



Obsah:

- Zásady správné techniky blokování (G 1)
- Přehled možných chyb při blokování (G 2)
- Nácvik blokování (G 3)

Zásady správné techniky blokování (G 1)

Základní technika (G 1.1)

▶ G 1.1.1 **Postoj ve výchozím postavení hráče**

- **Základní postoj** – předpokladem pro blokování je optimální postoj hráče. Blokař stojí čelem k síti, chodidla má mírně od sebe, ramena souběžně se sítí a sleduje činnost soupeře. Paže jsou ohnuté v loktech, dlaněmi na úrovni ramen, někdy i spuštěné vedle těla. Kolena jsou mírně pokrčená. Hmotnost je přenesena na špičky chodidel, jejichž vzdálenost od sítě činí asi 30 cm.
- **Poloha paží ve výchozím postavení** – jak bylo uvedeno výše, hráči nemají mít ruce příliš vysoko zvednuté. Někteří hráči je zvedají příliš vysoko, mají je prakticky propnuté, což je nepohodlné postavení vzhledem k mírně pokrčeným nohám. Na začátku pohybu pak hráč spouští ruce dolů, čímž ztrácí čas. Správná poloha paží umožňuje hráčům šetřit drahocenné sekundy (obr. 44).
- **Poloha nohou ve výchozím postavení** – výchozí pozice by měla být nízko a na mírně pokrčených nohou. Toto je optimální pozice pro hráče jak kvůli rychlému pohybu podél sítě a k dosažení maximálního výskoku, tak v případě, že hráč bude provádět akci na místě bez přesunu. Postoj s nataženými nohami je v tomto prvku techniky nejčastější chybou.

▶ G 1.1.2 **Akte blokaře bez předchozího přesunu**

- **Výchozí postoj pro akci bez přesunu**
 - Vychází z postoje popsaného výše a liší se pro blokování rychlého útoku prvním sledem a útokem po vysoké nahrávce.
- **Výchozí postoj pro blokování útoku po rychlých a vysokých nahrávkách**
 - **Blokování rychlého útoku na místě**
 - ◆ Střední blokaři mají někdy širší postoj, mírné pokrčení nohou v kolenou, holeň mírně vpřed.
 - ◆ U středových hráčů (též u krajních hráčů při blokování ve středu) je postavení hlubší (ohnutí v kolenou) a u některých je vidět i přešlapování na místě. Obojí je důležité pro rychlost výskoku.
 - ◆ Touto technikou se obětuje několik centimetrů dosažené výšky výskoku, ale její použití umožní provést odraz rychleji. Postoj ve snížené poloze při blokování je velmi důležitý pro výskok na středu sítě proti rychlému útokem. Blokař nemá čas vyskočit s úplným protipohybem, což je přirozený pohyb sportovce při provedení maximálního výskoku (viz dále). Mechanicky to znamená, že klouby dolních končetin se ohýbají a svaly potřebné k provedení výskoku pracují excentrickým režimem, následuje brzdící pohyb a rychlá kontrakce.
 - ◆ Časování odrazu při blokování útoku prvním sledem je popsáno níže.
 - **Blokování útoku po vysoké nahrávce bez předchozího přesunu**
 - ◆ U krajních hráčů (při blokování vysokých míčů) je naopak vhodné, aby stáli na napnutých nohách v přirozeném postoji, protože ohnutí v kolenou a následné napnutí, které je u středových hráčů zdržením, je zde žádoucí pro časování bloku.
- **Odraz** – odraz k výskoku začíná flexí v kolenou do úhlu okolo 90° (obr 45). U středních blokařů je někdy kvůli nedostatku času úhel větší a dochází k odrazu téměř „z lytek“ (obr. 46), v kyčlích a spuštěním rukou níže. Žáda jsou při pohybu rovná. To je fáze vyvolávající předpětí k následné fázi vykonávající dynamický pohyb vzhůru. Využívá se především čtyřhlavých svalů stehenních, svalů lýtkových a také rychlého pohybu paží vzhůru.
- **Činnost paží** – při maximálním výskoku do výšky jdou paže těsně před odrazem vzad až za tělo, a pak v době oporové fáze následuje prudký švih dopředu a výbušně nahoru. Tento pohyb se sčítá se silami vytvořenými dolními končetinami a trupem. Paže se dále pohybují před sítí směrem nahoru s tendencí přímo a co nejrychleji pronikat nad sítí do pole soupeře.

▶ G 1.1.3 **Blokování po přesunu – typy blokařských přesunů**

- Častěji než vyskočit z klidu musí blokař nejprve provést přesun stranou do místa, kde se bude blo-

kovat. Pro tento pohyb stranou se používají úkroky, překroky a běh. Pohyb stranou během a úkrokem jsou základními druhy přesunů, které jsou ve hře zastoupeny nejčastěji.

■ Krátké přesuny (zhruba do 2 m) – úkrok

- Měly by se použít jeden až dva úkroky. Hráč se pohybuje rovnoběžně se sítí, obrácen čelně k soupeři. Provádí úkrok vnější (směrovou) nohou a přisun druhou nohou. Vnější nohou zabrzdí pohyb a vnitřní přisune do odrazového postavení. Krajiní blokaři používají častěji úkroky, středoví hráči je používají především při blokování ve středu sítě.

■ Delší přesuny – běh

- Blokař by se měl jednoduše otočit, běžet a odrazit se podobným způsobem, jakým se odráží k útočnému úderu.
- Při přesunu doleva, tj. do zóny IV je krokosled stejný jako u smečářského rozběhu, ale doprava, tj. do zóny II je nutné, aby hráč končil přesun došlapem na pravou nohu, což je pozice opačná než smečářský rozběh. Je to paradoxně ta situace, kterou popisujeme jako zásadní chybu u smečářského rozběhu - odraz s pravou nohou vpředu. To je velmi důležitá věc pro trénink. Víme, že pravákům je přirozenější přesun doleva (smečářský rozběh), a proto je nutno věnovat přesunu doprava více času.

■ Během, překrokiem nebo úkrokem?

- V současném volejbalu je však stále častěji možno vidět, že hráči (jak středoví, tak krajiní) zařazují i na kratší vzdálenosti překrok. Důvody jsou následující:
 - ◆ Hráči (především středoví) se musí přesunovat velmi rychle na větší vzdálenost. Pro to se nejlépe hodí klasický běh, kde rovina ramen je kolmá na síť (viz výše) s následnou rotací trupu těsně před odrazem. Protože úspěch při blokování je do značné míry limitován perfektním zvládnutím této techniky, věnuje se jí v tréninku mnoho času. Technika závěru akce je tak zautomatizována, že se hráčům jeví jako přirozená i na kratší vzdálenost (viz níže: varianty základních přesunů).
 - ◆ Druhý argument souvisí částečně s kolektivním blokováním, ale pro názornost je nutné vysvětlit ho již zde, přesto, že zde mluvíme o individuální technice. V kolektivním bloku se v poslední době klade důraz na to, aby hráči harmonizovali vzájemně své pohyby z důvodu konečné perfektní kompaktnosti bloku. Čím je vzdálenost, po které se kolektivní blok přesunuje, větší, tím složitější je celá akce na sladění. I zde věnují trenéři maximum pozornosti imitačním i herním cvičením zaměřeným na automatizaci celého aktu. Proto tuto techniku zařazují hráči i na krátkou vzdálenost, někdy dokonce při dostatku času z důvodů rytmizace i na místě. S tím souvisí i další jev. Krajiní hráč má dostatek času, ale záměrně setrvává déle v pozici uprostřed sítě a vyráží později, aby sladil svůj rozběh se středovým hráčem, který musí často vyrazit o něco později.

■ Varianty základních přesunů na krátkou vzdálenost či úprava postavení

- Úprava postavení – velmi krátký úkrok
 - ◆ Někdy je v utkání vidět pohyb, který bychom nazvali jako velmi krátký úkrok. Vede v podstatě pouze k úpravě již zaujatého postavení s ohledem na konečnou délku nahrávky nebo převážně bránějí směr ÚÚ ... Provádí jej krajiní i středoví hráči (krajiní blokující hráči ve výchozích postaveních u sítě: 1-1-1 nebo 2-1).
- Úkrokový dvojkrok
 - ◆ Děje se na krátkou vzdálenost dvěma úkroky, zakončenými přisunem nesouhlasné nohy. V podstatě se tímto druhem pohybu znovu jenom upravuje postoj do optimálního postavení vůči délce nahrávky soupeře.
- Tříkrok s překrokiem
 - ◆ Děje se rovněž na krátkou vzdálenost, krátkým úkrokem směrovou nohou (nebo pouze jejím odlehčením), následuje překrok nesouhlasnou nohou a dokrok směrovou nohou. Z hlediska posloupnosti kroků je to v podstatě obdoba přesunu během, ale na krátkou vzdálenost a v jiném tempu i rytmu. Je to kupříkladu pohyb krajiního hráče z postavení blokařů „od středu“, ale na krátkou vzdálenost ke kraji sítě.

► G 1.1.4 Akce nohou a paží při přesunu

■ Akce nohou

- Přesun by měl začínat tzv. směrovou nohou. Směrovou nohou rozumíme nohu, která odpovídá směru následujícího pohybu, tzn. pravou nohou doprava (do zóny II) a levou nohou doleva (do zóny IV). Termín směrová noha by bylo vhodné používat pro rychlé porozumění. První krok směrovou nohou bývá krátký, někdy dokonce nepatrný, pouze jakési odlehčení směrové nohy, ale pohyb by měl tímto krokem (krůčkem) vždy začínat a krokem směrové nohy by měl i každý přesun končit. Je vhodné, pokud je směrová noha v momentě začátku pohybu odlehčena a váha je na druhé noze. Začátek pohybu právě směrovou nohou vyhovuje i situaci, kdy po povyskočení středového hráče následuje ze strany soupeře útok zhruba 1 - 1,5 m od místa prvního sledu (např. úder č. 5). V tomto momentu provede blokař pouze úkrok odlehčenou směrovou nohou. Jinými slovy směrová noha je odlehčená a připravená jak pro úkrok, tak pro běh a blokař volí druh přesunu podle vzniklé situace.

■ Pevný krokosled

- První krok (směrový) - provádí se souhlasnou nohou do směru, odkud je veden soupeřův útok (obr. 49). Jak bylo uvedeno, tento krok bývá zpravidla kratší. Nazvěme ho pracovním směrovým, protože má za úkol začít pohyb do žádaného směru a je prováděn směrovou nohou.
- Druhý krok (běžecký) - je prováděn nesouhlasnou nohou v dostatečné vzdálenosti od sítě, zpravidla bývá dlouhý, je prováděn v situaci, kdy je spojnice ramen už kolmo k síti (obr. 50). V momentu, kdy pata nesouhlasné nohy došlápla na zem, začíná švih paží dopředu. Je to vlastně obdoba brzdícího kroku smečářského rozběhu, pouze zapažení se poněkud liší, děje se mírně pokřivenými pažemi na rozdíl od útočného úderu, kdy jsou paže napnuté.
- Třetí krok (otáčecí) - jeho úkolem je dokončit přesun, ale hlavně otočit osu ramen (boků) znovu rovnoběžně se sítí, což je poloha vhodná pro správně technicky provedenou blokařskou akci (obr. 51). Proto krok otáčecí. Optimální je stav, kdy směrová noha má čas obejít nesouhlasnou nohu. Chodidlo směrové nohy je kladeno na zem blíže k okrajům sítě (pokud to čas dovolí, je došlap kolmo na středovou čáru.) To má za následek stočení roviny boků a následně roviny ramen rovnoběžně se sítí. Paže jdou v momentu došlapu vnější nohy (směrové) nahoru mezi tělem a sítí a pronikají do pole soupeře. Zkušenosti však ukazují, že v časovém tlaku není možno zachovat optimální techniku. A tak se středoví hráči často dostávají do situace, kdy řeší rotaci trupu až po odrazu (viz poloha těla při bloku).

■ Trojúhelník

- V situaci, kdy je výchozí pozice dvou blokujících na středu blízko sebe, hrozí, že by směrová noha středového blokaře mohla narazit na nesouhlasnou nohu krajního hráče. Proto doporučujeme, aby směrová noha středového hráče šla nepatrně vzad od středové čáry ve směru pohybu a vytvořila tak s následnými kroky jakýsi trojúhelník.

■ Krok sun krok – přesun na delší vzdálenost

- Pokud se středový hráč nachází daleko od místa, kam se má dostat (4 – 5 m), nabízí se následující krokosled: krátký krok směrovou nohou následovaný rychlým přisunutím druhé nohy a teprve po tomto pohybu následuje klasický přesun během, který jsme popsali výše. Jednoduše řečeno pohyb je zahajován jakýmsi polkovým „krok sun krok“ následovaný tříkrokovým přesunem.

■ Činnost paží při přesunu

- Při přesunu úkrokem - se paže drží v jedné poloze, ohnuté v loktech, připravené k odrazu.
- Při přesunu během - se paže chovají zcela přirozeně (obr. 52), někdy sledujeme u hráčů zlovyk držet paže při přesunu nad pasem (ruce ve výši ramen), pro což není žádné logické zdůvodnění.

► G 1.1.5 Kolektivní přesuny a seskupování bloku

- Hráč by měl při přesunu analyzovat situaci, zda bude blokovat sám nebo v dvoj- či trojbloku. S tím souvisí rytmus přesunu i konečná podoba bloku. Zajímat nás budou pouze ty skutečnosti, které bezprostředně souvisí s technikou provedení bloku. Taktické a strategické úvahy budou předmětem druhého dílu knihy.

■ Seskupování bloku

- Krajiní blokař zodpovídá za postavení bloku ve směru útoku. Musí být schopen „udržet“ středního hráče na bloku a neuspěchat výskok. První povinností středního blokaře je zabránit rychlému útoku středem sítě. K tomu musí vyskočit současně s nahrávkou a blokem tlačit míč na prostředek sítě. Když je míč nahrán jinam, musí se přesunout do místa realizovaného útoku a zde blokovat. Musí doplnit (zcelit) blok a přizpůsobit se krajinímu blokaři. Dobře seskupený blok „bok na bok, rameno na rameni“ znamená, že paže zúčastněných hráčů vytvoří společně neprostupnou hráz pro útočníka.

■ Způsoby sestavení kolektivního bloku

- Kolektivní blok se seskupuje vícerym způsobem, v praxi je převážně vidět dva základní způsoby:

■ **Jeden hráč se blíží k druhému** – používá se především při útoku soupeře po vysoké nahrávce, kdy krajiní hráč je již v místě odrazu a středový hráč se k němu blíží různým způsobem přesunu. Zde je hlavním úkolem správně načasovat blok. Nebo je to situace, kdy krajiní hráč přistupuje ke středovému, při útoku soupeře ze zóny VI.

