millera (2005) by trenér měl vymezit chytré cíle tréninku, které by měly být dosažitelné, měřitelné a realistické. Hráči by u stanovených cílů měli pochopit koncepci a priority, které vedly trenéra k návrhu konkrétního tréninku.

V úvodní části tréninku, který trvá přibližně 20 až 30 minut, seznámí trenér hráče s obsahem, úkolem a cílem tréninku. Součástí úvodní části tréninku je všeobecné rozcvičení, kde mají hráči za úkol připravit se na zátěž pomocí protahovacích cviků, které předchází dynamickému rozcvičení. Součástí úvodní části je i speciální průprava, která má za úkol připravit hráče na specifickou pohybovou aktivitu a aktivovat organismus. U hráčů, kteří nemají dostatečné hráčské zkušenosti, je potřeba zajistit, aby bylo rozcvičení prováděno správně (Haník et al., 2018; Jebavý et al., 2014; Jebavý et al., 2017; Haník & Vlach et al., 2008).

Perič a Dovalil (2010) také tvrdí, že trénink začíná úvodní částí a ta je prioritně určena k přípravě jedince na zatížení, které bude součástí hlavní části tréninku. Zpravidla v ní najdeme:

- psychickou přípravu;
- rozcvičení, které se dále dělí na zahřátí, protažení, zapracování;
- příprava k pohybové činnosti neboli průprava.

### **2.4.2 Hlavní část**

V hlavní části tréninku, která trvá přibližně 30 až 60 minut, se trenér zaměřuje na jeden tréninkový cíl nebo na více tréninkových cílů. Z důvodu nedostatku času a náročnosti udržet pozornost hráče, se nedoporučuje v hlavní části volit více jak tři tréninkové cíle. Uspořádání hlavní části tréninku by mělo přihlížet k potenciálu centrální nervové soustavy hráčů a zajistit, aby byl kryt jejich energetický výdej při tréninku. Hlavní část tréninkové jednotky má za úkol plnit především cíl tréninku. Do této části je zakomponováno hlavní zatížení tréninku (Haník et al., 2018; Perič & Dovalil, 2010).

Do hlavní části tréninku lze zařadit více tréninkových cílů, ale Jebavý et al. (2019) zastává názor, že by se mělo jednat nejvíce o dva tréninkové cíle. Ještě dodává, že je zapotřebí v průběhu tréninku tyto cíle nespojovat.

Podle Haníka et al. (2014) v hlavní části tréninku by se trenér měl vždy zaměřit na nacvičování nově vzniklých motorických dovedností, přidat cvičení pro rozvoj rychlostních schopností hráčů a prověřit, jaké dosahují úrovně u doposud získaných dovedností.

Dále Haník et al. (2018) a Haník et al. (2014) specifikuje posloupnost zátěže v hlavní části tréninku takto:

- koncentrace/koordinace;
- nové dovednosti/nácvik/taktika;
- rychlost/rychlá síla/maximální síla;
- aerobní vytrvalost;
- síla/silová vytrvalost;
- stabilizace/variabilita dovedností v zátěži a únavě.

Perič a Dovalil (2010) specifikuje posloupnost zátěže v hlavní části tréninku takto:

- koordinačně náročná cvičení;
- rychlostní cvičení;
- silová cvičení;
- vytrvalostní cvičení.

Podle Millera (2005) je potřeba se během hlavního tréninku zaměřit na nejdůležitější prvky rozvoje hráče, a to na rozvoj technické dovednosti, motorické dovednosti, rovnováhu těla a pohybu.

### **2.4.3 Závěrečná část**

Závěrečná část tréninku trvá přibližně 10 až 20 minut a je určena ke zklidnění a k zotavení po tréninku. Zahrnuje cvičení:

- s dynamickým účinkem, které slouží k nastartování regenerace a provádí se v nízké intenzitě. Záměrem cvičení je i odstraňovat odpadní látky z těla, které se tvoří při zátěži;
- se statickým účinkem, které slouží k protažení a zklidnění. Součástí cvičení by mělo být, především pro mladé hráče, cvičení vyrovnávací a kompenzační z důvodu častého jednostranného zatížení.

Součástí závěrečné části tréninku je i zhodnocení tréninku trenérem (Haník et al., 2018; Perič & Dovalil, 2010).

## **2.5 Herní činnosti jednotlivce**

Herní činnost jednotlivých hráčů lze charakterizovat jako činnost, kterou předvádí jednotliví hráči pomocí souboru pohybů s míčem i bez míče zároveň s myšlenkovými procesy, pomocí nichž dokážou vyřešit vzniklou herní situaci ve vztahu k soupeři, ale i k ostatním spoluhráčům ve hře. Herní činnosti dělíme na technickou a na taktickou část. Do technické části lze zařadit veškerou pohybovou činnost a do taktické části spadá vyhodnocení nejvhodnějších herních situací a jejich následné provedení (Buchtel, 2017).

Haník et al. (2018) popisuje herní činnost jako řadu po sobě jdoucích obrázků vznikajících během hry, v nichž jsou obsaženy komplikované souvislosti. Zkušení hráči dokáží tyto obrázky vyhodnotit ještě dříve, než jsou vytvořeny a pro svůj tým tak získávají drahocenný čas pro hru v předstihu.

### **2.5.1 Podání**

Podání se řadí podle Kaplana (1999) mezi výchozí herní činnosti jednotlivce, kterou se vždy zahájí jakákoliv rozehra, a zároveň se nemusí jednat jen o přemístění míče

na soupeřovu půlku hřiště. Kvalitní podání může vést k zásadnímu podílu na zisku bodů, ať už se jedná o přímé nebo nepřímé body.

Počátek roze hry je dán dle Haníka et al. (2014) podáním a konec roze hry je dán chybou hráče jednoho ze soutěžících družstev. Podání plní ve volejbale dvě podstatné úlohy. Získat přímý bod z podání, anebo překazit soupeři rozehrávku a rozvinout vlastní útok.

Císař (2005) tvrdí, že podání v soudobém volejbale není pouze zahájením hry, ale zpravidla se jedná o první útok družstva. Ve volejbale rozlišujeme dvě základní podání, a to spodem a vrchem, které se dále dělí na čelní, boční, z místa, z výskoku, estonské a plachtící.

(Kaplan, 1999; Císař, 2005) dělí podání podle orientace postoje, chování míče během letu, způsobu vedení úderu.

### **2.5.2 Přihrávka**

Přihrávka je herní činnost, kdy přijímající hráč odbíjí míč, který letí z půlky hřiště soupeře, na své spoluhráče, popřípadě do vymezeného prostoru hřiště, kde se předpokládá, že vběhne nahrávající spoluhráč (Kaplan, 1999).

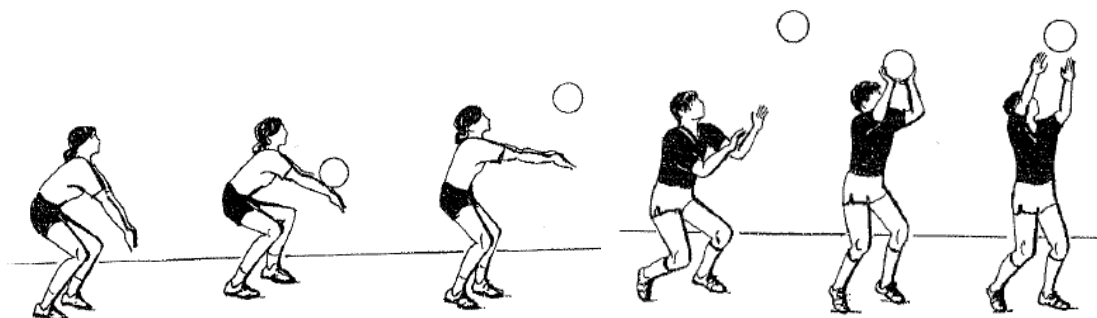
„Přihrávání znamená vhodným odbitím poslat míč ke spoluhráči pro další zpracování, obvykle k nahrávání na útok“ (Císař, 2005, p. 78).

American Volleyball Coaches Association (2006) tvrdí, že ideální přihrávka je nízká cca 60 cm nad sítí a mimo ni. Vysoké přihrávky nejsou ideální, protože pro nahrávajícího hráče je mnohem složitější je nahrát. Pokud jsou přihrávky moc blízko sítě, možnost nahrávky je omezená.

Kaplan (1999) a Císař (2005) konstatují, že přihrávka patří mezi základní herní činnost hráče, kdy dochází k odbití míče obouruč spodem neboli bagrem nebo k odbití míče obouruč vrchem, které vidíme na obrázku 3. Přihrávka obouruč vrchem se začala využívat až po úpravě pravidel související s prvním odbitím míče od soupeře. Výhodou tohoto přijímání je přesnější odbití na nahráváče v případech, že letí míč od soupeře zdarma nebo při plachtícím podání. Předpokladem dobré přihrávky hráče je dobrá orientace na hřišti, výborný zrak, koordinace očí s nohami a pažemi, stabilní postoj, vynikající pohyb. Zároveň přihrávající hráč by měl mít zdravé sebevědomí, být při hře zdravě agresivní a mentálně odolný v případech, kdy je potřeba vynikající přihrávkou dosáhnout dobré nahrávky.

