

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Katedra tělesné a sportovní výchovy

**PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO NÁCVIK A
ZDOKONALOVÁNÍ TECHNIKY PŘIHRÁVÁNÍ A
ÚTOČNÉHO ÚDERU**

Bakalářská práce

Kateřina Svobodová

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Petr Valach, Ph.D.

Plzeň 2017

Prohlášení

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

V Plzni dne 28. 6. 2017

Kateřina Svobodová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce Mgr. Petru Valachovi, Ph.D., za odborné vedení práce, cenné rady, připomínky, vstřícnost, trpělivost a čas.

Obsah

1. ÚVOD	3
2. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	4
3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	5
3.1 Herní činnosti jednotlivce	6
3.1.1 Podání.....	7
3.1.2 Příhrávka	9
3.1.3 Nahrávka	11
3.1.5 Blokování	14
3.1.6 Vybírání.....	16
3.2 Příhrávka	19
3.2.1 Odbití obouruč vrchem.....	20
3.2.2 Odbití obouruč spodem	22
3.3 Útočný úder	25
3.4. Průpravná cvičení	28
4. PRAKTICKÁ ČÁST	29
4.1. Základní technika postavení.....	30
4.1.1. Základní postavení příhrávky spodem	30
4.1.2. Základní postavení příhrávky vrchem.....	33
4.1.3. Základní postavení útočného úderu.....	35
4.2.Průpravná cvičení na příhrávku obouruč spodem	38
4.2.1. Nadhazování míče s pohybem vpravo, vlevo.....	39
4.2.2. Přesná příhrávka vpravo a vlevo do vozíku na krátkou vzdálenost	41
4.3. Průpravná cvičení na příhrávku obouruč vrchem	43
4.3.1. Odbíjení proti zdi	43
4.3.2. Příhrávka obouruč vrchem přes síť	44
4.3.3. Odbití na krátkou vzdálenost do kruhů	46
4.3.4. Příhrávka za hlavu ve trojicích.....	47
4.4. Průpravná cvičení na útočný úder	49
4.4.1. Lobování ve dvojicích proti sobě	49
4.4.2 Lobování do dvou zón.....	50
4.4.3. Smečování s tenisákem, či overballem	52
5. DISKUZE.....	53
6. ZÁVĚR.....	55
7. RESUME.....	56
8. LITERATURA A ZDROJE.....	56
9. SEZNAM OBRÁZKŮ	57

1. ÚVOD

Toto téma jsem si zvolila na základě mého pozitivního vztahu ke sportu, a to především k volejbalu, který jsem několik let závodně hrála. Sama jsem absolvovala výuku volejbalu na VŠ a plnila jsem zápočtové požadavky. Z vlastní zkušenosti tedy mohu říci, že je zapotřebí zvolit správnou posloupnost jednotlivých průpravných cvičení, co se jejich náročnosti týče a přihlídnout k úrovni dovedností studentů na VŠ.

Volejbal je velmi technicky náročný sport, a proto, vzhledem k tomuto faktu, budou mnou vybraná cvičení vhodná pro začátečníky až pokročilé. Cvičení budou vhodnou pomůckou studentům tělesné výchovy k úspěšnému zvládnutí praktických zápočtových požadavků. Nejdůležitějším aspektem je správné technické provedení, a proto se zaměřím nejen na ně, ale také na nejčastější chyby a jejich odstranění.

Důležitou roli ve výuce volejbalu hraje také především efektivita. K docílení dobré efektivity nám mohou pomoci různé pomůcky, kterých je v dnešní době dostatek. Z tohoto důvodu se budu snažit vybrat právě takové pomůcky, které povedou k dostatečné efektivity cvičení. Budu se věnovat technice přihrávky vrchem i spodem a také se zaměřím na techniku útočného úderu. Přihrávku jsem si zvolila z toho důvodu, že jsem hrála na postu nahrávačky, tudíž vím, že přihrávka je klíčová k založení úspěšného útoku.

2. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem práce je sestavit a zrealizovat průpravná cvičení, která budou zaměřena na zdokonalení útočného úderu a přihrávání ve volejbalu.

- sestavit a zrealizovat průpravná cvičení na zdokonalení techniky přihrávání a útočného úderu;
- vytvořit fotodokumentaci průpravných cvičení.

3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Volejbal patří mezi jeden z nejrozšířenějších sportů na světě. Považuje se za nekontaktní síťové sporty. Tímto sportem se zabývají lidé nejrůznějších věkových kategorií, jak muži, tak ženy. S volejbalem se dá začít téměř kdykoliv a v každém věku, ale vhodné je začínat již v období středního školního věku, neboť v tomto období dochází ke zvýšení obratnosti a svalové koordinace. Tento sport se dá hrát na základní úrovni až do pokročilého věku. Ve volejbalu je základem týmová spolupráce, ale důležité jsou i prvky individuálních dovedností. Tento sport doprovází vypjaté úsilí, námaha, ale samozřejmě také radostné uspokojení při zvládnutí obtížných situací a spokojenost při dosažení úspěchu. Ve volejbalu je důležité, aby jedinec, který chce správně provést konkrétní volejbalovou činnost, byl ve správný čas na správném místě a především ve správném postoji, který je velmi důležitý, neboť volejbal je technicky náročný. To vyžaduje, aby hráč pozorně sledoval vývoj herních situací a uměl předvídat průběh hry. Při trénování volejbalu by na prvním místě měl být ten konkrétní sportovec, jeho rozvoj a soustředění se na jeho výkon a až potom vítězství, které je v tomto případě druhořadé. (CÍSAŘ, 2005)

Jak uvádí Císař (2005), tento sport lze provozovat dvěma variantami. Můžeme ho provozovat jako vrcholový, či výkonnostní sport, nebo rekreační formou, ve které jde spíše o potěšení a radost z pohybu. Tudiž je tento sport opravdu pro každého, kdo se alespoň trochu naučí základní techniku. Především jde o odbití obouruč spodem a vrchem.

Císař (2005) také uvádí, že velmi důležitá je sebemotivace. Každý hráč by měl mít zájem o svůj sport. Sebemotivace každého přinutí, aby toužil po osvojení si nových dovedností a důležitou roli hraje také bojovnost. Kvalitní hráč považuje trénink jako nástroj ke svému růstu a touží po tom, aby se zlepšoval. Jelikož jde o týmový sport, je důležité správné chování vůči ostatním. Nesvádí své chyby na druhé, sdílí radost se spoluhráči a nesnaží se vyvolávat úmyslné konflikty.

3.1 Herní činnosti jednotlivce

„Herní činnost není jediný pohyb, nýbrž sled jednoduchých pohybů. Ve všech obměnách tohoto složitého pohybového řetězce zůstává cosi -základního, pevného a charakteristického. Čím se pohyb stává automatictější, tím větší prostor má hráč k řešení herní situace. V tréninku je nutné stále zařazovat herní formy i drilovat dovednosti.“

(HANÍK, 2008, s. 22)

Herní činnosti řadíme zpravidla do 2 skupin:

- převážně útočné, mezi které můžeme zařadit: podání, přihrávku, nahrávku, útočný úder;
- obranné: blokování, vybírání.

Dle Kaplana (1999) lze herní činnosti rozdělit i do 3 skupin:

- převážně útočné - podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder;
- obranné i útočné – blokování;
- převážně obranné – vybírání.

3.1.1 Podání

Podání je základní herní činnost ve volejbalu, kterou se zahajuje každá rozehra. V dnešní době již máme mnoho různých forem podání. Na nejvyšších úrovních patří podání mezi silnou útočnou zbraň každého týmu.

Kaplan (1999) rozlišuje podání z hlediska technické stránky na:

1. spodní podání v čelném postoji
2. spodní podání v bočném postoji
3. vrchní podání čelné (z místa nebo výskoku)
4. vrchní podání čelné plachtící
5. vrchní podání bočné plachtící
6. vrchní podání bočné – estonské

Mezi základní podání patří spodní podání v čelném postoji a vrchní podání čelné.

Spodní podání

Je využíváno převážně v žákovských kategoriích při nácviu správného technického provedení. Smečované a plachtící podání je silnou útočnou zbraní všech týmů hrajících vyšší soutěže.

Kaplan (1999) uvádí, že při správném postavení stojí hráč k síti čelem, jedna noha je mírně vpředu a kolena jsou pokrčena. Chodidla jsou ve vzdálenosti na šířku ramen. Důležitý je trup, který by měl být mírně nakloněn, aby hráč vedl pohyb vpřed.

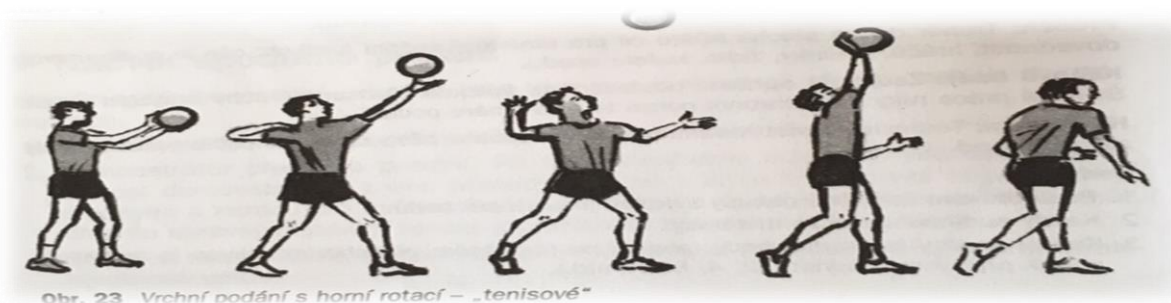


Obrázek 1- Spodní podání, Kaplan (1999)

Vrchní rotované podání v čelném postavení.

„Při zahájení tohoto podání má hráč chodidla nohou umístěná podobně jakou u spodního čelního podání. Zaujme asymetrický výkročný postoj s předsunutou opačnou nohou, než je jeho paže provádějící úder (levá u praváka a pravá u leváka). Trup je mírně předkloněn, v žádném případě není zakloněn. V okamžiku nadhazování míče spočívá hmotnost těla převážně na noze vzadu.“

CÍSAŘ (2005, s. 68)



Obrázek 2 - Vrchní podání, Císař (2005)

V dnešním vrcholovém volejbalu se začíná více uplatňovat a používat podání ve výskoku, především v mužské kategorii.

Císař (2005) považuje toto smečované podání jako nejatraktivnější a nejúdernější podání. Tvrdí však, že zvládnutí tohoto podání sice není až tak těžké, jak se může zdát, ovšem vyžaduje určitou píli a odvalu, především nebát se riskovat. Výhodou tohoto podání je vysoká rychlost a dynamika. Cílem je znepříjemnit soupeři příjem.