■ **Synchron** – v poslední době je častějším druhem seskupení tzv. synchron, kdy se celá dvojice, popřípadě trojice pohybuje souhlasným směrem a během přesunu synchronizují hráči svůj pohyb i při rozdílné vzdálenosti k cílovému místu. Tento způsob seskupení je náročný na sladění rytmu přesunu i na seskupení bloku v místě odrazu, ale vynutil si ho vývoj volejbalu, který na jedné straně nutí všechny tři blokaře blokovat na středu sítě a na druhé straně se ve dvojici potom velmi rychle přesunovat k okrajům sítě. V některých případech se správné seskupení bloku (především paží) provede až po odrazu v letové fázi.

■ **Trojblok** – trojblok se nejvíce používá v zóně III a v postranních zónách při vysokých nahrávkách. Při trojbloku v zóně III se hráči přesouvají úkroky nebo během ke střednímu hráči. Ten určuje místo bloku. Pokud se blokuje v postranní zóně, určujícím je postranní hráč. Kompaktní trojblok je koordináčně náročný. Uzavírání trojbloku je obdobné jako u dvojbloku. Ruce nad sítí jsou vzdáleny tak, aby mezi nimi neprolétl míč. Paže jsou při přesunu stranou u těla ohnuty v loktech a omezenými pohyby pomáhají. Trojblok posiluje obranu krytím většího prostoru.

▶ G 1.1.6 **Výběr místa odrazu a načasování odrazu**

- Je velmi důležité vybrat okamžik výskoku. Je to jeden z nejdůležitějších prvků individuálního blokování i vícebloků. Když se blokuje útočník prvního sledu, je výskok prováděn společně s útočníkem nebo o něco později (záleží na individuálních schopnostech smečáře, výšce a rychlosti nahrávky). Je-li nahrávka vysoká, odraz se provádí až po výskoku smečáře.

■ Blokuj při kulminaci výskoku

- Útočník nezná směr, který blokař uzavře. Útočník má výhodu ve výšce svého výskoku, protože má rozběh a smečuje jednou rukou. Blokaři skáčí někdy z klidu, někdy po krátkém přesunu a střetávají se s míčem dvěma rukama. Rozdíl ve výšce dosahu při výskoku smečujícího a blokujícího hráče může být 8 – 10 cm. Pokud je odraz prováděn společně s útočníkem nebo před ním, smečář bude útočit do padajícího bloku, který samozřejmě ztrácí svoji agresivitu. V této situaci proletí míč mezi sítí a rukama hráčů nebo letí pryč po doteku ohebných prstů. Ideální blok se musí střetnout s míčem v momentu, kdy se pohyb hráče vzhůru zastavil a pohyb dolů ještě nezačal.

■ Vyskoč později než útočník, později, později ...

- Načasování bloku vyžaduje, aby se míč dotkl bloku před nebo v nejvyšším bodě výskoku. Pravidlo o bloku dovoluje přesahovat přes síť. Blokař ve výskoku zpevní horní část těla a svalstvo ramen. Hlava je mezi pažemi, což umožňuje co největší přesah přes síť a průběžné sledování míče. Nohy jsou natažené a pohybují se vpřed, aby tak zachovaly rovnováhu těla.
- Jestliže je míč nahrán dále než cca 50 cm od sítě, měl by blokař zahájit výskok v okamžiku, kdy se mu smečářova paže pohybuje před obličejem. Je-li nahrávka vyšší a dál než 1 m od sítě, odráží se blokař ještě později. Pro představu řekněme, že blokující hráč vyskakuje přibližně v okamžiku, kdy smečářova paže zahajuje úder do míče.

- Činnost paží při odrazu a na začátku akce
 - Jakékoli omezení pohyblivosti způsobené držením těla je kompenzováno rychlostí, s jakou se paže dostanou nad síť. Pohyb paží vzhůru je rychlý a okamžitý. V okamžiku úderu smečáře musí blokař natáhnout paže až do „stropu“, vytáhnout se z ramen (vytáhnout k uším) a z břicha. Pak přikládá dlaně k míči a má přitom otevřené oči.
- ▶ G 1.1.7 **Vlastní blokařská akce – přesah na bloku**
 - Blokařská skoba
 - Míč „tlačíme“ směrem do středu soupeřova pole, v momentu úderu by měly být paže v klidové poloze. Kontakt horních končetin s míčem nastává optimálně v době maximálního přesahu paží a nebo těsně před ním. V tomto momentu má blokař kontrahované svalstvo břicha, ramen a horních končetin. Hlava je v prodloužení trupu nebo skloněná. Pro udržení rovnováhy dochází k ohnutí v kyčelním kloubu a natažené dolní končetiny jsou sklopeny směrem k soupeři – skoba.
 - Nevytvářej terč pro útočníka
 - Z hlediska techniky vlastního provedení bloku je žádoucí, aby konečná poloha trupu byla rovnoběžná se sítí. V případě, že je osa ramen v úhlu s rovinou sítě, kdy je rameno vnitřní paže blíže k síti (známé natočení blokaře proti smečáři), vytváří blokařovy ruce vhodný „terč“ pro vytučení bloku smečářem. Protože je moderní volejbal především soubojem o čas, je situace, kdy středový hráč přichází do místa bloku na poslední chvíli nebo pozdě, velmi častým jevem. Nemá čas provést rotaci trupu, která je vhodná pro konečnou správnou polohu těla při bloku. Pro tuto situaci nezbyvá než provést rotaci až po odrazu.
 - Zásada zní: paže by měly směřovat v závěru akce do zóny VI (což vlastně vždy otočí osu ramen nejen rovnoběžně se sítí a dokonce, že dostane rameno vnější paže blíže k síti).
- ▶ G 1.1.8 **Činnost rukou při blokování**
 - Jedním z nejpodstatnějších požadavků na kvalitní blok je jeho přesah přes síť. Často ani kvalitní přesah paží nepomůže, pokud není dostatečná plocha rukou.
 - Paže se trčí šikmo vzhůru a jsou stále napnuté, rovnoměrně od sebe vzdálené. Prsty jsou roztažené a propnuté, palce směřují proti sobě a jsou blízko u sebe. Zápěstí je zpevněno a vytváří přirozené prodloužení paží (obr. 47 – 48).
 - Plocha rukou musí být velmi pevná, protože je to právě ona, která má nejčastěji kontakt s míčem. Proti vyspělým útočníkům, kteří útočí z velké výšky tvrdě a úder nestahují dolů, je vlastně rozhodující, zda ruce míč po úderu útočníka udrží.
- ▶ G 1.1.9 **Blokování podle druhu útočného úderu soupeře**
 - Blokování útoku po vysoké nahrávce
 - Nahrávka je relativně blízko sítě
 - ◆ Úkolem bloku je vykrytí prostor. V případě, že je nahrávka relativně blízko sítě, snaží se blokující hráč dosáhnout co nejbliže k míči a tím prakticky zvětšuje prostor, který vykryvá. V krajním případě to znamená, že útočící hráč už nemá jinou možnost než se úderem střetnout s blokem. Pak už záleží jen na pevnosti bloku (především rukou), zda blokující hráč míč udrží (viz G 1.1.8).
 - Nahrávka je daleko od sítě
 - ◆ Při nahrávce dále od sítě je úlohou bloku vykrytí jistou část pole. Kterou část pole, to záleží na taktickém plánu družstva. Důležité je však, aby si blokující hráči byli vědomi této sounáležitosti s celkovou koncepcí obrany. To souvisí i s technikou blokování. Blok v tomto ohledu musí být hlavně kompaktní, pevný a spolehlivý.
 - Krytí směru
 - ◆ Jak pro útok po nahrávce blízko sítě, tak po nahrávce daleko od sítě, vždy vykryvá blok nějaký směr možného útoku soupeře a to v podstatě třemi způsoby:
 - Výběrem místa
 - Výběrem místa s následným odrazem do strany (odskočením). Tento způsob se používá především u jednobloků.
 - Pohybem paží do strany v momentu úderu útočníka

- Blokování útoku prvním sledem
 - Pro blokování útoku soupeře prvním sledem vycházíme z postoje ve výchozím postavení, který jsme popsali v bodu G 1.1.1.
 - Důležité je časování bloku: blokující hráč by se měl odrážet k výskoku v momentu odrazu útočícího hráče nebo nepatrně po něm. Jinak řečeno, nohy se začínají napínat v kolenou, když míč opouští nahrávačovy prsty nebo těsně po tomto okamžiku. To souvisí s technikou. Jestliže v tomto momentu hráč provede nejprve ohnutí v kolenou a potom napnutí, nestihne zablokovat správně sehraný útok prvním sledem. Proto je nutné, aby čekal v nižším postoji s pokrčenými pažemi před tělem nebo se do tohoto postoje dostal před nahrávačovým kontaktem s míčem.
 - V momentu odrazu jdou mírně pokrčené paže nahoru mezi tělem a sítí tak, aby co nejrychleji a co nejdále pronikly do pole soupeře. Tím zmenší útočícímu hráči úhel, kam může útočit. To je velmi důležitý technický moment blokování útoku v prvním sledu. Pohyb paží stranou s cílem pokrýt jeden směr útoku má význam, jen když je splněna tato podmínka. Samotný pohyb paží bez přesahu nemá valnou účinnost.
- ▶ G 1.1.10 **Dopad z bloku**
 - Místo a způsob dopadu
 - Dopad bývá v některých případech do stejného místa jako odraz. To je stav, který je možný fyzikálně jenom při vyšších nahrávkách, kdy blokující hráč skáče z místa nebo po úkroku. Při rychlých nahrávkách to není možné. Ještě ve vzduchu musí hráč otočit hlavu na své spoluhráče a pokusit se najít míč. V dnešním volejbale jsou útoky hrány co nejrychleji a v kombinacích. Střední blokař skáče často v průběhu útočné kombinace soupeře dvakrát a nejen ve své obranné zóně. Po svém prvním výskoku na středu se musí přesunout na jeden z okrajů sítě, kde je prováděn útok, a zde blokovat podruhé. To je jeden z důvodů, proč musí být po dopadu při prvním výskoku mobilní. Pokud skáče na blok ve stejné zóně podruhé, může skákat s nataženými nohama, ale nesmí spustit ruce dolů. Je velmi důležité, aby blokař trénoval dvojitý výskok.
 - Dopad je proveden měkce přes špičky nohou a ztlumen ohnutím kolen s následným obratem od sítě, aby se blokař mohl zapojit do následné herní situace.
 - Paže při dopadu
 - Činnost paží při dopadu je závislá na dalších činnostech. Pokud následuje další blokařská akce, zůstávají nahoře. Pokud ne, pokrčí se v loktech a chovají se přirozeně k dalšímu pohybu.
 - Otevření se pro hru po dopadu
 - Při rychlém přesunu u středových hráčů vidíme, že dopadají na vnější nohu, kolem níž rotují a otáčejí se směrem do vlastního pole a znovu se zapojují do hry v případě, že je míč stále ve hře.

Variety techniky bloku z hlediska charakteru herní situace (G 1.2)

- ▶ Popisy variant blokování jsou obsaženy v bodech G 1.1.3, G 1.1.6, G 1.1.9

Blokování ve vybraných herních situacích (G 1.3)

- ▶ G 1.3.1 **Blokování útoku prvním sledem**
 - Časování bloku při útoku prvním sledem (G 1.3.1)
 - Výběr místa při blokování útoku prvním sledem (G 1.3.2)
 - Seskupování bloku proti útoku prvním sledem (G 1.3.3)
- ▶ G 1.3.2 **Blokování útoku ze zóny IV**
 - Časování, výběr místa a seskupování bloku (viz G 1.3.1)
- ▶ G 1.3.3 **Blokování útoku ze zóny II**
 - Časování, výběr místa a seskupování bloku (viz G 1.3.1)
- ▶ G 1.3.4 **Blokování útoku ze zóny I**
 - Časování, výběr místa a seskupování bloku (viz G 1.3.1)

- ▶ G 1.3.5 **Blokování útoku ze zóny VI**
 - Časování, výběr místa a seskupování bloku (viz G 1.3.1)
- ▶ G 1.3.6 **Blokování útoku druhého sledu po nahrávkách č. 2, 5, 6**
 - Časování, výběr místa a seskupování bloku (viz G 1.3.1)
- ▶ G 1.3.7 **Blokování v řetězci činností středových hráčů**
- ▶ G 1.3.8 **Blokování v řetězci činností krajních hráčů**
- ▶ G 1.3.9 **Pomocná činnost při blokování**

Přehled možných chyb při blokování (G 2)

Chyby související s výchozím postavením a se střehovým postojem (G 2.1)

- ▶ G 2.1.1 **Paže nejsou ve střehovém postoji pokrčené, ale napnuté ve vzpažení**
 - Blokující hráč nezapojí paže do odrazu nebo je stáhne v momentu odrazu dolů a v tom případě je poloha ve střehovém postoji neúčelná.
 - Následek – buď nedostatečný odraz nebo nadbytečné (neúčelné) pohyby.
 - Léčba
 - ◆ Videozáznam
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2
- ▶ G 2.1.2 **Výchozí postavení je příliš blízko u sítě**
 - Popis obsažen v názvu
 - Následek – hráč má zmenšené zorné pole vnímání herní situace. Postavení blízko sítě nedovoluje hráči po odrazu okamžitě pronikat pažemi nad síť do pole soupeře. Paže jdou napřed do vzpažení a až potom se sklápějí do pole soupeře.
 - Léčba
 - ◆ Videozáznam
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1 a 2

Chyby související s přesunem a odrazem (G 2.2)

- ▶ G 2.2.1 **Blokující hráč přichází do místa odrazu (odrazového postoje) pozdě**
 - Hráč se dostává do odrazového postoje pozdě, kvůli nesprávnému odhadu situace nebo špatnému krokosledu, špatné volbě způsobu přesunu.
 - Následek – časové omezení správného výběru místa i možnosti seskupit víceblok.
 - Léčba
 - ◆ Po zjištění skutečných příčin – videozáznam
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.3 a 4
- ▶ G 2.2.2 **Chybný krokosled**
 - Hráč nezvolil nejúčelnější pořadí a způsob kroků při přesunu.
 - Následek – hráč se dostane do místa blokování pozdě nebo se do něj nedostane vůbec. V momentu odrazu není tělo hráče v optimální poloze pro blokování.
 - Léčba
 - ◆ Videozáznam
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.3 a 4
- ▶ G 2.2.3 **Činnost paží při přesunu je křečovitě ztrnulá, nepřirozená**
 - Popis obsažen v názvu
 - Následek – nepřirozený pohyb paží omezuje jak plynulost, tak rychlost přesunu.