### Obrázek 3

*Odbití míče obouřuč spodem a odbití míče obouřuč vrchem (zdroj: Buchtel et al., 2005)*



Buchtel et al. (2005) konstatuje, že první míč odbitý na vlastní straně hřiště je přihrávka mimo situaci, kdy vlastním blokem dojde k tečování míče.

### 2.5.3 Vybírání

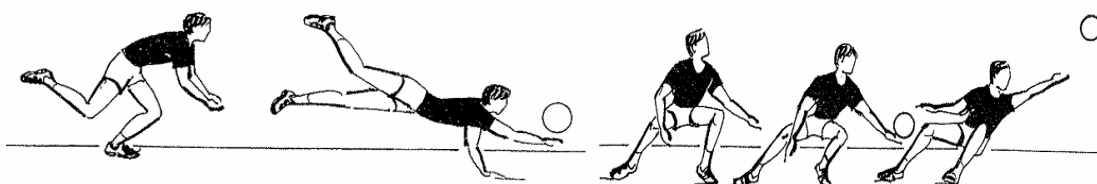
„Za vybírání považujeme každé odbití po útoku soupeře, které rozdělujeme na: vybírání tvrdého útoku, vybírání ulívky, vybírání odražených míčů od vlastního bloku, případně od spoluhráčů v poli a zpracování míče zadarmo“ (Haník & Foltýn, 2021).

Císař (2005) dále uvádí, že podle zahraniční volejbalové literatury je přihrávka popisována jako přihrávání míče po útoku soupeře nebo přihrávání po podání soupeře. V naší literatuře se pro přihrávku po útoku soupeře používá pojem „vybírání“. Vybírání lze charakterizovat jako obrannou činnost hráčů spočívající v zabránění dopadu míče do vlastního hřiště. Oproti tomu přihrávání lze chápat jako záměrné zpracování prvního míče, které slouží k založení protiútoku.

Na obrázku 4 vidíme základní techniku vybírání odbití v pádu vpřed a odbití jednoruč stranou.

### Obrázek 4

*Odbití míče jednoruč spodem vpřed a odbití míče jednoruč stranou (zdroj: Buchtel et al., 2005)*



Buchtel (2017) konstatuje, že vybírání patří k podstatným herním činnostem hráčů, protože vysoké procento míčů, které se vrátí z půlky hřiště soupeře je potřeba zpracovat v poli.

Procentuální úspěšnost hráče hrající post libera je v tomto případě až 38 %. Úspěšnost ostatních hráčů družstva se pohybuje kolem 20 %. Vyšší procento úspěšnosti u libera je daná především jeho specializací.

#### **2.5.4 Vykryvání**

„Vykryvání je zajištění vlastního útoku. Má sice charakter individuální činnosti, ale je úzce svázáno s útočníkem“ (Haník & Foltýn, 2021).

Papageorgiou a Spitzley (2003) a Haník et al. (2018) uvádí, že k vykryvání dochází především v přední části hřiště po útoku vlastního hráče. Hráči nacházející se v zadních zónách hřiště mají za úkol odražený míč od bloku soupeře udržet ve hře. Z důvodu, že se libero neúčastní útoku, je jeho hlavní činností soustředit se na obrannou činnost tzv. vykryvání. Libero je hlavním specialistou, který přebírá největší zodpovědnost za herní činnost vykryvání. V případě přesného příjmu může docházet během zápasu k rychlým útokům a v tom případě se libero stává jediným vykryvajícím hráčem.

„Vykryvání představuje výběr a zaujetí nejvýhodnějšího postavení i postoje jednoho hráče pro úspěšné řešení vzniklé herní situace. Z technického hlediska jde o včasné přemístění hráče do potřebného prostoru s ohledem na používané herní kombinace“ (Buchtel, 2017, p. 27).

#### **2.5.5 Nahrávka**

Nahrávku je možné specifikovat jako odbití herního míče na předem domluvený útok k vybranému útočícímu hráči s cílem umístit míč na palubovku soupeře. Post nahrávače je stěžejní pro úspěšnou hru celého družstva (Císař, 2005).

Podle Kaplana (1999) většina nahrávek je nahrávána různou rychlostí rovnoběžně se sítí vysokým, dlouhým, krátkým nebo nízkým obloukem. O úspěšné nahrávce se dá hovořit v případě, že dojde ze strany nahrávače ke správnému načasování s útočícím hráčem.

Druhé odbití míče ze tří možných odbití na vlastní straně hřiště je téměř vždy nahrávka. Nejčastěji dělíme nahrávky podle odbití na obouruč vrchem, obouruč spodem a jednoruč vrchem – prsty. Dále pak především rozlišujeme nahrávky podle směru letu za hlavu a před sebe. Nahrávku provádí převážně hráč na postu nahrávače, ale v některých herních situacích nahrává vbíhající hráč nebo jakýkoliv hráč z obranného pole. Pro nahrávku ve volejbale na vrcholové úrovni je určen speciální hráč. Na rekreační úrovni při hře nahrávají většinou všichni hráči (Buchtel et al., 2005).

### **2.5.6 Útok**

Podle Císaře (2005) třetí odbití ve hře je především tvrdě smečovaný míč na soupeřovu půlku hřiště. Jedná se o nejpřitažlivější část zápasu z pohledu diváka, protože může sledovat souhru útočníka s nahrávačem. Současně divák sleduje nejen souboj útočícího hráče s blokem, ale i obrannou hru soupeře.

Útočný úder je převážně veden jednou rukou ve výskoku. Cílem je umístit míč na palubovku soupeře a překazit soupeři udržení míče ve hře a tím prodloužení výměny (Kaplan, 1999).

„Z hlediska pořadí odbití může být útočný úder kterýmkoliv odbitím míčem v poli“ (Buchtel et al., 2005, p. 56).

### **2.5.7 Blok**

Blok je podle Haníka a Foltýna (2021) činnost hráče, která spočívá v zamezení přeletu míče ze strany soupeře na vlastní stranu hřiště. Zároveň se blokující hráč pokouší minimalizovat prostor, do kterého může soupeř útočit nebo přimět útočícího hráče udělat chybu, která končí úderem do autu.

Blokujícími hráči mohou být pouze hráči nacházející se v přední řadě u sítě. Podílet se na bloku může hráč samostatně nebo se spoluhráči. Pokud blokující hráč blokuje samostatně, jedná se o jednoblok. V případě, že blok provádí více hráčů, jedná se o dvojblok, popřípadě trojblok (Kaplan, 1999).

## **2.6 Specializace jednotlivých hráčů**

Buchtel (2017) uvádí, že specializace hráčů nenajdeme v mladší kategorii žáků, kdy se hraje systém na 2 nahrávače s tím, že nahrává pouze hráč v přední části hřiště. V kategorii starších hráčů se začíná trénovat systém s jedním nahrávačem a dochází k postupné kategorizaci hráčů dle daných specializací. Post druhého nahrávače je nahrazen postem univerzála. Ve větším rozsahu se specializace začínají projevovat v kadetech.

### **2.6.1 Nahrávač**

Mezi nejdůležitější hráče družstva patří nahrávač, který je stěžejním hráčem družstva. Nahrávač rozhoduje pomocí signálu, který druh útoku se bude hrát a tímto se stává organizátorem a tvůrcem hry. Výhodou nahrávače je mít dostačující výšku kolem 190 cm

a výskok. Tyto výhody může nahrávač úspěšně využít při blokování v zóně 2 a při nahrávání ve výskoku (Kaplan, 1999).

### **2.6.2 Univerzál**

Univerzál neboli diagonální hráč hraje převážně u sítě v zóně 2 a je hlavní útočnou silou družstva. Mimo útočné akce na síti je univerzál velmi často zapojován do útoku ze zadní části hřiště zejména ze zóny 1 tzv. z doskoku. Tento útok může být využíván při zápase až ze 70-80 %. Dalším jeho úkolem je blokovat útok soupeře v příslušných zónách. Velkou výhodou útoku v zóně 2 bývá, když je univerzál levák. V případě, že nahrávku nemůže hrát nahrávač, provádí nahrávku univerzál (Buchtel et al., 2005).

### **2.6.3 Blokař**

Nejvyšším hráčem ve hře je většinou blokař, který je specialistou pro zónu 3 a jeho nejdůležitějším úkolem je blokovat útok soupeře. Blokař je hráč, který na základě signálů od nahrávače musí zvládat ze středu sítě různorodé druhy převážně rychlých nahrávek. V zadní části hřiště, pokud není střídán specialistou liberem, hraje nejvíce v zóně 5. (Kaplan, 1999; Buchtel et al., 2005).

### **2.6.4 Smečař**

Hráčem, který se nejvíce pohybuje a hraje v zóně 4 a zároveň patří mezi nejvšestrannější hráče na hřišti je smečař. Tento hráč má za úkol útočit a zakončovat hru z vyšších nebo vysokých nahrávek. Zároveň musí být schopen zvládnout dlouhý útok nebo střelenou nahrávku. Na hřišti jsou vždy dva smečaři, kteří jsou v zóně 3 a zóně 6. I když smečař vždy nepatří k nejvyšším hráčům, měl by být schopen úspěšně blokovat soupeře při jeho útoku, mít velkou zásobu smečařských úderů a být úspěšným přihrávačem. V průběhu setu přijímá až 40 % všech příjmů. Typické pro smečaře je výbušnost dolních končetin, která mu pomáhá dosáhnout vysokého výskoku (Buchtel et al., 2005; Kaplan 1999; Haník et al., 2018).