Toto podání má obecné zásady, ovšem následné provedení se už liší podle individuálních dispozic každého jedince. Záleží především na somatotypu a skokanských

schopnostech. Základní postavení je jinak pro všechny stejné a to, že ve výchozím postavení musí každý hráč stát čelem k síti. Pro všechny platí stejné pravidlo, že úder do míče musí být proveden již nad hracím polem.

Rozběh a odraz se dá srovnat s útočným úderem, který se provádí stejně. Podle toho, jestli je jedinec pravák, nebo levák, vždy zahajuje pohyb vykročením druhé nohy. Rozdíl oproti útočnému úderu je v tom, že při smečovaném podání, není kladen takový důraz na začátek odrazu, ale síla odrazu je vyvíjena déle.

Důraz je kladen i na nadhození míče, které je velmi důležité pro správné provedení.

Císař (2005) uvádí, že míč by měl být nadhozen tak, aby bylo možné provést plynulý rozběh, výskok a úder ovšem bez zastavení, neboť tyto fáze by na sebe měly plynule navazovat. I samotný úder do míče lze ztotožnit s útočným úderem.

Buchtel (2005) rozlišuje ještě navíc podání ve výskoku:

1. smečované podání prudké, které charakterizuje stejně jako Císař (2005) ale udává, že rozdíl oproti útočnému úderu, se kterým se toto podání velmi shoduje, je v tom, že při podání si hráč míč nadhodí sám a má mnohem více času na provedení. Rozdíl v technice u těchto dvou podání je v tom, že při smečovaném podání hráč stojí asi 2 metry za koncovou čarou.
2. plachtící podání je druhá varianta, kdy hráč stojí těsně za koncovou čarou, než při smečovaném prudkém podání. Tato varianta podání se provádí velmi často obounož z místa. Výskok při tomto podání nebývá tak vysoký, jako při smečovaném.

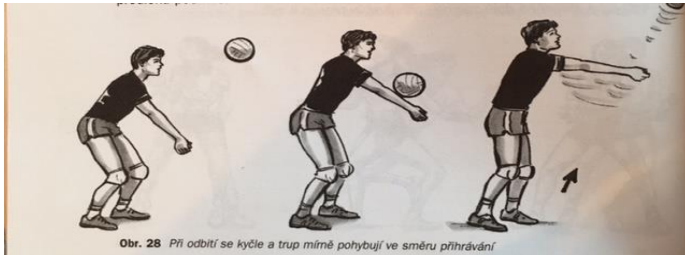
3.1.2 Příhrávka

Cílem příhrávky je, aby při podání soupeře usměrnila míč na nahrávače, který se nachází většinou uprostřed u sítě. Příhrávku lze považovat za prvotní při zakládání útočného úderu. Příhrávku lze provádět dvěma způsoby:

- odbití obouruč spodem- bagr;

- odbití obouruč vrchem.

Kaplan (1999) uvádí, že při odbití spodem hráč musí zaujmout nízké až střední postavení a musí být ve volejbalovém střehu. Chodidla by měl mít od sebe o něco více, než je šířka ramen a pravá, či levá noha by měla být mírně vysunuta vpřed. Důležité je mít váhu na přední části chodidel. Kolena i trup jsou mírně předsunuty.



Obrázek 3 – Odbití obouruč spodem, Císař (2005)

3.1.3 Nahrávka

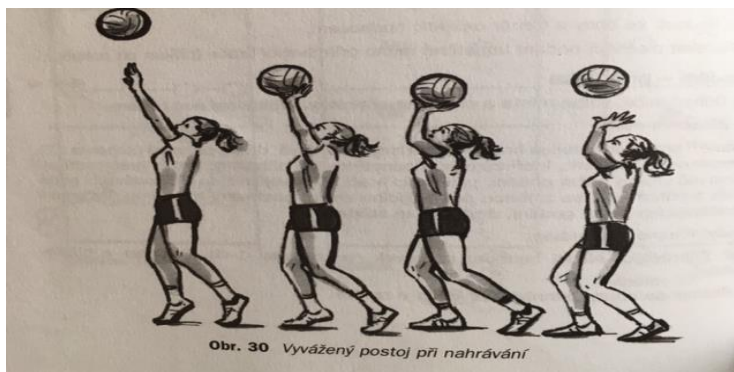
Nahrávkou lze chápat odbití míče po přesné dráze, nejčastěji rovnoběžné se sítí. Nahrávka vždy směřuje ke smečáři tak, aby mohl účinně zaútočit. Nahrávku lze považovat za druhé odbití míče ve hře.

Nahrávač patří mezi velmi často využívané a zapojené hráče. Jeho úkolem je připravit ideální podmínky pro útok. Jeho úkolem není jen nahrávat smečáři, ale také blokovat.

Podle Císaře (2005) by měl mít každý nahrávač velmi dobrou kondici, rychlost, obratnost a především prostorovou orientaci, neboť přihrávka nemusí kolikrát doletět přímo na post nahrávače, ale nahrávač si musí k přihrávce doběhnout a i přes nepřesnost přihrávky se musí snažit úspěšně nahrát. Měl by na tom být velmi dobře technicky, být takticky vyspělý, rozhodný, psychicky vyrovnaný a měl by mít vůdcovské schopnosti, neboť nahrávač tvoří hru.

Během posledních let existuje několik druhů nahrávek. Nahrávku lze provádět ze země, v pádu nebo ve výskoku. Záleží ovšem na úrovni nahrávače

I u nahrávky jako v předešlých herních činnostech je důležitý správný postoj, a to především postavení nohou, které by měly být ve vzdálenosti na šíři ramen. Opět by měla být pravá, či levá noha mírně předsunuta pro lepší stabilizaci. Důležité je mít natočená správně i ramena vzhledem k síti, aby nahrávka letěla správně podél sítě. Pohyb vychází vždy z kolen, proto je důležité být na začátku odbití vrchem v nízkém až středním postoji s pokrčenými koleny. Lokty by měly mít nahrávači mírně pokrčené, neboť pohyb vychází nejen z kolen, ale také z horních končetin (obrázek 4)



Obrázek 4 - Odbití obouruč vrchem, Císař (2005)

3.1.4 Útočný úder

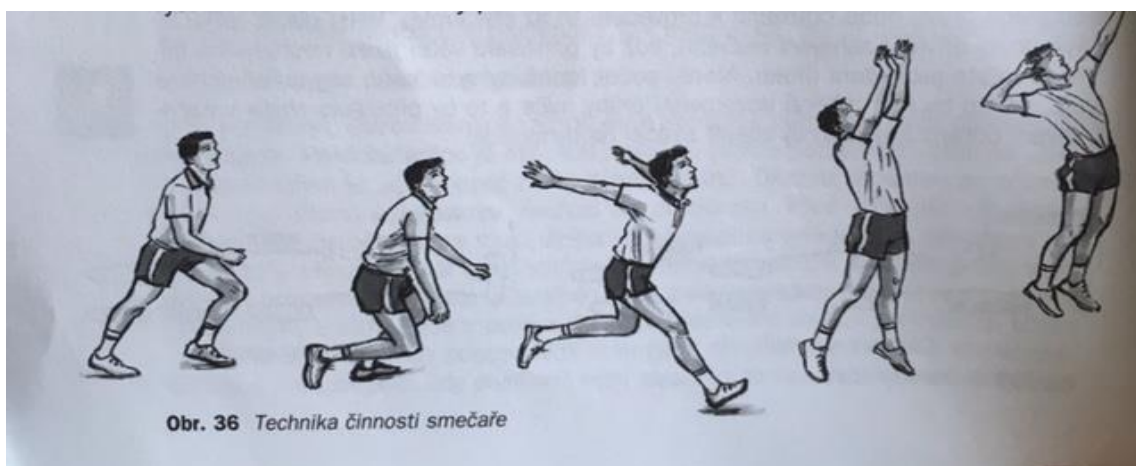
Kaplan (1999) charakterizuje útočný úder jako odbití míče do pole soupeře. Nejčastěji je prováděn jednou rukou ve výskoku. Tato HČJ má několik technických provedení z pohledu smečujícího hráče.

Pohybová činnost se skládá z několika na sebe navazujících částí:

- rozběh;
- odraz;
- letová fáze;
- úder do míče;
- dopad.

Druhy útočných úderů:

- smeč s otočkou;
- ulítí, ulívka;
- rychlík;
- roláda;
- vytření bloků;
- naražení bloků;
- útočný úder ze zadní řady „pipe”;
- smeč po odrazu z jedné nohy – jednonožka.



Obr. 36 Technika činnosti smečáře

Obrázek 5 - Rozběh na smeč, Císař (2005)

3.1.5 Blokování

Kaplan (1999)

Blokování je herní činnost jednotlivce, která má za úkol:

- zabránit přeletu míče do vlastního pole;
- srazit míč do pole soupeře;
- odrazit míč vzhůru a dozadu do vlastního pole;
- jistit určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře.

Blokovat mohou pouze hráči v předním postavení, tj. první řada.

Podle Buchtela (2005) je předpokladem správného blokování:

1. Rychlý a včasný přesun - rychlý přesun je nutný z toho důvodu, aby se hráč dostal včas k místu bloku a prováděl blok po výskoku kolmo vzhůru.
2. Včasný a dostatečný výskok – blokující hráč se musí odrážet od země vždy o něco později, než hráč smečující. Toto pravidlo platí dvojnásob, když je blokující hráč menší postavy. Výjimku tvoří obrana proti smečím z rychlých nahrávek. To samé platí pokud je útok veden dále od sítě.
3. Správné postavení paží a nastavení rukou proti míči - hráči se snaží pažemi dosáhnout co nejdále za síť.
4. Činnost po bloku - samovykrývání - blokující hráč musí být připraven rychle zasáhnout do hry.