- Léčba
 - ◆ Videozáznam
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.3 a 4
- ▶ G 2.2.4 **Blokující hráč přeletí místo bloku po odrazu do strany**
 - Hráč se soustavně (ne situačně) odráží do strany, ne kolmo vzhůru a přeletí místo bloku.
 - Následek – neklidný a nepřesný blok (výběr místa i krytí požadovaného směru). Nemožnost seskupit kvalitní dvojblok.
 - Léčba
 - ◆ Videozáznam
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 4
- ▶ G 2.2.5 **Odráz s osou ramen kolmou k síti a natočení osy těla k blokování až v letové fázi**
 - Hráč nezačal s otáčením osy těla před odrazem ani při odrazu, ale přetáčí se až v letové fázi. Jedná se o špatný pohybový návyk v situacích, kdy má hráč dostatek času, přesto se odráží v poloze s rovinou ramen kolmo na síť.
 - Následek – zhoršené podmínky pro sledování a hodnocení situace i pro seskupení skupinového bloku. Nepřesný blok (výběr místa i krytí požadovaného směru).
 - Léčba
 - ◆ Důraz na zvládnutí techniky obratu po přesunu
 - ◆ Videozáznam
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 4

Chyby související s činností paží a pozicí trupu při blokování (G 2.3)

- ▶ G 2.3.1 **Blokující hráč nepřesahuje pažemi přes síť**
 - Hráč nepřesáhne pažemi přes síť ve standardní situaci (není myšlena varianta obranného bloku).
 - Následek – omezený účinek bloku. Větší šance útočnicka k vytlučení bloku.
 - Léčba
 - ◆ Zjistit skutečný důvod (technika, odhad, strach před zraněním)
 - ◆ Videozáznam
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č.1 a 2
- ▶ G 2.3.2 **Paže jsou při blokování příliš vzdálené od sebe**
 - Popis obsažen v názvu
 - Následek – omezený účinek bloku. Nebezpečí vytlučení, úder mezi ruce, stažení míče na vlastní stranu.
 - Léčba
 - ◆ Důraz na základní techniku
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č.1 a 2
- ▶ G 2.3.3 **Blokující hráč drží při blokování prsty u sebe**
 - Popis obsažen v názvu
 - Následek – malá plocha bloku
 - Léčba
 - ◆ Zjistit skutečný důvod (technika, strach před zraněním)
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č.1 a 2
- ▶ G 2.3.4 **Vzdálenost mezi pažemi blokujícího hráče a horním okrajem sítě je příliš velká**
 - Popis obsažen v názvu
 - Následek – míč prolétne do „kapsy“ mezi pažemi blokaře a sítí.
 - Léčba
 - ◆ Důraz na základní techniku
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č.1 a 2
- ▶ G 2.3.5 **Při blokování po přesunu paže nestoupají k bloku před tělem**

- Blokující hráč po přesunu nezvedá paže k blokování mezi tělem a sítí. Vzpauže je (obě současně) po kruhovitě dráze stranou od těla.
 - Následek – neklidný a nepřesný blok (výběr místa i krytí požadovaného směru). Relativně krátká doba aktivního přesahu. Omezení možnosti seskupit kvalitní dvojblok.
 - Léčba
 - ◆ Důraz na techniku odrazu po dlouhém přesunu
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 4
- ▶ G 2.3.6 **Rovina ramen je při bloku šikmo k síti**
 - Blokující hráč přesahuje pažemi šikmo přes síť směrem k útočícímu hráči a osa ramen není rovnoběžná se sítí.
 - Následek – blokující hráč vykrývá šikmým natočením paží menší prostor a vytváří z rukou terče pro vytlučení.
 - Léčba
 - ◆ Důraz na základní techniku bloku. Vysvětlení, že účelem bloku není vždy natahovat paže k míči, ale také správným nastavením paží vykrýt prostor.
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č.1 a 2
- ▶ G 2.3.7 **Paže blokujícího hráče jsou při blokování ve vzpažení, nejsou sklopeny**
 - Popis obsažen v názvu
 - Následek – paže ve vzpažení vykrývají menší prostor a jsou terčem pro vytlučení útočником.
 - Léčba
 - ◆ Důraz na základní techniku paží při blokování
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č.1 a 2
- ▶ G 2.3.8 **Blokující hráč schovává hlavu mezi napnuté paže, sklání ji, nesleduje míč nebo zavírá oči**
 - Popis obsažen v názvu
 - Následek – vnímání herní situace je omezeno. Nepřesný blok.
 - Léčba
 - ◆ Zjištění skutečné příčiny (technika, strach)
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č.1 a 2

Chyby související s výběrem místa blokování (G 2.4)

- ▶ G 2.4.1 **Blokaž je při bloku příliš vzdálen od sítě**
 - Popis obsažen v názvu. Důvodem může být jak nesprávná technika, tak chybné vyhodnocení situace a výběr místa pro blokování.
 - Následek – menší přesah paží.
 - Léčba
 - ◆ Zjištění příčiny a najít řešení v oblasti techniky nebo taktiky
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č.1 – 4 (technika), 6 – 8 (taktika)
- ▶ G 2.4.2 **Blokaž nereaguje na herní situaci, ale blokuje podle předem určeného plánu**
 - Popis obsažen v názvu
 - Následek – nepřesný a neúčinný (pouze náhodně úspěšný) blok.
 - Léčba
 - ◆ Instrukce – důraz na řešení herních situací
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 6 – 8
- ▶ G 2.4.3 **Blokující hráč určuje místo odrazu na blok podle polohy těla a ne podle polohy úderové paže smečáře**
 - Popis obsažen v názvu
 - Následek – nepřesný blok. Vykrýt žádoucího směru je neúčinné.
 - Léčba
 - ◆ Videozáznam

- ◆ Průpravná a herní cvičení - podle didaktických úkolů č. 5 – 8
- ▶ G 2.4.4 **Předčasné rozhodnutí o výběru místa blokování**
 - Popis obsažen v názvu
 - **Následek** – blokař dá svým odrazovým místem příliš brzy najevo, kterou zónu chce bránit a ulehčí útočníkovi rozhodování pro volbu směru útoku.
 - **Léčba**
 - ◆ Videozáznam
 - ◆ Herní praxe
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktického úkolu č. 6 – 8

Chyby související s časováním bloku (G 2.5)

- ▶ G 2.5.1 **Blokující hráč se odráží k bloku předčasně**
 - Jedna z hlavních chyb při blokování, s níž často souvisí ostatní chyby.
 - **Následek** – nedostatečný důraz padajícího bloku. Nesprávný výběr místa. Předpoklady pro reakci na vývoj herní situace jsou omezeny.
 - **Léčba**
 - ◆ Doporučit hráči hlubší podřep před odrazem
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1 – 4
- ▶ G 2.5.2 **Blokující hráč nesprávně reaguje na vzdálenost útočníka od sítě**
 - Popis obsažen v názvu
 - **Následek** – špatné načasování bloku a s tím související další následky.
 - **Léčba**
 - ◆ Herní praxe
 - ◆ Průpravná a herní cvičení - podle didaktických úkolů č. 6 – 8

Nácvik blokování (G 3)

Vybraná průpravná a herní cvičení a jejich použití při nácviku útočného úderu

Činnost paží a rukou při blokování (G 3.1)

Bez sítě

- ▶ G 3.1.1 **Vytrhni paže z ramen**
 - *Jednotlivci: hráč stojí v postoji připomínající položení při blokařské akci (kulminace výskoku při blokování): tělo je prognuté, paže v předpažení povýš (úhel paže – trup cca 160°). Ruce jsou v prodloužení paží v agresivním napětí, prsty roztažené a napnuté. V této poloze vytahujeme paže v ramenním kloubu, jako bychom je chtěli „vytrhnout z kloubů“. Směr pohybu je šikmo nahoru.*
- ▶ G 3.1.2 **Hmítej napnutými pažemi v předpažení povýš**
 - *Hráč stojí v postoji připomínající položení při blokařské akci (kulminace výskoku při blokování): tělo je prognuté, paže vytažené z ramenních kloubů v předpažení povýš (úhel paže – trup cca 160°). Ruce v prodloužení paží v agresivním napětí, prsty roztažené a napnuté. V této poloze hmitáme napnutými pažemi několikrát do stran vlevo a vpravo. Důležité je, aby se paže pohybovaly stále s nezměněnou vzdáleností od sebe a vykonávaly stejný pohyb.*
 - Varianty „blokařské gymnastiky“ paží:
 - G 3.1.2 a – Kroužení napnutými pažemi v předpažení povýš

- ◆ *Hráč stojí v poloze, která připomíná moment blokařského aktu, kdy kulminuje výskok při blokování: tělo je propnuté, natažené, paže vytažené z ramenních kloubů ve vzpažení povýš (úhel paže – trup cca 160°). Ruce jsou v prodloužení paží v agresivním napětí, prsty roztažené a napnuté. V této poloze kroužíme napnutými pažemi. Důležité je, aby se paže pohybovaly stále s nezměněnou vzdáleností od sebe a vykonávaly stejný pohyb.*
- G 3.1.2 b – *Stříhání napnutými pažemi přes sebe v předpažení povýš*
- G 3.1.2 c – *Střídavé hmitání paží nahoru a dolů v předpažení povýš*

Na nízké síti

- ▶ G 3.1.3 **Ve stoji vytvoř představu úhlu přesahu přes síť**
 - *Jednotlivci:* cvičení se provádí na velmi nízké síti (žáci 170 - 190 cm, kadeti a junioři 180 - 200 cm). Hráč stojí v postoji připomínající poloze při blokařské akci (kulminace výskoku při blokování): tělo je propnuté, paže vytažené z ramenních kloubů v předpažení povýš (úhel paže – trup cca 160°). Ruce jsou v prodloužení paží v agresivním napětí, prsty roztažené a napnuté. V této poloze vytahuje paže v ramenním kloubu ještě více a imituje závěrečnou fázi blokařské akce. Hráč přesahuje na druhou stranu sítě, mezi trupem a pažemi je úhel, který je podobný požadovanému úhlu při blokování. Zpočátku (u žáků) tolerujeme dotyk sítě, později samozřejmě přesah bez dotyku sítě.
- ▶ G 3.1.4 **Ve stoji imituj pohyb paží před odrazem a následný přesah přes síť**
 - *Jednotlivci:* cvičení provádíme na velmi nízké síti (výšku stanovíme tak, aby se hráči dostali do polohy, v níž blokují, ale nemuseli použít výskok). Hráč je připraven v postoji před odrazem: čelem k síti, chodidla mírně od sebe, osa ramen je souběžně se sítí, paže v loktech ohnuté, dlaněmi přibližně ve výši ramen, kolena jsou mírně pokrčená. Z této polohy hráč vytrčí paže šikmo přes síť a dostává se do polohy při blokování.

Na nízké síti s míčem

- ▶ G 3.1.5 **Správným nastavením paží zabraň přeletu hozeného míče (s podhuštěným míčem)**
 - *Počet hráčů:* 4 – 8
 - *Výchozí postavení*
 - *Strana X*
 - ◆ Hráči **Ax** a **Bx** stojí pod sítí v zóně II, resp. IV ve výchozím blokařském postavení.
 - *Strana Y*
 - ◆ Dva zástupy hráčů v zónách II a IV, první hráči zástupů **Ay** a **By** jsou připraveni s podhuštěným míčem v ruce (míč je podhuštěný tak, aby ho hráči byli schopni sevřít jednou rukou).
 - *Provedení*
 - Hráči **Ay** a **By** házejí míč po náprahu přes síť. Hráči **Ax** a **Bx** se snaží zabránit přeletu míče správným nastavením paží: "blokem".
 - ◆ *Varianty:*
 - G 3.1.5 a – Zabraň přeletu hozeného míče do určené zóny
 - G 3.1.5 b – Zabraň přeletu hozeného míče do neurčené zóny
 - G 3.1.5 c – Hráči na straně **Y** hází normálně nahuštěný míč oběma rukama.
 - Hráči **Ax** a **Bx** odhadují směr letu míče a správným nastavením paží zabraňují přeletu míče.
 - ▶ G 3.1.6 **Blokem zabraň přeletu smečovaného míče**
 - *Počet hráčů:* 4 – 8
 - *Výchozí postavení*
 - *Strana X*
 - ◆ Hráči **Ax** a **Bx** stojí pod sítí v zóně II, resp. IV ve výchozím blokařském postavení.

ŽS/10 – Blokování

- *Strana Y*
 - ◆ *Dva zástupy hráčů v zónách II a IV, první hráči zástupů **Ay** a **By** jsou připraveni 3 – 4 m od sítě s míčem v rukou.*
- *Provedení*
 - *Hráči **Ay** a **By** útočí po vlastním nadhozu (bez výskoku) přes síť. Hráči **Ax** a **Bx** se snaží zabránit přeletu míče správným nastavením paží: blokem (bez výskoku).*
 - ◆ *Varianty:*
 - G 3.1.6 a – *Zabraň přeletu hozeného míče do určené zóny*
 - G 3.1.6 b – *Zabraň přeletu hozeného míče do neurčené zóny*
 - *Hráči **Ax** a **Bx** odhadují směr letu míče a správným nastavením paží zabraňují přeletu míče.*

Blokování na místě (G 3.2)

- *Tento typ cvičení je v začátcích lépe provádět s úderem po vlastním nadhozu, protože cvičení vyloučí chyby ve fázi nahrávka – útok. Je nutné neustále apelovat na hráče, aby v útoku „neexperimentovali“ a sloužili bloku. Pro rozvoj variability útočného úderu jsou určena jiná cvičení.*

Bez míče

- ▶ G 3.2.1 **Vyskoč na blok z místa**
 - *Jednotlivci: hráč stojí ve výchozím blokařském postavení, paže pokrčené v loktech a ruce ve výšší obličeje a provede výskok z místa. Provádí akci jak bez zášvihů paží (akce středového hráče proti útoku prvním sledem), tak se zášvihem pokrčených paží.*
 - *Varianty:*
 - ◆ G 3.2.1 a – *Výskok z hlubšího podřepu (video)*
 - ◆ G 3.2.1 b – *Kotníkový výskok*
 - ◆ G 3.2.1 c – *Násobené výskoky (3 – 5x)*