### **2.6.5 Libero**

Slovo libero je italského původu a v překladu znamená svobodný, volný, nevázaný. Důvodem změny a zavedení postu libera bylo především posílení obrany družstva, čímž došlo k prodloužení herních výměn mezi soupeřícími družstvy a zároveň se zápasy staly napínavější a atraktivnější pro diváky (Císař, 2005).

Papageoorgiou a Spitzley (2003) uvádí, že zavedením pravidla libero v roce 1998 se více podpořila specializace hráčů hrajících na síti. Zároveň se tím uskutečnil záměr Fédération Internationale de Volleyball (FIVB, 2025) přivést do vrcholového volejbalu i hráče menšího vzrůstu. Dále uvádí, že vznikem postu libera se zvýšila kvalita příjmů, čímž došlo ke zlepšení útoku, který vedl k vyšší úspěšnosti zakončených výměn.

Libero je specialista na přihrávku a obranu v poli. Libero může hrát pouze v třech zadních částech hřiště v zónách, kde nahrazuje blokaře. Jeho úkolem je mít co nejvíce přesných příjmů z podání a posílit přihrávání při rozehrě. Libero organizuje obrannou hru všech hráčů v zadní části hřiště při obraně v poli (Haník et al., 2018; Buchtel, 2017).

„Lze říct, že vzhledem k náplni své role, měl by v sobě libero spojovat vlastnosti vynikajícího přihrávače i mimořádného hráče v poli. Měl by být zarputilý bojovník, agresivní, nebojácný, mentálně odolný hráč usilující o každý míč, obratný a technicky zdatný s dobrou kondicí“ (Císař, 2005, p. 130).

Císař (2005) dále uvádí, že v soutěži družstev bývá upřednostňována pozice libera převážně v zóně 5 z důvodu, že do této zóny směřuje nejvíce útoků ze soupeřovy strany. Mezi další činnosti libera patří vykrývání, a to při vlastním útoku spoluhráče, tedy v průběhu, kdy hra vlastního družstva přechází do útoku.

Libero patří mezi speciální defenzivní hráče týmu, který je ve své hře hodně omezen. Specifická pravidla, která platí pro hráče libero, jsou dále citována podle pravidel FIVB se začátkem platnosti 1. 7. 2021 a jsou dostupná na stránkách Českého volejbalového svazu. Změnou těchto pravidel v roce 2022 se otevřela možnost zvolit si za kapitána ve hře libero, který převezme zodpovědnost této funkce v plném rozsahu.

Podle pravidel volejbalu se libero v průběhu hry střídá s hráči zadní řady. Libero není limitováno počtem střídání a může během hry nahradit kteréhokoliv hráče v zadní řadě kolikrát je potřeba. Libero může vystřídat pouze hráče, které střídalo během zápasu. Tato střídání nejsou stejná jako u náhradních hráčů. Ke střídání libera není potřeba pokyn rozhodčího. Libero střídá v zadní části hřiště a pouze při přerušení hry. Hráč na postu libera nikdy nejde na podání a nikdy neútočí. Mezi nejdůležitější pravidla patří, že libero nesmí hrát útočný odpal z místa, kde je míč výše než vrchní okraj sítě. Libero není povoleno nahrávat prsty v útočném pásmu hřiště, ale musí k nahrávce použít odbití spodem, popřípadě použít doskok ze zadní části hřiště. Libero má vždy dres jiné barvy než zbytek družstva, ale musí být očíslováno stejným způsobem jako dresy ostatních členů družstva. Jinou barvu dresu má především proto, aby bylo dobře rozpoznatelné na hřišti a rozhodčí jej mohl lehce rozpoznat z důvodu specifických pravidel průběhu střídání při hře v zadní části hřiště. Družstvo nemusí při zápase post libera využít, ale pokud je libero zapojeno do hry, tak na hřišti může hrát pouze jedno

libero. Pokud dojde při zápase ke zranění libera na hřišti, může být trenérem určen na post libera jiný hráč, který není zrovna zapojený do hry na hřišti. Libero by měl být hráčem, který prosazuje strategie trenéra na hřišti (FIVB, 2025; ČVS, 2024; Císař 2005; Kaplan 1999; Hůlka et al., 2024).

## 2.7 Somatické předpoklady hráče libera

Většina sportů na vrcholové úrovni klade velký důraz na tělesné předpoklady sportovce. Volejbalové družstvo je složeno z hráčů s různými postavami hrajícími na různých herních postech. Somatické předpoklady se vyjadřují především pomocí výšky a váhy. V současném volejbalu nachází uplatnění převážně nahrávači s výškou od 185 cm, smečaři od 195 cm a blokaři od 200 cm. U žen je výška nahrávačky od 172 cm, smečařky od 178 cm a blokařky od 182 cm. Tělesná hmotnost se pak pohybuje u mužů menšího vzrůstu od 76 kg, vyššího vzrůstu od 95 kg. U žen je daná průměrná váha od 62 do 80 kg.

Mezi další posuzované faktory patří u volejbalistů délka paží a nohou a jejich vzájemné rozměry. Jelikož je volejbal rychlejší než před zavedením nových pravidel, získávají na významu při výběru hráčů silové schopnosti hráčů. Libera se do výškového průměru nezapočítávají. Vyšší hráči na postu libera však mají výhodu především z důvodu delších končetin a tím většího rozsahu rukou a nohou při provádění herních činností (ČVS, 2008; Vavák, 2011).

Kalichová et al. (2017) uvádí, že na základě studie Marquez et al. (2009) a z výsledků testů dynamické a statické síly bylo zjištěno, že nahrávači a hráči hrající na herní pozici libera jsou nižší a lehčí než například hráči hrající herní pozici blokaře a univerzála.

Jak uvádějí Papageorgiou a Spitzley (2003), je pozice libera výborná především pro hráče neobvykle všestranné, kteří dobře předvídají hru, jsou mimořádně pohybliví, mají skvělý příjem a není předpoklad, že by se mohli prosadit v útoku. Obecně bývá hráč libera menšího vzrůstu, je rychlý s dobrými reflexy, který neustále zdokonaluje svou schopnost předvídání herní situace během zápasu. Tento hráč dokáže lépe ovládat své tělo, je mrštnější a z anatomického pohledu je blíže k palubovce a může rychleji vybírat obtížnější míče. Mnohdy se jedná i o starší zkušené hráče, kteří svými zkušenostmi dokážou vnést do hry stabilitu a předvídání jednání nejen soupeře, ale i svých spoluhráčů.

### **3 CÍL, ÚKOLY PRÁCE**

#### **3.1 Hlavní cíl**

Cílem práce je vytvořit zásobník cvičení pro specializaci libero v soutěžním volejbale.

#### **3.2 Dílčí cíle**

- Sestavení zásobníku cvičení dle předem stanovených kritérií
- Vytvoření obrazového záznamu
- Popsání jednotlivých cvičení a cvičebních pomůcek

## 4 METODIKA

Pro zpracování bakalářské práce bylo potřeba v teoretické části dohledat a shromáždit odborné informace vztahující se k tématu libera ve volejbale nejen v české, ale i zahraniční literatuře.

V praktické části bakalářské práce bylo potřeba vyhledat pomocí klíčových slov na platformách jako je Google, YouTube a Instagram řadu videí, která po zhlédnutí a analýze posloužily jako zdroj inspirace.

Úkolem bylo prostudovat dostupné zdroje a najít videozáznamy, které by byly vhodné k zařazení do zásobníku cvičení. Důraz byl kladen na pestrost a využitelnost v trenérské praxi se zaměřením na specifické dovednosti typické pro post libera. Vyhledávání probíhalo v češtině i v angličtině.

Prvním krokem bylo zadání klíčových slov „Libero ve volejbale“ pomocí vyhledávače Google, kterým byl vyhledán kanál YouTube trenéra a bývalého volejbalisty Popelky a to „popelkavolley“.

Další krokem bylo vyhledání videí na internetové platformě YouTube pomocí klíčových slov „Volleyball exercises for libero“, „Best libero training“, „Libero volleyball training“, „Libero ve volejbale“, „Reakční míčky cvičení“, „Reaction balls“ a v platformě Instagram, které probíhalo pomocí hashtagů a to: „#Volleyballplayer“, „#Volleyballdrills“, „#Liberotraining“, „#volleyballtraining“, „#volleyballgirls“, „#liberotraining“, „#liberodrill“.

Inspirací pro tvorbu videozáznamů byla i videa obsažená ve volejbalových účtech na platformě Instagram, která pravidelně poskytují nejnovější cvičení týkající se volejbalu. Bylo nalezeno více volejbalových účtů, z nichž byly vybrány: „sibesvolleyballtraining“, „btbspeed“, „vibevolleyballlab“.

