

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

METODIKA NÁCVIKU ODBITÍ JEDNORUČ VRCHEM

Bakalářská práce

Autor: Aneta Weidenthalerová

Trenérství a sport

Vedoucí práce: Mgr. Katarína Dudová

Olomouc 2021

**Jméno a příjmení autora:** Aneta Weidenthalerová

**Název bakalářské práce:** Metodika nácviku odbití jednoruč vrchem

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Katarína Dudová

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2021

**Abstract:** Hlavním cílem mé bakalářské práce je sestavit zásobník cvičení na nácvik odbití jednoruč vrchem. Výsledkem je soubor 23 cvičení, mezi nimiž jsou zařazena základní i náročnější cvičení rozdělená do pěti skupin. Tento zásobník cvičení může být dále používán nejen pro trenéry, ale i pro učitele a hráče.

**Klíčová slova:** Volejbal, hráč, herní výkon, vnitřní a vnější zatížení, metodika

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.



**Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Aneta Weidenthalerová

**Title of the thesis:** The methodic of practising striking the ball by one hand the upper way

**Department:** Department of Sport

**Supervisor:** Mgr. Katarína Dudová

**The year of presentation:** 2021

**Abstract:** The main goal of my bachelor's thesis is to compile a stack of exercises to practice one-handed top bouncing. The result is a set of 23 exercises, which include basic and more demanding exercises divided into five groups. This exercise tray can also be used not only for coaches, but also for teachers and players.

**Key words:** Volleyball, player, game performance, internal and external load, metotics

I agree the thesis to be lent within the library services.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Kataríny Dudové a uvedla všechny použité literární, odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci, dne

.....

Děkuji Mgr. Kataríně Dudové za odborné vedení a cenné připomínky při mé závěrečné práci.

<b>1. ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>2. SYNTÉZA POZNATKŮ .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1. SPORTOVNÍ TRÉNINK.....</b>	<b>9</b>
2.1.1 Sportovní trénink ve volejbale.....	9
2.1.2 Sportovní trénink dětí .....	9
2.1.3 Technická příprava .....	10
<b>2.2 VOLEJBAL .....</b>	<b>11</b>
2.2.1 Charakteristika volejbalu .....	11
<b>2.3 SYSTEMATIKA VOLEJBALU.....</b>	<b>11</b>
2.3.1 Rozehra .....	12
2.3.2 Herní situace.....	12
2.3.3 Herní činnosti jednotlivce .....	12
2.3.4 Útočný úder .....	14
2.3.4.1 Technika smečování.....	16
2.3.4.2 Varianty smečářského rozběhu .....	21
2.3.4.3 Smečování po nahrávkách do různých zón .....	22
2.3.4.4 Časování rozběhu po různých typech nahrávky.....	22
2.3.4.5 Smečování po předchozí činnosti .....	23
2.3.4.6 Nejčastější chyby při nácviку útočného úderu .....	23
<b>2.4 HERNÍ KOMBINACE.....</b>	<b>24</b>
2.4.1 Útočné herní kombinace.....	24
2.4.2 Obranné herní kombinace .....	24
<b>3. CÍL PRÁCE .....</b>	<b>25</b>
3.1 CÍL PRÁCE.....	25
3.2 ÚKOLY PRÁCE.....	25
<b>4. METODIKA.....</b>	<b>26</b>
<b>5. VÝSLEDKY A DISKUSE .....</b>	<b>27</b>
5.1 NÁCVIK KONTAKTU RUKY S MÍČEM.....	28
5.2 NÁCVIK POHYBU PAŽE.....	30
5.3 NÁCVIK ROZBĚHU A ODRAZU .....	38
5.4 NÁCVIK ODBITÍ JEDNORUČ VRCHEM VE VÝSKOKU JAKO ZÁKLADU ÚTOČNÉHO ÚDERU .....	45

<b>5.5 NÁCVIK ČASOVÁNÍ ÚTOČNÉHO ÚDERU .....</b>	<b>47</b>
<b>6. ZÁVĚR .....</b>	<b>51</b>
<b>7. SOUHRN .....</b>	<b>52</b>
<b>8. SUMMARY .....</b>	<b>53</b>
<b>9. REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>54</b>

## 1. ÚVOD

Volejbal se ihned po svém vzniku zařadil do nejpůvodnějších kolektivních sportů na světě. Díky světovým akcím jako je Mistrovství světa, Světová liga mužů, World Grand Prix žen a mnoha dalším, se volejbal dostává více do podvědomí všech lidí. Svou charakteristiku umožňuje člověku aktivně trávit jeho volný čas, jelikož se hraje jak na vrcholové úrovni, tak i rekreační. Dá se hrát jako halový sport během každého ročního období i v létě jako plážový volejbal.

Volejbal je jako ostatní sportovní hry, je charakteristický soupeřením dvou družstev, které se snaží vyhrát jeden nad druhým.

V této bakalářské práci se budeme věnovat metodice nácviku odbití jednoruč. Dané téma jsme zvolily zejména proto, protože jsem od kadetského věku na postu smečářky.

Smečář hraje nejčastěji v zóně IV a plní úkoly hráče, zakončujícího útočné kombinace z vysokých, zkrácených i vystřelených nahrávek. Pokud je hráčem zadní řady jeho postavení bývá v zóně VI nebo V.

Ve svojí práci jsem se zaměřila na několik metodických cvičení od nejlehčích po těžší úroveň nácviku odbití jednoruč vrchem. Cíle práce je nejen poskytnout teoretické znalosti, ale především praktickou představu o pohybových dovednostech. Díky nim se může hráč posouvat, seznámit se se správnou technikou a vyvarovat se chybám.

Bakalářská práce je tedy určena nejen učitelům tělesné výchovy, trenérům, vedoucím volejbalových kroužků, ale také všem hráčům.

## **2. SYNTÉZA POZNATKŮ**

### **2.1. Sportovní trénink**

Lehnert, Novosad & Neuls (2001) uvádějí, že sportovní trénink je jednou ze základních složek sportovní přípravy. Jeho hlavním cílem je tak získání maximální výkonnosti. Do těchto úkolů patří jak tělesný a psychický, tak i sociální rozvoj jedince.

Sportovní trénink tedy poukazuje na dlouhodobý proces přípravy daného sportovce nebo celého družstva. Je orientovaný na dosažení nejvyšších výkonů v disciplíně nebo jiném sportovním odvětví. (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001)

#### **2.1.1 Sportovní trénink ve volejbale**

Haník (2009) popisuje, že se velká část volejbalového tréninku věnuje rozvoji pohybových dovedností. Ty je nezbytné rozvíjet už od přípravky a tím pak dosáhnout vyšší úrovně rozvoje fyziologických funkcí těla.

Volejbal dnes dává nejvyšší nároky na dosažení nejvyšší výšky při útočných úderech, na velkou razanci a rychlost úderů, a především na rychlost rozehry. Sportovní trénink a příprava je ve volejbale v dnešní době základ každého sportovního klubu (Haník, 2009)

#### **2.1.2 Sportovní trénink dětí**

„Sportovní trénink je možné chápat jako složitý proces, na jehož konci je dosažený sportovní výkon.“ (Perič, 2012, 11)

Základním cílem pro efektivní trénink dosažení maximální sportovní výkonnosti je tvorba předpokladů. Díky mladému věku se u většiny sportovců nedosahuje v tomto období maxima potenciálu. Je to především kvůli rychlosti růstu těla, vnitřních orgánů a nervové soustavy. Stanovené cíle sportovního tréninku můžeme rozdělit na krátkodobé a dlouhodobé. U krátkodobých se musí udržovat jejich každodenní koncentrace a motivace. Zatímco dlouhodobé cíle představují kulminaci tréninkového úsilí. (Perič, 2004)

Perič (2004) také uvádí, že tréninkové zatížení u dětí se musí postupně zvyšovat počtem jednotek tréninků. Důležité je též vycházet u individuálních specifik a požadavků v daném odvětví.

Weinberg (2003) tvrdí, že vnější motivace u dětí, které sportují je výhra v podobě prestiže, kterou vítězství přináší. Jedná se tedy především o uznání od ostatních, ocenění nebo hmotné ceny.

Motivace, která je pro ně ale zásadnější je motivace vnitřní, kvůli které mají dobrý pocit ze sebe samých. (Weinberg, 2003)

Trénování dětí a mládeže můžeme chápat jako sportování dětí, které je na závodní úrovni. Jedná se tak o trénink, který vede trenér pod sportovním oddílem či klubem. (Gill & Williams, 2008)

### **2.1.3 Technická příprava**

Jansa, Dovalil et al., (2007) líčí, že technická příprava je součástí sportovního tréninku, který se zaměřuje především na získání si sportovních dovedností, příslušnou míru variability a jejich stabilizaci. Všechny tyto pojmy jsou propojovány pod technikou, která tak sděluje určitý způsob provedení pohybů při sportovní činnosti.

Kondiční připravenost, psychické schopnosti a vlastnosti, koordinace funkce centrální nervové soustavy. Tímto vším je technická příprava podmíněna. Sportovní dovednosti a jejich osvojování se řadí mezi těžší stránky sportovního tréninku. Podmínkou pro zdokonalování sportovních dovedností je motorické učení. Pro jeho zvládnutí bychom si měli určit dané cíle a přistupovat k nim v 6 základních krocích.

V prvním kroku si musíme představit dovednosti. To znamená vysvětlení pohybu, proč bychom ho měli používat a na konec jaké jsou jeho výhody.

V druhém kroku by mělo jít o nacvičení dané dovednosti. Zprvu se předvádí celá podoba a poté se po fázích vysvětluje podstata daného pohybu.

Ve třetím kroku následují první nácviky daného pohybu. Jelikož jde o první pokusy, tak hráči nezažívají příliš mnoho úspěchů.

Ve čtvrtém kroku je jasné, že hráč musí dostat zpětnou vazbu. Informace o podobě jeho cvičení. Tyto informace by však měly být stručné a rychlé.

Co se týče pátého kroku a asi ze všech nejdůležitějšího je procvičování a zdokonalování dané činnosti. S opakováním se tak rozvíjí větší kvalita u provedené dovednosti a postupem času jde vidět pokrok.



Šestý a poslední krok se týká úplného osvojení činnosti tím, že je třeba měnit podmínky v nácviku. To znamená změna povrchu, psychický stav ne povětrnostní podmínky. (Jansa, Dovalil et al., 2007)

„Trenérem stanovou strategii by sportovci měli přijmou, případně ji s ním také konzultovat. Přesvědčení o správnosti postupu může přispět k odpovídající aktivitě prosazování plánu a jeho realizaci ve sportovním boji“ (Perič & Dovalil, 2010, 149)

Dovalil (2002) také uvádí, že technická příprava se často spojuje s přípravou taktickou a vzniká tak příprava technicko - taktická.

## **2.2 Volejbal**

Volejbal začleňujeme do kategorie odrážejících her. Je to hra síťová, kolektivní a patří k nejrozšířenějším sportům na světě. Není finančně náročná a je dostupná pro obě pohlaví. Mezi její nejpobulárnější verze patří šestkový a plážový volejbal, který je taktéž i hrou olympijskou.