S míčem

- ▶ G 3.2.2 **Podej si s partnerem míč nad síť**
 - *Dvojice: hráči **A**, **B** stojí pod sítí proti sobě, hráč **A** na straně **X** drží ve vzpažení míč, hráč **B** na straně **Y** je připraven ve výchozím blokařském postavení. Hráč **A** vyskakuje s míčem ve vzpažení, hráč **B** provede následně výskok na blok a po přesahu přes síť odebere míč z rukou hráče **A**. Po několika provedeních si hráči vymění role.*
- ▶ G 3.2.3 **Hod si míč přes síť na vlastní špičky**
 - *Jednotlivci: hráč stojí ve výchozím blokařském postavení, v rukou drží míč ve výšší prsou. Provádí výskok z místa, snaží se i s míčem přesáhnout co nejdále na druhou stranu sítě a odhodit míč pohybem zápěstí v kolmém směru dolů. Paže jsou při odhozu zcela napnuté, ruce na druhé straně sítě. Míč nesmí být odhazován pohybem předloktí, ale pouze pohybem zápěstí.*
- ▶ G 3.2.4 **Dotkni se míče drženého na straně soupeře**
 - *Dvojice: hráči **A**, **B** proti sobě, hráč **A** na straně **X** stojí na vyvýšeném místě, drží v rukou míč, hráč **B** na straně **Y** je připraven ve výchozím blokařském postavení. Hráč **A** libovolně upravuje výšku i vzdálenost míče od sítě a hráč **B** opakovaně provádí výskok na blok. Po přesahu přes síť dosahuje na míč v rukou hráče **A**. Po několika provedeních si hráči vymění role.*
 - *Varianta:*
 - G 3.2.4 a - *Hráč **A** drží v každé ruce jeden míč v různé výšce. Hráč **B** dosahuje střídavě vlevo a vpravo.*

S bráněním proti přeletu míče

- ▶ G 3.2.5 **Správným nastavením paží zabrán přeletu hozeného míče (s podhuštěným míčem)**
 - Počet hráčů: 4 – 8
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Hráči **A**x a **B**x stojí pod sítí v zóně II, resp. IV ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana **Y**
 - ◆ Dva zástupy hráčů v zónách II a IV, první hráči zástupů **A**y a **B**y jsou připraveni cca 3 – 4 m od sítě s podhuštěným míčem v rukou (míč je podhuštěný tak, aby ho hráči byli schopni sevřít jednou rukou).
 - Provedení
 - Hráči **A**y a **B**y házejí míč po krátkém rozběhu ve výskoku přes síť. Hráči **A**x a **B**x se snaží zabránit přeletu míče správným nastavením paží: „blokem“. Blokující hráči se musí odrážet až v momentu začátku náprahu „útočnicka“.
- ▶ G 3.2.6 **Zablokuj úder na nižší síti**
 - Cvičení provádíme na velmi nízko upevněné síti (žáci 200 cm, kadeti a junioři 210 – 220 cm).
 - Počet hráčů: 6 – 10
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Hráči **A**x a **B**x stojí pod sítí v zóně II, resp. IV ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana **Y**
 - ◆ Dva zástupy hráčů v zónách II a IV, první hráči zástupů **A**y a **B**y jsou připraveni cca 3 – 4 m od sítě s míčem v rukou.
 - Provedení
 - Hráči **A**y a **B**y útočí po vlastním nadhozu přes síť. Hráči **A**x a **B**x se snaží míč zablokovat. Po několika provedeních si hráči vymění role.
- ▶ G 3.2.7 **Zablokuj úder soupeře z vyvýšeného místa do určené zóny**
 - Počet hráčů: 6 – 10
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Hráči **A**x a **B**x stojí pod sítí jako první v zástupu hráčů v zóně II, resp. IV ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana **Y**
 - ◆ Dva hráči **A**y a **B**y v zónách II a IV stojí na vyvýšeném místě s míčem v rukou.
 - Provedení
 - Hráči **A**y a **B**y útočí po vlastním nadhozu přes síť do určené zóny. Hráči **A**x a **B**x se snaží míč zablokovat. Po několika pokusech střídají blokující hráče další hráči ze zástupu.
- ▶ G 3.2.8 **Vykryj blokem určenou zónu**
 - Počet hráčů: 6 – 10
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Hráči **A**x a **B**x stojí pod sítí v zóně II, resp. IV ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana **Y**
 - ◆ Dva zástupy hráčů v zónách II a IV, první hráči zástupů **A**y a **B**y jsou připraveni cca 3 – 4 m od sítě s míčem v rukou.
 - Provedení
 - Hráči **A**y a **B**y útočí po vlastním nadhozu přes síť do určené zóny. Hráči **A**x a **B**x se snaží zablokovat míč. Po několika provedeních si hráči vymění úlohy.

S časováním odrazu

- ▶ G 3.2.9 **Blokuj úder po správném načasování odrazu**
 - Počet hráčů: 6 – 10
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Hráči **A**x a **B**x stojí pod sítí v zóně II, resp. IV ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana Y
 - ◆ Dva zástupy hráčů v zónách II a IV, první hráči zástupů **A**y a **B**y jsou připraveni cca 3 – 4 m od sítě s míčem v rukou..
 - Provedení
 - Hráči **A**y a **B**y útočí po vlastním nadhozu různé výšky přes síť do určené zóny. Hráči **A**x, **B**x se snaží správně vnímat výšku nadhozu, načasovat blok, odhadnout směr útoku a míč zablokovat.
- ▶ G 3.2.10 **Blokuj po správném načasování úder po různě vysokých nahrávkách**
 - Počet hráčů: 7 – 11
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Hráči **A**x a **B**x stojí pod sítí v zóně II, resp. IV ve výchozím postoji pro blokování.
 - Strana Y
 - ◆ Dva zástupy hráčů v zónách II a IV, první hráči zástupů **A**y a **B**y jsou připraveni cca 4 – 5 m od sítě k útočnému úderu. Pod sítí v zóně III stojí nahrávač **N**y se zásobníkem míčů připraven k nahrávce po vlastním nadhozu.
 - Provedení
 - Hráči **A**y a **B**y útočí po různě vysokých, ale přesných nahrávkách nahrávače **N**y na stranu X do určené zóny. Hráči **A**x a **B**x se snaží zablokovat míč. Po několika provedeních si hráči mění úlohy.

Blokování po krátkém přesunu (G 3.3)

Specifická blokařská lokomoce

- ▶ G 3.3.1 **Vyskoč na blok po úkroku**
 - Zástup hráčů: hráč **A** stojí ve střehovém postoji, z něhož provede úkrok a blokařský výskok. Může-
me provádět jak bez zášvihů paží (akce středového hráče proti útoku prvním sledem), tak se zášvi-
hem pokrčených paží. Po hráči **A** provádějí stejnou akci další hráči zástupu.
 - Varianty:
 - ◆ G 3.3.1 a – Násobné výskoky na blok po úkroku – s časovaným podřepem
 - ◆ G 3.3.1 b – Výskok na blok po trojkroku s překrokem
 - ◆ G 3.3.1 c – Pohyb úkroky ve velkém rozsahu a v nízkém podřepu
- ▶ G 3.3.2 **Po přesunu sáhní na míč držený na straně soupeře**
 - Dvojice: hráči **A**, **B** stojí pod sítí proti sobě, hráč **A** na straně X drží míč ve výši prsou, hráč **B** na straně Y je připraven ve výchozím blokařském postavení. Hráč **A** provede úkrok domluveným smě-
rem a zastaví se. Poté ukročí hráč **B** tímtež směrem, zakončí pohyb výskokem s přesahem paží přes síť. V momentu odrazu hráče **B** na blok povyskočí i hráč **A**, podrží míč nad sítí ve vzdálenosti cca 10 cm od ní. Hráč **B** v přesahu přes síť odebírá míč hráči **A** z rukou. Následně se situace opakuje s výměnou rolí.
- ▶ G 3.3.3 **Stínij protihráče**
 - Dvojice: hráči **A**, **B** stojí pod sítí proti sobě, hráč **A** na straně X drží míč ve výši prsou, hráč **B** na straně Y je připraven ve výchozím blokařském postavení. Hráč **A** provádí úkroky různým směrem, zakončené výskokem a vzpažením s míčem. Hráč **B** stínuje pohyby hráče **A**, vyskakuje na blok a po přesahu přes síť dosahuje na míč v rukou hráče **A**. Po několika provedeních si hráči mění role.

S bráněním proti přeletu míče

- ▶ G 3.3.4 **Po přesunu blokuj míč hozený z vyvýšeného místa do očekávaného směru**
- Počet hráčů: 6 – 10
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Hráči **Ax** a **Bx** stojí pod sítí jako první v zástupu hráčů mezi zónami III a IV, resp. II a III ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana **Y**
 - ◆ Dva hráči **Ay** a **By** v zónách II a IV stojí na vyvýšeném místě s míčem v rukou a jsou připraveni k hodů míče přes síť.
 - Provedení
 - Hráči **Ay** a **By** dají úderem do míče drženého v ruce signál blokujícímu k začátku přesunu, okamžitě poté hází po nápřahu míč přes síť do určené zóny. Hráči **Ax** a **Bx** se snaží po přesunu úkrokem patřičným směrem míč zablokovat. Následně blokují další hráči z jednotlivých zástupů.
- ▶ G 3.3.5 **Po přesunu blokuj úder z vyvýšeného místa do očekávaného směru**
- Počet hráčů: 6 – 10
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Hráči **Ax** a **Bx** stojí pod sítí jako první v zástupu hráčů mezi zónami III a IV, resp. II a III ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana **Y**
 - ◆ Dva hráči **Ay** a **By** v zónách II a IV stojí na vyvýšeném místě s míčem v rukou a jsou připraveni k útoku po vlastním nadhozu přes síť.
 - Provedení
 - Hráči **Ay** a **By** útočí po vlastním nadhozu přes síť do určené zóny. Hráči **Ax** a **Bx** se snaží po přesunu úkrokem patřičným směrem míč zablokovat, přičemž akci zahajují v momentu nadhozu hráčů **Ay**, resp. **By**. Následně blokují další hráči z jednotlivých zástupů.
- ▶ G 3.3.6 **Po přesunu blokuj protihráčův úder po vlastním nadhozu**
- Počet hráčů: 8 – 12
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Hráči **Ax** a **Bx** stojí pod sítí jako první v zástupu hráčů mezi zónami III a IV, resp. II a III ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana **Y**
 - ◆ Dva zástupy hráčů v zónách II a IV. První dva hráči **Ay** a **By** stojí cca 3–4 m od sítě s míčem v rukou.
 - Provedení
 - Hráči **Ay** a **By** útočí po vlastním nadhozu přes síť do určené zóny. Hráči **Ax** a **Bx** se snaží po přesunu úkrokem patřičným směrem míč zablokovat, přičemž akci zahajují v momentu nadhozu hráčů **Ay**, resp. **By**. Následně blokují další hráči z jednotlivých zástupů.

S výběrem směru pohybu blokaře

- ▶ G 3.3.7 **Reaguj na signál a blokuj ve správném místě**
- Počet hráčů: 4
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Hráč **Ax** stojí pod sítí v zóně III ve výchozím blokařském postavení, hráč **Bx** stojí v zóně VI za zády hráče **Ax**.

- Strana *Y*
 - ◆ Hráči **Ay** a **By** stojí cca 1,5 m od sebe pod sítí a každý drží míč ve výši pasu.
- Provedení
 - Hráč **Bx** dá zvednutím levé nebo pravé ruky signál, který z hráčů na straně *Y* má provádět akci. Jeden z hráčů **Ay** a **By** reaguje na signál a zvedne míč do vzpažení, mírně nadskakuje a odhazuje ho směrem na stranu *X*. Hráč **Ax** reaguje na zvednutí míče, přesune se se patřičným směrem a blokem brání přeletu míče na stranu *X*. Po několika provedeních si hráči vymění úlohy.
- ▶ G 3.3.8 **Pohybuj se do směru, kde si hráč první nadhodil míč a blokuj**
 - Počet hráčů: 5 – 7
 - Výchozí postavení
 - Strana *X*
 - ◆ Hráč **Ax** stojící pod sítí je prvním hráčem v zástupu v zóně III ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana *Y*
 - ◆ Dva zástupy hráčů mezi zónami II a III, resp. III a IV. Hráči **Ay** a **By** jsou prvními hráči zástupů s míčem v rukou.
 - Provedení
 - Hráči **Ay** a **By** útočí střídavě a nepravidelně po vlastním nadhozu přes síť. Hráč **Ax** se snaží po přesunu úkrokem patřičným směrem zablokovat, přičemž akci zahajuje v momentu nadhozu míče jednoho z hráčů. Následně blokuje i další hráči ze zástupu.
- ▶ G 3.3.9 **Pohybuj se ve směru nahrávky a blokuj**
 - Počet hráčů: 4
 - Výchozí postavení
 - Strana *X*
 - ◆ Hráč **Ax** stojící pod sítí v zóně III se zásobníkem míčů je připraven k nahrávce. Hráči **Bx** a **Cx** jsou v zóně VI cca 4,5 m od sítě 1 m vpravo, resp. vlevo od nahrávače připraveni k útočnému úderu.
 - Strana *Y*
 - ◆ Hráč **Ay** je v zóně III ve výchozím blokařském postavení, hráč **By** za ním.
 - Provedení
 - Hráč **Ax** nahrává po vlastním nadhozu nepravidelně nahrávku 1 m vysokou před sebe nebo za sebe (nahrávky č. 2 nebo 5). Jeden z hráčů **Bx** nebo **Cx** útočí určeným směrem. Hráč **Ay** reaguje na směr nahrávky, ukročí patřičným směrem a blokuje. Poté provádí hráč **By** tutéž akci.
 - ◆ Varianta:
 - G 3.3.9 a – Blok útočného úderu do neurčeného směru
- ▶ G 3.3.10 **Uprav ukročením svou pozici a blokuj útok po vysoké nahrávce z pole**
 - Počet hráčů: 4
 - Výchozí postavení
 - Strana *X*
 - ◆ Hráč **Ax** stojící v zóně VI se zásobníkem míčů na straně *X* je připraven k nahrávce. Hráči **Bx** a **Cx** jsou v zóně IV cca 4,5 m od sítě připraveni k útočnému úderu.
 - Strana *Y*
 - ◆ Hráč **Ay** je v zóně II ve výchozím blokařském postavení.
 - Provedení
 - Hráč **Ax** nahrává po vlastním nadhozu vysokou nahrávku z pole do zóny IV. První z hráčů **Bx** v zóně IV útočí určeným směrem. Hráč **Ay** reaguje na délku nahrávky, upraví ukročením svou pozici vůči útočícímu hráči a blokuje.