Dále lze rozdělit bloky dle technicko - taktické stránky na:

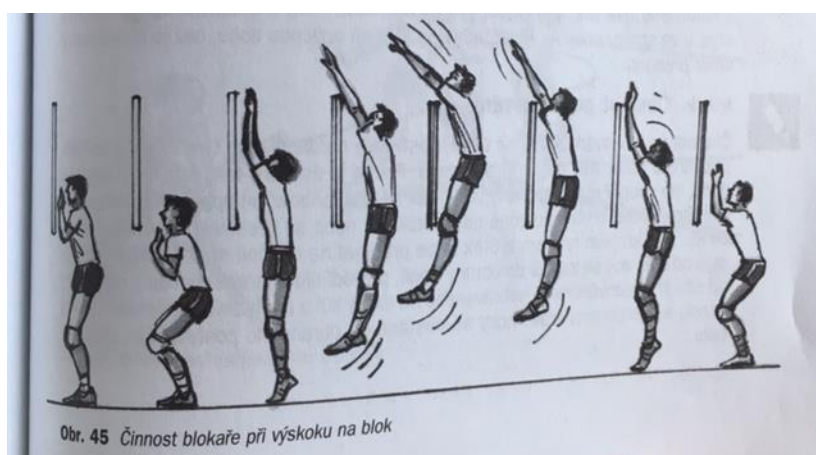
a) Podle polohy rukou

- blok otevřený: všechny ruce jsou rovnoběžně se sítí;

- blok polouzavřený: jedna ruka, která je na okraji sítě, směřuje kolmo nebo šikmo k síti, ostatní jsou rovnoběžně se sítí;
- blok uzavřený: obě krajní ruce jsou šikmo až kolmo k síti, ostatní rovnoběžně se sítí.

b) Podle počtu hráčů

- jednoblok: při první variantě se hráč nejčastěji odráží po rychlém přesunu, u druhé varianty je to odraz z místa. Přesun se nejčastěji provádí buď na krátkou vzdálenost, kdy nám pomůže jeden úkrok, nebo na delší vzdálenost, kdy uděláme překrok. Poslední varianta je na dlouhou vzdálenost, kdy zapojíme běh zakončený překrokem. U všech variant je důležitý rychlý a včasný přesun;
- dvojblok: lze charakterizovat stejně jako jednoblok, ovšem důraz je kladen na seskupení hráčů, které je při dvojbloku velmi důležité. Dbát se musí na vzdálenost paží obou hráčů, aby nevznikla velká mezera, kterou by mohl míč proletět;
- trojblok: důležitou roli hraje krajní hráč, který provede výskok z místa, či krátký přesun. Ostatní dva hráči se k němu musí co nejrychleji přesunout.



Obrázek 6 - Výskok na blok, Císař (2005)

3.1.6 Vybírání

Pod pojmem vybírání se rozumí zásah v poli, jehož cílem je založení protiútoků. Tato činnost vzniká při útoku soupeře, ale taktéž při vykrývání spoluhráčů, kteří útočí. Následnou činností po obraně je přechod do útoku.

Haník a kolektiv (2004)

Uvádí, že technika vybírání je mnohem složitější, než u ostatních herních činností, neboť se v průběhu hry mění vývoj situace a hráč musí být připraven reagovat na určitou změnu. Hráč musí umět předvídat, kam poletí míč, musí umět rychle změnit a zvolit správný druh techniky vybírání.

Psychologické aspekty jedince jsou velmi důležité při této herní činnosti. Je důležité, aby hráč disponoval schopností umět předvídat, používal instinktivní reakce a byl vyspělý po psychologické stránce. Obranu lze považovat za důležitý prvek v odolnosti každého družstva po psychologické stránce. Emocionální reakce po získání bodu z obrany je většinou větší, než po získání bodu z útočného úderu.

I Císař (2005) uvádí a charakterizuje vybírání jako herní činnost, kterou by měl provádět mentálně odolný hráč, který usiluje a jde po každém míči a který je psychicky vyspělý a lze ho charakterizovat jako agresivního a nebojácného bojovníka.

Císař (2005) ve své knize uvádí: z hlediska úspěšnosti je vrcholem úspěšné obrany přechod do útoku.

Postavení hráčů určují obranné systémy a jejich varianty.

Císař (2005) důležité úvahy o přesunu zahrnují toto:

1. Hráč by měl udržet míč mezi sebou a sítí. Pouze nahrávač může být mezi míčem a sítí.
2. Hráč by se měl dostat k míči před tím, než míč dosáhne ideálního bodu kontaktu. Měl by se snažit být na místě dostatečně brzy, aby mohl nohama provést rychlou úpravu a zaujmout vyvážený postoj.

3. Hráč by měl udržet svou hmotnost mezi chodidly.
4. Pohybové dovednosti přesunů by měly být trénované ve specifické formě pro konkrétní volejbalové dovednosti. Hráč by se měl učit pohybové dovednosti ze všech postavení na hřišti.
5. Když je zahajován pohyb, měl by začínat od středního kloubu končetiny, ne z jejího konce, např. zdvihání paží nahoru by mělo začít v lokti, posun nohy vpřed by měl začít v koleni. Toto urychlí pohyb.
6. Jakmile se pohybové návyky zlepší, měli by trenéři cvičit přesuny ve větší rychlosti, než je tempo hry. To zlepší hráčskou dovednost setkat se s míčem včas a herní tempo se pak zdá téměř pomalé.
7. Když se hráč nemůže dostat k míči včas, aby zastavil a hrál míč, měl by míč hrát a proběhnout místo odbítí (jde o velké vzdálenosti a tato technika vyžaduje i dostatečně vysoký strop, v běžných tělocvičnách je neúčelná)
8. Hráči by měli pozorovat soupeře, když provádí kontakt s míčem, přizpůsobit se a vždy dělat dvoukrokový přesun (ne výpady jednou nohou).
9. Když mají míč soupeři, měla by obrana zadní části hřiště vypadat tak, jako by simulovala taneční rutinu, hráči vždy sledují dráhu míče a upravují své postavení.

Co se vybírání míče v poli týče, máme krom základních odbítí (odbití obouruč spodem a odbítí obouruč vrchem) několik další technik.

Císař (2005)

- **nadražení dlaněmi** (popř. celýma rukama nebo jednou rukou) – hráči hrají míč na úrovni ramen a výše;
- **odbití obouruč vrchem v pádu stranou** – používá se, když míč přilétá po nízké dráze. Hráč se dostává pod míč tak, že pokrčením v kolenou sníží boky a zároveň je vysouvá stranou mimo chodidlo jedné nohy (vždy na opačnou stranu, než je směr zamýšleného odbíjení míče). Ještě před pádem dojde k odbítí míče obouruč vrchem;

- **odbití jednoruč spodem v pádu stranou** – tato technika je obdobná jako v předchozích případech, hráč pouze využívá delšího dosahu jednou rukou. Pád bývá zakončen odvalením přes rameno a opětovným postojem;
- **odbití jednoruč spodem po skoku vpřed** – „ryba“, používá se na vzdálenost větší než 3 metry. Hráč se rozběhne, skočí vpřed, ještě v letu jednou rukou obvykle odehraje míč, poté následuje dopad na obě ruce a skluz po ploše celou hrudí a břichem. Důležité je nesnažit se ztlumit pád rukama, protože to vyvolává velký nápor na páteř;
- **podložení ruky pod míč** – nouzová technika pro případ, že hráč dobíhá míč ulitý blízko bloku. Ruka musí být pevně přitisknuta na hrací plochu, aby se míč dostatečně odrazil. Nedostatečně přitisknutá dlaň má za následek, že se míč ztlumí a neodrazí. Dobíhá-li hráč mimo plochu hřiště, nemá tato technika žádné opodstatnění;
- **odbití bagrem přes hlavu** – míče, které se odrazí od bloku vyšším obloukem do zámezí, nebo míče odražené do zámezí po nezdařeném příjmu podání lze vrátit do hry tím, že se nejbližší hráč rozběhne, doběhne míč a naskočí do stabilního postoje pro odbití obouruč a míč odbije.

Mezi méně využívané techniky řadíme J-odbití a přepadnutí.

S výběráním souvisí i jeden z velmi důležitých postů a to je libero. V posledních letech velmi často využívané a zařazované do hry. Jedná se vlastně o specializovaného hráče na hřišti, který má za úkol posílit a pozvednout především obranné schopnosti týmu.

Císař (2005)

Popisuje libera jako hráče, který může vystřídat jakéhokoliv hráče, ovšem pouze ze zadní řady. Nejčastější varianta je ta, že libero prostřídá vždy blokaře ze zadní řady. Pro libera platí důležité pravidlo, že se nesmí stát hráčem přední řady, neprovádí podání a nelze provést nahrávku obouruč vrchem v útočném pásmu. Výhodou je to, že střídání libera není omezeno, tudíž lze vstupovat do hřiště v zadní části, bez přerušení hry a pokynů rozhodčího.

3.2 Přihrávka

Přihrávkou se rozumí odbití míče letícího od soupeře s cílem přihrát nahrávači co nejpřesněji (popřípadě jinému hráči) a umožnit mu založení útoku. Přihrávka je základním stavebním kamenem roze hry.

Přihrávka je herní činnost jednotlivce (dále jen „HČJ“), kdy hráč musí zúročit kvalitu základních herních dovedností – odbití obouruč spodem a odbití obouruč vrchem a snaží se usměrnit letící míč směrem k nahrávači.

Buchtel (2005) považuje přihrávku za nejdůležitější HČJ. Důležitost přihrávky je velmi vysoká a pokud je přihrávka přesná, je to dobrý základ pro provedení rychlých útočných kombinací.

Základní postoj

Základní postoj při příjmu je velice podobný technice odbíjení obouruč spodem. Nejdůležitějším aspektem je práce nohou, jelikož je nezbytné dostat se správně „pod míč“ a je zapotřebí dobrý start a zastavení.

Císař (2005)

Tři podmínky pro správný postoj příjmu při podání:

- sledování míče během celého přesunu do místa přihrávání;
- přenesení hmotnosti na přední část chodidel;
- mírné snížení těla pro získání lepší rovnováhy.

Tři podmínky přesného přihrávání:

- propnout lokty tak, že se paže neohýbají;
- vytočit předloktí vně, otočit vnitřní část předloktí směrem k míči;
- držet předloktí tak blízko u sebe, jak je to možné.

3.2.1 Odbití obouruč vrchem

Odbití obouruč vrchem je základní způsob odbití a zároveň technickým základem nahrávky a přihrávky.

„OOV je základem začátečnického volejbalu a prostředkem nácviku elementární volejbalové lokomoce (pohyb). Je to základní odbití, které se používá převážně jako nahrávka (2.úder), přihrávka (1.úder), u začátečníků i jako útok (3.úder). Má mimořádnou důležitost, protože je za všech úderů nejjednodušší a při jeho nácviku velmi jednoduše a přirozeně začínáme učit důležitou věc pro volejbal : pohyb pod míč. Někdy se setkáváme s názorem, že „prsty“ jsou již přežitkem, ale z výše uvedených důvodů (jsou i další) to v žádné případě nemůžeme akceptovat. Proto doporučujeme taková prohlášení nebrat vážně.“

(HANÍK, 2008, s.47)

Buchtel (2005) popisuje nahrávku jako odbití míče, kdy míč letí od nahrávače ke spoluhráči, který zakončuje rozehru útočným úderem.