Záznam videí byl zpracován metodou videozáznamu pomocí mobilního zařízení iPhone 13 pro. Video byla natočena v prostorách tělocvičny základní školy ve Valašském Meziříčí, kde byly k dispozici vhodné podmínky i potřebné pomůcky. Natočené videozáznamy byly přizpůsobeny aktuálním podmínkám, technickým možnostem, fyzickým možnostem hráčů a jednotlivým prostorám. Účinkující hráči poskytli informovaný souhlas pro účely této práce, se kterým byli seznámeni a zároveň vyjádřili souhlas se zveřejněním videozáznamů formou neveřejných odkazů.

Pořízené záznamy byly následně upravovány v programu Microsoft Clipchamp a publikovány na platformě YouTube. Pro snadnou dostupnost zhlédnutí jednotlivých videí byly vygenerovány QR kódy pomocí stránky [www.qr-code-generator.com](http://www.qr-code-generator.com).

Vygenerované QR kódy byly uloženy do výsledkové části bakalářské práce a byly k nim doplněny podrobné popisy cvičení, včetně možných chyb a modifikací.

## 5 VÝSLEDKY

Vytvořila jsem sborník 24 cvičení pro herní činnost libero. Jednotlivá cvičení jsou rozdělena do dvou částí:

- rozvoj specifické kondice;
- rozvoj specifické techniky.

U každého cvičení jsou uvedeny cíle, pomůcky, počet hráčů a dále 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 videozáznam popisovaného cvičení.

### 5.1 Rozvoj specifické kondice

#### **Cvičení 1**

**Cíl:** Rychlostní schopnost

**Pomůcky:** Bedna nebo step box

**Počet hráčů:** 1

**Průběh cvičení:**

Hráč se postaví čelně k bedně. Během cvičení hráč udržuje trup v rovnovážné poloze a očima kontroluje pohyb dolních končetin.

Cvik probíhá odrazem jednou nohou na bednu a současně druhou nohou na zem. Cvičení provádíme v pravidelném rytmu na obě strany, musíme dynamicky vystřídat nohy ve vzduchu. Ruce a nohy se pohybují v opačném sledu. Pohyb se opakuje v rychlém časovém úseku. Při tomto cvičení je kladen důraz na rytmus, koordinaci a kontrolu doskoku. Aby mělo cvičení účinek je potřeba provádět cvičení více než 20 sekund (Popelka, 2023a).

**Modifikace hry:**

- hráč pouze střídavě vystupuje na bednu nebo zvolí pomalejší tempo;
- vyšší výška bedny nebo step boxu.

**Časté chyby:**

- přetížení jedné strany, nedržení vzpřímené polohy.



*Videozáznam cvičení 1  
(zdroj: vlastní zpracování)*

## **Cvičení 2**

**Cíl:** Rychlostní schopnost

**Pomůcky:** Bedna nebo step box

**Počet hráčů:** 1

**Průběh cvičení:** Hráč se bokem postaví vedle bedny. Vizually kontroluje pohyb nohou a kolena jsou mírně pokrčená. Cvik začíná nejprve rychlým výstupem pravou nohou a vzápětí levou nohou na bednu. Potom následuje seskok pravé a následně levé nohy na zem. Opačným pořadím se pohyb opakuje i na druhou stranu. Pohyb vždy začíná vnitřní nohou, která je v danou chvíli blíže k bedně. Cvik je velmi náročný na výdrž, proto je vhodnější cvičení opakovat, a to v přiměřeně dlouhých intervalech (Popelka, 2023b).

**Modifikace hry:**

- jednodušší varianta – zvolit pomalejší tempo;
- vyšší výška bedny.

**Časté chyby:**

- nesprávný rytmus při skákání;
- špatné držení středu těla;
- překročení vhodné délky cvičení.

**Poznámky:** Cvik se provádí v časově omezeném intervalu vícefázově.

## **Cvičení 3**

**Cíl:** Reakční schopnost

**Pomůcky:** 2 pěnové nebo tenisové míčky

**Počet hráčů:** 1

**Průběh cvičení:**

Při provádění tohoto cviku je potřeba, aby hráč dodržoval správný postoj ve volejbalovém střehu. Hráč zaujme stoj rozkročný. Nohy má přibližně na šířku ramen. Špičky směřují dopředu a mírně od sebe. Hráč si vezme do každé ruky míček a předpaží. Ruce jsou ve stejné výšce, lokty jsou mírně pokrčené a dlaně směřují dolů. Hlava je mírně předkloněná, aby mohla sledovat pohyb dlaní. Následně hráč několikrát ve vysoké frekvenci pouští míčky o 5–10 cm směrem dolů a znovu je chytá. Cílem je udržení frekvence pouštění míčků, aniž by míčky spadly na zem (Sibert, 2025).



*Videozáznam cvičení 2  
(zdroj: vlastní zpracování)*



*Videozáznam cvičení 3  
(zdroj: vlastní zpracování)*

### **Modifikace hry:**

- jednoduchá varianta – hráč má ruce blízko sebe při pouštění míčků;
- těžká varianta – hráč má ruce dál od sebe, a proto se musí více soustředit na provedení cviku. Vhodné pro zdokonalování periferního vidění;
- pokud chce mít hráč tento cvik ještě náročnější, lze jej provést na balanční jednotce nebo jiné nestabilní ploše (bosa).

### **Časté chyby:**

- nesprávný postoj. Příliš propnutá kolena nebo příliš široký postoj či nedržení hlavy ve vzpřímené poloze;
- míčky jsou nadhazovány příliš vysoko nebo v různých výškách, což narušuje rytmus;
- hráč po chvíli ztratí tempo nebo se soustředí jen na chytání, tudíž chytá míčky nerovnoměrně.

### **Cvičení 4**

**Cíl:** Reakční rychlost

**Pomůcky:** 2 míčky (pěnové, gumové nebo plastové)

**Počet hráčů:** 2

**Průběh cvičení:**

Hráči stojí čelem k sobě ve vzdálenosti na délku paží. Hráč 1 drží v každé ruce míček a má za úkol vybrat vždy jen jeden míček, který pustí náhodně v různých časových intervalech. Hráč 2 se pohybuje v nízkém střehu (kolena mírně pokrčená a váha je na špičkách) a dlaně má položené na ruku hráče 1 a sleduje míčky. V okamžiku, kdy hráč 1 pustí míček (vždy jen jeden), hráč 2 musí co nejrychleji zareagovat a chytá míček dříve, než dopadne na zem. Cvičení několikrát opakujeme. Poté si hráči mohou role vyměnit (Chatziou, 2022).



*Videozáznam cvičení 4  
zdroj: vlastní zpracování)*

### **Modifikace hry:**

- hráč 1 občas jen naznačuje, že míček pouští. Vhodné pro trénink koncentrace;
- pustí se oba míčky, hráč 2 chytá jen ten, který byl oznámen předem (verbální reakce);
- jednodušší varianta – míčky pouštíme z větší výšky.

### **Časté chyby:**

- předčasná reakce;

- držení rukou je příliš pevné na rukou hráče 1;
- hráč 1 by měl měnit tempo opakování.

### **Cvičení 5**

**Cíl:** Reakční rychlost

**Pomůcky:** 3 míčky různé barvy (pěnové, gumové nebo plastové)

**Počet hráčů:** 2

**Průběh cvičení:**

Hráči stojí čelem k sobě ve vzdálenosti na délku paží. Hráč 1 má v ruce tři míčky různých barev. Vypouští míčky současně na zem a zároveň řekne barvu jednoho z míčků. Hráč 1 pustí míčky z úrovně ramen. Hráč 2 stojí v nízkém střehu pod úrovní ramen druhého hráče (kolena mírně pokrčená a váha je na špičkách) a dívá se na zem. V okamžiku, kdy hráč 1 pustí míčky, hráč 2 musí co nejrychleji zareagovat a chytá míček dané barvy, který se pouze jednou odrazí od země (Texas Fury Volleyball, 2020).

**Modifikace hry:**

- hráč 1 řekne barvu míčku, který hráč 2 chytit nemá. Správná dedukce při chytání míčku.

**Časté chyby:**

- míček se dotkne dvakrát země z důvodu opožděné reakce;
- chytání míčku obouruč.

### **Cvičení 6**

**Cíl:** Reakční rychlost

**Pomůcky:** 1 reakční míček (speciální míček s výstupky, který se po dopadu na zem odráží nepředvídatelným směrem)

**Počet hráčů:** 2

**Průběh cvičení:**

Hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti tří metrů. Hráč 1 nadhazuje reakční míček hráči 2 do různé vzdálenosti a různými směry. Hráč 2 čeká ve střehu, má mírně pokrčená kolena, váha je na špičkách a ruce jsou připraveny na chycení odraženého reakčního míčku. Úkolem hráče je reakční míček chytit před druhým dopadem na zem (Akademie BB, 2019).



*Videozáznam cvičení 5  
(zdroj: vlastní zpracování)*



*Videozáznam cvičení 6  
(zdroj: vlastní zpracování)*

### **Modifikace hry:**

- používání dvou míčků v sérii;
- překážky mezi hráči;
- ztížení pomocí dalšího pohybu, kdy hráč před chycením reakčního míčku musí udělat otočku nebo se dotkne země.

### **Časté chyby:**

- nedostatečný pohyb nohou;
- příliš předvídatelný nadhoz.