### **2.2.1 Charakteristika volejbalu**

Volejbal je sport, kdy proti sobě hrají dvě družstva na hřišti, které je rozděleno sítí. Míč je uveden do hry podáním. Poté následuje rozehra, která pokračuje doku míč nespadne na zem do pole soupeře, nenastane „aut“ nebo se družstvu nepodaří vrátit ho povoleným způsobem. (Císař, 2005)

„Volejbal se v posledních letech výrazně posunul, a to především v oblasti nároků na přesnost provedení jednotlivých herních činností a na dodržování taktických úkolů při realizaci herních kombinací. Zvýšily se také nároky na kondiční úroveň vrcholových hráčů a na jejich psychiku – zvládnutí stresových situací a agresivní projev hráčů v utkání“ (Buchtel, 2005, 35)

### **2.3 Systematika volejbalu**

Za systematiku považujeme organizaci individuálních a skupinových herních činností zaměřených na splnění úkolů obrany nebo útoku v průběhu utkání. (Buchtel, 2006)

### **2.3.1 Rozehra**

Rozehra je část utkání zahájena podáním a ukončená chybou jednoho z týmů. Rozčlenění rozehry na smysluplné dílčí celky pomůže účelně organizovat trénink. Účelem volejbalové hry je poslat míč přes síť do pole soupeře nebo jiným způsobem ukončit rozehru ve svůj prospěch. Úspěch v jednotlivých rozehrách je základním předpokladem vítězství v zápasu. Rozehru rozdělujeme na čtyři části, tzv. fáze rozehry, podle toho, zda družstvo má nebo nemá míč a zda k zisku nebo ztrátě míče dochází po podání nebo po útoku soupeře. (Haník, 2018)

### **2.3.2 Herní situace**

Podle Haníka (2018) je herní situace stav nebo děj odehrávající se v prostorových a časových podmínkách, v nichž hráči realizují jednotlivé individuální herní činnosti. Během rozehry dochází ke čtyřem typickým herním situacím, v nichž na jedné straně odpovídá situaci na druhé straně sítě. Tedy například jestliže jedno družstvo zakládá útok, druhé recipročně zakládá obranu atd.

Průběh rozehry ve volejbalu je sledem typických herních situací, které se periodicky opakují. Trenér promítá do tréninku komplexní herní situace, které pro účely příslušného tréninku zjednodušuje, například: počtem zapojených hráčů

: omezením prostoru

: omezením některých řešení nebo zdůrazněním jiných

: redukováním řetězce herních činností pouze na dílčí části

### **2.3.3 Herní činnosti jednotlivce**

Podle Haníka, Němce, Tlstovičové & Nováka (2008) se ve skupinových herních situacích i týmových činnostech realizují individuální herní činnosti, díky které řeší hráč situaci na hřišti. Herní činnosti můžeme rozdělit na tzv. herní činnosti s míčem a herní činnosti bez míče. Herní činnost bez míče je hlavně přípravného charakteru. Herní činnost s míčem je činnost, kterou hráč řeší při kontaktu s míčem. Rozeznat můžeme 6 herních činností s míčem : přihrávka, podání, nahrávka, útok, blokování, vybírání.

## **Přihrávka**

Buchtel & kol. (2005) líčí, že přihrávka je první kontakt s míčem ve vlastním poli po podání soupeře. Jedná se o odbití míče na spoluhráče (nahrávače), tak aby mohl provést nahrávku.

## **Podání**

Podle Buchtela & kol. (2005,51) „podání je odbití míče do pole soupeře způsobem předepsaným pravidly, kterým se zahajuje každý rozehra“.

Účinnost podání je dána rychlostí letu míče, rotací a křivkou letu míče, umístěním míče. (Buchtel & kol.2005)

## **Nahrávka**

Haník, Lehnert & kol. (2004,70) „Nahrávka je přesné odbití přihraného míče na jednoho ze spoluhráčů tak, aby mohl útočit. Je druhým odbitím ze tří možných na jedné straně s cílem připravit nejlepší podmínky pro útok vlastního družstva. Ve vyspělejší formě volejbalu je prováděná zpravidla specialistou nahrávačem, zřídka i jiným hráčem v poli.

## **Blok**

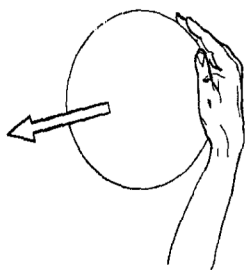
Blokování je činnost řazená k finálním činnostem jednotlivce. Mluví se o přehrazení určitého prostoru nad sítí, jehož cílem je zabránit přeletu míče svého hracího pole nebo srazit (zablokovat) míč do pole soupeře. Dva nebo tři hráči přední řady provádí tuto herní činnost. (Haník, Lehnert & kol., 2004)

### 2.3.4 Útočný úder

Podle Haníka (2014) je útočný úder odbití míče do pole během rozehry. Je to odbití nejčastěji jednou rukou ve výskoku. Cílem je poté znemožnit soupeři držení míče ve hře. Útočný úder má druhy technického provedení z místa útočícího hráče, pohybu jeho těla a vztahu k míči.

Buchtel & kol. (2005) líčí, že účinnost útočného úderu spočívá v rychlosti letu míče. Ten komplikuje soupeři odbití a rozehrávku.

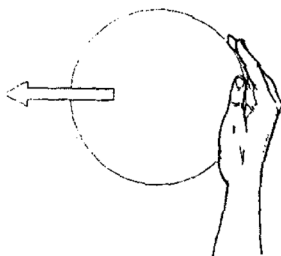
Haník (2014) líčí, že je na začátek nutné připomenout, že všechny níže uvedené techniky mají jeden obecný základ provedení správného útočného úderu. Liší se jenom mírně v náprahu, intenzitě úderu a v položení ruky na míč.



Obr. 1 - Smeč [Schondell, D., & Reynaud, C., (2002)]

### Drajv

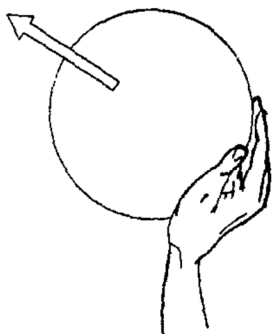
Při drajvu musí hráč zasáhnout míč zezadu a charakter míče po úderu je po přímce.



Obr. 2 Drajev [Schondell, D., & Reynaud, C., (2002)]

## Lob

Při lobu je důležité, aby hráč zasáhnul míč zezadu zdola. Zápěstí mu tím dává silnější rotaci. Dráha letu míče je obloukovitá. Lob je jeden ze základních úderu a měl by ho ovládat každý hráč. Když hráč nedokáže provést správně lob, značí to technické chyby, které se poté často projevují i u smeče. (Haník, 2014)



Obr. 3. Lob [Schondell, D., & Reynaud, C., (2002)]

## Zkrácený úder („roláda“)

Při zkráceném úderu („roládě“) musí být proveden zásah míče úplně stejně jako u lobu. Loket však nejde úplně dozadu a pohyb ruky se v závěru zpomalí. Míči je ve chvíli úderu udělena silná rotace. (Haník, 2014)

## Ulívka

Začátek pohybu paže je úplně stejný jako u zkráceného úderu („roládě“). Loket nejde tolik dozadu a pohyb ruky se v závěru zpomalí až zastaví a míč se zasáhne prsty otevřené dlaně. Odbití se provede pohybem zápěstí nebo mírným pohybem celé paže. (Haník, 2014)

## **Vytlučení bloku**

První úder je ten, který k úspěchu využívá blok. Můžeme zde mluvit o dvou typech :

Úder směřující do hřiště – to je případ, kdy smečář trefuje míč vysoko, úder směřuje do zadní části a útočník počítá s tím, že dlaně a prsty smečářů míč neudrží po tvrdém úderu. Záměr útočníka je prorazit blok, vytlouct blok nebo zahrát míč nad blokem.

Úder směřující mimo hřiště – je to úder, který je v podstatě podobný drajvu. Jeho dráha by směřovala mimo hřiště, kdyby nedošlo ke kontaktu míče s blokem. Tento úder se provádí, když je míč blízko u bloku a je pravděpodobnost, že útočník ruce blokaře nemine. (Haník, 2014)

## **Vyhození míče o blok**

Používá se v situacích, kdy je míč hodně blízko sítě. Smečář se odráží blízko sítě, otevřenou rukou s roztaženými prsty na míč, zatlačí jej na ruce blokaře a vyhodí míč do strany o blokařovy ruce ven z hřiště. Tento úder se hraje s otevřenou dlaní. (Haník, 2014)

## **Ulívka nahrávače**

Specifický útočný úder po přihrávce, prováděný nahrávačem zpravidla levou rukou, kdy nahrávač předstírá, že bude nahrávat, a levou rukou stáhne míč směrem dolů na stranu soupeře. (Haník, 2014)

### **2.3.4.1 Technika smečování**

## **Rozběh**

Rozběh je zrychlení hráče způsobem tak, aby zvýšil velikost vertikální síly při odrazu vykonávanou proti podložce. Je to jeden z nejtěžších nácviků a v případě chybného provedení i nejvíce limitujících prvků ve volejbalu. Používají se tři typy rozběhů. Jedná se o čtyřkrokový, tříkrokový a dvoukrokový.

Zapletalová, Přidal & Tokár (2001) zase uvádějí za základní rozběh čtyřkrokový. Jako hráčka volejbalu bych určitě zvolila jako základní rozběh tříkrokový. První zahajovací nebo může být nazýván jako směrovací krok je přípravný a orientační. Praváci začínají s levou nohou vepředu a leváci zase naopak. Tento krok je stěžejní pro správné načasování rozběhu a slouží ke korekci místa rozběhu. Ve druhém, je nazýván také jako brzdící krok dochází k výbušnému zapažení napnutých paží a hráč dopadá na patu natažené pravé nohy. Poslední, též nazýván jako přidavný krok je popisován snížením těžiště, maximální rychlostí (doba, po kterou dochází k opoře jenom jedné nohy by měla být snížena na úplné minimum) a zpožděním trupu nohama. Snížené těžiště v konečném rozběhu prodlužuje vertikální pohyb těžiště při dané aplikaci síly. U praváků levá noha, u leváků naopak má vytočené chodidlo patou ven a koleno je vtlačeno dovnitř.

Důležitým hlediskem při posuzování výsledné efektivity smeče je také směr rozběhu. Při diagonálním rozběhu dojde k zastavení rotace kyčlí v poloze paralelně se sítí, což umožňuje vykonávat smeč efektivně v jakémkoliv směru (Gutierrez, Santos & Soto 1999).



Obr. 4,5,6 Rozběh (vlastní)

## Odraz

Odraz začíná hned, jak se dotkne levá noha podlahy a jak paže začínají svůj pohyb vpřed. Do odrazu je zapojeno několik kloubních sil kotníku, kyčlí, kolenou a mimo jiné i ramen. Ve výskoky by měly být paže pokrčeny v loktech a připraveny na švih dopředu, aby pomohly k vyššímu výskoku. Základní je také se odrážet do výšky, a ne do dálky. (Schondell & Reynaud, 2002)



Obr. 7 Odraz (vlastní)



## Let a nápřah

Podle Haníka (2014) dochází v letové fázi dochází k napnutí v kyčelním kloubu a k ohnutí v kolenním kloubu. Celé těle se prohýbá. Pravé rameno se vzdaluje od sítě. Paže se společně švihem dostávají až na úroveň hlavy. Dlaň levé ruky směřuje vzhůru, pravá ruka zaujímá polohu lukostřelce, kdy se loket zatáhne do maximální polohy a dochází k ohnutí v lokti. U levorukého smečáře je provedení zrcadlově obrácené.