Blokování po dlouhém přesunu (G 3.4)

Specifická blokařská lokomoce

- ▶ G 3.4.1 **Imituj blok po přesunu během**
 - *Dva zástupy hráčů:* hráči **A** a **B** (první v zástupech) stojí u sítě ve střežovém postoji. Zahájí přesun směrovou nohou v tříkrokovém rytmu a zakončí ho v určeném místě na okraji sítě výskokem na blok. Hráč **A** začíná přesunem doleva, hráč **B** doprava. Další hráči ze zástupu provádějí stejnou akci. Po skončení akce se hráči řadí vždy na konec druhého zástupu.
 - *Varianty:*
 - ◆ G 3.4.1 a – Seber držený míč na druhé straně sítě po pohybu paží do strany
 - ◆ G 3.4.1 b – Blokařská akce v letu stranou po předchozím přesunu
 - ◆ G 3.4.1 c – Po přesunu si hodí míč přes síť na vlastní špičky
 - ◆ G 3.4.1 d – Po přesunu sáhní na míč držený na straně soupeře
- ▶ G 3.4.2 **Stínuj protihráče a zvol druh přesunu**
 - *Dvojice:* hráči **A**, **B** stojí pod sítí proti sobě, hráč **A** na straně **X** drží míč ve výši prsou. Hráč **B** na straně **Y** je připraven ve výchozím blokařském postavení. Hráč **A** provádí různé dlouhé přesuny do obou směrů podél sítě zakončené výskokem a vzpažením s míčem. Hráč **B** stínuje pohyby hráče **A**. Podle charakteru pohybu i délky jeho přesunu volí hráč **B** způsob vlastního přesunu (útok, překrok, běh), vyskakuje na blok a po přesahu přes síť dosahuje na míč v ruce hráče **A**. Po několika pokusech si hráči mění role.

S bráněním proti přeletu míče a útokem protihráče do určeného směru

- ▶ G 3.4.3 **Blokuj hozený míč s výběrem směru přesunu na blok (s podhuštěným míčem)**
 - *Počet hráčů:* 3 – 6
 - *Výchozí postavení*
 - Strana **X**
 - ◆ Hráč **Ax** stojí pod sítí je prvním v zástupu hráčů v zóně III ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana **Y**
 - ◆ Hráči **Ay** a **By** stojí v zónách II a IV cca 3 – 4 m od sítě s podhuštěným míčem v ruce.
 - *Provedení*
 - Jeden udeří do míče drženého v druhé ruce, což je signálem pro hráče **Ax**, který zahajuje přesun patřičným směrem a zakončuje jej zablokováním hozeného míče směřujícího ze strany **Y** do určené zóny na straně **X**. Hráči **Ay**, **By** opakovaně provádí odhod míče po kratším rozběhu a výskoku. Následně blokují další hráči ze zástupu na straně **X**.
- ▶ G 3.4.4 **Blokuj úder protihráče z vyvýšeného místa s výběrem směru přesunu na blok**
 - *Počet hráčů:* 3 – 6
 - *Výchozí postavení*
 - Strana **X**
 - ◆ Hráč **Ax** stojí pod sítí je prvním v zástupu hráčů v zóně III ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana **Y**
 - ◆ Hráči **Ay** a **By** stojí v zónách II a IV na vyvýšeném místě s míčem v ruce.
 - *Provedení*
 - Jeden z nich nadhodí míč k útočnému úderu, což je signálem pro hráče **Ax**, který zahajuje přesun patřičným směrem a zakončuje jej blokem útočného úderu směřujícího do určené zóny. Hráči **Ay**, **By** opakovaně útočí a následně blokují další hráči ze zástupu na straně **X**.
- ▶ G 3.4.5 **Blokuj opakovaně po přesunu úderu dvou protihráčů z různých míst**
 - *Počet hráčů:* 4 – 8
 - *Výchozí postavení*

- Strana X
 - ◆ Hráč **Ax** stojící pod sítí je prvním v zástupu hráčů v zóně III ve výchozím blokařském postavení.
- Strana Y
 - ◆ Hráči **Ay** a **By** jsou vzdáleni od sebe cca 4,5 m a cca 4 m od sítě s míčem v rukou. Třetí hráč **Cy** stojí za nimi se zásobníkem míčů.
- Provedení
 - Hráči **Ay** a **By** střídavě a pravidelně útočí po vlastním nadhozu do určené zóny na stranu **X**. Hráč **Ax** se přesunuje patřičným směrem a pohyb zakončuje blokem. Přesunuje se rychle k dalšímu útočícímu hráči a znovu blokuje. Po několika blocích je hráč **Ax** střídán dalším hráčem zástupu, který provádí stejnou akci. Hráč **Cy** nepřetržitě podává hráčům **Ay** a **By** míče ze zásobníku, po několika provedeních si role vymění.
 - ◆ Varianty:
 - ◆ Varianta:
 - G 3.4.5 a – Útočící hráči volají číslo zóny těsně před úderem
 - ◆ Varianta:
 - G 3.4.5 b – Jeden z hráčů útočí z vyvýšeného místa, druhý z výskoku
 - ◆ Varianta:
 - G 3.4.5 c – Útočí se ve čtveřici ze tří míst
- ▶ G 3.4.6 **Po přesunu blokuj diagonálu a z místa lajnu**
 - Počet hráčů: 6 – 10
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Hráč **Ax** stojící pod sítí je prvním v zástupu hráčů v zóně III ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana Y
 - ◆ Hráč **Ay** jako první hráč zástupu (**By**, **Cy**...) v zóně IV cca 4 m od sítě s míčem v rukou.
 - Provedení
 - Hráč **Ay** útočí po vlastním nadhozu směrem do zóny V na stranu **X**. Hráč **Ax** se přesunuje do zóny II a zakončuje blokem diagonálního útočného úderu. Hned po úderu hráče **Ay** útočí po vlastním nadhozu další hráč zástupu (**By**) do zóny I. Hráč **Ax** blokuje úder po čáře, tentokrát z místa. Po dvou blocích je hráč **Ax** střídán dalším hráčem zástupu, který akci provádí se stejným sledem činností.
 - ◆ Varianta:
 - ◆ Varianta:
 - G 3.4.6 a – Blokuj jeden úder protihráče určeným směrem a druhý libovolným směrem
 - Podobná situace, ale první úder hráče **By** je do určeného směru a úder hráče **Cy** je veden libovolným směrem.

S výběrem směru pohybu blokaře

- ▶ G 3.4.7 **Blokuj úder protihráče do libovolného směru po přesunu**
 - Počet hráčů: 6 – 10
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Hráč **Ax** stojící pod sítí je prvním v zástupu hráčů v zóně III ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana Y
 - ◆ Hráč **Ay** stojí jako první hráč zástupu (**By**, **Cy**...) v zóně IV cca 4 m od sítě. Pod sítí v zóně III stojí nahrávač **Ny** se zásobníkem míčů.
 - Provedení
 - Hráč **Ay** útočí po polovysoké nahrávce nahrávče **Ny** libovolným směrem na stranu **X**. Hráč **Ax** se přesunuje do zóny II, pohyb zakončuje správným výběrem místa, odhadem směru útoku

a blokuje míč. Po úderu hráče **Ay** útočí další hráč zástupu **By**. Po bloku je hráč **Ax** střídán dalším hráčem zástupu, který provádí stejnou akci.

Skupinové blokování (G 3.5)

Specifická blokařská lokomoce ve dvojicích, trojicích

- ▶ G 3.5.1 **Současné výskoky dvojic na blok**
 - *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí vedle sebe u sítě a současně provádějí výskok na blok. Dbají na to, aby vyskočili ve stejný moment a aby se ani po odrazu od sebe nevzdálili.
- ▶ G 3.5.2 **Současné výskoky dvojic na blok po krátkém přesunu směrem k sobě**
 - *Dvojice:* hráči **A** a **B** (jako první hráči zástupu) stojí u sítě vzdáleni od sebe cca 1,5 m. Jeden z hráčů provede útok směrem k druhému a provádějí současný výskok na blok. Dbají na to, aby vyskočili ve stejný moment a aby se ani po odrazu od sebe nevzdálili. Následnou akci provádějí další hráči v zástupu.
 - *Varianta:*
 - G 3.5.2 a – Oba hráči provádějí útok v postavení proti sobě a provádějí blok.
- ▶ G 3.5.3 **Současné výskoky dvojic na blok po přesunu během**
 - *Dvojice:* hráči **A** a **B** (jako první hráči zástupu) stojí u sítě vzdáleni od sebe cca 1 m. Na určený signál se hráči přesunují do smlouveného směru, pohyb zahajují směrovou nohou a po přesunu provádějí současný výskok na blok. V průběhu přesunu upravují délku kroků tak, aby vyskočili na blok z postavení těsně vedle sebe a ve stejný moment a aby se ani po odrazu od sebe nevzdálili. Následnou akci provádějí další hráči v zástupu.
 - *Varianty:*
 - G 3.5.3 a – Současné výskoky dvojic po překroku s imitací přesahu
 - G 3.5.3 b – Jeden hráč se pohybuje během, druhý úkrokem.

Blokování úderu směřujícího do určeného směru

- ▶ G 3.5.4 **Sestavte kompaktní dvojblok a zabraňte proražení nebo vytlučení bloku**
 - *Počet hráčů:* 5
 - *Výchozí postavení*
 - Strana **X**
 - ◆ Hráč **Ax** stojí pod sítí v zóně IV se zásobníkem míčů připraven k nahrávce. Hráči **Bx** a **Cx** jsou cca 4,5 m od sítě v zóně IV připraveni k útočnému úderu.
 - Strana **Y**
 - ◆ Hráči **Ay** a **By** stojí v zóně II ve výchozím blokařském postavení.
 - *Provedení*
 - Hráč **Ax** nahrává po vlastním nadhozu polovysokou nahrávku nad sebe. Hráč **Bx** v zóně IV útočí po čáře s cílem prorazit či vytlouct blok. Hráči **Ay** a **By** blokují s cílem udržet kompaktnost a neprodyšnost bloku. Po skončení první akce útočí hráč **Cx**, po několika útocích si hráči na obou stranách mění role.
- ▶ G 3.5.5 **Blokuj útok soupeře po nahrávce z pole v zónách II a IV**
 - *Počet hráčů:* 7
 - *Výchozí postavení*
 - Strana **X**
 - ◆ Hráč **Ax** stojí pod sítí v zóně VI se zásobníkem míčů připraven k nahrávce. Hráči **Bx** a **Cx** jsou cca 4,5 m od sítě v zónách IV, resp. II připraveni k útočnému úderu po nahrávce z pole.
 - Strana **Y**
 - ◆ Hráči **Sy**, **B1y** a **Uy** jsou v zónách II, III, IV ve výchozím blokařském postavení. Hráč **B2y** je připraven cca 2 m od sítě za hráčem **B1y**.

- Provedení
 - Hráč **Ax** nahrává po vlastním nadhozu vysokou nahrávku z pole do zóny IV. Hráč **Bx** ze zóny IV útočí úderem před sebe s cílem prorazit či vyloučit blok. Hráči **B1y** a **Uy** blokují v zóně II s cílem udržet kompaktnost a neprodyšnost bloku. Hráč **B1y** se dostává do dvojbloku po dlouhém přesunu, hráč **Uy** blokuje buď po krátkém přesunu nebo z místa. Po skončení první akce nahrává hráč **Ax** do zóny II a útočí hráč **Cx**. Blokujícího hráče **B1y** nahrazuje pro druhou akci **B2y** a společně s **Sy** blokují v zóně IV s cílem udržet kompaktnost a neprodyšnost bloku.
- ▶ G 3.5.6 **Blokuj útok soupeře po polovysoké nahrávce v zónách II a IV s výběrem směru přesunu**
 - Počet hráčů: 9
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Nahrávač **Nx** stojí pod sítí v zóně III připraven k nahrávce. Hráči **Ax** a **Bx** jsou cca 4,5 m od sítě v zónách IV, resp. II připraveni k útočnému úderu, hráči **Cx** a **Dx** za nimi jako náhradníci střídají hráče, který smečoval. Trenér je se zásobníkem míčů v zóně VI.
 - Strana **Y**
 - ◆ Hráči **Sy**, **B1y** a **Uy** stojí v zónách II, III, IV ve výchozím blokařském postavení. Hráč **B2y** je připraven cca 2 m od sítě za hráčem **B1y**.
 - Provedení
 - Nahrávač **Nx** po nahození míče trenérem nahrává nepravidelně polovysokou nahrávku do zóny IV, resp. II. Hráči **Bx**, resp. **Cx** v zóně II, resp. IV útočí proti dvojbloku. Hráč **B1y** s jedním z krajních hráčů **Uy**, **Sy** blokují v příslušné zóně. Po skončení první akce nahazuje trenér další míč a nahrávač **Nx** znovu podle vlastního výběru volí směr nahrávky. Blokujícího hráče **B1y** nahazuje pro druhou akci **B2y**.

Individuální blokování v herních situacích s neznámým vyústěním (G 3.6)

- ▶ G 3.6.1 **Reaguj na signál a blokuj ve správném místě**
 - Počet hráčů: 4
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Hráč **Ax** stojí pod sítí v zóně III ve výchozím blokařském postavení. Hráč **Bx** stojí v zóně VI za zády hráče **Ax**.
 - Strana **Y**
 - ◆ Hráči **Ay** a **By** stojí na vyvýšeném místě připraveni u sítě cca 4,5 m od sebe s míčem v ruce.
 - Provedení
 - Hráč **Bx** dá zvednutím levé nebo pravé ruky signál, který z hráčů na straně **Y** má akci zahájit. Jeden z hráčů **Ay** a **By** reaguje na signál a nadhazuje míč a útočí po vlastním nadhozu. Hráč **Ax** reaguje na nadhoz míče, přesunuje se patřičným směrem a blokuje.
- ▶ G 3.6.2 **Blokuj podle směru rozběhu**
 - Počet hráčů: 9
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Nahrávač **Nx** stojí pod sítí v zóně III připraven k nahrávce. Hráči **Ax** a **Bx** jsou cca 4,5 m od sítě v zónách IV, resp. II připraveni k útočnému úderu, hráči **Cx** a **Dx** jsou za nimi připraveni nahradit útočícího hráče. Hráč **Ex** stojí v zóně VI připraven k přihrávce.
 - Strana **Y**
 - ◆ Hráči **Ay** a **By** v zónách II, resp. IV ve výchozím blokařském postavení. Hráč **Cy** je připraven v zóně VI se zásobníkem míčů.
 - Provedení

- Hráč **Cy** po vlastním nadhozu lobuje na hráče **Ex**, který přihrává míč k síti. Nahrávač **Nx** nahrává nepravdělně polovysokou nahrávku do zóny IV, resp. II. Hráči **Ax**, resp. **Bx** v zóně II, resp. IV útočí ve směru rozběhu proti jednobloku (podle charakteru herní situace). Hráči **Ay** a **By** blokují útočný úder do signalizovaného směru.
- ▶ G 3.6.3 **Blokuj útok prvním sledem po naběhnutí útočníka ze zóny II**
 - Počet hráčů: 6
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Nahrávač **Nx** stojí pod sítí v zóně III připraven k nahrávce. Hráči **Ax** a **Bx** jsou cca 4,5 m od sítě v zóně II připraveni k útoku v prvním sledu. Hráč **Lx** (libero) stojí v zóně VI připraven k přihrávce.
 - Strana Y
 - ◆ Hráči **Ay** a **By** stojí mezi zónami III a VI se zásobníkem míčů, hráč **Ay** má v ruce míč.
 - Provedení
 - Akci zahajuje hráč **Ay** lobem po vlastním nadhozu přes síť do zóny VI na hráče **Lx** a následně se přesunuje do zóny III do výchozího blokařského postavení. Hráč **Lx** přihrává směrem do zóny III. Nahrávač **Nx** nahrává určenou nahrávku do prvního sledu. Hráč **Ax** útočí ze zóny III (po naběhnutí ze zóny II) proti jednobloku libovolným směrem podle vývoje herní situace. Hráč **Ay** blokují útočný úder do neurčeného směru. Snaží se buď zablokovat nebo donutit blokem útočícího hráče chybovat. Po skončení první akce pokračují hráči **By**, resp. **Bx** v akci se stejným sledem činností. Po několika provedeních si hráči vymění role.
- ▶ G 3.6.4 **Zablokuj útok po vystřelené nahrávce nebo donuť soupeře k chybě a jdi smečovat**
 - Počet hráčů: 4
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Nahrávač **Nx** stojí pod sítí v zóně III připraven k nahrávce. Hráči **Ax** a **Bx** jsou připraveni cca 4,5 m od sítě v zóně I. Trenér stojí v zóně VI se zásobníkem míčů.
 - Strana Y
 - ◆ Hráč **Ay** stojí zóně II ve výchozím blokařském postavení.
 - Provedení
 - Trenér nahazuje míč k nahrávači **Nx**, který nahrává vystřelenou nahrávku do zóny IV. Hráči **Ax** a **Bx** postupně útočí proti jednobloku libovolným směrem (podle vývoje herní situace). Jediným cílem útočícího hráče je uspět. Hráč **Ay** blokují útočný úder do předem neurčeného směru. Snaží se buď zablokovat nebo donutit blokem útočícího hráče chybovat. Po chybě útočníka si hráči mění role.
 - ◆ Varianta:
 - G 3.6.4 a – Blokování útoku prvním sledem: Pokryj jeden směr – ukaž spoluhráči
 - Hráči **Ay**, resp. **By** ukazují svému spoluhráči, který směr hodlají blokem pokrýt a záměr zrealizují.
 - ▶ G 3.6.5 **Zablokuj sám útočnou kombinaci křížením 1 – 5**
 - Počet hráčů: 7
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Nahrávač **Nx** stojí v zóně I připraven k naběhnutí. Hráč **Ax** je připraven mezi zónami III a VI k útoku prvním sledem. Hráči **Bx** a **Cx** jsou cca 4,5 m od sítě v zóně II připraveni k naběhnutí a provedení útočného úderu č. 5. Hráč **Lx** je (libero) v zóně VI připraven k přihrávce.
 - Strana Y
 - ◆ Hráči **Ay** a **By** mezi zónami III a VI se zásobníkem míčů, hráč **Ay** má v ruce míč.
 - Provedení
 - Akci zahajuje hráč **Ay** lobem po vlastním nadhozu přes síť do zóny VI na hráče **Lx** a následně se

přesunuje do zóny III do výchozího blokařského postavení. Hráč **Lx** přihrává směrem do zóny III. Nahrávač **Nx** po naběhnutí do zóny III nahrává jednomu z hráčů **Ax**, **Bx** v kombinaci 1-5 (křížení). Hráč **Ax**, resp. **Bx** útočí proti jednobloku libovolným směrem podle vývoje herní situace. Hráč **Ay** se snaží reagovat a zablokovat útočícího hráče. Po skončení první akce provádějí hráči **By**, resp. **Bx** akci se stejným sledem činností. Hráč **Ax** opakuje svou akci několikrát za sebou. Po několika akcích si hráči vymění role.

♦ Varianta:

- G 3.6.5 a – Blokování kombinace 1 – 5 jedním hráčem podle taktického plánu
 - Hráči **Ay**, resp. **By** ukazují před začátkem akce svému spoluhráči smluveným znaméním taktický záměr bloku.

Skupinové blokování v herních situacích s neznámým vyústěním (G 3.7)

▶ G 3.7.1 **Blokování útoku po nahrávce z pole v zónách II a IV s reálnou herní úlohou**

■ Počet hráčů: 8

■ Výchozí postavení

● Strana X

- ♦ Nahrávač **Nx** stojí v zóně I připraven k vybírání. Hráči **Ax** a **Bx** jsou cca 4,5 m od sítě v zónách IV, resp. II připraveni k provedení útočného úderu po nahrávce z pole. Hráč **Cx** je připraven v zóně III ve výchozím blokařském postavení.

● Strana Y

- ♦ Hráči **Ay** a **By** stojí v zónách II, resp. IV ve výchozím blokařském postavení. Hráči **Cy** a **Dy** jsou mezi zónami III a VI se zásobníkem míčů, hráč **Cy** má v rukou míč.

■ Provedení

- Akcí zahajuje hráč **Cy** lobem po vlastním nadhozu přes síť do zóny I na nahrávače **Nx** a po odbití se přesunuje do zóny III do výchozího blokařského postavení. Zároveň hráč **Cx** imituje blok. Nahrávač **Nx** vybírá míč směrem do zóny III. Hráč **Cx** po dopadu z bloku v zóně III nahrává vysokou nahrávku jednomu z hráčů **Ax**, **Bx**, ale snaží se utajit směr letu nahrávky. Hráč **Ax**, resp. **Bx** útočí proti dvojbloku libovolným směrem podle vývoje herní situace. Hráč **Cy** reaguje podle vývoje herní situace a s příslušným krajním hráčem sestavuje dvojblok. Po skončení první akce se mění hráči **Cy** a **Dy** a akce pokračuje se stejným sledem činností. Po několika akcích si hráči vymění role.

▶ G 3.7.2 **Dvojblok nebo trojblok**

■ Počet hráčů: 7

■ Výchozí postavení

● Strana X

- ♦ Nahrávač **Nx** stojí v zóně I připraven k vybírání. Hráči **Ax** a **Bx** jsou cca 4,5 m od sítě v zónách IV, resp. II připraveni k provedení útočného úderu po nahrávce z pole.

● Strana Y

- ♦ Hráči **Ay** a **By** stojí v zóně IV cca 4 m od sítě se zásobníkem míčů, hráč **Ay** má v rukou míč. Hráč **Cy** je v zóně II ve výchozím blokařském postavení. Hráč **Dy** stojí v zóně III ve výchozím blokařském postavení.

■ Provedení

- Akcí zahajuje hráč **Ay** lobem po vlastním nadhozu směrem přes síť do zóny I na nahrávače **Nx** a po odbití se přesunuje v zóně IV do výchozího blokařského postavení. Nahrávač **Nx** vybírá (přihrává) míč do středu hřiště, dobíhá ho a nahrává vysokou (ale podle možností utajenou nahrávku) do zóny II, resp. IV. Hráč **Ax**, resp. **Bx** útočí proti dvojbloku (trojbloku) libovolným směrem podle vývoje herní situace. Hráči **Ay**, **Cy** a **Dy** se snaží reagovat podle vývoje herní situace a sestavit buď trojblok nebo dvojblok s odstoupením třetího hráče a zablokovat. Po skončení první akce se mění hráči **Ay** a **By** a akce pokračuje se stejným sledem činností. Po několika akcích si hráči vymění role.

► G 3.7.3 **Odhadni záměr nahráváče a sestav se spoluhráčem dvojblok proti útoku po vystřelené nahrávce**

■ Počet hráčů: 10

■ Výchozí postavení

● Strana X

- ◆ Nahráváč **Nx** je v zóně I připraven k naběhnutí. Hráči **Ax** a **Bx** jsou cca 4,5 m od sítě v zónách IV, resp. II připraveni k provedení útočného úderu po vystřelené nahrávce. Hráči **Cx** a **Dx** jsou v zónách V, resp. VI připraveni k přihrávce.

● Strana Y

- ◆ Hráč **Ay**, **By** stojí v zónách II, resp. IV ve výchozím blokašském postavení. Hráč **Cy** stojí v zóně III ve výchozím blokašském postavení. Hráči **Dy** a **Ey** jsou připraveni za hříštěm k podání.

■ Provedení

- Akci zahajuje hráč **Dy** podáním do zón V, resp. VI na hráče **Cx**, resp. **Dx**. Jeden z hráčů **Cx**, **Dx** přihrává. Nahráváč **Nx** po naběhnutí do zóny III nahrává jednomu z hráčů **Ax**, **Bx** vystřelenou nahrávku. Hráč **Ax**, resp. **Bx** útočí proti dvojbloku (jednobloku) libovolným směrem podle vývoje herní situace. Hráči **Ay**, **By** a **Cy** se snaží reagovat podle vývoje herní situace a sestavit dvojblok a zablokovat. Po několika akcích si hráči vymění role.

► G 3.7.4 **Blokuj útočnou kombinaci 0 – 1 – 0**

■ Počet hráčů: 11

■ Výchozí postavení

● Strana X

- ◆ Nahráváč **Nx** stojí v zóně I připraven k naběhnutí. Hráči **Ax**, **Bx** a **Cx** (přední, v zóně V po přihrávce útočí) jsou připraveni k přihrávce. Hráč **Dx** je připraven v zóně II k útoku. Hráč **Ex** je připraven mezi zónami III a VI k útoku prvním sledem.

● Strana Y

- ◆ Hráč **Ay** stojí v zóně II, hráč **By** v zóně IV ve výchozím blokašském postavení. Hráč **Cy** stojí v zóně III ve výchozím blokašském postavení. Hráči **Dy** a **Ey** jsou připraveni za hříštěm k podání.

■ Provedení

- Akci zahajuje hráč **Dy** podáním na hráče **Ax**, **Bx** resp. **Cx**. Jeden z hráčů **Ax**, **Bx**, **Cx** přihrává. Nahráváč **Nx** po naběhnutí do zóny III nahrává jednomu z hráčů **Cx** (vystřelená do IV), **Ex** (první sled), **Dx** (vystřelená do zóny II). Příslušný hráč útočí proti dvojbloku (jednobloku) libovolným směrem podle vývoje herní situace. Hráči **Ay**, **By** a **Cy** reagují podle vývoje herní situace s cílem seskupit dvojblok, popř. trojblok. Po několika akcích si hráči vymění role.

■ Varianta:

- G 3.7.4 a – Blokování různých útočných kombinací

- ◆ V útoku lze střídat různé útočné kombinace, včetně křížení, s nahráváčem předním i zadním.

► G 3.7.5 **Organizuj blok podle taktického plánu: slabé místo soupeře – útok ze zóny I**

■ Počet hráčů: 11

■ Výchozí postavení

● Strana X

- ◆ Nahráváč **Nx** je v zóně II připraven k naběhnutí. Hráči **Ax**, **Bx** a **Cx** (přední, po přihrávce útočí) jsou připraveni k přihrávce. Hráč **Dx** je připraven v zóně I k útoku. Hráč **Ex** je připraven mezi zónami III a VI k útoku prvním sledem.

● Strana Y

- ◆ Hráč **Ay** stojí v zóně II, hráč **By** v zóně IV ve výchozím blokašském postavení. Hráč **Cy** stojí v zóně III ve výchozím blokašském postavení. Hráči **Dy** a **Ey** jsou připraveni za hříštěm k podání.

■ Provedení

- Akci zahajuje hráč **Dy** podáním na hráče **Ax**, **Bx**, resp. **Cx**. Jeden z hráčů **Ax**, **Bx**, **Cx** přihrává. Mezitím si blokující hráči vymění místa tak, že se hráč **Ay** přemístí ze zóny II mezi hráče **By** a **Cy**, takže postavení je nyní následovné: hráč **Cy** je v zóně III, hráč **By** stojí mezi zónami III a IV, hráč **Dy** je v zóně IV. Nahrávač **Nx** po naběhnutí do zóny III nahrává jednomu z hráčů **Cx** (vystřelená do IV), **Ex** (první sled), **Dx** (třetí sled ze zóny I). Příslušný hráč útočí proti dvojbloku (jednobloku) libovolným směrem podle vývoje herní situace. Hráči **Ay**, **By** a **Cy** se snaží reagovat podle vývoje herní situace a blokovat podle předem určené organizace. Hráč **Cy** blokuje útok v prvním i třetím sledu ze zóny III, resp. I., hráč **Ay** pomáhá s blokováním útoku v prvním sledu a soustředí se hlavně na blok útoku ze zóny IV, hráč **By** blokuje útok ze zóny IV. Po několika akcích si hráči vymění role.

Blokování v kontextu celé obrany (G 3.8)

► G 3.8.1 **Zablokování úderu po čáře a před sebe, diagonální úder vybíráme**

- Počet hráčů: 11
- Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ♦ Nahrávač **Nx** stojí v zóně I připraven k naběhnutí. Hráči **Ax**, **Bx** a **Cx** (přední, po přihrávce útočí) jsou připraveni k přihrávce. Hráč **Dx** je připraven v zóně II k útoku.
 - Strana **Y**
 - ♦ Smečař **S1y** v zóně II, diagonální hráč **Uy** jsou v zóně IV připraveni ve výchozím blokařském postavení. Středový hráč **By** stojí v zóně III ve výchozím blokařském postavení. Libero **Ly** v zóně V a nahrávač **Ny** v zóně I stojí připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Hráči **S2y** je připraven za hřištěm k podání.
- Provedení
 - Akci zahajuje hráč **S2y** podáním na hráče **Ax**, **Bx**, resp. **Cx** a následně se zapojuje do obrany v zóně VI. Jeden z hráčů **Ax**, **Bx**, **Cx** přihrává. Nahrávač **Nx** po naběhnutí do zóny III nahrává jednomu z hráčů **Cx** (polovysoká nahrávka do IV), **Dx** (polovysoká nahrávka do II). Hráč **Ax**, resp. **Bx** útočí proti dvojbloku (jednobloku) libovolným směrem podle vývoje herní situace. Hráč **By** se snaží reagovat podle vývoje herní situace, sestavit s příslušným krajním hráčem dvojblok a zablokovat tak, že blok vykryvá vždy úder před sebe a po čáře. Diagonální směr útoku zůstává pro útočnicka volný a snahou je tyto údery vybrat v poli. Po několika akcích si hráči vymění role.
- Varianty:
 - G 3.8.1 a – Obranné kombinace s dvojblokem s různými taktickými úkoly
 - ♦ Rozdělení úkolů mezi přední a zadní řadu bránících hráčů lze stanovit různě:
 - Blokování diagonálních směrů
 - Krytí „slabých“ zón (zóna I)

► G 3.8.2 **Obrana s jednoblokem proti útoku po vystřelené nahrávce**

- Počet hráčů: 10
- Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ♦ Nahrávač **Nx** stojí v zóně I připraven k naběhnutí. Hráči **Ax**, **Bx** a **Cx** (přední, po přihrávce útočí) jsou připraveni k přihrávce. Hráč **Dx** je připraven v zóně II k útoku.
 - Strana **Y**
 - ♦ Smečař **S1y** v zóně II, diagonální hráč **Uy** v zóně IV jsou připraveni ve výchozím blokařském postavení. Libero **Ly** stojí v zóně V a nahrávač **Ny** v zóně I připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Hráč **S2y** je připraven za hřištěm k podání.
- Provedení
 - Akci zahajuje hráč **S2y** podáním na hráče **Ax**, **Bx**, resp. **Cx**. Hráč **S2y** se po podání zapojuje do obrany v zóně VI. Jeden z hráčů **Ax**, **Bx**, **Cx** přihrává. Nahrávač **Nx** po naběhnutí do zóny III

nahrává jednomu z hráčů **Cx** (vystřelená nahrávka do IV), **Dx** (vystřelená nahrávka do II). Hráč **Ax**, resp. **Bx** útočí proti obranné kombinaci s jednoblokem libovolným směrem podle vývoje herní situace. Hráči **S1y** v zóně II, resp. **Uy** v zóně IV se snaží zablokovat, donutit hráče chybovat nebo zaútočit do obranou očekávané pozice.