### **Cvičení 7**

**Cíl:** Reakční rychlost

**Pomůcky:** 1 reakční míček

**Počet hráčů:** 1

**Průběh cvičení:**

Hráč stojí čelem proti stěně ve střehu, kolena má mírně pokrčená. Jednou rukou (levou) hodí reakční míček o stěnu. Míček se odrazí nepředvídatelně zpět kvůli svému nepravidelnému tvaru. Druhá ruka (pravá) odražený míček chytá, než dopadne na zem. Cvik provádíme i v opačném pořadí, vystřídáme ruce. Cvičení napomáhá koordinaci rukou a očního kontaktu. Rozvíjí pozornost a koncentraci. Zlepšuje reakční rychlost (PickleRoll, 2023).



*Videozáznam cvičení 7  
(zdroj: vlastní zpracování)*

### **Modifikace hry:**

- cvik lze provést s jednou nohou ve vzduchu;
- cvičení je možné provádět na balanční podložce.

### **Časté chyby:**

- Reakční míček se odrazí mimo dosah nebo velmi blízko.
- Míček si nevhodně nadhazuje, takže se odráží moc daleko nebo blízko. Hráč nemá šanci míček chytit.
- Hráč nestřídá u cvičení ruce a zatěžuje jen jednu stranu.

## Cvičení 8

**Cíl:** Rychlost se změnou směru

**Pomůcky:** 4 Kužely a 1 míček

**Počet hráčů:** 2

**Průběh cvičení:**

V tělocvičně rozmístíme 4 kužely do tvaru čtverce s rozměry 3x3 m. Hráč 1, který nadhazuje, se postaví k jednomu z kuželů. Jeho úkolem je dát hráči 2 povel k zahájení pohybu a ve vhodnou chvíli nadhodit míček. Hráč 2 vyběhá od prvního kuželu ke druhému, kterého se musí dotknout. Následně míří ke třetímu kuželu středem čtverce, kde chytá míček od hráče 1. Trajektorie běhu vypadá jako pomyslný trojúhelník (Ruiz, 2024).

**Modifikace hry:**

- chytání dvou míčků;
- rozšíření hřiště pomocí kuželů.

**Časté chyby:**

- hráč se při běhu zvedne do natažení;
- hráč se nedotknul kužele;
- hráč nedodrží proběhnutí trojúhelníku přes přeponu (středem),
- ve videozáznamu hráč v jednom provedení nedodrží posloupnost cvičení. Hráč neběžel ke třetímu kuželu přes diagonálu.

## Cvičení 9

**Cíl:** Rychlost se změnou směru

**Pomůcky:** 1 koordinační žebřík, 2 míčky (tenisové nebo pěnové) a volejbalový míč

**Počet hráčů:** 3 (1 vykonává cvičení, 2 nadhazují)

**Průběh cvičení:**

Cvičení je náročné na koordinaci pohybů, orientaci v prostoru a postřeh. V tělocvičně položíme žebřík tak, aby na konci žebříku bylo volné místo pro následné odbití. Hráč stojí ve výchozí pozici čelem k žebříku. Nohy jdou v rychlém tempu střídavě dovnitř a ven a poté pokračují pohybem do boku. Pohyb stranou v tomto případě zahajuje pravá noha, jak vstupem do žebříku, tak i pohyb směrem z žebříku ven. Naproti hráči, který se pohybuje v žebříku, stojí čelem nadhazovač. Nadhazovač drží



*Videozáznam cvičení 8  
(zdroj: vlastní zpracování)*



*Videozáznam cvičení 9  
(zdroj: vlastní zpracování)*

v rukou míčky, které střídavě odhazuje na hráče. Při pohybu v žebříku hráč zároveň chytá míčky postupně do jedné ruky a odhodí zpět, a pak do druhé ruky a hodí jej zpět na nadhazovače. Je velmi důležité, aby hráč, který nadhazuje, bystře pozoroval situaci a nadhazoval přesně. Když dojde až na konec žebříku, následuje poslední úkol. Třetí hráč nadhodí či zasměčuje volejbalový míč na hráče. Ten míč přihrává zpět na třetího hráče (Hrvatski ženski odbojkaski klub BLATO, 2020).

#### **Modifikace hry:**

- pohyb provedeme na druhou stranu. Což může být pro hráče velmi náročné.

#### **Časté chyby:**

- ztráta koordinace pohybů. Nesprávný pohyb nohou v žebříku a práce rukou;
- špatný postoj při odbití míče na konci cvičení.

### **Cvičení 10**

**Cíl:** Koordinace – Schopnost spojování pohybových prvků

**Pomůcky:** 2 kužely, volejbalový míč

**Počet hráčů:** 1

**Průběh cvičení:**

V tělocvičně umístíme do prostoru dva kužely přibližně 2 metry od sebe. Hráč zaujme výchozí postavení ve stoji uprostřed mezi kužely.

Do rukou uchopí volejbalový míč. Cvičení začíná tím, že hráč hodí míč prudce o zem tak, aby se odrazil dostatečně vysoko a vytvořil mu časový prostor k provedení dalšího pohybu. Ihned po odhozu se hráč ve střehovém postavení dotkne kužele, přesouvá se pod míč a chytá jej před jeho dopadem na zem. Cvičení provádíme na obě strany. Cvičení rozvíjí postřeh a obratnost (Grant, 2024).

#### **Modifikace hry:**

- změna vzdálenosti kuželů. Kužely budou postaveny dále od sebe.

#### **Časté chyby:**

- nepřesný odraz míče. Míč se odrazí do stran anebo moc nízko. Hráč nemá dost času na chycení míče nebo cvik provede špatně;
- nedodržení správného provedení cviku, hráč se nedotkne kužele;
- nedržení správného postoje při provádění cviku.



*Videozáznam cvičení 10  
(zdroj: vlastní zpracování)*

## **Cvičení 11**

**Cíl:** Silová schopnost

**Pomůcky:** Odporová guma, volejbalový míč

**Počet hráčů:** 2

**Průběh cvičení:**

U tohoto cvičení hráč trénuje výbušnost dolních končetin a pohyb vzad za míčem. Hráč si nasadí odporovou gumu okolo kotníků a postaví se do základního postavení. Nejdříve hráč dělá poskoky na jednom místě, při kterých se pravá noha posune mírně dopředu a současně levá noha dozadu přibližně o 10–15 cm. Dynamicky provádí poskoky se střídáním nohou, dokud nedostane pokyn od nadhazovače. V tu chvíli hráč přechází do rychlých úroků vzad podle trajektorie nadhozeného míče. Úkroky by měly být krátké, rychlé a s nízkým těžištěm, aby byl hráč schopen dostat se za míč a zaujmout vhodnou pozici pro příjem. Míč je nadhazován za hráče. Návuk rychlého úkroku dozadu za přijímaným míčem jako trénink obrany v poli (Daniels, 2024).

**Modifikace hry:**

- použití silnější odporové gumy

**Časté chyby:**

- špatné provedení úroků dozadu;
- hráč v momentě odbití stojí vzpřímený a na natažených nohou;
- nevhodný nadhoz.

## **Cvičení 12**

**Cíl:** Silová schopnost

**Pomůcky:** Odporová guma, překážka a volejbalový míč

**Počet hráčů:** 2

**Průběh cvičení:**

Na cvičení si nachystáme překážku a gumu připevníme k žebřinám v úrovni pasu. Překážku umístíme ve vhodné vzdálenosti podle toho, jak silný odpor guma při pohybu klade. Nadhazovač stojí čelem k hráči a dává slovní pokyn pro provedení cviku. Hráč s odporovou gumou nejprve přeskakuje překážku a ihned zaujme střehové postavení, ve kterém odbíjí míč obouruč spodem (Chatzikou, 2022).



*Videozáznam cvičení 11  
(zdroj: vlastní zpracování)*



*Videozáznam cvičení 12  
(zdroj: vlastní zpracování)*

### **Modifikace hry:**

- změna výšky překážky. Na cvičení si nachystáme překážku a gumu připevníme;
- použití slabší nebo silnější odporové gumy.

### **Časté chyby:**

- ztráta rovnováhy kvůli tahu gumy při skoku přes překážku;
- nesprávná technika odbití.

### **Cvičení 13**

**Cíl:** Koordinace – schopnost rovnováhy

**Pomůcky:** Balanční deska (bosa), 2-4 volejbalové míče

**Počet hráčů:** 3 (1 na balanční desce, 2 nadhazují míče)

#### **Průběh cvičení:**

Hráč se postaví na balanční desku tak, aby udržel stabilní postavení ve střehu. Další dva hráči stojí proti němu čelem a každý z nich má volejbalový míč. Cílem hráče je na balanční desce udržet rovnováhu a také rozlišit, který míč má pouze odhodit a který míč má odbít obouruč spodem. Je potřeba udržet stabilitu a zároveň vhodně měnit pozice při odhozu prsty a odbití bagrem. Cvičení je výborné pro rozvoj koncentrace, reakce na vizuální podnět a na udržení stability středu těla (Georgiadis, 2019).



*Videozáznam cvičení 13  
(zdroj: vlastní zpracování)*

### **Modifikace hry:**

- nepravidelné střídání stran.