Obr. 9,10 Let a nápřah (vlastní)

## Úder

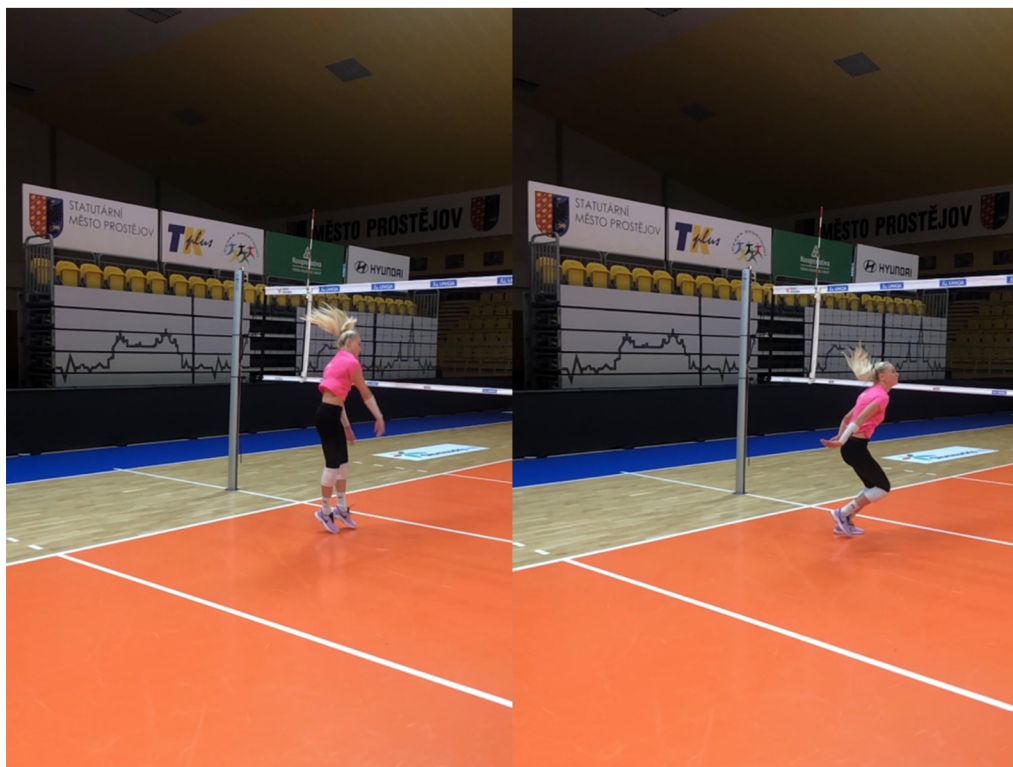
Celá následná část práce úderové paže je řetězcem na sebe navazujících pohybů. Každá část řetězce „přebírá“ na začátku energii od pohybu předcházejícího (tělo- horní část paže – předloktí – zápěstí). Celkově připomíná celý akt švihnutí bičem, to dodává úderu rychlost. Z polohy „lukostřelce“ začíná pohybový řetězec zvednutím předloktí mírně nahoru. Loket se dostává dopředu a nahoru. Ruka padá vzad ( v oblasti nad uchem). Při vlastním úderu je paže maximálně vytažená nahoru a napnutá v lokti. Ruka se dotýká míče nad pravým ramenem a mírně předním. Rameno úderové paže se vytahuje nahoru, aby se ruka při úderu dostala co nejvýše a v důsledku toho se druhé rameno dostává dolů. Směr letu míče dolů určuje pohyb zápěstí. Při úderu musí být trup vzpřímený a zpevněný, protože tvoří základnu, která je oporou pro pohyb paže. (Haník, 2014)



Obr. 11,12 Úder (vlastní)

## Dopad

Na měkkém dopadu se podílejí obě (někdy nesoučasně) ohnutím v kotních, kolenou i kyčlích. (Haník,2014)



Obr. 13,14 Dopad (vlastní)

### 2.3.4.2 Varianty smečářského rozběhu

Směr rozběhu je dán především výchozím postavením a charakterem předcházející činnosti. Rozeznáváme rozběh z vnějšku a zevnitř hřiště, a to v různých variantách, například po oblouku, šikmo nebo kolo k síti, podél sítě atd. Počet kroků je různý podle délky rozběhu a podle charakteru nahrávky. Zajímá nás především tříkrokový rozběh. Ve specifických situacích při nedostatku času je hráč nucen provést rozběh dvoukrokový. Například útok po vysoké nahrávce bez možnosti odstoupení od sítě. (Haník, 2014)

#### **2.3.4.3 Smečování po nahrávkách do různých zón**

Podle Haník (2014) je smečování ze zóny IV nejvýhodnější rozběh zvnějšku hřiště. Nahrávka jde v optimálním úhlu ke směru pohybu úderové paže, smečař má větší přehled o situaci a může lépe volit místo odrazu. Rozběh zevnitř hřiště je určen předcházející činností (například : přihrávka, vybírání). Pokud vývoj herní situace neumožní rozběh zvnějšku, je hráč nucen zažít rozběh kolmo nebo pravým bokem k síti a otočit se do žádaného odrazového postoje až během dvou posledních kroků rozběhu.

Při smečování ze zóny II hráči obvykle volí rozběh zvnějšku hřiště. Odrazová poloha chodidel by měla být obdobná jako při úderu ze zóny IV. Odrazové postavení není ovšem nejvýhodnější vůči letu nahrávky. Proto je zde možná větší variabilita polohy ramen vůči síti a útočník musí najít jemu vyhovující kompromis při postavení trupu a ramen vzhledem k situaci.

Pro smečování ze zadních zón bývá příznačný specifický způsob odrazu s potlačením brzdícího efektu pohybu vpřed.

#### **2.3.4.4 Časování rozběhu po různých typech nahrávky**

Zásadní rozdíl mezi útokem po různě vysokých nahrávkách je v časování rozběhu. Po vysoké nahrávce začíná první krok tříkrokového rozběhu vždy až poté, kdy nahaný míč kultimuje v nejvyšším bodě. Po polovysoké nahrávce začíná první krok až po doteku nahrávačových prstů s míčem. Po polovysoké nahrávce začíná první krok až po doteku nahrávačových prstů s míčem. Po vystřelené nahrávce začíná rozběh před dotekem nebo při doteku nahrávačových prstů s míčem ( po nahrávce následují dva kroky). V průběhu závěrečného dvojkroku musí smečař reagovat na směr letu i rychlost nahrávky. Po nahrávce z pole nastává stejná situace jako u vysoké nahrávky. Liší se pouze směrem rozběhu. Hráč se snaží před začátkem rozběhu najít takovou pozici, aby mohl být následný rozběh zhruba kolmý na směr letu nahrávky. (Haník, 2014)

#### **2.3.4.5 Smečování po předchozí činnosti**

Haník (2014) líčí, že smečování je ovlivněno tím, zda útočník prováděl nějakou předchozí činnost a jakou:

- Smečování po vlastní přihrávce
- Smečování po odstoupení od sítě
- Smečování po dopadu z bloku
- Smečování po vybrání míče v poli

V těchto situacích dochází někdy k případu, že smečař nemá dostatek času k tříkrokovému rozběhu a v těchto situacích mají někteří hráči tendenci neútočit tvrdě, což je chyba.

#### **2.3.4.6 Nejčastější chyby při nácviu útočného úderu**

Podle Haníka, Lehnerta & kol., (2004) jsou nejčastější chyby při nácviu odbití jednoruč :

- Loket je při napřahovaném pohybu vzad příliš vysoko nad ramenem
- Úder pokrčenou paží
- Tzv. tenisový oblouk při náprahu úderu
- Nevýrazný zášvih paží
- Švih paže není „bičem, ale pákou
- Nekoordinová činnost paží při zapažení před odrazem
- Potlačená činnost nesmečařské paže při odrazu a úderu
- Krátký brzdící krok a nedůsledný došlap přes patu
- Úder není veden v rovině pravého ramene
- Švih paže není „bičem, ale pákou“
- Rozběh bez dostatečné dynamiky
- Dokrok přes patu, nikoliv přes špičku
- Špatný výběr místa a momentu odrazu
- Převrácený sled rozběhových kroků a odraz v opačném postavení nohou

## 2.4 Herní kombinace

„Herní kombinace chápeme jako vědomou spolupráci dvou nebo více hráčů sladěnou v prostoru a čase, kterou hráči uskutečňují společný taktický záměr v útoku nebo v obraně. Herní kombinace jsou jádrem hry“ (Zapletalová, Přidal & Tokár, 2005, 6)

### 2.4.1 Útočné herní kombinace

Dle Zapletalové, Přidala & Tokára (2005) je hlavní organizátor útočné hry nahrávač. Během rozehry se v krátkém časovém úseku uskutečňuje domluva mezi hráči a nahrávačem, a to buď ústně, nebo předem dohodnutou signalizací. Nejvýznamnější faktor sehrává při uskutečňování herních kombinací kvalita přihrávky. Čím je přesnější, tím větší je možnost zakončení úspěšným útokem.

- Útočné kombinace normální – začínají rozehrávkou nebo přihrávkou podání a pokračují bez signálu tzn. dlouhou vysokou nahrávkou před sebe nebo za sebe, které je zakončena útočným úderem. (Buchtel & kol. 2005)
- Útočné kombinace rychlé – Rovněž začínají příjmem nebo přihrávkou a pokračují rychlou nahrávkou, která může být vystřelená nebo nižší. Dráha nahrávky může být kolmá nebo rovnoběžná se sítí. Z těchto nahrávek jsou rychlé útočné kombinace zakončeny vybraným druhem úderu, který soupeř neočekává. Cíl těchto kombinací je překvapit obranu soupeře v obraně na síti a útočit tak proti jednobloku nebo zcela bez bloku. (Buchtel, Ejem & Vorálek, 2011)

### 2.4.2 Obranné herní kombinace

Jsou to kombinace, u kterých je hlavním úkolem hráčů, zabránit úspěšnému útoku nebo bloku soupeře. U těchto situací je hlavní důraz kladen v první řadě na sestavení kompaktních bloků a poté rozestavení daných hráčů bránících v poli za blokem. Jedná se o hráče, který např. vykrývá svého smečujícího spoluhráče. (Buchtel, 2005)

### **3. CÍL PRÁCE**

#### **3.1 Cíl práce**

Hlavním cílem této bakalářské práce je sestavení zásobníků cvičení na nácvik odbití jednoruč vrchem.

#### **3.2 Úkoly práce**

Na základě odborné literatury sestavit zásobník cvičení na nácvik odbití jednoruč vrchem. Průpravná cvičení popsat a doprovodit je vhodným a přehledným obrázkem.

#### 4. METODIKA

Na základě vlastních zkušeností a odborné literatury byl sestaven zásobník cvičení na nácvik odbití jednoruč vrchem. Tento zásobník obsahuje 31 cvičení. U každého cvičení je popsáno vysvětlení cvičení, cíl cvičení, potřebné pomůcky a nejčastěji se vyskytující chyby. U některých cvičení jsou přidány i metodické poznámky.

Dále jsou ke každému cvičení pořízeny obrázky pro lepší pochopení. Některé jsou vlastní a některé jsou vytvořeny v aplikaci training planet.

Cvičení jsou seřazeny od nejjednodušších, které se soustředí pouze na nácvik až po složitější, které už se zaměřují na určité herní situace, s kterými se hráči můžou setkat.

Jednotlivá cvičení jsem hledala v odborné české i zahraniční literatuře :

- Císař (2005)
- Haník (2014)
- Schondell, D., & Reynaud, C., (2002)
- The Art of Volleyball Coaching (2006)



## 5. VÝSLEDKY A DISKUSE

Následující kapitola obsahuje zásobník cvičení na nácvik odbití jednoruč vrchem a herních situacích s ním spojených. Jsou zde základní cvičení na nácvik kontaktu s míčem až po náročnější cvičení nácviku časování útočného úderu.