Postoj a držení těla

Císař (2005) popisuje základní postoj:

Důležité je, aby byl hráč před odbitím míče natočen čelem do směru, kterým následně míč poletí. Chodidla jsou na šíři ramen a váha je na obou nohách, které jsou mírně pokrčeny. Při základním postoji je jedna noha mírně předsunutá vpřed. Pohyb vychází z kolen. Práce paží je také velmi důležitá. Paže jsou pokrčené a ohnuté mírně v loktech.

Zachycení míče a jeho odbití

Prsty rukou, které přikládáme na míč, nám musí vytvořit tzv. volejbalový košíček. Odbití nevychází z konečků prstů, ale z vnitřních ploch prstů. Důležité je mít prsty dostatečně roztažené, abychom přiložili všechny prsty na míč.

Podle Císaře (2005)

Odbití obouruč vrchem lze rozdělit

- odbití obouruč vrchem za hlavu – má specifické provedení. Je to další krok po zvládnutí odbití obouruč vrchem vpřed. Prvním předpokladem pro zvládnutí této techniky je dostat se pod míč a zaujmout správné asymetrické postavení. Postoj a odbití je pro obě odbití stejný. K rozdílu dochází se zahájením vypouštění míče, kdy hráč nepatrně vytlačuje boky vpřed, čímž dojde k mírnému zaklonění a činnost zápěstí vyvolává opačný pohyb rukou. Je důležité aby se paže napřímovaly vzhůru a ne vzad. To by zapříčinilo neadekvátní dráhu letu míče;
- odbití obouruč vrchem ve výskoku – je důležité správně odhadnout dráhu letu míče, jelikož hráč se musí nejprve přesunout do místa odbití a následně vyskočit přímo vzhůru. Odbití je prováděno v kulminačním bodě (v momentě kdy se zastavuje pohyb vzhůru a než začne sestup). Práce pro odbití vpřed i vzad ve výskoku je podobná jako při uvedených odbitích ze země.

Buchtel (2005) nahrávku ve výskoku považuje za nahrávku, která vytváří nejlepší podmínky pro úspěšné zakončení. Nahrávek ve výskoku je ovšem menší četnost a častěji se používá nahrávka na místě. U vrcholového volejbalu je samozřejmě četnost nahrávek ve výskoku vyšší.

Nahrávka a její provedení

- nahrávka obouruč vrchem před sebe;
- nahrávka obouruč vrchem za sebe;
- nahrávka ve výskoku;
- nahrávka ve výskoku bočně;
- nahrávka jednou rukou ve výskoku;
- nahrávka z nízkého střehu čelně;
- nahrávka z podřepu stranou;

- nahrávka v pádu vzad;
- nahrávka v pádu stranou.

Nejčastější chyby

- nahrávač stojí těsně u sítě;
- při odbití má hráč natažené nohy v kolenou;
- malá stabilita v postoji;
- míč je odbíjen pod úrovní obličeje;
- lokty paží jsou příliš u sebe;
- málo uvolněné zápěstí;
- prsty jsou při odbití křečovitě natažené u sebe;
- palce směřují dopředu;
- míč je odbíjen dlaňovou částí ruky.

3.2.2 Odbití obouruč spodem

Odbití obouruč spodem neboli „bagr“ je technickým základem především pro přihrávku podání a vybírání útočného úderu soupeře.

Používá se především ke zpracování rychle nebo nízko letících míčů od soupeře, někdy i jako nahrávka. Odbití obouruč je technicky náročnější dovednost z hlediska přesunů správného postavení paží, výběru polohy a dalších z těchto důvodů je tato HČJ zařazována až po zvládnutí odbití obouruč vrchem.

Císař (2005)

Postoj při odbití obouruč spodem

Technika odbíjení obouruč spodem musí být zahajována ve sníženém postoji. Je důležité definovat vazby konkrétně se jedná o:

- vztah mezi polohou kyčlí a základnou (poloha chodidel na ploše);
- vztah mezi bodem odbíjení míče a kyčlí;
- vzájemná poloha ramenních a kyčelních kloubů;
- vztah mezi sklonem paží (jak vertikálním, tak horizontálním) a cílem, k němuž hráč míč odbíjí, jakož i směrem, z něhož míč přilétá.

Je zapotřebí, aby byl míč odbíjen nad aktuální úrovní kyčlí. Z tohoto důvodu je zapotřebí pokrčit kolena, snížit polohu kyčlí a zároveň tlačit kolena vpřed. Musí zůstat zachován sklon těla vpřed.

Haník a kolektiv (2004)

Chyby související s činností paže

- spojení pokrčených paží – hráč napřed spojí pokrčené paže a propíná je při kontaktu s míčem. Paže se propínají prudce proti letu míče;

- pohyb paží proti míči - hráč spojí paže mezi stehny a pohybuje jimi proti přilétajícímu míči;
- odbití míče zápěstím – je odbíjeno zápěstím místo předloktí.

Chyby související s pohybem pod míč

- pomalý nebo nedůsledný pohyb pod míč a nedostatek klidu pro odbití;
- neúplné zastavení pohybu – hráč se dostal do správného místa pro odbití, ale svůj pohyb nezastavil, tudíž probíhá i v momentě odbití;
- odbití v příliš úzkém postoji - hráč nezaujal dostatečně široký postoj;
- přehnaný rotační pohyb pažemi při odbití mimo osu těla, přičemž dochází k nepřesnému odbití.

Chyby související se nesprávnou volbou techniky, způsobu odbití a výběrem řešení

- odbití v ose těla místo mimo osu těla – výsledkem je, že míč dopadá na paže ve výši loktů nad nimi, či na hrud';
- nesprávná volba způsobu odbití – hráč neodhadl správně způsob odbití;
- nerozhodnost nebo pozdní reakce v akci se spoluhráčem – při řešení herního úkolu se spoluhráčem se projevuje nedostatečná rozhodnost a rychlost řešení.

3.3 Útočný úder

Za útočný úder považujeme každé odbití míče do pole soupeře, provedené během rozehry. Nejčastěji se provádí ve výskoku, úderem do míče jednoruč.

Císař (2005)

Charakterizuje úspěšného smečaře takto: musí mít velmi dobré skokanské schopnosti, velkou výhodou je i výška a délka paží. Důležitou roli hraje pestrost úderů během útoku.

Útok je činnost, kterou obvykle vrcholí akce zahájená přihráním míče a následnou nahrávkou. Před zahájením útočné akce se musí útočící hráč přesunout do vyčkávacího postavení.

Haník a kolektiv (2004)

Pohybová struktura útočného úderu se obvykle dělí do 5 fází:

- rozběh;
- odraz;
- let;
- úder;
- doskok.

Kaplan (1999)

Rozběh

Smyslem smečarova rozběhu je snaha docílit co nejlepšího „tajmingu“ a v pravý čas předat míči dostatečnou hybnost k proražení soupeřovo obrany. Nahrávky na rychlejší útoky (druhým a třetím sledem) mají jiné načasování. Hráč se rozebíhá šikmo k síti. Rozběh je zahájen jedním až dvěma přípravnými kroky a následuje dlouhý krok pravou nohou. Poté levá noha dokončuje prodloužený krok, kdy je levé chodidlo umístěné před pravou nohou. Během přípravného kroku jsou paže vpřed a připravují se na švih vzad.

Odraz

Začíná ihned po dokončení dokroku. Obě paže švihají vpřed a vzhůru a jsou ohnuté částečně v loktech. V moderním volejbale se používá postavení chodidel pod úhlem 45° z čehož vyplývá několik výhod:

- smečar může nepřetržitě sledovat míč a činnost na hřišti soupeře. Zvýhodněny jsou útočné údery z rychlých nahrávek;
- smečar při rychlé nahrávce s větší účinností převádí pohyb vpřed ve vertikální výskok;
- menší napětí v kolenou a menší zatížení čtyřhlavého stehenního svalu. Síla všech svalů je spíše využita k impulsu pro pohyb těla vzhůru, než ke zbrždění horizontální síly;
- lepší kontrola usměrnění smeče.

Letová fáze

Boky rotují proti směru hodinových ručiček. Pravé rameno se vzdaluje od sítě. Levá neúderová paže otáčí předloktí vzhůru. Pravá úderová paže se pohybuje vzad s loktem nad úrovní ramene s předloktím téměř vodorovným. Loket se na konci pohybu dostává opět pod úroveň ramene, které je maximálně rotováno vzad, paže je ohnuta v lokti.

Úder do míče

Ruka udělují míči horní, boční nebo spodní rotaci. Horní rotace je většinou míči udělena pokud se hraje přes bloky či do ostré diagonály. Celkový pohyb při útočném úderu vychází z rotujících částí a ne jenom z úderu natažené paže ze záklonu.

Dopad

Dopad by měl být na obě nohy, výjimečně pouze na jednu. Špičky se dotýkají palubovky jako první a následuje dopad na celá chodidla a mírné pokrčení v kolenou čímž se rozloží energie dopadu.

Druhy útoků

- smeč s otočkou – hráč provádí výskok z místa a s náprahem paže rotuje trup tak, že je čelem k síti. V okamžiku úderu do míče jsou ramena rovnoběžně se sítí;
- ulívka - stejný rozběh jako při smeči čelně k síti. Švih paže je zastaven těsně před úderem do míče. Úder je proveden špičky prstů pohybem zápěstí. Většinou se provádí ulívka krátká za blok, nicméně se můžeme setkat i s ulívkou do zadní části hřiště;
- rychlík- jeden nebo dva rychlé kroky a následný rychlý odraz. Odraz smečáře je rychlejší než nahrávka a k úderu dochází v momentě jeho stoupání;
- útočný úder ze zadní řady- rozběh může být různý podle postavení v zadní řadě. Smečář se musí odrazit za útočnou čáru, ale dopadnout může do přední zóny;
- smeč po odrazu z jedné nohy - jednoožka - v současné době se využívá jak v rekreačním, tak výkonnostním i vrcholovém volejbalu. Dlouhý rozběh podél sítě umožňují hráči hrát míč v různých místech na síti. Nejčastěji se „jednoožka“ vyskytuje v ženském volejbale.

Císař (2005)

Navíc ještě udává jiné varianty útoku a tvrdí, že v dnešní době útok ve hře směřuje spíše k jednoduchosti, ale zato k větší preciznosti a více se tyto údery zařazují do hry. Tyto údery ovšem kladou na hráče vyšší technické dovednosti a také nápaditost.