### **Časté chyby:**

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

### **Cvičení 14**

**Cíl:** Vytrvalostní schopnost

**Pomůcky:** 6 kloboučků, 7-8 volejbalových míčů

**Počet hráčů:** 2

#### **Průběh cvičení:**

V tělocvičně si do prostoru připravíme z kloboučků šestiúhelník. Na každý klobouček položíme volejbalový míč. Hráč se postaví



*Videozáznam cvičení 14  
(zdroj: vlastní zpracování)*

doprostřed šestiúhelníku, kde čeká ve střehovém postavení na pokyn. Na povel hráč co nejrychleji shazuje pouze jednou rukou míče z kloboučků, a to vždy ve správném postavení a s pohybem do stran. Po shoení všech míčů hráč vybíhá ze šestiúhelníku, kde se postaví do střehového postavení a očekává útočný úder, který musí správně zpracovat obouruč spodem. Cvik opakujte nejméně šestkrát (Power Volleyball, 2018).

**Modifikace hry:**

- zvolit více kloboučků, na kterých jsou postavené míče.

**Časté chyby:**

- nesprávný pohyb při shazování míčů z kloboučků;
- špatně shozené míče z kloboučků;
- špatné technické provedení spodního odbití.

**Cvičení 15**

**Cíl:** Vytrvalostní schopnost

**Pomůcky:** 1 žíněnka, 1 překážka, 1-2 volejbalové míče

**Počet hráčů:** 2–5

**Průběh cvičení:**

Cvičení je rozděleno na tři zóny, které na sebe postupně navazují. V tělocvičně do prostřední zóny položíme žíněnku a vedle ní překážku. V první zóně začíná hráč na zemi a čeká na povel, kdy se zvedá do střehového postavení. Reaguje na útočný úder a provádí spodní odbití míče. Přechází do druhé zóny k žíněnce, kde udělá kotoul vpřed a opět se rychle zvedá do střehového postavení a odbíjí míč. Hráč přebíhá ke třetí zóně, kde musí přeskočit přes překážku. Po překonání překážky se postaví do střehu a očekává poslední útočný úder. Cvičení, skládající se ze tří částí, opakujte čtyřikrát. Čas odpočinku trvá 70 sekund (Wicked Volleyball, 2021).



*Videozáznam cvičení 15  
(zdroj: vlastní zpracování)*

**Modifikace hry:**

- na hráče může smečovat jeden nebo více hráčů;
- pro ztížení lze vytvořit více zón, které hráč musí absolvovat (např. kliky, převal, dřepy).

**Časté chyby:**

- zóny by měly být přehledné, aby nedošlo k záměně pořadí cviků;
- nesprávné provedené dílčích úkolů, provedení kotoulu.

## **Cvičení 16**

**Cíl:** Rychlostní schopnost

**Pomůcky:** 1 obruč, volejbalový míč

**Počet hráčů:** 2

**Průběh cvičení:**

Hráč stojí před obručí ve výchozí pozici. Ve chvíli, kdy dostane povel, rychlými kroky postupně vstoupí oběma nohama do obruče a vystoupí do výchozí pozice. Poté zaujímá správný postoj v nízkém střehu, přitom pozoruje, kam míč poletí a správným provedením se přesouvá ve směru letícího míče. V nízkém střehu míč odbíjí obouruč spodem na druhého hráče, který mu míč nadhazuje (Faleti, 2025).

**Modifikace hry:**

- změny směru vybíhání z obruče.

**Časté chyby:**

- špatný pohyb v obruči;
- technické chyby při spodním odbití.



*Videozáznam cvičení 16  
(zdroj: vlastní zpracování)*

## **5.2 Rozvoj specifické techniky**

### **Cvičení 17**

**Cíl:** Návuk odbití obouruč spodem

**Pomůcky:** 3 kužely a 3-5 míčků

**Počet hráčů:** 2

**Průběh cvičení:**

Kužely umístěné na hřišti slouží ke zlepšení orientace obou hráčů při provádění cvičení. Hráč 1 se postaví mezi kužely do volejbalového střehu a je připraven na odbití obouruč spodem. Předloktím uchopí kužel. Otvor kuželu směřuje dopředu, aby do něj hráč mohl chytat míček. Hráč 2 míček nadhazuje do vymezeného území tak, aby mohl být chycen do kuželu. Nadhazování by mělo být vedeno do vymezeného prostoru a do přiměřené výšky. Míčky jsou nadhazovány před hráče nebo do stran. Hráč trénuje reakci, orientaci v prostoru a především přesnost (Pulse Sports Club, 2025).

**Modifikace hry:**

- toto cvičení začínáme trénovat s větším kuželem, který postupně zmenšujeme;



*Videozáznam cvičení 17  
(zdroj: vlastní zpracování)*

- obtížnost se nepřímou úměrou zvyšuje se zmenšováním kuželu;
- hráč se při cvičení pohybuje od jednoho kuželu ke druhému, než dojde k nadhození míčku;
- cvičení lze provádět i v kleku nebo v podřepu. Zaměřeno hlavně na přesnost pohybu rukou při odbití.

#### **Časté chyby:**

- nesprávné držení kuželu. Kužel je špatně natočený, nebo jej hráč nedrží správně předloktím;
- nedržení správného postoje při odbití;
- nadhazované míčky jsou hozeny příliš prudce nebo mimo dosah;
- míčky z nevhodného materiálu se z kuželu odrážejí ven.

#### **Cvičení 18**

**Cíl:** Technika vybírání

**Pomůcky:** Odporová guma, volejbalový míč

**Počet hráčů:** 2

**Průběh cvičení:**

Při tomto cvičení hráč trénuje pohyb do boku pomocí odporové gumy. Hráč si nasadí odporovou gumu okolo pasu a zaujme základní postavení ve střehu. Hráč provede několik pohybů nohama na místě a následně dva rychlé a dynamické úkroky do strany a na konci pohybu odbíjí nahozený míč obouřč spodem. Cvik provádíme směrem doleva a po otočení směrem doprava. Důraz je kladen na nízké těžiště, plynulý boční přesun a technicky správné provedení odbití (Chatzikou, 2022).

#### **Časté chyby:**

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



*Videozáznam cvičení 18  
(zdroj: vlastní zpracování)*

#### **Cvičení 19**

**Cíl:** Technika odbití

**Pomůcky:** Podložka (žíněnka), volejbalový míč

**Počet hráčů:** 2

**Průběh cvičení:** Do prostoru tělocvičny položím podložku (žíněnku).

Na ni si klekne a připraví ruce na odbití. Míč je nadhazován nejprve



*Videozáznam cvičení 19  
(zdroj: vlastní zpracování)*

pouze směrem dopředu před hráče. Návčík odbití obouruč spodem rovně. Míč by měl směřovat zpět rovně k nahrávači. Druhou variantou je návčík odbití těsně vedle těla vpravo a vlevo. Míč by měl směřovat opět rovně k nahrávači. Cílem je soustředit se na techniku odbití, správné spojení paží, vedení míče a přesnost odbití přihrávky (Vibe Volleyball Lab., 2020).

#### **Modifikace hry:**

- cvik je možné provést na velkém gymnastickém míči.

#### **Časté chyby:**

- ruce nejsou dostatečně propnuté a natažené;
- hráč v momentě odbití je příliš předkloněný.

### **Cvičení 20**

**Cíl:** Technika – poloha rukou před odbitím obouruč spodem

**Pomůcky:** 2 kloboučky, volejbalový míč

**Počet hráčů:** 2

**Průběh cvičení:**

Hráč stojí ve střehovém postavení naproti nadhazovači. Ruce má v pozici střehu, mírně pokrčené. Kloboučky má umístěné na obou dlaních. Hráč se pohybuje v poli a čeká na nahození míče. Ve chvíli, kdy na hráče letí míč, pustí kloboučky na zem, rychle spojí ruce a provede spodní odbití obouruč. Cílem je návčík rychlé reakce, přechodu ze střehu do odbití a přesné spojení paží (Dominating Volleyball, 2021).

#### **Časté chyby:**

- pomalá reakce při shoení kloboučků;
- technické chyby při odbití.

### **Cvičení 21**

**Cíl:** Přesnost odbití

**Pomůcky:** Barevné pásky (pro vytvoření terčů), volejbalový míč

**Počet hráčů:** 1

**Průběh cvičení:**

Na stěně si vytyčíme nějaký bod, ideálně jako v případě na videu si pomocí izolepy vytvoříme na stěně terč čtvercového tvaru



*Videozáznam cvičení 20  
(zdroj: vlastní zpracování)*



*Videozáznam cvičení 21  
(zdroj: vlastní zpracování)*

s rozměry 50x50 cm. Hráč si vezme volejbalový míč a postaví se cca 2–3 metry od stěny do nízkého střehového postavení a spodním odbitím se trefuje do terče na stěně. Míč se odráží zpět různě (slabší nebo silnější odbití – kratší nebo delší odraz), hráč musí být neustále v pohybu, míč musí dobíhat nohama a znovu ho přesně vracet do terče. U cvičení je důležitá přesnost odbití a pohyb nohou (Sibert, 2025).

**Modifikace hry:**

- zmenšení nebo zvětšení terče na stěně;
- modifikací mohou být dva terče na stěně. Tato modifikace je vhodnější pro zkušenější hráče. Ukázku můžete vidět na konci videa.

**Časté chyby:**

- nedostatečný pohyb nohou;
- lokty jsou pokrčené při odbití.