Zásobník je rozdělen do pěti částí :

- Nácvik kontaktu ruky s míčem
- Nácvik pohybu paže
- Nácvik rozběhu a odrazu
- Nácvik odbití jednoruč vrchem jako základu útočného úderu
- Nácvik časování útočného úderu

## 5.1 Nácvik kontaktu ruky s míčem

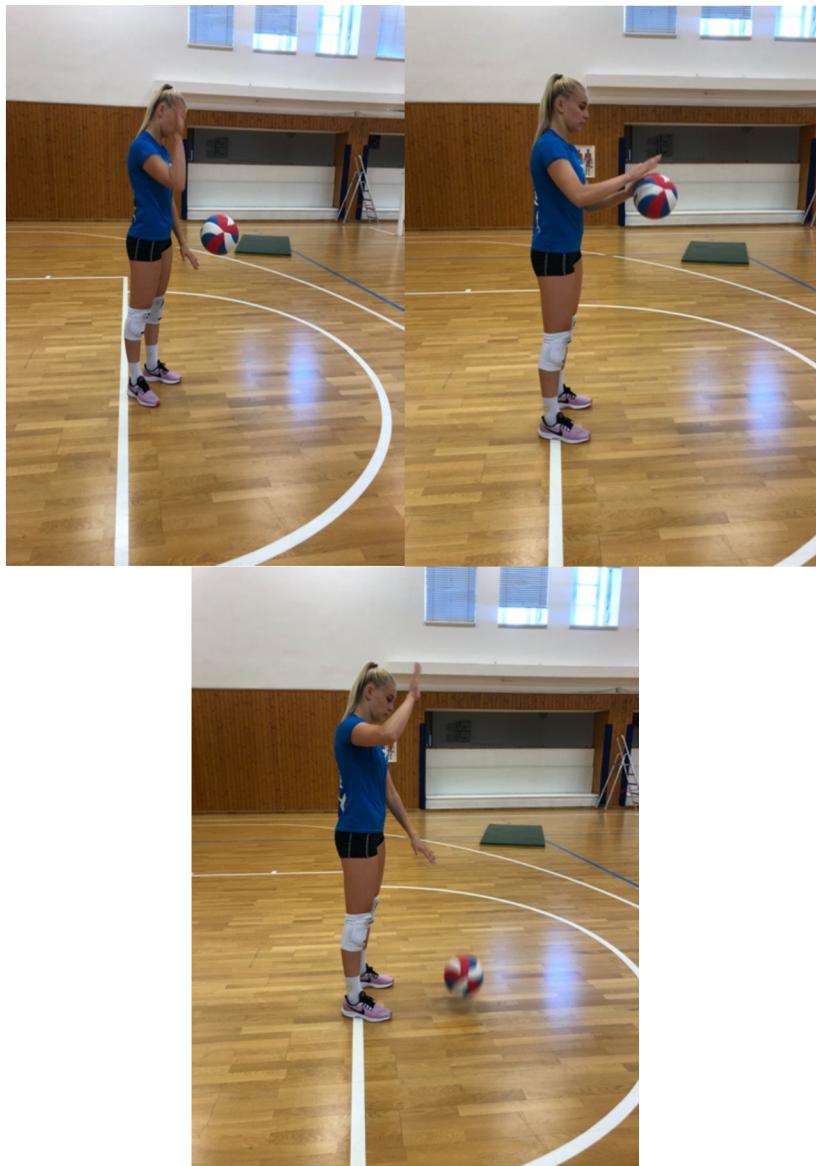
### 1. Stlačuj a udeř

**Vysvětlení cvičení :** Hráč stojí v rozkročném postoji a v levé ruce drží míč. Pravou ruku má v zapažení a za rukou se mírně vytáčí tělem. Z této polohy naznačuje švih a udeří do míče směrem dolů. Toto cvičení opakuje pořád dokola, by si ruka zvykla na míč.

**Cíl cvičení :** seznámení se s míčem

**Pomůcky :** volejbalový míč

**Nejčastější chyby** ⇒ nezpevněná ruka



Obr 15,16,17 Stlačuj a udeř

## 2. Odbití míče směrem vzhůru

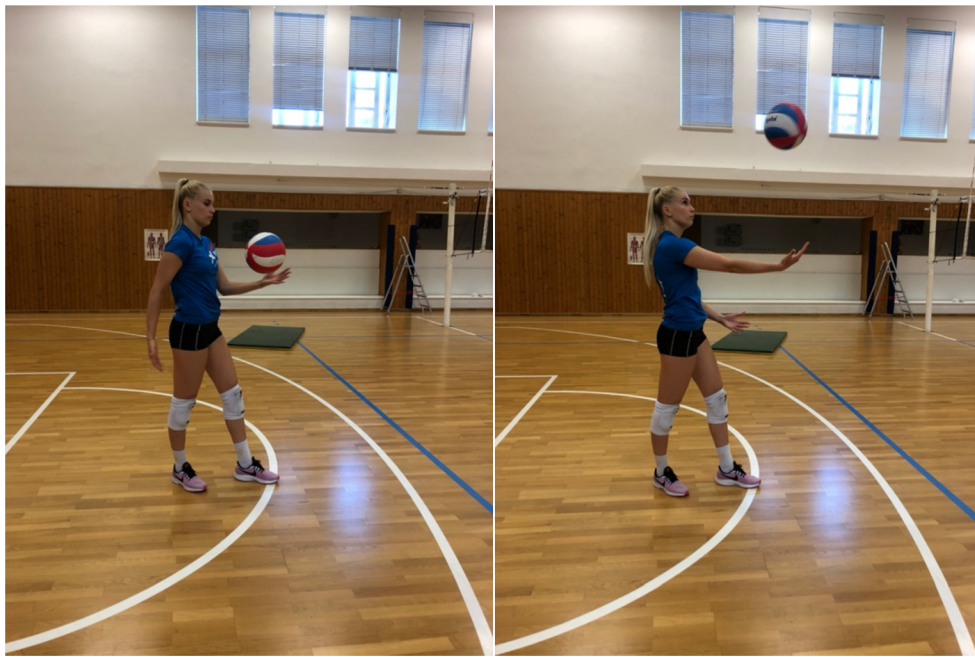
**Vysvětlení cvičení :** Hráč má v levé ruce míč, který si lehce nadhodí a pravou rukou (uvolněným zápěstím) odbíjí míč směrem vzhůru a údery opakuje bez chytání míče. Levá noha je vpředu a paže je zpevněná a mírně pokrčená v lokti. Zápěstí je uvolnění.

**Pomůcky:** volejbalový míč

**Cíl cvičení :** seznámení úderu s míčem

**Nejčastější chyby** ⇒ zápěstí není dostatečně uvolněné

⇒ hráč odbíjí míč paží propnutou v lokti



Obr. 18,19,20 Odbití míče směrem vzhůru

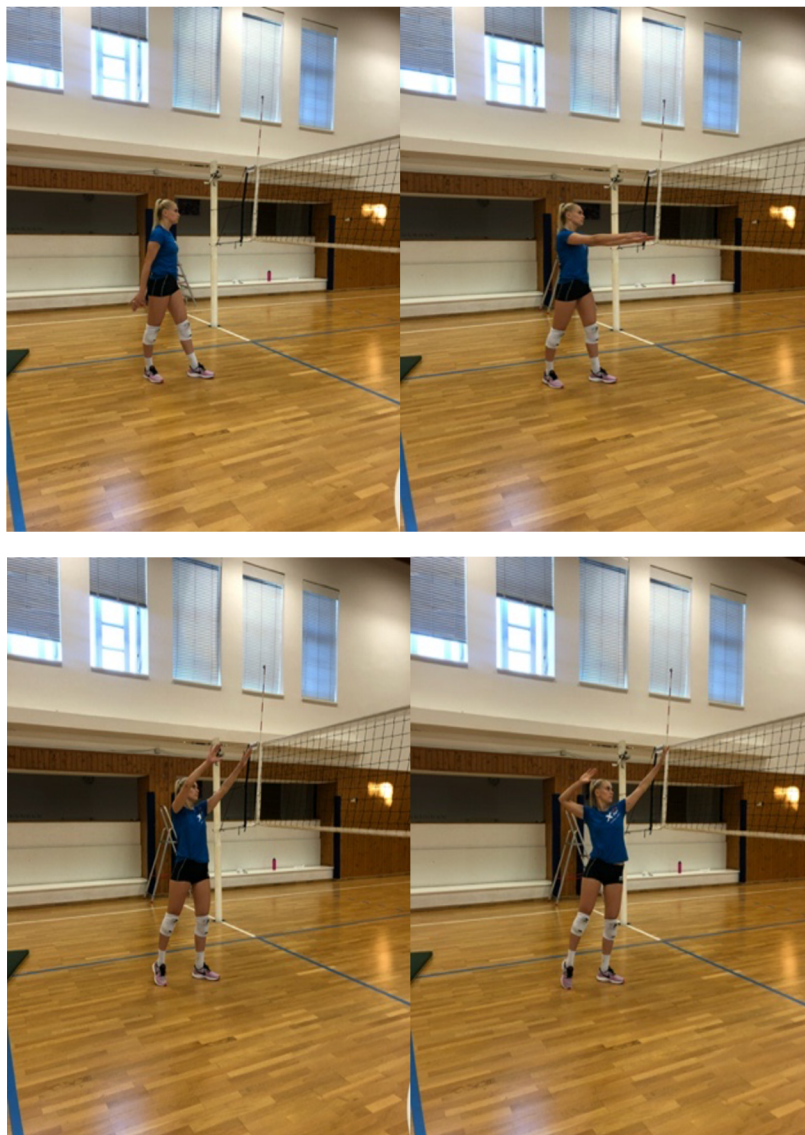
## 5.2 Nácvik pohybu paže

### 3. Lukostřelba

**Vysvětlení cvičení :** Hráč zaujímá postavení podobné nohou při odrazu a komíhá pažemi. Ruka jde od maximálního zapažení vzadu do předpažení mírně nad hlavou. V předpažení se pravá ruka prudce zlomí v lokti a směřuje vzad, takže loket míří dozadu a pohyb končí v pozici podobné lukostřelci při napínání luku.

**Cíl cvičení :** nácvik smečářské ruky

**Nejčastější chyby** ⇒ špatné zapažení pravé ruky



Obr. 21,22,23,24 Lukostřelba.



#### **4. Předávání tenisového míčku z neúderové do úderové ruky před tělem**

**Vysvětlení cvičení :** Hráči stojí v odrazovém postoji a drží tenisový míček v neúderové ruce. Zapaží současně oběma pažema a následně ze zapažení švihají napnutými pažemi vpřed. Ve výši obličeje přebere úderová ruka míček z ruky neúderové a dráha pohybu paží se začne rozcházet. Poté se úderová paže prudce zlomí v lokti a směřuje vzad, takže loket míří dozadu a pohyb končí v pozici podobné lukostřelci při napínání luku. Neúderová paže přitom zůstává předpažená a obrácením připravená převzít míček.

**Cíl cvičení :** nácvik útočného úderu

**Pomůcky :** tenisový míček

**Nejčastější chyby** ⇒ špatná práce paže

⇒ předání míčku v jiné úrovni



Obr. 25,26,27 Předávání tenisového míčku z levé do pravé před tělem

## **5. Ukazování na nadhozený míč**

**Vysvětlení cvičení :** Hráči drží míč v obou rukou ve výši boků. Poté přichází pohyb začínající nadhozem míče. V okamžiku, kdy míč při nadhozu opouští ruce, rozdělí se průběh pohybu obou paží. V levé ruce je držen míč a pravá ruka se zlomí v lokti a tento pohyb směřuje prudce vzad. Z postavení lukostřelce započne ostrý pohyb úderové paže do pevně drženého míče. Pro levoruké naopak.

**Cíl cvičení :** nácvik a průběh pohybu paží

**Pomůcky :** volejbalový míč

**Nejčastější chyby :** špatné zapažení a nadhod míče mimo osu těla



Obr.28,29,30 Ukazování na nadhozený míč

## 6. Návnik úderu s míčem proti zdi

**Vysvětlení cvičení :** hráč je vzdálen od zdi cca 4 metry. Hráč si nadhodí míč a udeří do něj proti zdi tak, aby dopadl zhruba 1 metr od zdi a odrazil se zpět směrem na hráče. Hráč se musí soustředit na dobré provedení švihů v paži i zápěstí.

**Cíl cvičení :** návnik pohybu zápěstí

**Pomůcky :** míč, stěna

**Nejčastější chyby** ⇒ špatná práce ruky

⇒ nadhod míče mimo osu těla



Obr.31,32,33,34 Návnik úderu s míčem proti zdi

## **7. Násobené údery o stěnu ve správném postoji bez výskoku**

**Vysvětlení cvičení :** Hráči stojí před stěnou a mají v rukou míč, který si nadhodí rukama tak, aby napnuté paže následovaly vyhozený míč. Poté proběhne rychlý švih pravou paží a úder do země cca 1 m před stěnu. Po odrazu se snaží hráč udeřit míč znovu. Hráči musí reagovat na maličkosti letu míče odrážejícího od stěny. Pro leváky naopak.