■ Varianty:

- G 3.8.2 a – Obranné kombinace s jednoblokem a různými taktickými úkoly
 - ◆ Jak blokující, tak vybírající hráči mohou mít různé taktické úkoly.

▶ G 3.8.3 **Zdvoj obranu v poli proti útoku po čáře a blokuj diagonální směr útoku ze zóny I**

■ Počet hráčů: 11

■ Výchozí postavení

● Strana **X**

- ◆ Nahrávač **Nx** stojí v zóně IV připraven k naběhnutí. Hráči **Ax**, **Bx** a **Cx** (přední, po přihrávce útočí) jsou připraveni k přihrávce. Hráč **Dx** je připraven v zóně I k útoku.

● Strana **Y**

- ◆ Hráč **S1y** v zóně II, hráč **Uy** v zóně IV a hráč **Bx** stojí připraveni ve výchozím blokašském postavení. Hráč **Ly** je v zóně V a nahrávač **Ny** v zóně I je připraven ve výchozím postavení pro vybírání. Hráči **S2y** je připraven za hřištěm k podání.

■ Provedení

- Akci zahajuje hráč **S2y** podáním na hráče **Ax**, **Bx**, resp. **Cx**. Hráč **S2y** se po podání zapojuje do obrany v zóně VI. Jeden z hráčů **Ax**, **Bx**, **Cx** přihrává. Nahrávač **Nx** po naběhnutí do zóny III nahrává jednomu z hráčů **Cx** (vystřelená nahrávka do IV), **Dx** (polovysoká nahrávka do I). Hráč **Cx**, resp. **Dx** útočí proti obranné kombinaci s dvojblokem (jednoblokem) libovolným směrem podle vývoje herní situace. Hráči **S1y**, **By**, **Uy** se snaží v zóně II, resp. IV sestavit dvojblok a zablokovat, donutit útočícího hráče chybovat nebo zaútočit do obranou očekávané pozice. Taktika obrany je blokovat v zóně II útok soupeře ze zóny IV po čáře, v zóně IV útok soupeře ze zóny I do diagonály, hráči v poli v zónách V a VI (**S2y** a **Ly**) „zdvojují“ obranu proti úderu po čáře.

▶ G 3.8.4 **Blokuj první sled v kontextu celé obrany**

■ Počet hráčů: 12

■ Výchozí postavení

● Strana **X**

- ◆ Nahrávač **Nx** je v zóně VI připraven po naběhnutí do zóny III k nahrávání. Hráči **S1x**, **Lx** a **S2x** (přední, po přihrávce útočí) jsou připraveni k přihrávce. Hráč **Ux** je připraven v zóně III k odstoupení do zóny II a k útoku. Hráč **Bx** stojí v zóně II připraven k naběhnutí do zóny III a útoku prvním sledem.

● Strana **Y**

- ◆ Hráč **S1y** v zóně II, hráč **Uy** v zóně IV a hráč **By** jsou připraveni ve výchozím blokašském postavení. Hráč **Ly** v zóně V, nahrávač **Ny** v zóně I, hráč **S2y** v zóně VI stojí připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Několik hráčů je připraveno za hřištěm k podání (nezapojují se do obrany).

■ Provedení

- Akci zahajuje jeden z hráčů na straně **Y** podáním na hráče **S1x**, **Lx**, resp. **S2x**. Jeden z hráčů přihrává. Nahrávač **Nx** po naběhnutí do zóny III nahrává jednomu z trojice útočících hráčů **S2x** (vystřelená nahrávka do IV), **Ux** (polovysoká nahrávka do II), **Bx** (nahrávka k útoku v prvním sledu). Příslušný hráč útočí proti obranné kombinaci s dvojblokem (jednoblokem) podle vývoje herní situace. Trojice hráčů **S1y**, **By**, **Uy** blokuje podle taktiky určené hráčem **By**, který se rozhoduje (svůj záměr sděluje ostatním hráčům smlouvaným znamením):
 - ◆ 1) Zda bude vyskakovat současně s útočníkem prvního sledu soupeře nebo zareaguje až na vývoj herní situace
 - ◆ 2) Který směr případného útoku soupeře blokem pokryje
- Jak blokující spoluhráči, tak hráči zadní řady organizují obranu podle záměrů středového hráče.

► G 3.8.5 **Blokuj z výchozího postavení od středu nebo od krajů sítě**

- Počet hráčů: 12
- Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Nahrávač **Nx** je v zóně VI připraven po naběhnutí do zóny III k nahrávání. Hráči **S1x**, **Lx** a **S2x** (přední – po přihrávce útočí) jsou připraveni k přihrávce. Hráč **Ux** je připraven v zóně III k odstoupení do zóny II a k útoku. Hráč **Bx** stojí v zóně II připraven k naběhnutí do zóny III a útoku prvním sledem.
 - Strana Y
 - Hráč **S1y** v zóně II, hráč **Uy** v zóně IV a hráč **Bx** jsou připraveni ve výchozím blokařském postavení. Hráč **Ly** v zóně V, nahrávač **Ny** v zóně I, hráč **S2y** v zóně VI stojí připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Několik hráčů je připraveno za hřištěm k podání (nezapojují se do obrany).
- Provedení
 - Akci zahajuje jeden z hráčů podáním na hráče **S1x**, **Lx**, resp. **S2x**. Jeden z hráčů **S1x**, **Lx**, **S2x** přihrává. Nahrávač **Nx** po naběhnutí do zóny III nahrává jednomu ze čtveřice útočících hráčů **S2x** (vystřelená nahrávka do IV), **Ux** (vystřelená nahrávka do II), **Bx** (útok v prvním sledu), **S1x** (útok ze zóny VI) a volí různé druhy útočných kombinací. Příslušný hráč útočí proti obranné kombinaci s dvojblokem (jednoblokem) podle vývoje herní situace. Trojice hráčů **S1y**, **By**, **Uy** blokuje podle předpokládaných útočných kombinací i předpokládané distribuce nahrávek, obranu staví z výchozího postavení od středu sítě nebo s krajními hráči u okrajů sítě. Hráči zadní řady organizují obranu podle výchozího postavení blokujících hráčů, resp. podle předpokládaného druhu útočné kombinace soupeře.

ŽS/10 – Blokování

Inventář typových faktorů jednoduchých herních situací s blokováním

Plnění didaktických úkolů č. 6 a 7

Kategorie jevů vymezujících herní situaci (Typ. faktory 1. řádu)	Parametry herní situace (Typové faktory 2. řádu)	Herní situace, resp. herní cvičení č.:									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
		3.6.1	3.6.2	3.6.3	3.6.4	3.6.5	3.7.1	3.7.2	3.7.3	3.7.4	3.7.5
Charakter útočné kombinace soupeře	S jedním útočníkem	X									
	Vysoká, polovysoká z pole										
	Vysoká podél sítě										
	Polovysoká										
	Vystřelená				X						
	Nahrávka do 1. sledu			X							
	Nahrávka do 2. sledu										
	Nahrávka do 3. sledu										
	S dvěma útočníky										
	Kombinace bez 1. sledu		X				X	X			
	Kombinace bez 1. sledu s vystřelenou								X		
	Kombinace (1 – 0 s polovysokou nahr.)										
	Kombinace (1 – 0 s vystřelenou nahr.)										
	Kombinace s křížením hráčů					X					
	S třemi útočníky										
	Kombinace s třemi předními hráči									X	
Kombinace s jedním zadním hráčem										X	
Kombinace s křížením											
Se čtyřmi útočníky											
Druh přesunu do místa blokování	Blok na místě		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Blok po krátkém přesunu					X	X				
	Blok po dlouhém přesunu	X					X	X	X	X	X
	Kombinace přesunů										
Taktický úkol bloku	Blokování útoku z předem určené zóny			X	X	X					
	Blokování s výběrem směru přesunu	X					X	X	X	X	X
	Blokování útočného úderu do určeného směru		X								
	Blokování s výběrem krytí směru útoku			X	X	X	X	X	X	X	X
	Krytí předem určeného směru										
Zóna provedení bloku	Blok v zóně IV										
	Blok v zóně II				X						
	Blok v zóně III			X		X					
	Blok v krajních zónách II a IV	X	X				X	X	X		
	Blok v zónách III a IV										
	Blok v zónách III a II										
	Blok ve všech třech zónách									X	X
	Zóna neurčena										
Druh bloku	Jednoblok	X	X	X	X	X			X	X	X
	Dvojblok nebo trojblok						X	X	X	X	X

ŽS/10 – Blokování

Inventář typových faktorů herních situací s blokováním v rámci obranných kombinací družstva Plnění didaktických úkolů č. 8

Kategorie jevů vymezujících herní situaci (Typové faktory 1. řádu)	Parametry herní situace (Typové faktory 2. řádu)		Herní situace, resp. herní cvičení č.:				
			1 G 3.8.1	2 G 3.8.2	3 G 3.8.3	4 G 3.8.4	5 G 3.8.5
Charakter útočné kombinace soupeře	S jedním útočníkem	Vysoká, polovysoká z pole					
		Vysoká podél sítě					
		Polovysoká					
		Vystřelená					
		Nahrávka do 1. sledu					
		Nahrávka do 2. sledu					
	S dvěma útočníky	Nahrávka do 3. sledu					
		Kombinace bez 1. sledu	X				
		Kombinace bez 1. sledu s vystřelenou		X	X		
		Kombinace (1 – 0 s polovysokou nahr.)					
		Kombinace (1 – 0 s vystřelenou nahr.)					
	S třemi útočníky	Kombinace s útokem zadního hráče			X		
		Kombinace s křížením hráčů					
		Kombinace s třemi předními hráči				X	
		Kombinace s jedním zadním hráčem					
		Kombinace s křížením					
	Se čtyřmi útočníky					X	
Taktický úkol bloku	Blokování útoku z předem určené zóny		X				
	Blokování s výběrem směru přesunu	X		X	X	X	
	Blokování útočného úderu do určeného směru						
	Blokování s výběrem krytí směru útoku		X		X	X	
	Krytí předem určeného směru	X		X	X		
Zóna provedení bloku	Blok v zóně IV						
	Blok v zóně II						
	Blok v zóně III						
	Blok v krajních zónách II a IV	X	X	X			
	Blok v zónách III a IV						
	Blok v zónách III a II						
	Blok ve všech třech zónách				X	X	
Zóna neurčena							
Obranná kombinace	OK s jednoblokem		X	X	X	X	
	OK s dvoblokem		X		X	X	
	OK s trojblokem						

Vybrané průpravné hry a soutěživá herní cvičení a jejich použití při nácviku blokování

Průpravné hry pro nácvik blokování na nízké síti bez výskoku (G 3.10)

- ▶ G 3.10.1 **Házení menšího gumového míče do pole soupeře (1:1)**
 - Hřiště: 3 x 9 (7) m
 - Počet hráčů: 2
 - Hráči stojí proti sobě, každý na jedné straně sítě. Hráč **A** ze strany **X** se snaží míč přehodit na stranu **Y**. Hráč **B** se snaží „blokováním“ (správným nastavením paží) bez výskoku v jeho snaze zabránit. Hráč **B** provádí stejnou akci. Jestliže se jeden z hráčů dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, nedodržení určeného sledu činností ...), protihráč získává bod. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hřištích.
- ▶ G 3.10.2 **2:2 na nízkou síť bez výskoku**
 - Hřiště: 3 (4,5) x 9 m
 - Počet hráčů: 4
 - Na straně **X** stojí hráči **Ax**, **Bx**. Na straně **Y** jsou hráči **Ay**, **By**. Utkání zahajuje hráč **Ax** odbitím jednoruč vrchem na stranu **Y**. Jeden z hráčů **Ay**, **By** přihrává spodem (vrchem), druhý nahrává a spoluhráč útočí na stranu **X**. Jeden z hráčů na straně **X** se snaží míč bez výskoku zablokovat, druhý brání v poli. Hraje se na tři povinná odbití. Jestliže se jedna strana dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, nedodržení určeného sledu činností ...), protistrana získává bod. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hřištích.
 - ◆ Výskok při bloku a útočném úderu není povolen.
 - ◆ Úder otevřenou rukou není povolen.
 - ◆ Zkrácený úder nesmí být zahrán do třímetrového území.
 - ◆ Varianty:
 - G 3.10.2a – 3:3 – jeden hráč blokuje, dva hráči jsou v poli.
 - G 3.10.2b – Úspěšný blok se počítá za dva body.

Jednoduché průpravné hry pro nácvik blokování (G 3.11)

- ▶ G 3.11.1 **3:3 s jednoblokem**
 - Hřiště: 4,5 x 9 m
 - Počet hráčů: 6
 - Výchozí postavení
 - Na straně **X** stojí hráč **Ax** připraven k podání, hráč **Bx** je pod sítí ve výchozím blokařském postavení a hráč **Cx** připraven k vybírání. Na straně **Y** jsou hráči **Ay**, **By** připraveni k přihrávce (po přihrávce útočí) a hráč **Cy** je pod sítí připraven k nahrávce.
 - Průběh a pravidla
 - Utkání zahajuje hráč **Ax** podáním na stranu **Y**. Na straně **Y** hráč **Ay** přihrává na hráče **Cy** stojícího pod sítí, který míč nahrává jednomu ze spoluhráčů **Ay**, **By** k útočnému úderu. Hráč útočí ve výskoku proti obranné kombinaci s jednoblokem hráče **Bx** a dvěma hráčům v poli **Ax** a **Cx**. Po případném zpracování míče provádí hráči na straně **X** akci se stejným sledem činností. Útočný úder do autu znamená dva body pro soupeře.
 - Varianta pravidel:
 - ◆ Úspěšný blok se počítá za dva body.
 - ◆ Úspěšný útok po vykrytí vlastního útočníka se počítá za dva body.
- ▶ G 3.11.2 **3:3 s povinným dvojblokem a útokem po vysoké nahrávce**
 - Hřiště: 4,5 x 9 m
 - Počet hráčů: 6
 - Výchozí postavení

- Strana *X*
 - ◆ Hráč *Ax* je připraven k podání, hráči *Bx*, *Cx* stojí pod sítí ve výchozím blokařském postavení.
- Strana *Y*
 - ◆ Hráči *Ay*, *By* jsou připraveni k přihrávce, hráč *Cy* pod sítí připraven k nahrávání.

■ Průběh a pravidla

- Útkání zahajuje hráč *Ax* podáním na stranu *Y*. Na straně *Y* jeden z hráčů *Ay*, *By* přihrává na hráče *Cy* stojícího pod sítí, který míč nahrává jednomu ze spoluhráčů *Ay*, *By* k útočnému úderu. Příslušný hráč útočí ve výskoku proti obranné kombinaci s dvojblokem hráčů *Cx* a *Bx* a jedním hráčem *Ax* v poli. Po případném zpracování míče provádí hráči na straně *X* akci se stejným sledem činností. Jednoblok není povolen (dvojblok nebo bez bloku). Utlívka otevřenou rukou není povolena. Útočí se pouze po vysoké nahrávce. Dopad míče do třímetrového území je chybou (neplatí pro míč zablokovaný do třímetrového území). Útočný úder do autu znamená dva body pro soupeře.
- Varianta pravidel:
 - ◆ Úspěšný blok se počítá za dva body.
 - ◆ Úspěšný útok po vykrytí vlastního útočníka se počítá za dva body.

► G 3.11.3 4:4 útok po vysoké nahrávce s trojblokem

■ Hřiště: 9 x 9 m

■ Počet hráčů: 8

■ Výchozí postavení

- Strana *X*
 - ◆ Hráč *Ax* stojí připraven k podání, hráči *Bx*, *Cx* a *Dx* stojí pod sítí ve výchozím blokařském postavení.
- Strana *Y*
 - ◆ Hráči *Ay*, *By*, *Cy* jsou připraveni k přihrávce, hráč *Dy* pod sítí připraven k nahrávání.

■ Průběh a pravidla

- Útkání zahajuje hráč *Ax* podáním na stranu *Y*. Jeden z trojice hráčů (*Ay*, *By*, *Cy*) přihrává na hráče *Dy* stojícího pod sítí. Ten nahrává jednomu ze spoluhráčů k útočnému úderu. Příslušný hráč útočí proti obranné kombinaci s trojblokem hráčů *Bx*, *Cx* a *Dx* a jedním hráčem *Ax* v poli. Po případném zpracování míče provádí hráči na straně *X* akci se stejným sledem činností.
- Jednoblok ani dvojblok nejsou povoleny (trojblok nebo bez bloku). Je povolen pouze tvrdý úder. Jestliže to herní situace nedovolí, musí se útočit bez výskoku. Dopad míče do třímetrového území je chybou (neplatí pro míč zablokovaný do třímetrového území). Útočný úder do autu znamená dva body pro soupeře.
- Varianta pravidel:
 - ◆ Úspěšný blok se počítá za dva body.
 - ◆ Úspěšný útok po vykrytí vlastního útočníka se počítá za dva body.
- Varianty:
 - ◆ G 3.11.3 a – S trojblokem a pátým hráčem na podání, který se nezapojuje do akce.
 - ◆ G 3.11.3 b – S dvojblokem, dvěma hráči v poli a pátým hráčem na podání, který se nezapojuje do akce.

Průpravné hry komplexního charakteru s důrazem na blokování (G 3.12)

► G 3.12.1 *Blokaři v roli nahrávačů a obrana s dvojblokem*

■ Počet hráčů: 12

■ Výchozí postavení

• Strana *X*

- ◆ Hráč *S2x* stojí za hřištěm připraven k podání. Nahrávač *Nx* je v zóně I. Hráči *S1x* a *Ux* jsou v zónách IV, resp. II připraveni ve výchozím blokařském postavení. Hráč *Bx* stojí v zóně III připraven ve výchozím blokařském postavení. Hráč *Lx* je v zóně V.

- Strana Y
 - ◆ Hráči **S2y**, **Ly** a **S1y** (přední, po přihrávce útočí) jsou připraveni k přihrávce. Hráči **S1y** a **Uy** jsou v zónách IV, resp. II připraveni po přihrávce k útočnému úderu. Hráč **By** stojí v zóně III připraven k nahrávce. Nahrávač **Ny** je v zóně I připraven k vybírání.
- Průběh a pravidla
 - Zahajuje se podáním hráče **S2x** na stranu **Y**. Jeden z trojice hráčů **S2y**, **Ly**, **S1y** přihrává míč hráči **By**, který nahrává do zóny II, resp. IV, odkud příslušný hráč útočí proti obranné kombinaci soupeře s dvojblokem. V případě úspěšné obrany přechází strana **Y** do protiútok, rovněž po nahrávce hráče v zóně III proti obranné kombinaci soupeře s dvojblokem. Jestliže se jedna strana dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, ...), protistrana získává bod. Hrají se krátké miniset do 10 bodů, po skončení se mění postavení hráčů a začíná se znovu. Nahrávači pouze brání v zóně I.
- ▶ G 3.12.2 **Jednoblok proti úderu po vystřelené nahrávce**
 - Počet hráčů: 10
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Hráč **S2x** stojí za hřištěm připraven k podání. Hráči **Sx** a **Ux** jsou v zónách IV, resp. II připraveni ve výchozím blokařském postavení. Hráč **Lx** je v zóně V připraven k vybírání. Nahrávač **Nx** je v zóně I připraven k vybírání.
 - Strana Y
 - ◆ Hráči **S2y**, **Ly** a **S1y** (přední, po přihrávce útočí) jsou připraveni k přihrávce. Hráči **S1y** a **Uy** jsou v zónách IV, resp. II připraveni k útočnému úderu. Nahrávač **Ny** v zóně I připraven k naběhnutí do zóny III.
 - Průběh a pravidla
 - Zahajuje se podáním hráče **S2x** na stranu **Y**. Jeden z trojice **S2y**, **Ly**, **S1y** přihrává míč směrem do zóny III, kam nabíhá nahrávač **Ny** a nahrává do zóny II, resp. IV vystřelenou nahrávku, odkud příslušný hráč útočí proti obranné kombinaci soupeře s jednoblokem. V případě úspěšné obrany přechází strana **Y** do protiútok, rovněž proti obranné kombinaci soupeře s jednoblokem. Posuzování chyb a bodování podle G 3.12.1.
 - Varianta:
 - G 3.12.2 a – do hry se zapojují i středoví hráči. Hráči **Bx** a **By** jsou sice v postavení blokaře v zóně III, ale zapojují se pouze při případném protiútku (v tom případě je protiútek veden proti obranné kombinaci s dvojblokem).
- ▶ G 3.12.3 **Ostrý útok až po naklepnutí na blok a vykrytí vlastního smečáře**
 - Počet hráčů: 12
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Hráči **Ax**, **Bx** stojí v zónách II, resp. IV ve výchozím blokařském postavení. Hráč **Cx** je v zóně III ve výchozím blokařském postavení. Nahrávač **Nx** stojí v zóně I připraven k vybírání, hráči **Dx** a **Ex** v zóně V, resp. VI připraveni k vybírání.
 - Strana Y
 - ◆ Hráči **Ay**, **By** jsou v zónách II, resp. IV ve výchozím blokařském postavení. Hráč **Cy** je v zóně III s míčem v ruce. Nahrávač **Ny** stojí v zóně I připraven k vybírání. Hráči **Dy** a **Ey** v zóně V, resp. VI připraveni k vybírání.
 - Průběh a pravidla
 - Akce zahajuje hráč **Cy** úderem ruky do míče a následnou nahrávkou po vlastním nadhozu směrem do zóny IV a přesunuje se do pozice pro vykrytí. Hráč **By** v zóně IV reaguje na úder odstoupením k útočnému úderu a po nahrávce útočí lehkým úderem do dvojbloku hráčů **Cx** a **Ax** na straně **X**. Ostatní hráči na straně **Y** vykryvají vlastního útočníka, v případě úspěšného vykrytí útočí se zapojením všech hráčů a akce pokračuje do ukončení roze hry. V případě, že míč pro-

jde na stranu **X** bez dotyku bloku, nikdo nezískává bod a hráč **Cy** akci opakuje, dokud nedojde k dotyku bloku, který zahajuje „boj“ o zisk bodu. Po skončení rozehry začíná akce se stejným sledem činností na straně **X**. Posuzování chyb a bodování podle G 3.12.1.

► G 3.12.4 **Dvojblok proti útoku po vystřelené nahrávce**

- Počet hráčů: 13 – 14

- Výchozí postavení

- Strana X

- ◆ Nahrávač **Nx** stojí v zóně I připraven k vběhnutí. Hráči **Ux** a **S1x** jsou cca 4,5 m od sítě v zónách IV, resp. II připraveni k provedení útočného úderu po vystřelené nahrávce. Hráči **Lx**, **S2x** a **S1x** (přední, po přihrávce útočí) jsou připraveni k přihrávce. Hráč **Bx** v zóně III neútočí a zapojuje se do hry v případě protiútoku soupeře. Jeden hráč stojí za hřištěm připraven k podání.

- Strana Y

- ◆ Hráči **Uy**, **S1y** jsou v zónách II, resp. IV ve výchozím blokařském postavení. Hráč **By** je v zóně III ve výchozím blokařském postavení. Nahrávač **Ny** stojí v zóně I připraven k vybírání. Hráč **Ly** je v zóně V připraven k vybírání. Jeden hráč stojí za hřištěm připraven k podání.

- Průběh a pravidla

- Akci zahajuje hráč na straně **Y** podáním na hráče **Lx**, **S1x**, resp. **S2x**. Jeden z hráčů **Lx**, **S2x** a **S1x** přihrává. Nahrávač **Nx** po naběhnutí do zóny III nahrává jednomu z hráčů **Ux**, **S1x** vystřelenou nahrávku. Příslušný hráč (**Ux**, **S1x**) útočí proti obranné kombinaci soupeře s dvojblokem (jednoblokem). Hráči na straně **Y** se snaží podle vývoje herní situace sestavit dvojblok a zablokovat, popř. vybrat míč v poli a zahájit protiútok. Po skončení rozehry začíná akce se stejným sledem činností podáním ze strany **X**. Posuzování chyb a bodování podle G 3.12.1.

► G 3.12.5 **Blok s početní převahou: první sled nebo vystřelená**

- Počet hráčů: 13 – 14

- Výchozí postavení

- Strana X

- ◆ Nahrávač **Nx** stojí v zóně III připraven k nahrávání. Hráči **S2x**, **Lx** a **S1x** (přední) jsou připraveni k přihrávce. Hráč **Ux** je v zóně I připraven k útoku (v první útočné akci neútočí). Hráč **Bx** v zóně II je připraven k naběhnutí do zóny III a útoku prvním sledem. Jeden hráč je připraven za hřištěm k podání.

- Strana Y

- ◆ Hráč **S1y** v zóně IV, nahrávač **Ny** v zóně II, hráč **By** v zóně III jsou připraveni ve výchozím blokařském postavení. Hráč **Ly** v zóně V, hráč **Uy** v zóně I, **S2y** v zóně VI stojí připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Jeden hráč je připraven za hřištěm k podání (po podání se nezapojuje do obrany).

- Průběh a pravidla

- Akci zahajuje jeden z hráčů na straně **Y** podáním na hráče **S1x**, **Lx**, resp. **S2x**. Jeden z hráčů **S1x**, **Lx**, **S2x** přihrává. Nahrávač **Nx** stojící v zóně III nahrává jednomu z dvojice útočících hráčů **S1x** (vystřelená nahrávka do IV), **Bx** (útok v prvním sledu). Hráč **S2x**, resp. **Bx** útočí proti obranné kombinaci s dvojblokem (jednoblokem) podle vývoje herní situace. Trojice hráčů **S1y**, **By**, **Uy** blokuje útočnou kombinaci soupeře se dvěma útočníky (1 – 0) podle předem určené taktiky a podle vývoje herní situace sestavují dvojblok. Hráč **By** určuje (svůj záměr sděluje ostatním hráčům smluveným znamením):

- ◆ 1) Kterou obrannou kombinaci blokující hráči volí

- ◆ 2) Který směr případného útoku soupeře blokem pokryjí

- Hráči zadní řady na straně **Y** míč vybírají a v případě úspěšné obrany přecházejí do protiútoku. Do dalšího vývoje rozehry se zapojují všichni hráči na obou stranách, včetně útočících zadních hráčů. Posuzování chyb a bodování podle G 3.12.1.

- G 3.12.6 **Útok a blok z okrajů sítě se zvýšenou dotací bodů i se zvýšeným rizikem**
- Počet hráčů: 12
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Kompletní šestice hráčů je připravená k přihrávce a následnému útoku (s nahrávačem v zóně I).
 - Strana Y
 - ◆ Kompletní šestice hráčů je připravená k podání a obraně proti útoku soupeře.
 - Průběh a pravidla
 - Akcí zahajuje podáním jeden z hráčů na straně Y. Hráči na straně X útočí v útočné kombinaci se zapojením trojice předních hráčů. Úspěšný útok z okrajů sítě znamená dva body, neúspěšný útok z okrajů sítě a konečný úspěch soupeřící strany v rozehře je dotován dvěma body pro soupeře (to znamená bod získaný blokem, obranou v poli a následným úspěšným protiútokem nebo chybou soupeře). Obě strany se pravidelně střídají na podání. Hraje se do určeného počtu bodů, poté se vystřídá postavení hráčů.
- G 3.12.7 **Blokování z různého výchozího postavení**
- Počet hráčů: 12
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Kompletní šestice hráčů je připravená k přihrávce a následnému útoku (s nahrávačem v zóně I).
 - Strana Y
 - ◆ Kompletní šestice hráčů je připravená k podání a obraně proti útoku soupeře.
 - Průběh a pravidla
 - Průpravná hra se stálými hráči na podání v neměnném postavení hráčů. V první polovině setu (dosažení 5 bodů jedním družstvem v setech do 10 bodů)) blokují hráči z výchozího postavení od středu sítě, v druhé polovině setu z výchozího postavení krajních hráčů u okrajů sítě. Obě strany se vzájemně snaží využít nevýhod jednotlivých obranných kombinací soupeře odpovídající útočnou herní kombinací. Posuzování chyb a bodování podle G 3.12.1.

ŽS/10 – Blokování



Obr. 44



Obr. 45



Obr. 46



Obr. 47



Obr. 48



Obr. 49



Obr. 50



Obr. 51



Obr. 52