**Poznámky:** Doporučuji použít izolepy s výraznými barvami.

**Cvičení 22**

**Cíl:** Technika přihrávky po předchozí reakci

**Pomůcky:** 2 volejbalové míče

**Počet hráčů:** 3

**Průběh cvičení:**

Dva hráči (nadhazovači) stojí naproti sobě, zhruba 4-5 metrů od sebe. Oba nadhazovači drží v rukou volejbalový míč a útočným úderem míří na středního hráče. Ten se střídavě otáčí a vybírá postupně smečované míče od obou hráčů. Tohle cvičení je určené především pro přijímajícího hráče na hřišti, mezi ně patří prioritně libero (Chatzikou, 2022).



*Videozáznam cvičení 22  
(zdroj: vlastní zpracování)*

**Modifikace hry:**

- zrychlení tempa nadhazování;
- změna délky vzdálenosti nadhazovačů.

**Časté chyby:**

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

### **Cvičení 23**

**Cíl:** Technika vybírání smečovaného míče

**Pomůcky:** Bedna, volejbalová síť, 5-6 volejbalových míčů

**Počet hráčů:** 3–5

**Průběh cvičení:**

K tomuto cvičení je potřeba přichystat volejbalovou síť a bednu. Na bednu se postaví alespoň dva nadhazovači. V druhé části stojí hráč v poli a za ním trenér. Trenér dává signál jednomu z nadhazovačů, který následně smečuje přes síť směrem na hráče v poli. Hráč se pohybuje v poli na mírně pokrčených nohách. Ve chvíli nadhození míče nadhazovačem hráč přechází do pozice volejbalového střehu a odbíjí míč obouruč spodem na pozici nahrávače. Důležitým faktorem dobrého libera je odhadnout, který z hráčů bude smečovat (Lucifer..315, 2021).



*Videozáznam cvičení 23  
(zdroj: vlastní zpracování)*

**Modifikace hry:**

- zvýšení počtu nadhazovačů. Zvyšuje se tím nepředvídatelnost, odkud míč poletí.

**Časté chyby:**

- předčasný pohyb;
- chyby v technice odbití;
- v některých případech hráč na videozáznamu nemá před odbitím správný postoj v nízkém střehu;
- na videozáznamu se hráč nepohybuje v zóně typické pro post libero.

### **Cvičení 24**

**Cíl:** Technika vybírání

**Pomůcky:** Volejbalová síť, 5-8 volejbalových míčů, vozík na míče (volejbalový tréninkový koš)

**Počet hráčů:** 3

**Průběh cvičení:**

K tomuto cvičení je potřeba přichystat volejbalovou síť a tréninkový vozík na míče (volejbalový tréninkový koš). Na jedné straně stojí nadhazovač nebo i více nadhazovačů a na druhé straně stojí hráč, který vybírá míče v poli. Vozík na míče simuluje pozici nahrávače, vymezuje tím prostor, kam se má hráč trefit. Úkolem přijímacího hráče je míč ztlumit a odbít technicky správně, aby se míčem trefil do vozíku (Shoji, 2023).



*Videozáznam cvičení 24  
(zdroj: vlastní zpracování)*

**Modifikace hry:**

- Zvětšení nebo zmenšení velikosti hřiště, na kterém se hráč pohybuje;
- zmenšení nebo zvětšení prostoru do kterého se hráč trefuje.

**Časté chyby:**

- velká nepřesnost. Hráč musí odhadnout, jak silně míč odbít, aby se trefil do vozíku;
- technické chyby. Špatně spojené ruce nebo nesprávné postavení nohou.

## 6 ZÁVĚRY

Bakalářská práce si kladla za cíl vytvořit použitelný zásobník cvičení pro nácvik a zdokonalení herních činností jednotlivce na herním postu libero, který by mohl sloužit jako metodická pomůcka při tréninku.

Bakalářská práce obsahuje 24 cvičení, která jsou rozdělena do 2 částí: rozvoj specifické kondice a rozvoj specifické techniky. Přínosem bakalářské práce je popis cvičení, který obsahuje informace o cíli, pomůčkách, počtu hráčů, průběhu cvičení, modifikace cvičení, časté chyby, kterých se hráči dopouštějí a v některých případech i poznámky.

Pro lepší pochopení cvičení a usnadnění jeho využití byl popis cvičení doplněn o videozáznamy, které jsou dostupné pomocí QR kódů. Po jejich načtení budete přesměrováni na video, které je inspirované platformou YouTube nebo na sociální síti Instagram.

Sborník cvičení je určen jako ilustrativní materiál pro mládež i dospělé a měl by být přínosem ke zdokonalení hráčů na pozici libera. Do budoucna je možné tento sborník rozšířit o cvičení zakládající se na herní spolupráci s ostatními herními pozicemi.

## 7 SOUHRN

Tématem bakalářské práce je libero ve volejbale. Práce se zabývá jak teoretickou charakteristikou hráče na této pozici, tak i jeho praktickými herními činnostmi. Součástí je sborník cvičení zaměřený na trénink přihrávky, vybírání, vykrývání a kondiční přípravy.

Teoretická část práce popisuje obecnou charakteristiku volejbalu a vysvětluje pojmy sportovní trénink, jeho složky, druhy pohybových schopností a tréninkovou jednotku. Dále jsou popsány herní činnosti jednotlivých hráčů ve volejbale včetně jejich specializací. Nejobsáhlejší část se věnuje charakteristice fyzických a psychických předpokladů hráče na postu libera a specifikům herní role a činností, které jsou pro tento post typické.

V praktické části práce jsou popsána a zdokumentována cvičení, která mohou sloužit trenérům k trénování hráčů na pozici libera. Cvičení jsou rozdělena do dvou kategorií: rozvoj specifické kondice a rozvoj specifické techniky. U jednotlivých cvičení je uveden jak teoretický popis provedení, tak i praktická ukázka prostřednictvím videozáznamu. Videá, které byla použita jako inspirace k natočeným videozáznamům pocházejí z internetových platforem Google, YouTube a Instagram, kde byla videá vyhledána pomocí klíčových slov a hashtagů („#Volleyballdrills“, „#Liberotraining“, „#liberotraining“) a pomocí instagramových účtů („sibesvolleyballtraining“). Videozáznam trenérům pomáhá nejen k lepší orientaci při hledání konkrétního cvičení a jeho specifického zaměření, ale zároveň i jako ilustrace herního provedení.

Výsledkem této bakalářské práce je sborník 24 tréninkových cvičení určených trenéry volejbalu a pro hráče na postu libera. Tento soubor zahrnuje široké spektrum základních pohybových schopností a přispívá ke zlepšení výkonnosti hráčů na této pozici. Cvičení jsou prezentována prostřednictvím videozáznamů dostupných po naskenování QR kódů, což umožňuje jejich snadné zařazení do tréninkových jednotek. Cílem práce je vytvořit zásobník cvičení pro specializaci libero v soutěžním volejbale a nabídnout tím trenérům ucelený a prakticky využitelný soubor cvičení, který najde efektivní a smysluplné uplatnění při tréninku hráčů libera v soutěžních kategoriích a slouží jako inspirace pro jejich další rozvoj.

## 8 SUMMARY

The topic of this bachelor's thesis is the libero in volleyball. The thesis addresses both the theoretical characterization of a player in this position and his practical in-game activities. It also includes a collection of exercises focused on training passing, digging, court coverage, and conditioning.

The theoretical part of the thesis describes the general characteristics of volleyball and explains the concepts of sports training, its components, types of motor abilities, and the training session. It further outlines the game activities of individual volleyball players, including their specializations. The most extensive section is dedicated to the physical and psychological prerequisites of a player in the libero position, as well as to the specifics of the game role and activities that are typical for this position.

The practical part of the thesis describes and outlines exercises that can assist coaches in training players in the libero position. The exercises are divided into two categories: the development of specific conditioning and the development of specific technique. Each exercise includes both a theoretical description of its execution and a practical demonstration through video recordings. The videos that served as inspiration for the recorded demonstrations were sourced from online platforms such as Google, YouTube, and Instagram, where they were found using keywords and hashtags („#Volleyballdrills,“ „#Liberotraining,“ „#liberotraining“) as well as Instagram accounts (e.g., „sibesvolleyballtraining“). The video recording helps coaches not only to navigate more easily when searching for specific exercises and their particular focus but also serves as an illustration of in-game execution.