**Cíl práce :** reakce na míč odrážející se od stěny

**Pomůcky :** volejbalový míč, stěna

**Nejčastější chyby** ⇒ špatná práce ruky

⇒ nadhoz míče mimo osu těla

⇒ špatná reakce na odrážející se míč



Obr. 35,36,37 Násobené údery o stěnu ve správném postoji bez výskoku



## **8. Lobování ve dvojicích proti sobě**

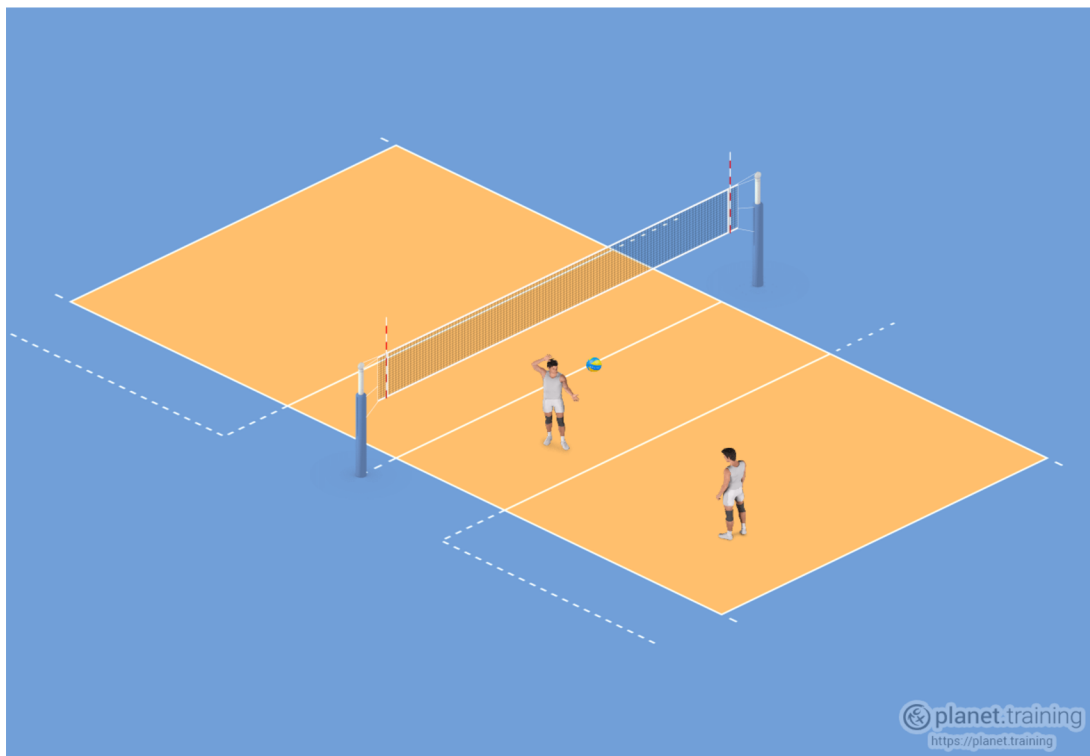
**Vysvětlení cvičení :** Hráči si utvoří dvojice a postaví se čelem proti sobě cca 3 m od sebe. Hráč si nadhodí míč mírně nad sebe a následně odehraje lobem na spoluhráče. Spoluhráč míč chytne a opakuje cvičení.

**Cíl cvičení :** osvojení práce paže při útočném úderu

**Pomůcky :** volejbalový míč

**Metodická poznámka :** Zkušenější hráči si můžou míč přihrát nad sebe a následně zalobovat zpět na spoluhráče

**Nejčastější chyby :** špatná práce ruky – nedochází k pokrčení v lokti



Obr. 38 Lobování ve dvojicích proti sobě (vlastní)

## 9. Sledování míče nahozeného od trenéra

**Vysvětlení cvičení :** U zdi stojí trenér, který má u sebe zásobník míčů. Přibližně 8 metrů od stěny stojí hráč otočený čelem směrem do hřiště. Trenér nadhodí vysoký míč kousek od hráče a ve chvíli nadhozu křičí jeho jméno. Hráč se na povel trenéra otočí, musí dojít míč nohama a rychlým švihem paží a udeří míč cca 1 m od stěny.

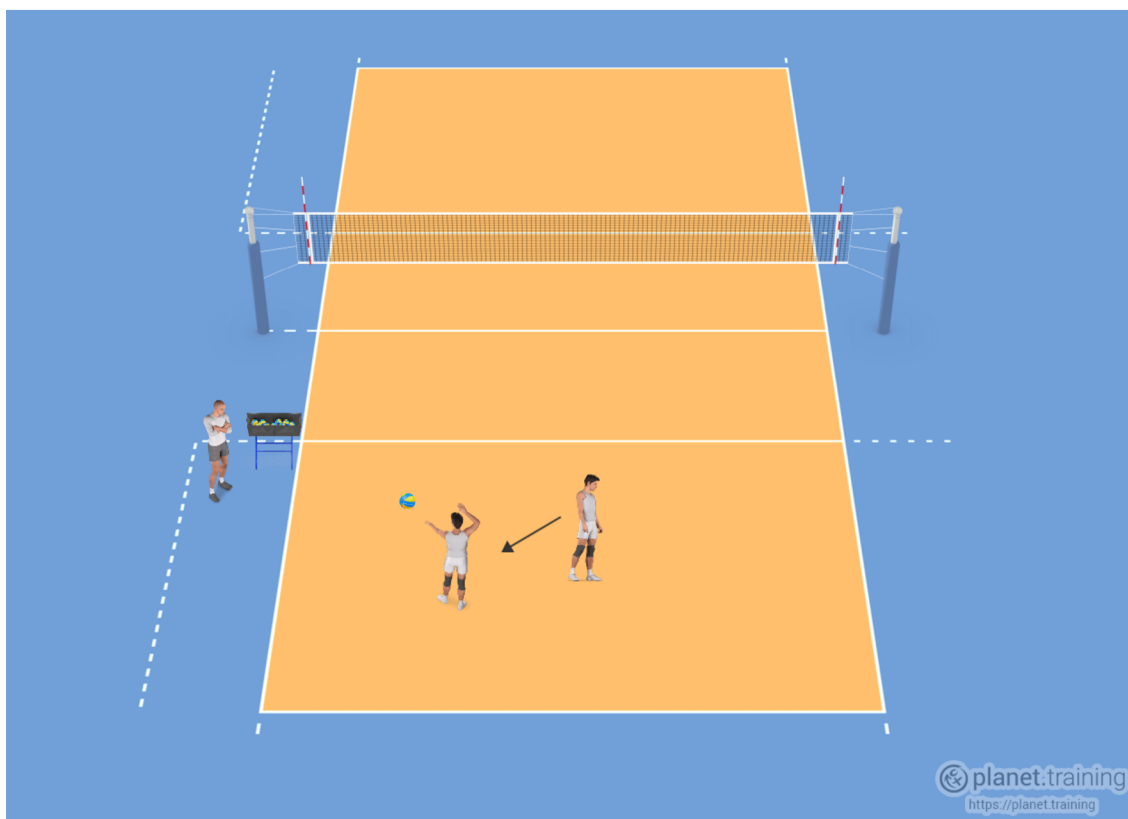
**Cíl cvičení :** správné dojití hráče pod míč, koordinace pohybu

**Pomůcky:** zásobník s míčema

**Metodická poznámka :** Zkušenější hráči můžou míč udeřit ve výskoku

**Nejčastější chyby** ⇒ hráč nedojde míč nohama

⇒ trefuje míč mimo osu



Obr. 39 Sledování míče nahozeného od trenéra (vlastní)

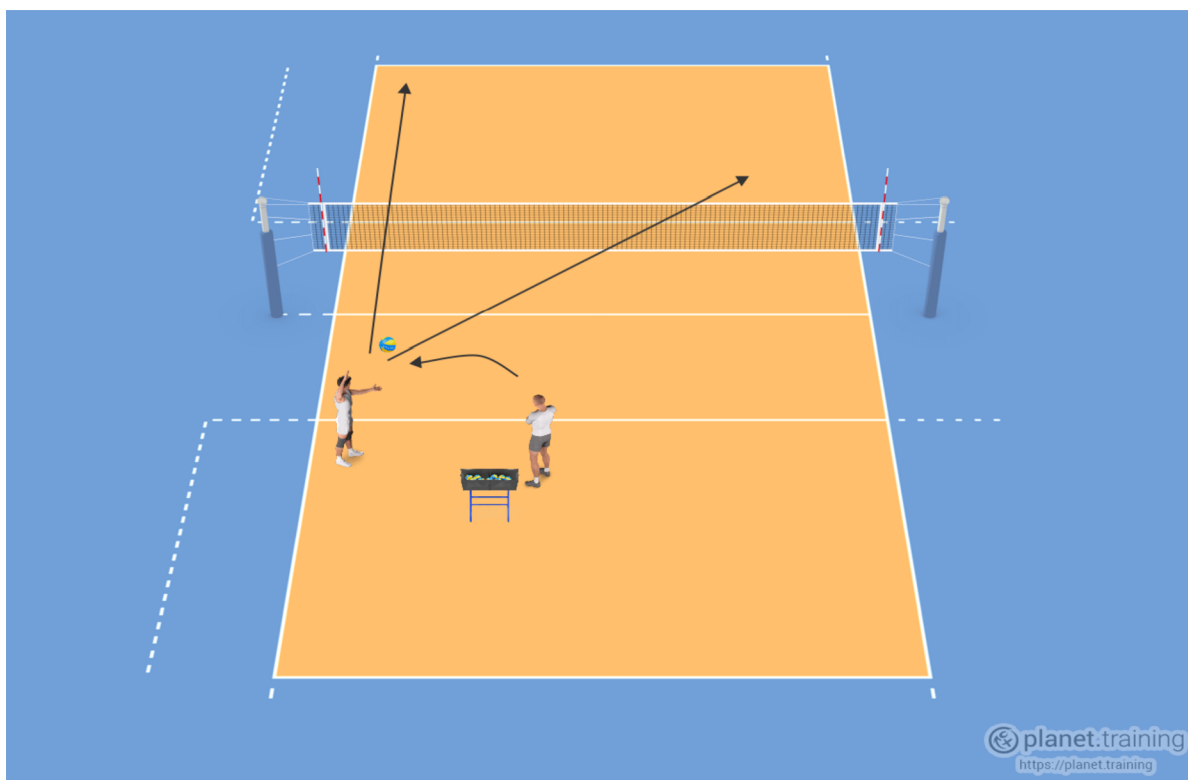
## 10. Úder míče pod síť

**Vysvětlení cvičení :** První hráč si stoupne do zóny IV. půl metru za útočnou čáru. Druhý hráč stojí kousek od něho se zásobníkem míčů. Tento druhý hráč nadhodí prvnímu hráči (útočícímu hráči) přibližně ve výšce sítě míč, který musí útočník zasáhnout, tak aby letěl pod síť. První tři nadhozené míče jdou lajnovým útokem a další 3 míče diagonálním útokem.

**Cíl cvičení :** umístění míče z kontrované polohy, práce paže

**Metodické poznámky :** hráč se zásobníkem míčů poté může jít na opačnou stranu, aby útočící hráč trefoval míč i z jiného úhlu

**Nejčastější chyby** ⇒ špatné nahození míče od neútočícího hráče



Obr. 40 Úder míče pod síť (vlastní)

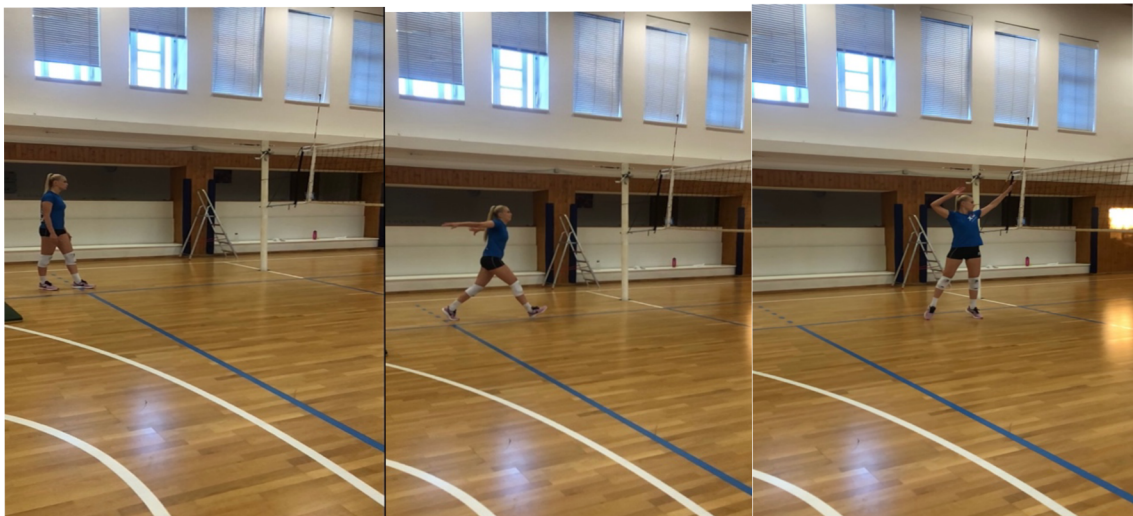
### 5.3 Návnik rozběhu a odrazu

#### 11.Násobený odrazový dvojkrok bez výskoku

**Vysvětlení cvičení :** Hráč stojí v mírném stoji rozkročeném s levou nohou vpřed ( leváci s pravou). S výkrokem levou nohou a současným zapažením přenášíme pomalu váhu obou rukou. Levá poté zůstává v předpažení a pravá pokračuje do vzpažení a náprahu a následným dokončením úderu.

**Cíl cvičení :** návnik sledu kroků a práce paží

**Nejčastější chyby :** hráč má předsunutou špatnou nohu



Obr. 41,44,43 Násobený odrazový dvojkrok bez výskoku

## **12. Překračování překážky v dvoukrokovém rytmu a odhod tenisového míčku proti stěně**

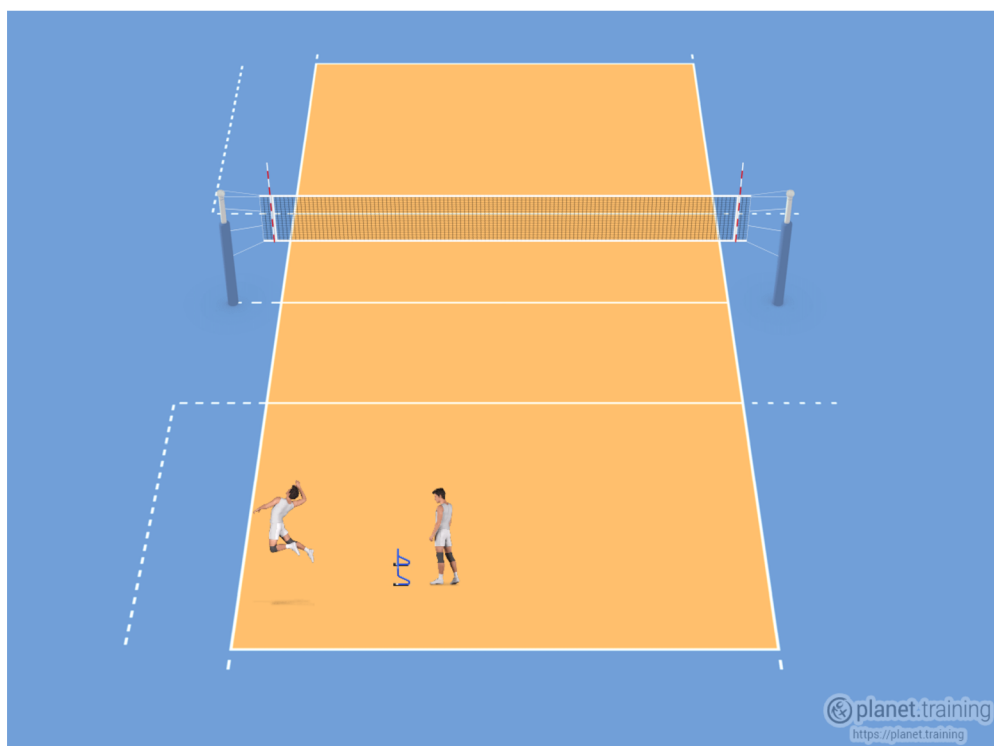
**Vysvětlení cvičení :** Hráči musí stát za překážkou, což může být například guma natažená nízko nad zemí. Jelikož to je dvoukrokový rozběh, levé noha musí být vpředu. Nahnutím trupu směrem vpřed začínají hráči přenášet váhu na přední levou nohu. Hráči začínají prvním krokem pravou nohou, kterou překračují překážky. Následuje klasický dvoukrokový rozběh a odhod tenisového míčku proti stěně.

**Cíl cvičení :** nácvik rozběhu a práce paží

**Metodická poznámka :** Zkušenější hráči mohou jít toto cvičení rovnou přes síť

**Pomůcky :** guma, překážka

**Nejčastější chyby** ⇒ špatný rozběh  
⇒ druhý krok je krátký



Obr. 44 Překračování překážky a odhod tenisového míčku

### **13. Dvojkrokový rozběh ze žíněnky a odhod tenisového míčku přes síť**

**Vysvětlení cvičení :** Hráči stojí na vyvýšeném místě asi tak 3 m od sítě začínající s levou nohou vpředu. Přitom paže jsou přirozeně dolů před tělem. Přenášení váhy na přední levou nohu začíná hráč nakloněním trupu dopředu. Zadní odlehčená pravá noha rychle vyrazí vpřed. V tu chvíli dochází k zapažení napnutých paží a odrazu z levé nohy stojící na žíněnce. Ve chvíli došlapu pravé paty na podložku za žíněnkou začíná rychlý pohyb paží vpřed a krok levou dopředu do odrazového postoje.

**Cíl cvičení :** nácvik rozběhu a práce paží

**Pomůcky :** žíněnka, tenisový míček

**Nejčastější chyby :** druhý krok je krátký



Obr. 45,46,47 Dvojkrokový rozběh ze žíněnky a odhod tenisového míčku přes síť (vlastní)



#### **14. Dvojkrokový rozběh s natočením a odhodem tenisového míčku do diagonály**

**Vysvětlení cvičení :** Hráči stojí zase 3 m od sítě na žíněnce s levou nohou vpředu. Cvičení začíná v postavení, kdy je kolmice ramen kolmo k síti. Začíná dvoukrokový rozběh pravá - levá . Vzhledem ke kolmému rozběhu musí hráč během brzdícího kroku upravit postoj tak, aby byl natočen levým ramenem k síti. Poté začíná rychlý odhod míčku přes síť do diagonály.

**Cíl cvičení :** nácvik rozběhu a práce paží

**Pomůcky :** tenisový míček

**Nejčastější chyby** ⇒ hráč má předsunutou špatnou nohu  
⇒ špatné natočení do diagonály



Obr. 48,49,50 Dvojkrokový rozběh s natočením a odhodem tenisového míčku do diagonály

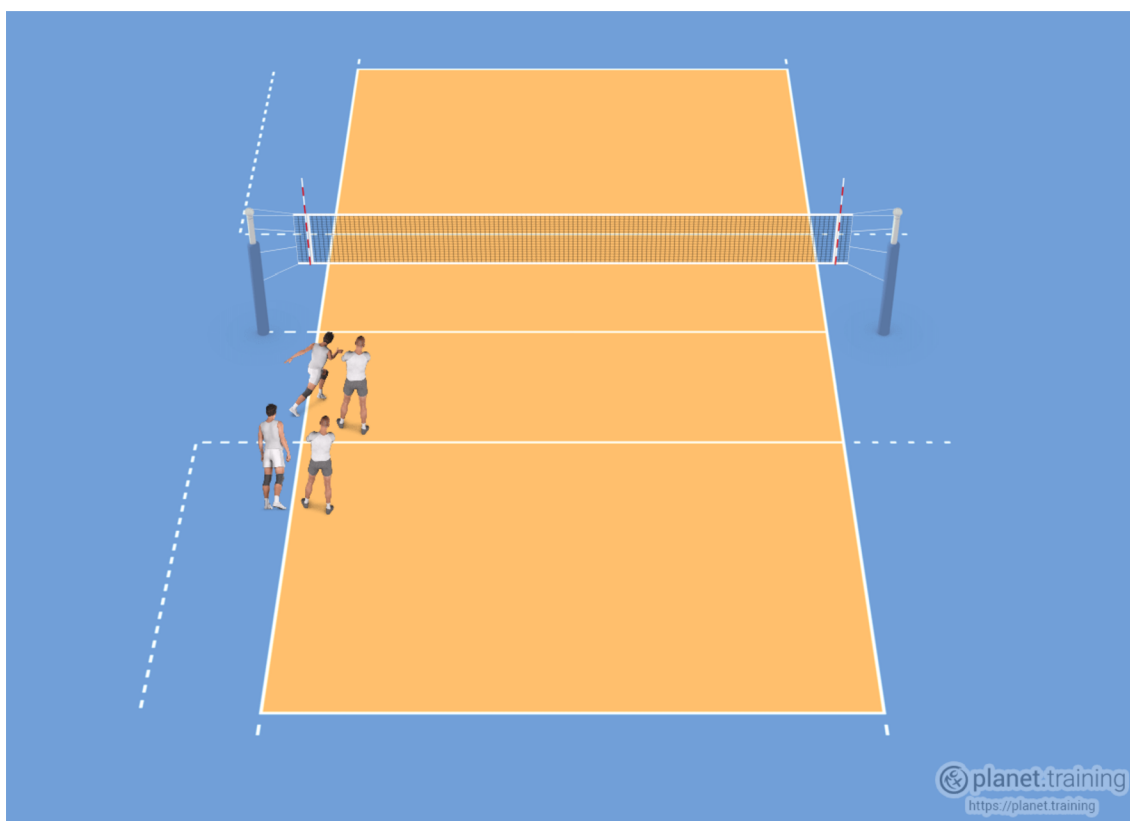
## **15. Nácvik tříkrokového rozběhu s vodičem**

**Vysvětlení cvičení :** Trenér stojí na levo od hráče a drží mu pravou rukou jeho levou ruku. Hráč provádí pomalý tempem tříkrokový rozběh a trenér s ním přenáší rytmus pohybu paží.

**Cíl cvičení :** pomalý nácvik trojkrokového rozběhu

**Metodická poznámka :** po několika opakování může trenér hráče pustit v momentu odrazu a hráč poté dokončuje rozběh i s nácvikem smečářské ruky

**Nejčastější chyby :** hráč se nenechá správně vést



Obr. 51 Nácvik tříkrokového rozběhu s vodičem



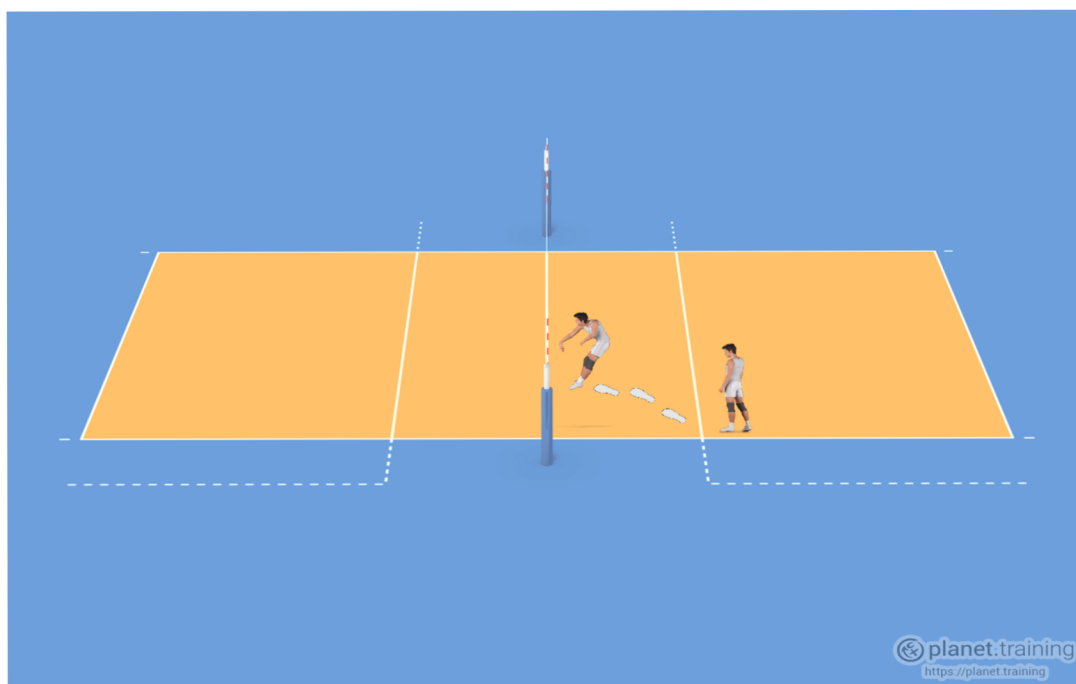
## **16. Smečářský rozběh podle stop na zemi**

**Vysvětlení cvičení :** Na zemi jsou buď položené obrázky imitující stopy nebo se můžou dodělat záchytné body stop pomocí tejpovací pásky atd. Poté provádí hráč rozběh přímo po stopách.

**Cíl cvičení :** nácvik přesného smečářského rozběhu

**Metodická poznámka :** Zkušenější hráči už si mohou v duchu říct, kam by mohl jít úder a rozběh dokončit zašvihnutím ruky buď do diagonály nebo do lajny

**Nejčastější chyby :** rozběh mimo stop



Obr. 52 Smečářský rozběh podle stop na zemi

## **17. Tříkrokový rozběh ze žíněnky a odhod tenisového míček přes síť**

**Vysvětlení cvičení :** Hráč stojí na žíněnce nebo na jakémkoliv vyvýšeném místě cca 3 m od sítě s pravou nohou vpředu. Paže jsou přirozeně vedle těla a váha je na obou nohou. Hráč začíná nakloněním trupu dopředu přenášet váhu na přední pravou nohu a poté začíná krok levou nohou z vyvýšeného místa došlapem na zem. Zadní odlehčená pravá noha rychle vyrazí vpřed a společně začíná i zapažení paží a odrazu z levé nohy. V tu chvíli, kdy pravá noha došlapuje patou na podložku, tak začíná rychlý pohyb paží vpřed a levá noha jde dopředu do odrazového postoje. Po odrazu poté dochází k nápřahu a hráč tenisový míček odhazuje imitací útočného úderu přes síť.

**Cíl cvičení :** nácvik rozběhu a práce paží

**Pomůcky :** tenisový míček, žíněnka

**Nejčastější chyby :** předsunutá špatná noha, hráč padá do sítě



Obr. 53,52,55 Tříkrokový rozběh ze žíněnky a odhod tenisového míčku po předání z levé do pravé

## 5.4 Návnik odbití jednoruč vrchem ve výskoku jako základu útočného úderu

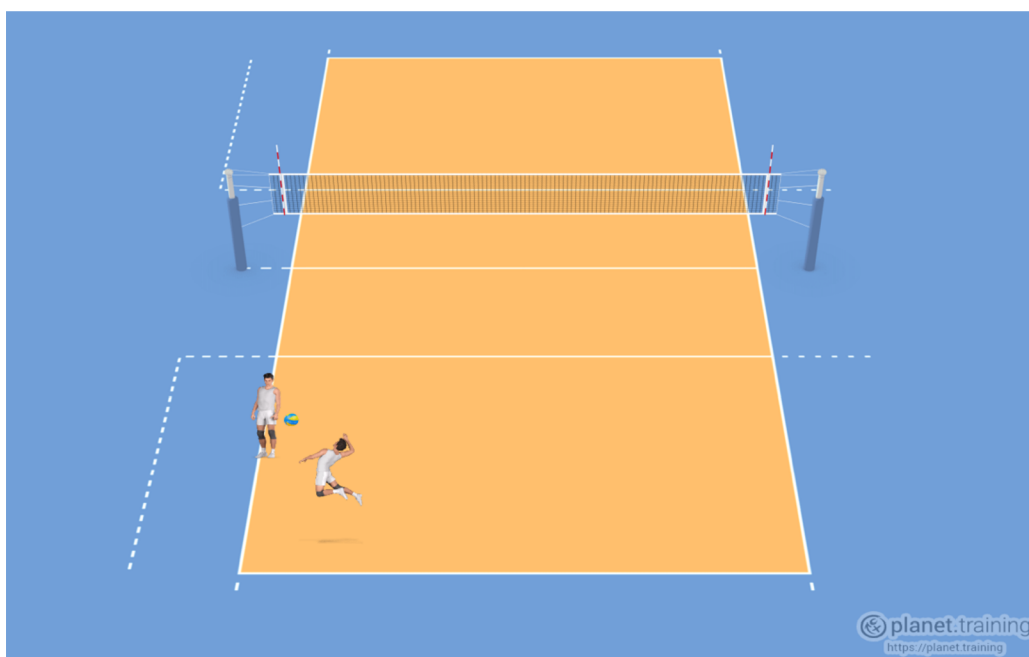
### 18. Úder míče proti stěně nadhozený spoluhráčem

**Vysvětlení cvičení :** Cvičení se provádí ve dvojicích, kdy spoluhráč stojí cca 2.5 m od stěny a drží míč v pravé ruce směrem nahoru. Druhý hráč začíná tříkrokový rozběh směrem k drženému míči. Spoluhráč, který míč drží se snaží míč nadhodit po odrazu hráče. Ten poté provede útočný úder.

**Cíl cvičení :** návnik časování smečářského rozběhu

**Pomůcky :** volejbalový míč, stěna

**Nejčastější chyby** ⇒ špatné nadhození míče spoluhráčem  
⇒ špatné načasování rozběhu



Obr. 56 Úder míče proti stěně nadhozený spoluhráčem (vlastní)

## **19. Odbití statického míče z kroku a dvoukroku**

**Vysvětlení cvičení :** Hráč se rozbíhá na smeč cca ve vzdálenosti 2,5 m. Spoluhráč stojí u sítě na židli (bedně) a jednou rukou drží míč ve vzdálenosti 30-50 cm od sítě a ve výšce dle individuálních možností. Na začátek cvičení by měla být menší síť.

**Cíl cvičení :** nácvik smečářského rozběhu a přesný úder do balónu

**Metodická poznámka :** U zkušenějších hráčů se síť dává zpět do normální výšky

**Pomůcky :** volejbalový míč, švédská bedna nebo židle

**Nejčastější chyby** ⇒ chybná spolupráce nohy-paže  
⇒ chyba v práci paže



Obr. 57,58,59 Smečování míče, který drží spoluhráč stojící na švédské bedně (vlastní)

## 5.5 Nácvik časování útočného úderu

### 20. Chytání míče v nejvyšším bodě

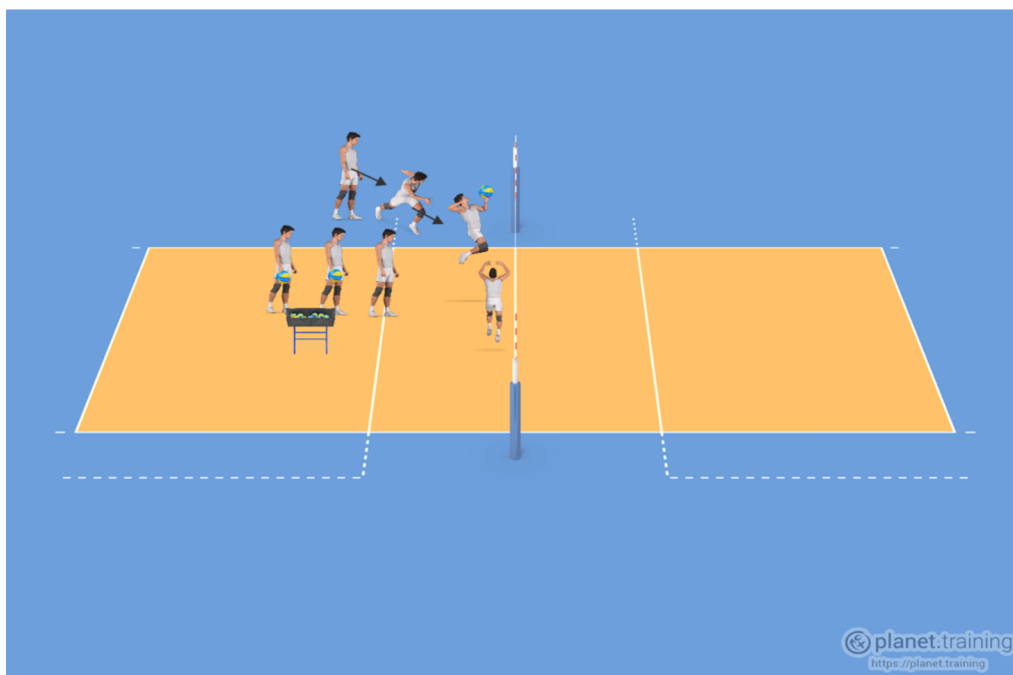
**Vysvětlení cvičení :** Hráči se stoupnou za sebou do zástupu s míči do hřiště. Jeden hráč, který je bez míče si stoupne pod síť do zóny III. Druhý hráč bez míče si stoupne mimo hřiště asi tak půl metru za útočnou čáru a nachystá se na útok. První hráč v zástupu si nadhodí míč na nahrávače, který ho nahraje na hlavní kůl. Útočící hráč se poté rozběhne a po tříkrokovém rozběhu míč chytá v nejvyšším bodě.

**Cíl cvičení :** nácvik časování rozběhu na smeč

**Metodická poznámka :** Zkušenější hráči mohou úder zahrát přes síť a na druhé straně chytat v poli úder dalšího hráče

**Pomůcky :** zásobník míčů

**Nejčastější chyby** ⇒ špatné načasování rozběhu  
⇒ podběhnutí míče



Obr. 60 Chytání míče v nejvyšším bodě (vlastní)

## 21. „Oběhni, a vrať se!“

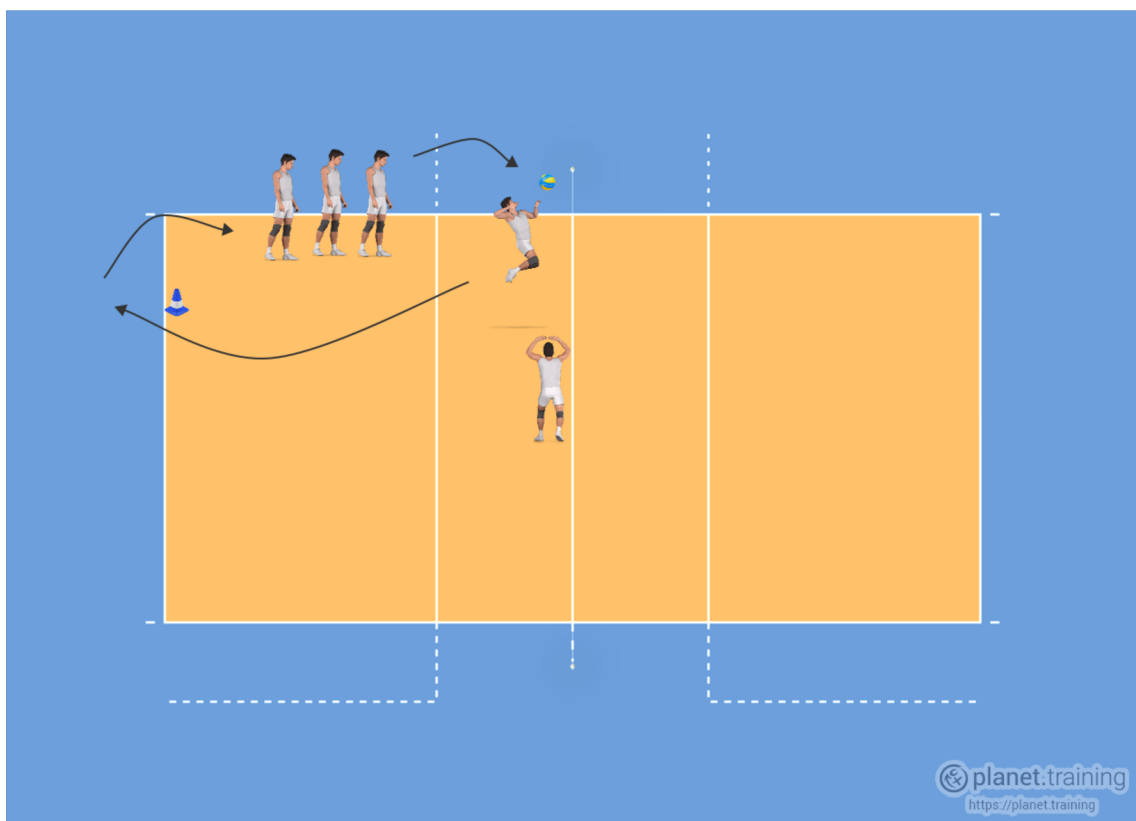
**Vysvětlení cvičení:** Hráči se postaví do řady za sebe, kde čekají na smeč. Trenér nahrává míč na kůl (nemusí jej nahrávat, stačí pouze nahodit). Hráč, který je první v řadě udělá tříkrokový rozběh a míč chytne, poté sprintuje směrem ke kuželu umístěnému na základní lajně, dotkne se jej a zařadí se zpět na konec řady. Tento proces se opakuje tak, aby každý hráč smečoval 10krát.

**Cíl cvičení:** udržení hráčů v pohybu a nácvik smečářského rozběhu

**Pomůcky:** kužel, míče

**Nejčastější chyby** ⇒ rozběh s opačnou nohou

⇒ hráči zapomínají na oběhnutí kužele



Obr. 61 „Oběhni, a vrať se!“

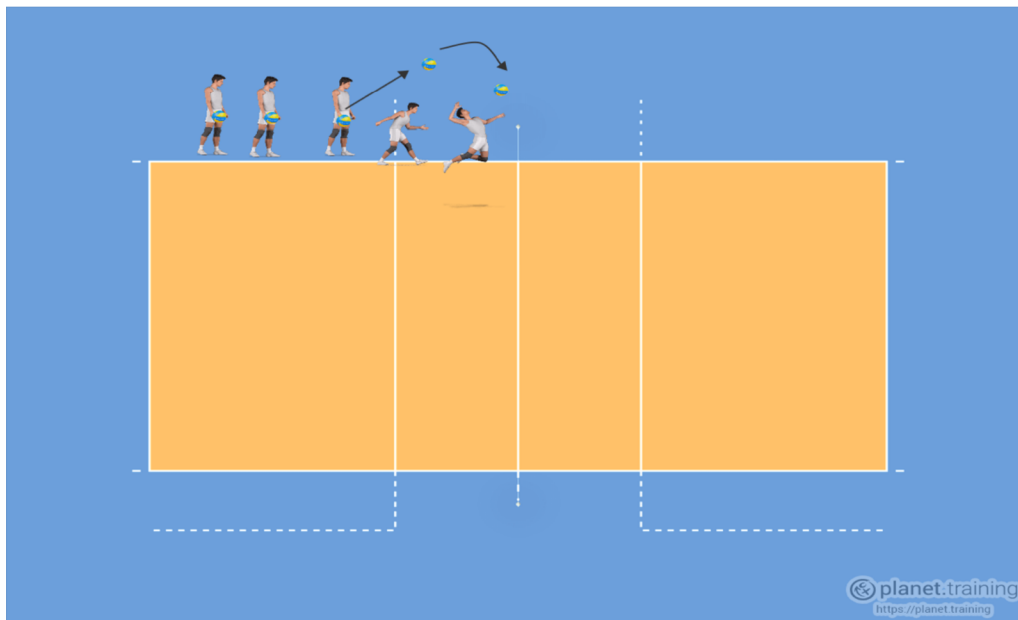
## **22. Smeč po vlastním nadhozu**

**Vysvětlení cvičení :** Každý hráč má svůj míč a postaví se do zástupu mimo hřiště cca 1 m za útočnou čáru. Následně si nadhodí vysoký rotovaný míč před sebe do vzdálenosti cca 2 m po vlastním nadhozu útočí ve výskoku na druhou stranu sítě.

**Cíl cvičení :** načasování rozběhu po vlastním nadhozu

**Pomůcky :** volejbalový míč

**Nejčastější chyby :** špatné vyhození míče



Obr. 62 Smeč po vlastním nadhozu (vlastní)

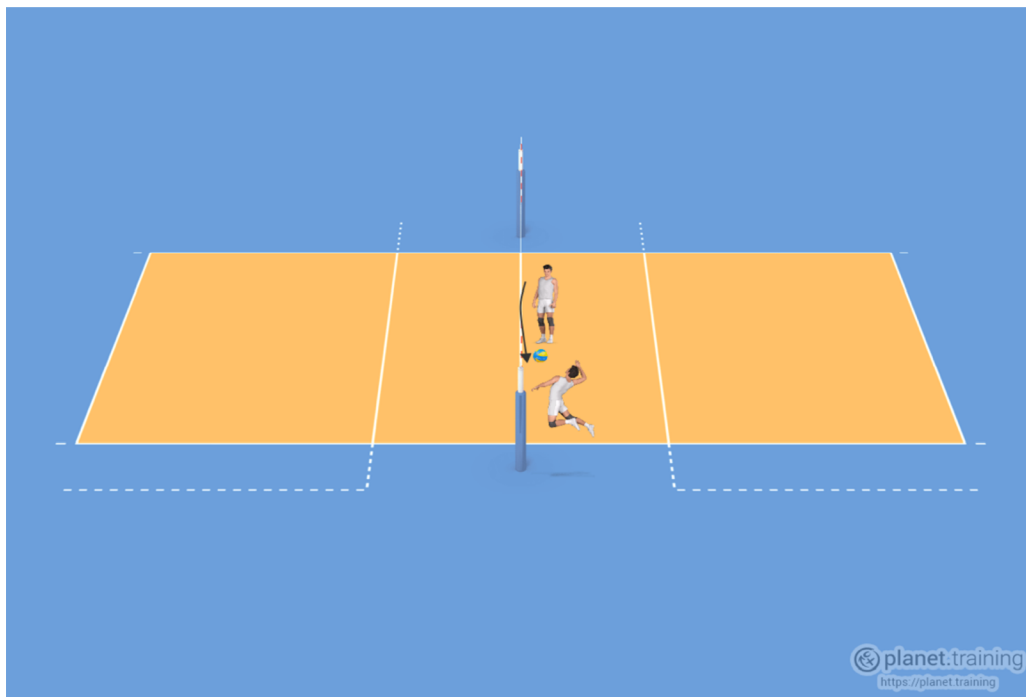
## 23 .Nadhazování míče na smeč

**Vysvětlení cvičení :** Hráči stojí v mírném stoji rozkročném cca ve vzdálenosti 1 m od sítě a jsou natočení mírně k síti. Spoluhrač/trenér stojí čelem k hráči ve vzdálenosti 4 m. Spoluhrač/trenér poté nadhazuje obloukem míč na stojícího hráče a ten míč odbíjí přes síť.

**Cíl cvičení :** časování smečářského rozběhu

**Pomůcky :** volejbalový míč

**Nejčastější chyby** ⇒ úder do míče pěstí  
⇒chybí práce zápěstím



Obr. 63 Nadhazování míče na smeč (vlastní)



## **6. ZÁVĚR**

Metodická příprava ve volejbalu je klíčová pro celkový rozvoj schopností a dovedností. Je třeba na něj dohlížet s precizností a důsledností.

V naší bakalářské práci jsem se zaměřila na téma volejbalu, a to konkrétně na nácvik odbití jednoruč vrchem. Hlavním cílem bylo představit cvičení právě na tento nácvik. Zásobník obsahuje 23 cviků, které mohou sloužit jako inspirace pro trenéry, učitelé i hráče a mohou si tak rozšířit zásobník cviků. U každého cvičení je popsáno je provedení, cíl cvičení, potřebné pomůcky i nejčastější chyby.

## 7. SOUHRN

V kapitole přehled poznatků je popsán sportovní trénink a jeho další složky, tudíž sportovní trénink ve volejbale nebo sportovní trénink dětí. Dále je zde rozepsaná technická příprava, která je u začátečních nácviků velmi důležitá. Další část přehledu poznatků je věnována volejbalu a její charakteristice. Následovala systematika volejbalu, kde je zmíněna rozehra, herní situace, herní činnost jednotlivce a zaměřenost hlavně na útočný úder a jeho podkapitoly. V závěru teoretické části jsou popsány herní kombinace, které jsou rozděleny na útočné a obranné.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit zásobník cvičení na nácvik a zdokonalování odbití jednoruč vrchem. Tento zásobník obsahuje 23 cvičení, které jsou rozděleny do pěti skupin. U každého cvičení je zmíněn cíl cvičení, pomůcky, nejčastější chyby a u některých i metodické poznámky. Zásobník je doplněn i obrázky pro lepší představu a vysvětlení cvičení.

## **8. SUMMARY**

The chapter Overview of Knowledge describes sports training and its other components, ie sports training in volleyball or sports training for children. There is also a detailed technical preparation, which is very important for initial exercises. Another part of the overview of knowledge is devoted to volleyball and its characteristics. This was followed by the systematics of volleyball, which mentions the game, the game situation, the game activity of the individual and the focus mainly on the offensive stroke and its subchapters. At the end of the theoretical part, game combinations are described, which are divided into offensive and defensive.

The main goal of the bachelor's thesis was to create a stack of exercises for training and improving one-handed rebound. This stack contains 23 exercises, which are divided into five groups. For each exercise, the goal of the exercise, aids, other mistakes and, for some, methodological notes are mentioned. The tray is supplemented with pictures for a better idea and explanation of the exercises.

## 9. REFERENČNÍ SEZNAM

- Buchtel, J. (2017). *Trénink dětí a mládeže ve volejbalu*, Praha: Karolinum
- Buchtel, J., Ejem, M., & Vorálek, R. (2011). *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum
- Buchtel, J. & kol. (2005) *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum
- Císař, V. (2005). *Volejbal : technika a taktika hry: průpravná cvičení*. Grada.
- Dearing, J., (2018) *Volleyball Fundamentals*. IL: Human Kinetic
- Dobry, L., & Velenský, E. (1987). *Košiková: teorie a didaktika*. SPN.
- Gill, D. L. & Williams, L. (2008). *Psychological dynamics of sport and exercise* (3.vyd.)  
Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gutiérrez, M., Santos, J., & Soto, V.M. (1999). *Biomechanical analysis of the factors determining spiking effectiveness in volleyball*. *The coach*, 2, 26 – 30.
- Hančík, V., Mašlejová, D., & Tokár, J. (1994). *Teória a didaktika športovej špecializácie zvoleného športu volejbal*. Bratislava: Univerzita Komenského
- Haník, Z. (2014). *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Mladá fronta.
- Haník, Z. (2018). *Volejbal pro výkonnostní a vrcholové trenéry: Příručka pro školení trenérů 2.třídy*. Mladá Fronta.
- Haník, Z., Lehnert, M., & kol. (2004). *Volejbal 1, Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. Praha: Český volejbalový svaz
- Haník, Z., Vlach, J. & kol. (2008). *Volejbal 2, Učební texty pro školení trenérů*. Praha: Olympia
- Haník, Z., Němec, M., Tlstovičová, Z., & Novák, A. (2008). *Volejbal. Viděno třemi*. Praha: Grada Publishing
- Hanzelka, R., (2006) *Průpravná cvičení ve volejbalu*. 1 vyd. Ústí nad orlicí: OFTIS
- Jansa, P. & Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory*. Příbram: pbtisk.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Massey, M., (2015) *Volleyball Swing Attack: 10 easy Drills*. Kindle Edition
- Perič, Z., (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Perič, T., (2012). *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada
- Perič, T., & Dovalil, J.,(2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada

- Schondell, D., & Reynaud, C. (2002). *The volleyball coaching bible*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sobotka, V. (1995). *Teorie a didaktika odbijené*. Brno: Masarykova univerzita.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry – sporty známé i neznámé*. Praha: Grada Publishing,
- The Art of Coaching Volleyball. (2006). *Volleyball Drills: Collection 1*
- Weinberg, R. (2003) *Jediná odrodilá buňka: jak vzniká rakovina*. Praha: Academia. Mistři vědy
- Zapletalová, L., Přidal, V., & Tokár J. (2005). *Volejbal. Učebné texty pre školenie trénerov 1. stupňa*. Bratislava: PEEM .