Mezi takovýto úder řadíme nejčastěji roládu, kterou lze chápat jako rotující míč, který se snaží hráč umístit těsně za síť a jedná se o krátký úder. Zvládnutí tohoto úderu je o něco těžší, než tzv. ulití, ale určitě je důraznější a působí více jako smeč i vzhledem k rychlosti míče, která je vyšší, než u ulití. Roládu lze považovat za nejvíce klamný úder. Technika tohoto úderu je při začátku stejná, jako u klasické smeče. Nejvýraznější rozdíl je v kontaktu paže s míčem, kdy dlaň nezasáhne celou část míče, ale nabere míč ze spodu a pokryje dlaní jen zadní část míče.

3.4. Průpravná cvičení

„Základní charakteristikou této tréninkové formy je nepřítomnost soupeře a předem určené, relativně neměnné vnější herně situační podmínky. Mají tedy přesnou organizaci a řád. Obtížnost průpravného cvičení můžeme ale zvýšit změnou neměnných, přesně vymezených podmínek na proměnlivé vnější podmínky.“ (VOTÍK, 2011, s. 10-11)

„První skupina cvičení je široce popisována ve většině našich i zahraničních publikacích o volejbalu a tedy poměrně snáze dostupná. Druhá skupina cvičení je naopak popisována poměrně zřídka, i když její význam pro zdokonalování a relativní stabilizaci pohybových návyků v celém procesu učení je, spolu s dále uváděnými herními cvičeními, nezastupitelný. Neméně významný je však i její význam pro rozvoj speciálních pohybových schopností.“ (EJEM, 1988, s. 33)

Průpravná cvičení jsou převážně individuální záležitostí, ale lze je různě upravit v závislosti na cíli kterého se snažíme dosáhnout. Vždy je ale důležité volit cvičení podle technických dovedností konkrétní tréninkové skupiny. Především na začátečnické úrovni a při výuce na školách je vhodné značnou část vyučovací jednotky věnovat cvičením průpravným a následně zařazovat herní. Předchozím nácvikem bude provedení herních cvičení kvalitnější a efektivnější.

Průpravná cvičení jsou důležitá především pro začínající volejbalisty a volejbalistky a jsou nedílnou součástí tréninku volejbalu.

Tyto cvičení lze považovat jako cvičení, při kterých je absence soupeře. Principem těchto cvičení je především neustálé opakování konkrétní činnosti, aby došlo k osvojení a následnému zdokonalování pohybového úkolu. Složitost těchto cvičení by měla být na nízké úrovni. Tato cvičení jsou využívána především pro zdokonalení technické stránky. Důležité je, aby se hráč soustředil na konkrétní činnost, kterou následně opakuje bez přestávky a protihráčů. Vše je pod kontrolou trenéra, který určí to, jak budou podmínky provedení vypadat a stanoví taková cvičení, aby to hráčům co nejvíce pomohlo, samozřejmě podle individuality každého jedince. Cvičení lze zahrnout i do herního tréninku, kdy dochází k rozvoji pohybových schopností. Důležité je zvládat základní technické údery. Poté je kladen větší důraz na rychlost a vytrvalost provedení, než na správnou techniku provedení.

Císař (2005)

Udává, že průpravná cvičení lze v tréninku zařadit jako součást zahřátí, ale také jako nácvik vhodných dovedností.

4. PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části nejprve popíši správné a špatné postavení útočného úderu a následně postavení přihrávky. Dále se zaměřím na popis jednotlivých průpravných cvičení na zdokonalení útočného úderu a přihrávání. K těmto cvičením byly použity určité pomůcky, především overball, tenisáky, kruhy. Tyto pomůcky by měly sloužit pro zpestření výukové hodiny a zvýšit efektivitu cvičení.

4.1. Základní technika postavení

4.1.1. Základní postavení přihrávky spodem



Obrázek 7 - Správné postavení při odbití spodem (zdroj vlastní)

Při správném postavení je důležité dbát nejen na postavení nohou, ale také na polohu paží.

Při výchozí poloze, jsou nohy na stejné úrovni, tudíž jsou vedle sebe. Poté co se hráč rozhodne odehrát míč, je důležité podle směru letu míče mírně vykročit jednou nohou vpřed. Při odbití míče by tedy nohy neměly být ve stejné úrovni (obrázek 7). Pohyb při odbití vychází z kolen, která jsou také důležitá při tlumení míče během vybírání a zpracování míče. Pánev by neměla být předsunutá ani vysunutá a osa těla by měla být vodorovně. Nejčastější chybou je tzv. “sedání na záchod“. Paže jsou nataženy, nejsou pokrčeny, směřují před tělem mírně dolů a dlaně jsou spojené. Důležité je mít správně vytočené předloktí, aby nedocházelo ke stáčení předloktí dovnitř.



Obrázek 8 - Chybné postavení při odbití spodem (zdroj vlastní)

Na obrázku 8 můžeme vidět špatné postavení, kdy jedinec má nohy vedle sebe, hýždě směřují směrem dolů. Paže směřují směrem dolů a jsou moc u těla. Předloktí jsou stočena směrem dovnitř. Toto jsou nejčastější chyby při základním postavení během přihrávky spodem.



Obrázek 9 - Rotace při přihrávání obouruč spodem (zdroj vlastní)

Může nastat i taková situace, kdy míč letí vysoko a mimo tělo hráče, kdy hráč nestačí před balonem ustoupit a je zapotřebí balon správně zpracovat a to tak, že paže dáme mimo osu tělo, zvedneme je do výšky odpovídající letu balonu a předloktí správně vytočíme (obrázek 9). Důležité je dát si pozor na správné vytočení paží, aby předloktí nesměřovala vzhůru, jako při klasickém základním přihrávání, ale byla mírně natočená.

4.1.2. Základní postavení přihrávky vrchem



Obrázek 10 - Správné postavení při odbití obouruč vrchem (zdroj vlastní)

Při základním postavení je důležité dbát na postavení nohou, stejně jako během přihrávání spodem. Pohyb vychází již z kolen, kdy je důležité se včas dostat pod míč a být pod míčem ve správném postoji. Ideální varianta je pomoci si mírným podřepem, který nám pomůže dostat se pod míč. Při nahrávce platí stejné pravidlo jako u přihrávky spodem, kdy by jedna noha měla být mírně předsunuta vpřed. Při odbití pracuje celé tělo, pohyb nevychází jen z nohou, ale i práce paží je velmi důležitá. Paže by měly být zvednuté a mírně pokrčené v loktech. Lokty by od sebe neměly být ovšem na velkou vzdálenost. I dlaně, které by během odbití měly pokrýt co největší plochu míče a vytvořit tzv. "volejbalový košíček", hrají důležitou roli. Míč by tedy neměl být odbíjen pouze konečky prstů. Prsty by měly být dostatečně rozevřené, pro správné pokrytí míče. Palce by měly být vtočené dovnitř a směřovat k sobě, oproti ostatním prstům, které směřují rovně.



Obrázek 11 - Chybné postavení při odbití obouruč vrchem (zdroj vlastní)

Na této fotografii můžeme vidět špatné postavení, kdy jedinec má nohy vedle sebe a kolena jsou propnuta, pohyb tudíž nevychází z kolen. Základní chybou jsou i chodidla, které má vedle sebe na stejné úrovni. Další chyba je v poloze paží, kdy lokty jsou moc pokrčené, a proto je mezi nimi velká vzdálenost. Prsty jsou chybně vytočené dovnitř a směřují k sobě. Toto chybné postavení je jedním z nejčastějších chybných postavení, především v mládežnických kategoriích, kdy ještě nedošlo k osvojení si správných návyků postavení. Při tomto postavení může docházet k nekvalitní nahrávce, kdy jedinec není schopen nahrávku dotáhnout až na útočícího hráče, nebo nahrávka nemusí dosahovat dostatečné výšky pro úspěšný útok. Velmi pokrčené lokty jsou jednou z nejčastějších chyb.

4.1.3. Základní postavení útočného úderu

Ve výchozí pozici stojí hráč v mírně rozkročeném postoji a je připravený na rozběh na smeč. Základem správného rozběhu na smeč, jsou tři základní kroky, kdy první krok je krátký a druhý je dlouhý. Závěrečný třetí je specifický v tom, že přední noha se stočí mírně dovnitř a tím se „zasekne“, umožní hráči dobrý odraz na smeč a zabraňuje „přepadnutí do sítě“-



Obrázek 12 - Rozběh na smeč (zdroj vlastní)

Na této fotografii můžeme vidět druhý prodloužený krok a paže ve správné pozici. Je důležité při správném rozběhu vnímat polohu paží, kdy jsou paže zapážené a nesmějí být pokrčené v loktech. Paže, které vedou pohyb ze zapážení do předpažení, tak slouží pro větší dynamiku a výskok.



Obrázek 13 - Odráz při smeči (zdroj vlastní)

Na fotografii vidíme hráče, který ukončil třetí poslední krok v rozběhové fázi, kdy zarazil přední nohu tak, že ji mírně vtočil dovnitř. Ruce má připravené dole v zapažení, aby je mohl využít k větší dynamice a vynést se pomocí nich vzhůru. Kolena jsou mírně pokrčena a připravena na provedení výskoku.



Obrázek 14 - Poloha paže při smeči (zdroj vlastní)

Velký důraz musí být kladen na práci paží. Na této fotografii můžeme vidět jedince těsně před výskokem na smeč, kdy zadní ruka je mírně pokrčena v lokti a zapažena. Přední ruka je natažena vpřed a pomáhá nám k zaměření, jakým směrem míč bude odehrán. Při výskoku je důležitá práce kolen, kdy je třeba jít do podřepu. Chodidla by při výskoku neměla být u sebe. Velkou roli hraje při finální fázi útočící paže, která vede pohyb zezadu dopředu, nevybočuje stranou a pohyb je vedený rovně. Paže by měla být dynamická a disponovat velkým švihem pro úspěšné zakončení a razanci úderu. Důležitou roli hraje práce zápěstí.



Obrázek 15 - Chybné postavení při smeči (zdroj vlastní)

Na fotografii vidíte jednu z nejčastějších chyb, kdy útočící hráč má při odrazu nohy přímo u sebe, tudíž nemůže dojít k dostatečnému výskoku pro úspěšný úder. Paže je vzpažena, nikoliv zapažena, tudíž nedojde k takovému napřáhnutí a potřebné dynamice a švihů.

4.2. Průpravná cvičení na přihrávku obouruč spodem

Průpravná cvičení byla zrealizována a vyzkoušena na skupině 6 studentů, kteří studují obor TVS/TVV.

4.2.1. Nadhazování míče s pohybem vpravo, vlevo



Obrázek 16 - Cvičení na odbití obouruč spodem (zdroj vlastní)



Obrázek 17 - Cvičení na odbití obouruč spodem (zdroj vlastní)

K tomuto cvičení jsou potřeba minimálně dva studenti. Jeden nadhazuje, druhý cvičí.

Pomůcky: vozík na míče, dostatečná zásoba míčů

Organizace: dvojice

Cíl: Cílem tohoto cvičení je nácvik přesné přihrávky spodem, kdy cvičící má za úkol snažit se přihrávat přesně na nadhazujícího, tudíž jde i o trénink přesnosti a přesného umístění míče na nahrávače. Cvičení slouží i k nácviku rychlého přesouvání po hřišti z jedné strany na druhou. Dalším cílem cvičení je, aby se hráč uměl dostat včas pod míč.

Provedení: Studenti si utvoří dvojice, jeden si stoupne doprostřed k síti, kde se nejčastěji pohybuje nahrávač. Vezme si k sobě vozík, kam si dá minimálně 6 míčů, aby se následně nezdržoval při cvičení s jejich sbíráním. Druhý student si stoupne na vzdálenost 4 metrů, do zadní části hřiště, kde nejčastěji dochází k vybírání míčů. Nadhazující se snaží nadhazovat vysoké a přesné míče. Nejprve nadhazuje míč na levou stranu, poté se vybírající hráč přesouvá a během přesunu už nadhoz směřuje na pravou stranu. Toto cvičení opakujeme minimálně 5krát, aby vybírající student odehrál z každé strany míč minimálně 5krát.

Chyby: Mezi nejčastější chyby patří, že se student včas nedostane pod míč a odbíjí ho ještě při běhu. Při odbití je důležité být správně a včas pod míčem.

Komentář: Studenti opakovali ve dvojicích cvičení poté, co jsem jim předvedla názornou ukázkou. Na začátku jsem je upozornila na chyby, které mohou nastat a aby se jim snažili vyvarovat a dávali si pozor především na správné provedení. Cvičení se provádělo v pohybu, a proto bylo o to víc důležité správné postavení při odbití. Pár studentů mělo problém s přesností nadhozu a jelikož přesnost nadhozu byla důležitá, někteří studenti si zkrátily vzdálenost a šli blíže k sobě. Poté již problém s nadhozem nebyl. Ti šikovnější byli schopni míč i odbít, místo klasického nadhozu.

4.2.2. Přesná přihrávka vpravo a vlevo do vozíku na krátkou vzdálenost



Obrázek 18- Cvičení na přesnou přihrávku obouruč spodem (zdroj vlastní)



Obrázek 19 - Cvičení na přesnou přihrávku obouruč spodem (zdroj vlastní)

Pomůcky: vozík na míče, dostatek míčů

Organizace: dvojice

Cíl: Cílem tohoto cvičení je nácvik přesné přihrávky obouruč spodem na krátkou vzdálenost. Zároveň nácvik přihrávání na obě strany, jak pravou, tak levou. Jedinec by si měl osvojit přihrávání na obě dvě strany.

Provedení: Studenti si utvoří dvojice, jeden si připraví minimálně 6 míčů, aby opět nedošlo ke zdržování a cvičení se tak neprotahovalo zbytečným sbíráním míčů. Ten, který cvičí si stoupne před nadhazujícího na vzdálenost 2 metrů. Ten, který nadhazuje míče má na starost posouvání vozíku na pravou a levou stranu. Míče nadhazuje přesně a dostatečně vysoko. Cvičící student má za úkol trefit se nejprve vlevo do vozíku, poté vpravo. Rozdíl oproti prvnímu cvičení je v tom, že v prvním cvičení student přebíhal z jedné strany na druhou, tudíž tam bylo důležité se umět zastavit a dostat se správně pod míč před odbitím. V tomto cvičení ten, který cvičí stojí na místě. Odbije 5krát na levou stranu, poté nadhazující přesune vozík na druhou stranu a cvičící opět odbije 5krát co nejpřesněji, aby trefil vozík. V tomto cvičení, kdy cvičící neprovádí žádný pohyb je větší předpoklad pro úspěšné a přesné odbití míče na obě strany.

Chyby: V tomto cvičení se jako nejčastější chyba může objevit chybné postavení při odbití, především špatně natčené tělo a špatná poloha paží a práce nohou.

Komentář: Toto cvičení lze považovat za jedno z těch náročnějších na zvládnutí u začátečníků. Kontrola tohoto cvičení byla z mé strany větší, neboť většina studentů měla s tímto cvičením problém. Největším problémem pro studenty bylo zlehka odehrát míč a trefit se do vozíku. Většina začátečníků totiž nemá utvořený ještě takový cit pro míč. Vzhledem k náročnosti tohoto cvičení byli studenti schopni se soustředit a snažit jen krátkou chvíli, poté docházelo k nekontrolovaným úderům do míče.

4.3. Průpravná cvičení na přihrávku obouruč vrchem

4.3.1. Odbíjení proti zdi



Obrázek 20 - Cvičení na přihrávku obouruč vrchem (zdroj vlastní)

Pomůcky: míč

Organizace: jednotlivci

Cíl: V tomto cvičení, které je vhodné pro úplné začátečníky, jde převážně o zautomatizování pohybu při nahrávání obouruč vrchem. Důležitá je především práce dlaní a prstů. Paže jsou po celou dobu ve stejné poloze, pracují pouze prsty.

Provedení: Každý jedinec si stoupne proti zdi a vezme si míč. Míč odbíjí o zeď na vzdálenost 1 metru bez přerušení přibližně 2-3 minuty a snaží se být především ve správném postoji a soustředit se na práci rukou, která je velmi důležitá. Dolní končetiny by měly být mírně pokrčené. Jedinec by měl být stále na jednom místě.

Chyby: Jedinec není ve správném postoji a paže jsou ve špatné poloze. Úkroky, či jiné kroky jsou také chybou.

Komentář: Toto cvičení je vhodné zařadit hned na začátek, jako první z průpravných cvičení na odbítí obouruč vrchem, neboť jeho provedení patří mezi nejlépe zvladatelné především u začátečníků. Začátečníci si během tohoto cvičení mohou zvyknout na míč a seznámit se s ním. Osvojí si také správnou polohu paží, která jim byla názorně mnou předvedena. Během toho, co studenti prováděli toto cvičení, jsem je kontrolovala a obcházela, aby hned na začátku nedocházelo k vytváření špatných návyků.

4.3.2. Přihrávka obouruč vrchem přes síť



Obrázek 21 - Cvičení na přesné přihrávání obouruč vrchem (zdroj vlastní)



Obrázek 22 - Cvičení na přesné přihrávání obouruč vrchem (zdroj vlastní)

Pomůcky: síť, míče

Organizace: dvojice

Cíl: Cílem tohoto cvičení je zlepšení techniky, a především přesnosti přihrávky obouruč vrchem. Jedinec se zároveň učí být v pohybu během přihrávání a také se učí dostat se včas a správně pod míč, než ho odpinkne, aby došlo ke správné a dobré nahrávce.

Provedení: Oba studenti stojí v útočné zóně. Ten, co necvičí a pouze nadhazuje míče, stojí pořád na jednom místě a nehýbe se. Cvičící si stoupne na začátku proti němu přes síť. Ten, co nadhazuje, nadhodí míč a dotýčný cvičenec míč odehraje zpět na nadhazovače. Nadhazovač nadhoz opakuje, ovšem nadhoz směřuje do středu sítě. Cvičící se musí tedy přesunout přeběhnutím do středu sítě. Z prostředka poté odbije míč zpátky na nadhazovače. Toto celé se opakuje minimálně 5krát. Poté se role vystřídají. Nadhoz by měl být dostatečně vysoko a měl by být přesný.

Chyby: Je třeba dát si pozor na pohyb celého těla při odbití míče, neboť pohyb vychází už z kolen. Důležitá je také práce paží a prstů. Cvičící by se měl po přeběhnutí vždy zastavit a až poté odbít míč. Nikdy by neměl míč odbíjet při běhu. Jde především o to, aby se správně dostal pod míč a byl tam včas, proto je důležité a rychlé přeběhnutí. To, že bude správně a včas u míče, povede ke správné a dobré nahrávce.

Komentář: Na začátku cvičení byla studentům předvedena názorná ukázka stejně jako u předešlých. Studenti si vytvořili libovolné dvojice. Toto cvičení lze považovat za středně náročné. Studenty jsem během realizace obcházela a kontrolovala, případně jsem je nechala, aby se snažili najít chyby sami na sobě. Ten, co nadhazoval, se snažil opravit cvičícího studenta a cílem bylo donutit studenty, aby se více zamysleli nad správným a špatným provedením.

4.3.3. Odbití na krátkou vzdálenost do kruhů



Obrázek 23 - Cvičení přihrávky obouruč vrchem na krátkou vzdálenost (zdroj vlastní)

Pomůcky: kruhy, míče

Organizace: dvojice

Cíl: Cílem tohoto cvičení je nácvik a trénink přesného odbití obouruč vrchem, kdy student střídá odbití na krátkou vzdálenost a odbití na delší vzdálenost. V tomto cvičení by mělo dojít k získání malého citu u začátečníků pro to, aby byli schopni při nahrávce usměrnit míč a mít pod kontrolou, na jakou vzdálenost bude přihrávka.

Provedení: Studenti si utvořili dvojice libovolně podle sebe. Na zem za sebe se položily dva kruhy, ve vzdálenosti 1 metru od sebe. Ten, který prováděl cvičení si stoupl na čáru přibližně 1-2 metry před první kruh. Nadhazovač stál přibližně mezi kruhy a nadhazoval odbíjejícímu míč. Ten, co odbíjel, měl za úkol se nejdříve trefit do prvního kruhu, kde šlo především o nácvik krátké přihrávky a poté do druhého kruhu, kde vzdálenost přihrávky byla delší.

Chyby: Nejčastější chybou byl pohyb v nohou, kdy se studenti neuměli dostat pod míč a stáli neustále s nataženýma nohama. Důležitý je pohyb nahoru a dolů a práce kolenou. Po opakovaném napomenutí si na to studenti začali dávat pozor. Další chybou byl špatný cit pro míč, kdy studentům občas létal míč až daleko za kruhy.

Komentář: Jelikož většina cvičení probíhala ve dvojicích, bylo vhodné, aby dvojice, které se utvořily na začátku, zůstali spolu po celou dobu průpravných cvičení. Na začátku tohoto

cvičení jsem opět studentům předvedla názornou ukázkou se správným postavením a zároveň jsem je upozornila na případné chyby, které by se mohli objevit. Poté jsem je nechala, aby se kontrolovali a opravovali navzájem a já pouze hlídala, jestli studenti již dokáží chyby určit sami a umějí se opravit navzájem. Každý student měl za úkol odbít míč 5krát do prvního kruhu a 5krát do druhého kruhu. Za úkol se měli trefit celkem z 10 odbití minimálně šestkrát. Někteří studenti měli problém s přesností přihrávky, tudíž jsem povolila, že mohou jít blíže k prvnímu kruhu. Poté nebyl problém s odbitím přesně do kruhu. Záleželo také na přesném nadhozu, ovšem s nadhozy nebyl problém.

4.3.4. Přihrávka za hlavu ve trojicích



Obrázek 24 - Cvičení na přihrávku obouruč vrchem za hlavu (zdroj vlastní)

Pomůcky: míče

Organizace: trojice

Cíl: Cílem tohoto cvičení je především nácvik a osvojení si přihrávky za hlavu. Jedinec se učí zvládat odbití za hlavu a umět se orientovat v prostoru. Dochází k otáčení a pro orientaci je

toto cvičení pro začátečníky poměrně náročné, ovšem lze jej zvládnout bez problémů. Nahrávání za hlavu je náročnější na zvládnutí a technické provedení.

Provedení: Studenti si utvoří trojice, nahrávač si stoupne doprostřed, ostatní dva od něho na vzdálenost 2 metrů. U začátečníků se předpokládá odbití na kratší vzdálenost, tudíž jedinci musí stát blíže u sebe, vzhledem k náročnosti této přihrávky za hlavu. Hlavní roli tu představuje prostřední hráč, který je nejvíce zatížen a který má za úkol přijmout míč od nadhazovače, kterého má před sebou a odbít jej za hlavu. Následně dojde k otočení na druhého nadhazovače a to samé se opakuje minimálně pětkrát. Nadhazovači se snaží míč nadhodit dostatečně vysoko a přesně na prostředního. Prostřední hráč se snaží pokaždé otáčet na jinou stranu a strany střídat, aby nedošlo ke ztrátě orientace v prostoru, či k zamotání hlavy. Nadhazovači mohou míč také přihrávat, čímž i oni trénují přihrávání obouruč vrchem, ovšem není tam takový předpoklad k přesné přihrávce na prostředního studenta. Jelikož se jedná především o začátečníky, je důležité, aby nadhoz byl co nejpřesnější. Při problémech a komplikacích s odbitím za hlavu je možné, aby prostřední student nejprve zpracoval míč nízkou nahrávkou nad sebe a až poté odbil míč.

Chyby: Nemělo by docházet k prohýbání v zádech, což je asi jedna z nejčastějších chyb, především u začátečníků. Rozpětí loktů by nemělo být tak velké a dlaně by měly být správně vytočené. Důležité během odbití obouruč vrchem za hlavu je, aby ruce při odbití směřovaly kolmo vzhůru a ne směrem vzad.

Komentář: Toto cvičení je vhodné zařadit až na závěr průpravných cvičení. Jelikož se v tomto cvičení jedná především o nácvik nahrávání za hlavu, náročnost tohoto cvičení může být pro některé začátečníky velmi obtížná, ovšem je potřeba si vyzkoušet různé varianty nahrávky. V tomto cvičení nezáleželo na výkonnostních a výškových proporcích, takže trojice si studenti zvolili sami, stejně jako v ostatních cvičeních. Vzhledem k náročnosti cvičení jsem délku cvičení zkrátila na minimum ve srovnání s ostatními cvičeními, která trvala mnohem déle. Toto cvičení jsem brala spíše za takové menší zpestření a cílem bylo studenty seznámit i s jinou variantou nahrávky, než klasickou před sebe. Studenti se prostřídali po 5 odbitích. Poté, co jsem viděla, že si většina studentů s tímto cvičením neví rady, navrhla jsem snažší variantu cvičení, kdy jsem toto cvičení lehce poupravila a zjednodušila. Studenti míč zpracovali nejdříve mírně nad sebe a až poté ho odbili za hlavu.

4.4. Přípravná cvičení na útočný úder

4.4.1. Lobování ve dvojicích proti sobě



Obrázek 25 - Cvičení na lobování ve dvojicích proti sobě (zdroj vlastní)

Pomůcky: míč

Organizace: stálé dvojice

Cíl: Cílem tohoto cvičení bylo osvojení si práce paže při útočném úderu. Mělo by dojít k zautomatizování pohybu. Cvičení je vhodné začínat tímto lobováním, což se dá popsat jako mírný útočný úder. Pro studenty je to totiž nejsnazší varianta útočného úderu.

Provedení: Studenti si utvořili dvojice a postavili se proti sobě na vzdálenost minimálně 3 metrů. U tohoto cvičení není až takový problém s delší vzdáleností a naopak čím dál od sebe studenti stojí, tím snadnější to pro ně je. Většina totiž nemá problém s tím míč odehrát na delší vzdálenost, větší problém mají s tím, aby míč usměrnili a měli cit pro to ho odehrát na krátkou vzdálenost. Cvičení probíhalo tak, že si každý student nadhodil sám míč mírně nad sebe a následně odehrál lobem na druhého studenta. Ten míč ovšem nechytil, ale snažil se jej zpracovat bagrem nad sebe a až poté jej chytit. Následovalo další nadhození nad sebe a toto se opakovalo 20krát, takže každý student zpracoval a odehrál míč 10krát.

Chyby: Jako nejčastější chyba se objevovala špatná práce ruky, kdy nedocházelo k pokrčení ruky v lokti a pohyb nebyl veden za hlavou.

Komentář: Samozřejmě i v tomto cvičení jsem studentům předvedla názornou ukázkou a seznámila je s častými chybami. Při tomto cvičení většina studentů neměla problém s jeho realizací a cvičení jim šlo. Byli už schopni nějaké chyby rozpoznat a dokázat se vzájemně opravit. Pro mírně zpestření tohoto cvičení jsem nechala studenty, aby na konci cvičení šli úplně k sobě na krátkou vzdálenost a postupně se od sebe vzdalovali až do fáze, kdy každý byl na jedné straně tělocvičny.

4.4.2. Lobování do dvou zón



Obrázek 26 . Cvičení na lobování do konkrétního místa (zdroj vlastní)



Obrázek 27 - Cvičení na lobování do konkrétního místa (zdroj vlastní)

Pomůcky: míče

Organizace: dvojice

Cíl: cílem cvičení bylo procvičení a zdokonalení práce paže při útočném úderu. Opět jsem zvolila spíše lobování, které pro studenty není tak obtížné, jako klasický útočný úder. V tomto cvičení šlo ještě o střídání lobování do „lajny“ a lobování diagonálně.

Provedení: Studenti se postavili naproti sobě, kdy jeden stál blíže u sítě a druhý stál až v zadní části hřiště. Ten, který prováděl útok si nadhodil míč mírně nad sebe a poté zaloboval na druhého studenta. ten míč pouze chytil, případně ti šikovnější byli schopni míč zpracovat bagrem nad sebe. Poté hráč v poli přeběhl na druhou stranu a lobující student odehrál míč tentokrát diagonálně. Toto se opakovalo 10krát a poté došlo k prostřídání studentů.

Chyby: nejčastější chybou byla opět špatná práce paže a studenti měli problém s tím, aby míč umístil nejprve do „lajny“ a poté diagonálně.

Komentář: průpravná cvičení, která jsou zaměřena na útočný úder, by měla začínat lobováním, kdy dojde k prvotnímu osvojení práce paže a zautomatizování pohybu paže. Proto jsem zvolila první dvě cvičení, která byla zaměřena na lobování, až poté jsem přešla k útočnému úderu i s rozběhem a letovou fází. Cvičení jsem názorně předvedla a upozornila studenty na chyby. Poté byli poměrně samostatní a já pouze kontrolovala průběh cvičení. Toto

cvičení bylo poměrně časově náročné, neboť jej mohli provádět pouze dvě dvojice, každá na jedné straně.

4.4.3. Smečování s tenisákem, či overballem



Obrázek 28 - Cvičení na útočný úder s pomůckou (zdroj vlastní)

Pomůcky: tenisový míček, overball

Organizace: jednotlivci

Cíl: cílem tohoto cvičení je zautomatizování nejen práce paže, ale také rozběhu, výskoku a letové fáze. Toto cvičení lze považovat za jedno z nejčastějších cvičení, neboť je vhodné pro začátečníky. Nejčastěji se provádí s tenisovým míčkem, ovšem pro zpestření lze použít i druhou variantu a to overball.

Provedení: každý student si vzal jeden tenisový míček a overball. Studenti se postavili vedle sebe k síti tak, aby mezera mezi nimi byla aspoň jeden metr, aby nedošlo ke zranění. Každý pak podle sebe zahájil rozběh a provedl imitaci smečářského úderu s vybranou pomůckou. S každou pomůckou studenti provedli úder 5krát.

Chyby: nejvíce chyb se objevilo v rozběhu, kdy studenti místo tří kroků dělali spíše dva, nebo rozběh byl naopak moc dlouhý a připomínal spíše krátký běh. Práce paží pak naopak byla u většiny už správná.

Komentář: Studentům jsem předvedla názornou ukázkou a vzhledem k malé náročnosti tohoto cvičení byli studenti schopni pracovat velmi samostatně. Já jsem pouze obcházela a kontrolovala studenty. Délka cvičení byla okolo 5 minut. Poté jsem nechala každého studenta, aby se zhodnotil a snažil se na sobě nalézt chyby a případně se snažit o jejich korekci. Na konci cvičení jsem žádala zpětnou vazbu od studentů, kdy jsem se jich zeptala, jestli jim vyhovovala práce spíše s tenisovým míčem, či overballem.

5. DISKUZE

Tato část bude zaměřena na zhodnocení realizace průpravných cvičení. V práci jsem se zabývala návrhem a realizací průpravných cvičení na zdokonalení techniky přihrávání a útočného úderu. Cvičení, která jsem sestavila a příkládám se skládají ze 3 cvičení na útočný úder, 2 cvičení na přihrávání spodem a 4 cvičení na přihrávání obouruč vrchem. Celkem práce obsahuje tedy 9 průpravných cvičení a k tomu popis základního postavení jak správného, tak i toho špatného.

Mnou vybraná a připravená cvičení byla zrealizována v tělocvičně Kl 137 v budově Západočeské univerzity v Plzni se skupinou vybraných studentů. Cvičení jsem realizovala na studentech, kteří studují prvním rokem bakalářský obor TVS/TVV a čekalo je opravné plnění praktických zápočtových požadavků. Věkové rozmezí zúčastněných bylo od 20-25 let a skupina se skládala z chlapců i děvčat. Cílem bylo také zjistit, jestli úroveň mnou vybraných cvičení odpovídá úrovni studentů, kteří studují obor TVV/TVS na vysoké škole a jestli je reálné zvládnout tato cvičení. Cvičení by měla zároveň sloužit pro studenty prvních ročníků, kterým by měla dopomoci ke zvládnutí praktických požadavků.

Prvotním úkolem tedy bylo navrhnout konkrétní a vhodná cvičení, která by odpovídala úrovni studentů na vysoké škole. Cílem průpravných cvičení bylo, aby sloužila ke zvládnutí praktických zápočtových požadavků, především pro splnění přihrávky, tedy odbití obouruč vrchem a odbití spodem.

Při navrhování cvičení jsem vycházela z vlastních zkušeností, které jsem posbírala za 10 let, během kterých jsem volejbal aktivně hrála. Cvičení na každou herní činnost jsem se snažila poskládat tak, aby začínala vždy tím nejjednodušším a obtížnost se postupně zvyšovala.

Na úplném začátku jsem se seznámila se základním správným postojem každé herní činnosti a ukázala jim zároveň prakticky i to špatné postavení, neboť se jedná o základ všeho a názorná ukázka správného postavení by měla být nedílnou součástí především u začátečníků.

Cvičení jsem prováděla se studenty těsně před tím, než je čekaly zápočtové požadavky. Všichni tedy měli už nějaké základy z předešlých výukových hodin během semestru. U většiny nebyl problém se zvládnutím. Základní pohyby a postoje měli již osvojené, takže většina informací, které jsem jim předávala pro ně nebyla novinkou. Pouze si připomněli to, co se během výukových týdnů naučili.

Během cvičení, které jsem měla připravené, jsem studenty neustále kontrolovala a hlídala. Snažila jsem se je opravovat, ale zároveň zapojit je samotné, aby si sami vytvořili zpětnou vazbu na sebe navzájem a byli schopni ty konkrétní chyby rozpoznat a opravit je. Důležité pro mě bylo, aby si studenti osvojili především správné postavení a techniku základních herních činností.

U odbití obouruč vrchem se nejčastěji objevovala chybná poloha paží, kdy lokty byly moc od sebe a prsty nebyly dostatečně rozevřené, aby pokryly co největší plochu míče. U odbití obouruč spodem bylo zásadní a častou chybou postavení nohou, kdy studenti stáli většinou s nataženýma nohama a nešli do pokrčených nohou, tudíž chyběl vertikální pohyb. U útočného úderu byl největší problém s pažemi, kdy ruka, která útočí nebyla dostatečně pokrčena a studenti ji měli spíše napnutou. Také rozběh dělal většinou problém.

Probandi cvičili jak individuálně, tak i ve dvojicích, či trojicích. Studenti občas nedávali pozor, což chci ale podotknout, že se vyskytovalo především, když cvičili ve dvojicích, či trojicích. Při individuálních cvičeních nebyl problém se soustředěním a pozorností. Do výuky byly zapojeny i některé pomůcky, které měli sloužit pro vyšší efektivitu. Jednalo se především o tenisový míček, overball a kruhy.

Jako hodnotící metodu bych asi využila pozorování, kdy jsem měla možnost sama zažít výukové hodiny volejbalu. Při obvyklých výukových hodinách je přibližně 20 studentů a jsem přesvědčena, že tento počet je velmi vysoký na to, aby se vyučující věnoval dostatečně každému jedinci. Už vůbec nepřipadá v úvahu, že by se každému věnoval individuálně a stihly se tak všechny herní činnosti, které je třeba si projít a osvojit. Snížila bych tedy počet studentů v hodinách. Každý student by měl pak možnost být v hodině více zapojený do cvičení a her a jeho aktivita by byla vyšší. Vyučující by měl tak více času na každého jedince a mohl by s ním projít zpětnou vazbu.

Cvičení, která jsem zvolila, odpovídala úrovni studentům na vysoké škole. Jak jsem mohla vidět, s cvičeními neměli problémy, jediným a častým problémem bylo chybné provedení, které se ale většina snažila napravit a u některých se tak i podařilo. Myslím si tedy, že cvičení pro ně byla účinná a soudím tak i podle aktivity a vnímání, když jsem něco vykládala.

Doufám, že moje práce bude přínosem nejen studentům, ale také malou inspirací pro pedagogy, kteří se věnují sportovním hrám, nejen na vysokých školách, ale také vyučujícím tělesné výchovy na středních, či základních školách. Tyto cvičení by mohli přinést do hodin jednoduchost, ale zároveň efektivitu.

K focení jednotlivých cvičení došlo také v hale Kl 137 v budově Fakulty pedagogické Západočeské univerzity, kde jsem převážně předváděla konkrétní cvičení s pomocí mého bratra, který se volejbalu věnuje aktivně již od mládí. Fotografie byly nafocené mojí kamarádkou, která vlastní profesionální fotoaparát.

6. ZÁVĚR

Cílem práce bylo navrhnout a následně zrealizovat průpravná cvičení na zdokonalení přihrávky a útočného úderu pro studenty, kteří studují na vysoké škole a mají zaměření na tělesnou výchovu. Tyto cvičení by měla sloužit k úspěšnému zvládnutí praktických zápočtových požadavků.

Práci jsem rozdělila na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá herními činnostmi jednotlivce a jejich technikou provedení. Tyto informace jsem následně využila v praktické části, kde jsem se zaměřila na popis cvičení, cíl a především nejčastější chyby.

Realizace proběhla úspěšně s vybranými studenty prvního ročníku, se kterými jsem stihla projít všechna průpravná cvičení. O úspěšnosti mě přesvědčila zpětná vazba od studentů, kteří se navíc aktivně zapojovali. Cvičení jsem se snažila zpracovat tak, aby byla dobrou a vhodnou pomůckou a sloužila studentům pro splnění praktických zápočtových požadavků. O vhodně vybraných cvičeních vypovídá ten fakt, že většina s průpravnými cvičeními neměla problém, tudíž náročnost odpovídala úrovni studentů na vysoké škole.

Do praktické části jsem zakomponovala fotografie základního správného i špatného postoje herních činností, konkrétně útočného úderu a přihrávky. Dále pak fotografie vybraných průpravných cvičení se zaměřením na zdokonalení techniky. Tyto fotografie jsem nepožadovala se studenty během výuky, ale byly vytvořeny mimo výuku za pomoci mého bratra, který dělal společně se mnou figuranta a za pomoci kamarádky, která vše zdokumentovala.

7. RESUME

This bachelor thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part focus on all individual activities in volleyball. It includes attack serve block and others individual part of volleyball game. Attack and pass is dealt in more details. Especially is dismantled into good and bad position. The practical part contains couple of exercises which are dedicated for beginners and should be useful for students which study P.E. on the college. These exercises are for training attack and pass. We use for these exercises couple of aids for example tennis ball and others everything is described in practical part and it also contains a photo of every exercises.

8. LITERATURA A ZDROJE

- 1) CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry : průpravná cvičení*. Praha: Grada, c2005. ISBN 80-247-0502-8.

- 2) HANÍK, Zdeněk a Michal LEHNERT. *Volejbal*. Praha: Český volejbalový svaz, 2004.
- 3) KAPLAN, Oldřich. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-762-1.
- 4) BUCHTEL, Jaroslav. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6.
- 5) VOTÍK, Jaromír a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalová cvičení a hry. 2., dopl. vyd.* ilustroval Zdeňka MARVANOVÁ, ilustroval Daniela BENEŠOVÁ. Praha: Grada, 2011. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3576-4.
- 6) EJEM, Miloslav. *Volejbal: průpravná a herní cvičení*. Praha: Olympia, 1988. Sport (Olympia).

9. SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1- Spodní podání, Kaplan (1999).....	8
Obrázek 2 - Vrchní podání, Císař (2005).....	8
Obrázek 3 – Odbití obouruč spodem, Císař (2005).....	10
Obrázek 4 - Odbití obouruč vrchem, Císař (2005).....	11
Obrázek 5 - Rozběh na smeč, Císař (2005).....	13
Obrázek 6 - Výskok na blok, Císař (2005).....	15
Obrázek 7 - Správné postavení při odbití spodem (zdroj vlastní).....	30
Obrázek 8 - Chybné postavení při odbití spodem (zdroj vlastní).....	31
Obrázek 9 - Rotace při přihrávání obouruč spodem (zdroj vlastní).....	32
Obrázek 10 - Správné postavení při odbití obouruč vrchem (zdroj vlastní).....	33
Obrázek 11 - Chybné postavení při odbití obouruč vrchem (zdroj vlastní).....	34
Obrázek 12 - Rozběh na smeč (zdroj vlastní).....	35
Obrázek 13 - Odraz při smeči (zdroj vlastní).....	36
Obrázek 14 - Poloha paže při smeči (zdroj vlastní).....	37
Obrázek 15 - Chybné postavení při smeči (zdroj vlastní).....	38
Obrázek 16 - Cvičení na odbití obouruč spodem (zdroj vlastní).....	39
Obrázek 17 - Cvičení na odbití obouruč spodem (zdroj vlastní).....	39
Obrázek 18- Cvičení na přesnou přihrávku obouruč spodem (zdroj vlastní).....	41
Obrázek 19 - Cvičení na přesnou přihrávku obouruč spodem (zdroj vlastní).....	41
Obrázek 20 - Cvičení na přihrávku obouruč vrchem (zdroj vlastní).....	43
Obrázek 21 - Cvičení na přesné přihrávání obouruč vrchem (zdroj vlastní).....	44
Obrázek 22 - Cvičení na přesné přihrávání obouruč vrchem (zdroj vlastní).....	44
Obrázek 23 - Cvičení přihrávky obouruč vrchem na krátkou vzdálenost (zdroj vlastní).....	46
Obrázek 24 - Cvičení na přihrávku obouruč vrchem za hlavu (zdroj vlastní).....	47
Obrázek 25 - Cvičení na lobování ve dvojicích proti sobě (zdroj vlastní).....	49

Obrázek 26 . Cvičení na lobování do konkrétního místa (zdroj vlastní).....	50
Obrázek 27 - Cvičení na lobování do konkrétního místa (zdroj vlastní)	51
Obrázek 28 - Cvičení na útočný úder s pomůckou (zdroj vlastní).....	52