The result of the thesis is a collection of 24 training exercises intended for volleyball coaches and for players in the libero position. This collection encompasses a wide range of fundamental motor skills and contributes to improving the performance of players in this role. The exercises are presented through video recordings accessible by scanning QR codes, allowing for their easy incorporation into training sessions. The aim of the thesis is to create a repository of exercises for libero specialization in competitive volleyball and to offer coaches a comprehensive and practically applicable set of exercises that can be effectively and meaningfully utilized in the training of liberos in competitive categories, serving as a source of inspiration for their further development.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- AkademieBB (2019, listopad 21) *Reakční míček: 1 odraz* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=7vD\\_QKIWPxM](https://www.youtube.com/watch?v=7vD_QKIWPxM)
- American Volleyball Coaches Association (2006). *Volleyball skills & drills*. Champaign: Human Kinetics.
- Bernaciková, M., Cacek, J., Dovrtělová, L., Hrnčířková, I., Hlinský, T., Kapounková, K., Kopřivová, J., Kumstát, M., Moc Králová, D., Novotný, J., Pospíšil, P., Řezaninová, J., Šafář, M., & Struhár Ivan. (2020). *Regenerace a výživa ve sportu*. Masarykova univerzita.
- Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Buchtel, J., & kol. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Karolinum.
- Buchtel, J. (2017). *Trénink dětí a mládeže ve volejbalu*. Karolinum.
- Císař, V. (2005). *Volejbal: technika a taktika hry, průpravná cvičení*. Grada Publishing.
- Český volejbalový svaz (2024). *Pravidla volejbalu 2021-2024*. [https://www.cvf.cz/dokumenty/download/05\\_Pravidla/502\\_Volejbal/pravidla\\_volejbalu\\_2021-2024.pdf](https://www.cvf.cz/dokumenty/download/05_Pravidla/502_Volejbal/pravidla_volejbalu_2021-2024.pdf)
- Český volejbalový svaz (2008). *Somatotypy ve volejbale*. <http://metodika.cvf.cz/kondice-obecne/somatotypy-ve-volejbale>
- Daniels, T. [@btbspeed]. (2024, leden 20). *Volleyball Libero Training*. [Video]. Instagram. <https://www.instagram.com/reel/C2VUhh5OuQU/?igsh=Mjhoc3k4NmRydnUz>
- Dominating Volleyball (2021, srpen 25). *Libero hard training you must watch it*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/shorts/KvjGLQyLvxA>
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia a.s.
- Ejem, M. (1988). *Volejbal: průpravná a herní cvičení*. Praha: Olympia, 1988. ISBN 27-015-88.
- Faleti, A. [@coach\_tkay]. (2025, leden 24). *What are these libs working on??* [Video]. Instagram. <https://www.instagram.com/reel/DFMM52MRzh3/?igsh=MTZ4a2phank5bGwxexA%3D%3D>
- Fédération Internationale de Volleyball (2025, leden 1). *Official volleyball rules 2025-2028*. [https://www.fivb.com/wp-content/uploads/2025/01/FIVB-Volleyball\\_Rules2025\\_2028-EN-v05.pdf](https://www.fivb.com/wp-content/uploads/2025/01/FIVB-Volleyball_Rules2025_2028-EN-v05.pdf)
- Georgiadis, K. [@kate\_g5]. (2019, březen 19). *•don't let the ball hit the floor•* [Video]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/BvM-YTrohYV/?igsh=ZXBmdGs2dHEyDDEw>

- Grant, T. [@tylgrant]. (2024, prosinec 24). *Reflex & Speed for today's Group Session!!* [Video]. Instagram.  
<https://www.instagram.com/reel/DD8WZr5sCF7/?igsh=MXd5d3MyaGNuaTI4NQ%3D%3D>
- Haník, J., & kol. (2018). *Volejbal pro výkonnostní a vrcholové trenéry*. Mladá fronta.
- Haník, Z., & Foltýn, O. (2021). *Základní škola volejbalu*. Euromedia Group.
- Haník, Z., Lehnert, M., Ejem, M., Zach, J., Vavák, M., Novák, A., & Juda, P. (2004). *Volejbal 1. Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. Český volejbalový svaz.
- Haník, Z., Němec, M., Tlstovičová, Z., & Novák, A. (2008). *Volejbal viděno třemi*. Praha: Grada Publishing.
- Haník, Z., Novák, A., Juda, P., Vavák, M., Pachmanová, M., Vlach, J., Zach, J., Herclík, J., Pelikán, I., & Pluhař, F. (2014). *Volejbal. Učebnice pro trenéry mládeže*. Mladá fronta a. s.
- Haník, Z., Vlach, J., Lehnert, M., Ejem, M., Juda, P., & Vorálek, R. (2008). *Volejbal 2. Učební texty pro školení trenérů*. Olympia, a. s.
- Hrvatski ženski odbojkaski klub BLATO. [@hzok\_blat0]. (2020, červen 30). *Defence day, libero in action* [Video]. Instagram.  
<https://www.instagram.com/p/CCDzn0BJOW7/?igsh=MW9sbGJuOWQ1M3c3NQ%3D%3D>
- Hůlka, K., Bělka, J., Háp, P., Hrubý, M., & Hápová, K. (2024). *Teorie a didaktika sportovních her 3*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2024.
- Chatzikou, V. (2022, říjen 31). *Libero volleyball training* [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/shorts/IO-20Gvwe1U>
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách: na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu*. Grada Publishing, a.s.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2014). *Rozcvičení ve sportu*. Grada Publishing, a.s.
- Jebavý, R., Kovářová, L., & Horčic, J. (2019). *Kondiční příprava*. Mladá fronta a.s.
- Kalichová, M., & kol. (2017). *Výzkum ve sportovním tréninku IV*. Masarykova univerzita.
- Kaplan, O. (2005). *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Grada Publishing.
- Kestner, J., Sherman, S., Daw, J. C., Seeley, L. M., Hooper, L., & Cler, E. (Eds.). (1997). *Coaching youth volleyball*. Champaign: Human Kinetics.
- Kittsteiner, J. & Hilbert, G. (2024). *Praxishandbuch volleyball*. Wiebelsheim: Limpert.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J. & kol. (2014). *Sportovní trénink I*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Lucifer..315 (2021, květen 30). *Best Libero training | Volleyball Defence* [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/shorts/gzHnO5SsvfM>
- Miller, B. (2005). *The Volleyball Handbook*. Champaign: Human Kinetics.
- Papageorgiou, A., & Spitzley, W. (2002). *Volleyball – A Handbook for Coaches and Players*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Papageorgiou, A., & Spitzley, W. (2003). *Competitive volleyball*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Pavlík, J., Sebera, M., Stochl, J., Vespalec, T., & Zvonař, M. (2010) Vybrané kapitoly z antropomotoriky. Masarykova univerzita.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing, a.s.
- PickleRoll (2023, září 28). *Get CRAZY FAST HANDS with this Reaction Ball Drill* [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/shorts/FSBQvV1hA8o>
- Popelka, J. (2023a, únor 16). *Zrychli kotníky na step boxu* [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/shorts/YDFvdPcaH74>
- Popelka, J. (2023b, březen 10). *Zrychli nohy* [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/shorts/QiZ2lwd3ibg>
- Power Volleyball (2018, březen 16). *Best Libero Volleyball Trainings 2018* [Kanál YouTube]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=iMTcfrb9\\_6E](https://www.youtube.com/watch?v=iMTcfrb9_6E)
- Pulse Sports Club [@pulsesportsclub17]. (2025, květen 22). *CONE TRACKING is a drill for all levels of athletes!* [Video]. Instagram.  
<https://www.instagram.com/reel/DJ934WSSg2X/?igsh=bTBzOW53ZTY1bG83>
- Ruiz, N. [@nicoruiz\_pf]. (2024, říjen 16). *Training liberos on quick direction changes!* [Video]. Instagram. <https://www.instagram.com/reel/DBLslzGoozz/?igsh=bzhyaHR6NGI3dXJi>
- Shoji, E. (2023, únor 23). *This took 5 minutes* [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/shorts/FdN10s3U64I>
- Sibert, C. [@sibesvolleyballtraining]. (2025, únor 3). *College Prep Training exclusively in The Lab!* [Video]. Instagram.  
<https://www.instagram.com/reel/DFI7NaHsSdt/?igsh=MTNrbDRhN201bm1ldw%3D%3D>
- Skates, A., & Linn, M. (2003). *Complete Conditioning for Volleyball*. Champaign: Human Kinetics.
- Texas Fury Volleyball. [@texasfuryvolleyball]. (2020, červen 18). *Today's focus with our DS/Libero group: REACTION!* [Video]. Instagram.  
<https://www.instagram.com/p/CBkzo6GD4mi/?igsh=am9mazl3Y2E3aG4%3D>
- Vavák, M. (2011). *Volejbal – kondiční příprava*. Grada Publishing.

VIBE Volleyball Lab. [@vibevolleyballlab]. (2020, leden 10). *training session with Coach Steven* [Video]. Instagram.

<https://www.instagram.com/p/B7JZOnIF47z/?igsh=MTI6ZTdybm94NDIxaQ%3D%3D>

Wicked Volleyball (2021, leden 22). *BEST LIBERO DRILLS!* [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/shorts/6WyPiGMek4Q>

Zahradník, D., & Korvas, P. (2017). *Základy sportovního tréninku*. Masarykova univerzita.

## 10 PŘÍLOHY

### 10.1 Informovaný souhlas

#### Informovaný souhlas

**Název studie:** Libero ve volejbale (bakalářská práce)

Datum narození:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o zaměření studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že cílem studie je vytvoření bakalářské práce na téma libero ve volejbale.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Beru na vědomí, že součástí studie je pořízení videozáznamu.
5. Rozumím tomu, že záznamy budou sloužit výhradně k vyhodnocení zdokumentovaných cvičení a budou součástí bakalářské práce. Mohou být zveřejněny formou neveřejných odkazů či QR kódů vložených do bakalářské práce.
6. Uděluji souhlas s uchováním a zpracováním osobních údajů výhradně pro účely studie v souladu s platnou legislativou ČR.

Podpis účastníka:

Podpis autorky studie:

Datum:

Datum: