



**Obsah:**

- Zásady správné techniky vybírání (H 1)
- Přehled možných chyb při vybírání (H 2)
- Nácvik vybírání (H 3)

## Zásady správné techniky vybírání (H 1)

### Základní technika (H 1.1)

- ▶ H 1.1.1 **Výchozí postoj v momentu kontaktu soupeřova nahrávače s míčem** – poslední činnost před útočným úderem soupeře
  - Výchozí postoj v situaci, kdy se začíná modifikovat konečná podoba herní situace, v tomto případě útočného úderu soupeře. Je to v době mezi přeletem míče k soupeři a momentem nahrávky soupeře. Hráč se po nahrávce začne z tohoto postoje pohybovat do střehového postoje (viz dále).
  - Paže – jsou pokrčeny v loktech a jsou přirozeně vedle těla.
  - Trup – postoj je zcela přirozený, trup je nepatrně předkloněn.
  - Nohy – jsou mírně pokrčené, váha je na přední části chodidel, hráč někdy překračuje na špičkách.
- ▶ H 1.1.2 **Pohyb do střehového postoje – v momentu mezi nahrávkou a útočným úderem soupeře**
  - Po nahrávce soupeře se utváří herní situace v útoku natolik, že bránící hráč může začít vyhodnocovat, jak by mohla vypadat konečná podoba útočného úderu – zóna útoku, vzdálenost od sítě, charakter útoku. V tomto momentu zahájí pohyb do místa konečné akce (obr. 53) a tento pohyb zakončí střehovým postojem. Někdy může být tato fáze velmi krátká, například při útoku soupeře prvním sledem (třeba jen úrok), někdy dokonce žádná (například při útoku nahrávače na druhou), jindy může být delší, především při vysokých nahrávkách z pole (i několik kroků).
- ▶ H 1.1.3 **Zaujetí střehového postoje – v momentu úderu útočícího hráče**
  - V momentu úderu udělá přihrávač poskok (sérii rychlých poskoků) na urovňání postoje. Poskakování, popř. jiný aktivací pohyb se odehrává na špičkách chodidel (obr. 54).
  - Tento aktivací pohyb utváří konečnou podobu střehového postoje (viz dále). Někdy hráč spojí aktivací poskokem předcházející pohyb (do střehového postoje) s následujícím pohybem, který vede ke kontaktu s míčem.
  - Aktivací poskok by měl být ukončen v momentu úderu smečaře. Někdy se stává, že hráč provede aktivací poskok později, což krade cenné milisekundy. Aktivací poskok se často děje vpřed, vzad i stranou. Zde je třeba upozornit na nebezpečí předsunutí chodidel na (nebo dokonce před) úroveň kolen, což dostává těžiště dozadu.
  - Směry pohybu do střehového postoje mohou mít různou podobu:
    - Vzad
    - Stranou
    - Vpřed
- ▶ H 1.1.4 **Poloha těla ve střehovém postoji – v momentu úderu útočícího hráče**
  - Trup a hlava – trup se ještě víc předkloní. Poloha ramen je kolmá na předpokládaný směr letu míče. Pravoúhlý průmět těžiště na zem by měl být nad spojnicí špiček nohou, popřípadě poněkud před ní. Hlava je vpředu mírně zvrácena, oči hledí na ruku útočícího hráče (obr. 56).
  - Nohy – v momentu úderu útočícího hráče by měly být zastaveny všechny lokomoční pohyby. Kolen jsou před špičkami. Nohy jsou široce rozkročené – tzv. pavoučí – s možností přenášení těžiště. Postoj na špičkách, někdy na celých chodidlech.
  - Paže – jsou obrácené dlaněmi nahoru a mírně pokrčené v loktech. Jsou připravené v předpažení 70 až 120 cm od sebe (širší než kolena). Paže by měly být každopádně před tělem, aby umožnily předozadní tlumící pohyb.
- ▶ H 1.1.5 **Pohyb do polohy kontaktu s míčem**
  - Pohyb do polohy při tvrdém úderu – lokomoční pohyb není zpravidla žádný. Zpravidla dochází jen k pohybu části těla, v některých případech úrok nebo odlehčení nohy.
  - Pohyb do polohy při vybírání zkráceného úderu a ulívky – pohyb bránícího hráče je hlavně vpřed, může být i stranou. V některých případech stejně jako u vybírání tvrdého úderu není žádný lokomoční pohyb.
  - Pohyb do polohy při odraženém míči – pohyb bránícího hráče může být vpřed, vzad i stranou.

V některých případech stejně jako u vybírání tvrdého úderu není pohyb žádný. V častých případech dochází k pohybu vzad couváním nebo během zády k síti.

## ► H 1.1.6 **Vlastní akt vybírání míče při tvrdém úderu soupeře**

- Jak bylo řečeno výše, nedochází zpravidla při vybírání tvrdého úderu k žádnému lokomočnímu pohybu. Dochází k přemístění plochy těla, k pohybu části těla atd.
- Vybírání tvrdých úderů probíhá většinou v daném střehovém postoji.
- Při vybírání se mohou použít různá odbítí:
  - Odbítí obouruč spodem
    - ◆ Před tělem
    - ◆ Vedle těla (obr. 56)
  - Odbítí jednoruč spodem (vrchem)
    - ◆ Vedle těla (nad tělem)
  - Odbítí obouruč vrchem
    - ◆ Před tělem
    - ◆ Vedle těla
    - ◆ Nad úrovní ramen (obr. 57)
- Poloha při vybírání tvrdého úderu může mít více podob:
  - Narovnáním trupu a ztlumením míče
  - V dřepu úložném
  - V pokleku na jednom kolenu (obr. 58)
  - Ve výponu po zdvihu z nízké polohy
  - V pádu vpřed
  - V pádu stranou
- Činnost paží – děje se často pomocí reflexních pohybů. Činnost paží by měla mít tlumící charakter, což jednoznačně určuje polohu paží před tělem na začátku akce. I když to často doba letu míče nedovolí, je snahou, aby činnost paží i vybírání úderů vedle těla začínala před tělem. Postavení plochy paží při vybírání je takové, aby odražený míč směřoval do hřiště. Někdy dochází při vybírání úderů směřujících před hráče k ohnutí v loktech nebo zápěstích, hráč se snaží dostat jakoby pod míč, aby mu zpracováním v této poloze udělil zpětnou rotaci a udržel ho tak ve hře.
- Trup a hlava – konečná poloha trupu při vybírání může být různá.
  - Napřímování trupu při vybírání úderů na horní polovinu těla.
  - Rotace trupu při vybírání úderů vedle těla.
  - Předklonění při úderech před tělo.
  - Hlava zůstává v poloze popsané u střehového postoje.
  - Někteří hráči zaklánějí trup nebo ho natáčejí jedním ramenem dopředu se stažením hlavy vzad, což signalizuje strach.
- Nohy – jak bylo uvedeno výše, neděje se zpravidla v těchto situacích lokomoční pohyb. Pohyb nohou je opět dán charakterem situace, někdy se napínají v kolenu, jindy dochází k ukročení (situace jsou popsány výše).
- Vybírání se často děje pomocí reflexních pohybů paží, těla, hlavy a nohou.
- Hráč se musí učit vyvinout schopnost tlumit míč kteroukoliv částí těla.

## ► H 1.1.7 **Pohyb po kontaktu s míčem**

- Pohyb po kontaktu s míčem může být samozřejmě různý podle charakteru předcházející akce. Nejdůležitější je samozřejmě rychlý návrat do dalšího vývoje hry, to znamená do nového výchozího postavení pro další herní situaci. U pádových technik popíšeme pohyb po kontaktu s míčem (viz níže).

## **Varianty techniky vybírání z hlediska charakteru herní situace (H 1.2)**

### ► H 1.2.1 **Vybírání míče vrchním odbítím**

- Vývoj pravidel zcela správně v duchu vývoje hry povolil při vybírání techniku odbítí obouruč vrchem i na úkor absolutní čistoty odbítí. Technika obranného odbítí obouruč vrchem je podobná technice

odbití obouruč vrchem s tím, že prsty jsou více napnuté. Kontakt s míčem je kratší, míč může jít víc do dlaně. Nejnovější trend jde ještě k větší volnosti při posuzování odbítí na hranici čistoty a povoluje se i mírné potažení.

- Postoj při tomto odbítí se liší od techniky vybírání tvrdých úderů spodem větším napřímením trupu v momentu kontaktu s míčem. Někdy hráč využije techniky, kterou nazýváme v žargonu „kladivo“ nebo „sekyra“ (obr. 59). Při této technice hráč spojí ruce, obrátí je malíkovou hranou proti přilétajícímu míči a touto částí i míč odbije.
- Někdy je vidět při vybírání i odbítí obouruč vrchem vedle těla nebo odbítí jednoruč.

## ► H 1.2.2 Vybírání zkrácených úderů a ulívek, druhy pádů

- Při vybírání zkrácených úderů a ulívek se vyskytují v zásadě tři situace:

- **Vybrání míče bez pádu po pohybu** – hráč má dostatek času nebo správně odhadl vývoj herní situace a míč dostihne startem ze střehového postoje po krátkém pohybu bez nutnosti pádu. Během pohybu spojí ruce a pohyb zakončí buď stabilním postojem a odbítím obouruč spodem nebo zabrzdí posledním krokem a odbíjí (obouruč nebo jednoruč) v jakémsi předkročení, popřípadě ukročení.
- **Pád bez předchozího pohybu** – hráč nemá čas provést jakýkoliv lokomoční pohyb a řeší situaci pádem (viz dále) přímo ze střehového postoje.
- **Pád po předchozím pohybu** – hráč vyrazí ze střehového postoje, provede jeden nebo více kroků a tento pohyb zakončí pádem (viz dále).

- Druhy pádů

- **Převal stranou** – tento druh pádu umožňuje okamžitý návrat do základního postoje. Akce začíná krátkým krokem na stranu, kde bude proveden převal doleva. Paže, která bude odbíjet míč (souhlasná) se pohybuje vzad. Druhá paže udržuje rovnováhu (obr. 60). Těžiště se posouvá nad levou nohu a podstatně se snižuje. Koleno se dostává do kontaktu s podložkou svou vnější částí. Levá noha se začíná napínat a vytažená levá ruka se přibližuje k místu kontaktu s míčem. Míč odráží otevřenou dlaní. Po kontaktu s míčem sklouzne po malíkové hraně a celé tělo klesá na zem. Do styku s podložkou se dostává boční část trupu. Pád se tlumí přes levé stehno a levý bok. Obě kolena jsou ohnuta. Po odbítí míče levou rukou (obr. 61) se levá noha znovu pokrčuje a tělo se otáčí kolem své osy (válení sudů, obr. 62). Při převalu zůstává druhá (neúderová) paže na podložce s dlaní otočenou nahoru. Jako první se dotkne podložky špička nesouhlasné nohy, potom následuje souhlasná noha. Přes levé koleno se dostává znovu do střehového postoje.
- **Převal vpřed** – provádí se stejnou technikou popsanou u převalu stranou, pouze první krok nejde do strany, ale dopředu. Jak převal stranou, tak převal vpřed se používají hlavně v ženském volejbale. Ani ve volejbalu mužů však tento prvek nesmíme opomenout. (obr. 63)
- **Rybička** – začíná silným odrazem, kdy hráč letí vzduchem. Hráč běží směrem k míči, před posledním krokem sníží těžiště těla (obr. 64). Když chce odbít pravou rukou, odráží se z levé nohy (obr. 65). Při odrazu dochází k spontánnímu zakopnutí pravé nohy, čímž se dostává do horizontální polohy (obr. 66). Míč odbíjí hřbetem ruky (obr. 67). Jestliže míč není příliš daleko, může ho odbít oběma předloktími. Po odbítí se do kontaktu s podložkou dostávají ruce jako první, hlavu a nohy drží hráč nahoře (obr. 68). Tělo se spouští na zem postupně, nejdříve hrudník, potom břicho a nakonec boky. Pohyb doznívá skluzem, kterému napomáhá pohyb paží vzad. Hráč se musí co nejrychleji postavit a pokračovat ve hře.
- **„Placka“** – používá se též pro vybírání krátkých míčů (ulívek). Provedení je podobné technice rybičky, liší se pouze v několika detailech. Odraz nebývá zpravidla tak silný, letová fáze není tak výrazná a často se jedná spíše o skluz (obr. 69). Neúderová paže se na rozdíl od rybičky dotkne země ještě před odbítím. Dlaň ruky, která odbíjí, klouže po podložce a míč dopadá na její hřbet. Aby míč živě odskočil, musí dlaň celou plochou přiléhat k zemi (obr. 70).

## ► H 1.2.3 Vybírání odražených míčů a hra nohou

- Činnost hráče při zpracovávání odražených míčů se až do střehového postoje neliší od jiných technik vybírání. Ve chvíli, kdy došlo k situaci, že míč byl nečekaně odražen či sražen blokem nebo jinak, může se pohyb vedoucí ke kontaktu s míčem lišit od jiných situací:

- Míč byl sražen nebo odražen, neztratil svou prudkost a směřuje rychle k zemi – dochází k aktu vybírání tvrdého míče.
  - Míč byl sražen, odražen či tečován a dopadá pomalým krátkým obloukem před hráče (nebo stranou) – dochází k vybírání po pohybu vpřed nebo vybírání v pádech.
  - Míč byl odražen a směřuje nad hráče nebo vysokým obloukem za hráče
  - Míč směřuje nad hráče – tato situace se řeší napřímením trupu, výponem nebo dokonce výskokem. Míč se odbije obouruč vrchem, pokud si to situace vynutí i jednoruč vrchem.
  - Míč letí obloukem daleko za hráče – hráč buď couvá a zahraje míč nad hlavou nebo se otáčí zády k síti, běží směrem od sítě a snaží se míč vrátit bagrem, jednoruč či znovu jedním z pádů. Zvláštní technikou je hra nohou.
    - Hra nohou – ukazuje se, že hra nohou není tak frekventovaná, jak se původně při změně pravidel očekávalo. V podstatě se dá říci, že hra nohou se v praxi využívá pouze při vykrývání vlastního útočnicka nebo ve výše zmíněné situaci při dohánění odraženého míče. Také jedině v těchto případech má svoje opodstatnění. Jinak lze vždy využít účelnějšího způsobu vybírání. Kontakt s míčem při hře nohou se děje zpravidla nártem.
- ▶ H 1.2.4 **Vykrývání vlastního útočnicka**
- Vykrývání vlastního útočnicka je v podstatě vybírání odražených míčů od bloku soupeře. Vyskytují se znovu tři druhy herních situací, kdy se míč odrazí po útoku vlastního útočnicka od soupeřova bloku:
    - Míč směřuje rychle k zemi, akce má charakter vybírání prudkého úderu.
    - Míč směřuje pomaleji k zemi do prostoru před nebo vedle vykrývajícího hráče, akce má charakter vybírání míče po pohybu nebo v pádu.
    - Míč směřuje nad vykrývajícího hráče nebo za něj, akce má charakter vybírání odražených míčů. To znamená, že se všechny vybírací techniky v zásadě neliší od technik vybírání míče, lze vidět vybírání tvrdých míčů, vybírání v pádech i vybírání nohou.
  - Z hlediska vzdálenosti od bloku soupeře se liší i charakter postoje:
    - Vykrývání – v první zóně vykrývání (zhruba do vzdálenosti 3 m) je postoj velmi nízký.
    - Vykrývání – v druhé zóně vykrývání (dále než 3 m) je postoj vyšší.
  - Praxe ukazuje, že hlavním problémem vykrývání není technika, ale organizace vykrývajících hráčů a především stálá odhodlanost neustále znovu a znovu se zapojovat do vykrývání.

## Vybírání ve vybraných herních situacích (H 1.3)

- ▶ H 1.3.1 **Vybírání podle zóny útočícího hráče**
- Vybírání útoku prvního sledu (H 1.3.1.1)
  - Vybírání útoku ze zóny IV (H 1.3.1.2)
  - Vybírání útoku ze zóny II (H 1.3.1.3)
  - Vybírání útoku ze zóny I (H 1.3.1.4)
  - Vybírání útoku ze zóny VI (H 1.3.1.5)
- ▶ H 1.3.2 **Vybírání podle úlohy hráče v obranných herních kombinacích**
- ▶ H 1.3.3 **Vybírání v řetězci činností**

## Přehled možných chyb při vybírání (H 2)

### Chyby v technice vybírání tvrdého úderu (H 2.1)

- ▶ H 2.1.1 **Pohyb paží proti míči**
- Paže se v momentu kontaktu pohybují proti míči a nevykonávají tlumící pohyb nutný k lepšímu ovládnutí míče.
    - Následek – nedostatečná kontrola nad míčem.

- Léčba
  - ◆ Signální slova – „Drž paže před tělem“
  - ◆ Přípravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 3 a 4
- ▶ H 2.1.2 **Nesprávně nastavená plocha paží při kontaktu s míčem**
  - Hráč spojí paže do polohy, která není z hlediska zpracování míče optimální (úhel, tvar) Může souviset s nedostatky v základní technice OOS.
    - Následek – nekontrolovaný odraz míče.
    - Léčba
      - ◆ Přípravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 3 a 4
- ▶ H 2.1.3 **Strach při tvrdém úderu – cukání, pohyb hlavou vzad**
  - Hráč pohybuje hlavou vzad, popř. provádí jiný instinktivní pohyb ze strachu před zásahem míčem.
    - Následek – obzvláště pohyb hlavou vzad zhoršuje vnímání a orientaci. Zapříčiní nedostatek jistoty při zpracování míče.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Stůj klidně, hlava dopředu“
      - ◆ Přípravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 3 a 4
- ▶ H 2.1.4 **Vysoký střehový postoj a úzké postavení nohou**
  - Popis je obsažen v názvu.
    - Následek – vybírání úderů směřujících k chodidlům hráče, popř. před ně nebo vedle hráče je omezeno. Zhoršená stabilita postoje.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Široký postoj“
      - ◆ Přípravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 1, 3 a 4
- ▶ H 2.1.5 **Úzká poloha paží nebo předčasně spojené paže ve střehovém postoji**
  - Popis je obsažen v názvu.
    - Následek – neúčelnost a neekonomičnost pohybu paží při vybírání úderů směřujících vedle těla.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Paže dále od sebe“
      - ◆ Přípravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 1, 3 a 4
- ▶ H 2.1.6 **Pozdní zaujetí střehového postoje**
  - Hráč z různých příčin zaujímá pozdě střehový postoj.
    - Následek – nedostatek klídu pro výběr řešení a zpracování míče.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „V momentě úderu buď ve střehu“
      - ◆ Přípravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 1, 3 a 4
- ▶ H 2.1.7 **Částečná či úplná absence tlumícího pohybu paží nebo těla**
  - Nedostatečná činnost paží při tlumení míče z různých příčin (chybná poloha paží, špatná koordinace pohybů).
    - Následek – omezená kontrola nad míčem, nekontrolovaný odskok.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Ztlum míč“
      - ◆ Přípravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 1, 3 a 4
- ▶ H 2.1.8 **Nestabilní postoj při kontaktu s míčem**
  - Vybírání v nestabilním postoji (v záklonu, na patách atd.)
    - Následek – omezená možnost zpracování míče.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Střehový postoj“
      - ◆ Přípravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 1, 3 a 4

## Chyby při vybírání zkrácených úderů, ulívek nebo v pádové technice (H 2.2)

- ▶ H 2.2.1 **Vykročení nesouhlasnou nohou při převalu stranou**
  - Hráč začíná pohyb do převalu stranou nesouhlasnou nohou.
    - **Následek** – nestabilita a neúčelnost pohybu. Omezená možnost bezproblémového zpracování.
    - **Léčba**
      - ◆ Signální slova – „Úkrok, ne překrok“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1 a 2
- ▶ H 2.2.2 **Špatné načasování kontaktu s míčem nebo zvedání hřbetu ruky při skluzech (placka)**
  - Hráč neodhadl správně moment kontaktu s míčem a jeho ruka neleží při dopadu míče na zemi.
    - **Následek** - nežádoucí ztlumení míče a „neživý“ odraz míče.
    - **Léčba**
      - ◆ Signální slova – „Ruka na zemi při odbítí“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 1 a 2
- ▶ H 2.2.3 **Tlumení pádu vpřed nohama nebo absence odrazu**
  - Hráč se při pádu vpřed neodrazil nebo po odrazu brzdí let dotykem nohou (se zemí), v této podobě se nejedná o pád, ale pouze „svalení se“ na zem.
    - **Následek** – neúčinnost akce, pád neplní svůj účel, tj. vybrat úder, který se dá dosáhnout pouze skokem (pádem).
    - **Léčba**
      - ◆ Signální slova – „Odras se nohama, dopadej na hrud' a na ruce“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 1, 2 a 5
- ▶ H 2.2.4 **Odras při rybičce je příliš do výšky a odbítí je vysoko nad podložkou**
  - Hráč se odráží při rybičce příliš do výšky, ztrácí čas a akce je neúčelná.
    - **Následek** – nedostihnout míče.
    - **Léčba**
      - ◆ Signální slova – „Dolů pod míč“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 1 a 2
- ▶ H 2.2.5 **Nesprávná volba techniky pádu**
  - Hráč nesprávně volí techniku pádu vzhledem k herní situaci.
    - **Následek** – omezená možnost účelného odbítí.
    - **Léčba**
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 2 a 7

## Chyby související s nesprávným řešením herní situace (H 2.3)

- ▶ H 2.3.1 **Nesprávný výběr místa vybírání**
  - Popis je obsažen v názvu.
    - **Následek** – omezená možnost úspěšného vybrání míče v poli.
    - **Léčba**
      - ◆ Signální slova – „Reaguj na situaci“
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktického úkolu č. 7
- ▶ H 2.3.2 **Nedostatek odvahy zaujmout správné místo vybírání**
  - Hráč správně analyzuje herní situaci, ale z důvodu strachu před zásahem míčem nezaujímá správné místo.
    - **Následek** – omezená možnost úspěšného vybrání míče v poli.
    - **Léčba**
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 4 a 7
- ▶ H 2.3.3 **Nesprávné vyhodnocení záměru útočícího hráče**
  - Popis je obsažen v názvu.

- Následek – omezená možnost úspěšného vybrání míče v poli.
- Léčba
  - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktického úkolu č. 7
- ▶ H 2.3.4 **Nedostatečné nasazení a odhodlanost k vybírání**
  - Hráč je pasivní, není ochoten stále opakovat přípravné pohyby, postrádá odhodlání vybrat míč za každou cenu, často bývá úderem překvapen.
    - Následek – omezená možnost úspěšného vybrání míče v poli.
    - Léčba
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 7 a 8
- ▶ H 2.3.5 **Nerozhodnost nebo absence první spontánní reakce při vybírání**
  - Hráč nejedná na základě první spontánní reakce, ale s časovou prodlevou a dochází k pozdnímu zaujetí polohy pro kontakt s míčem.
    - Následek – omezená možnost úspěšného vybrání míče v poli.
    - Léčba
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 7 a 8
- ▶ H 2.3.6 **Hyperaktivita nebo zbrkllost při vybírání**
  - Hráč neprojevuje dostatek klidu a provádí nadbytečné pohyby, které nesouvisí s herní situací.
    - Následek – nepřesné odbití míče, chaos v komunikaci při obranných kombinacích.
    - Léčba
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 7 a 8
- ▶ H 2.3.7 **Absence spolupráce s blokujícími hráči**
  - Hráč nehodnotí situaci v kontextu s blokem, popř. schází komunikace mezi blokujícími a vybírajícími hráči.
    - Následek – neúspěšná činnost družstva v obranných kombinacích.
    - Léčba
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 7 a 8
- ▶ H 2.3.8 **Ignorance taktiky družstva a vybírání výhradně podle vlastního citu**
  - Hráč neakceptuje ani dohodnutou taktiku, ani vývoj herní situace, ale reaguje pouze na základě vlastního, izolovaného hodnocení.
    - Následek – chaos v obranné koncepci družstva.
    - Léčba
      - ◆ Herní cvičení – podle didaktického úkolu č. 8
- ▶ H 2.3.9 **Špatná organizace hry družstva v poli a z ní vyplývající chyby**
  - Družstvo nereaguje jako celek na vývoj herní situace nebo dokonce nemá vytvořenou a zažitou organizaci jednotlivých obranných kombinací.
    - Následek – neúspěšné provádění herních kombinací družstva.
    - Léčba
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 7 a 8

## Chyby při vykrývání vlastního útočníka (H 2.4)

- ▶ H 2.4.1 **Absence vykrývání v činnosti hráče**
  - Základní a nejběžnější chyba při vykrývání.
    - Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 6 a 7
- ▶ H 2.4.2 **Nevyjasněná organizace zodpovědnosti jednotlivých hráčů při vykrývání nebo nedodržení postavení v zóně vykrývání**
  - Popis je obsažen v názvu.
    - Následek – absence vykrývání nebo chaos v organizaci vykrývání.
    - Léčba
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 6, 7 a 8



- ▶ H 2.4.3 **Použití nesprávné techniky při vykrývání**
  - Hráč nesprávně volí způsob odbítí.
    - Následek – neúspěšné vykrytí útočníka.
    - Léčba
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktického úkolu č. 6
- ▶ H 2.4.4 **Vysoký střeh nebo pasivita při vykrývání**
  - Hráč vykrývá v příliš vysokém střehu nebo není dostatečně aktivní, s čímž souvisí i jeho nevhodný postoj.
    - Následek – neúspěšné vykrytí.
    - Léčba
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktického úkolu č. 6

## Nácvik vybírání (H 3)

Vybraná průpravná a herní cvičení a jejich použití při nácviku vybírání

### Nácvik specifické lokomoce, zaujímání střehového postoje a volejbalové gymnastiky pro vybrání útočného úderu a ulívky (H 3.1)

- ▶ H 3.1.1 **Na signál zaujmi střehový postoj**
  - Jednotlivci: hráči jsou rozestaveni libovolně v poli a na zvukový signál trenéra zaujímají střehový postoj.
- ▶ H 3.1.2 **Suché přesuny**
  - Pětice: hráč **A** (smečar) v postavení u sítě v zóně IV se překrokiem přesouvá do výchozího postavení pro vybírání, cca 3 m od sítě. Hráč **B** (nahrávač, universál) u sítě v zóně II ve stejném postojí, překrokiem se přesouvá cca 3 m od sítě. Hráči **C** a **D** v zóně V a I (libero, nahrávač) – výchozí postavení na třímetrové čáře cca 1,5 m od krajní čáry provádějí přesun do postavení pro vybírání útoku po čáře nebo do diagonálního směru. Hráč **E** v zóně VI cca 7 m od sítě se přemísťuje libovolně do dlouhé diagonály až i mimo hřiště či do „díry“ při rychlém útoku (imitovaným hráčem na druhé straně sítě).
    - Varianta: na zvukové signály, na podnět s míčem – nadhoz, zdvižená ruka.
- ▶ H 3.1.3 **Pohyb po hřišti se slovním diktátem**
  - Jednotlivci: hráči stojí ve výchozím postavení (6:6) a na komentář trenéra (slovní diktát) se pohybují po hřišti — hráči trenérovým komentářem „hrají hru“. Například trenér říká: družstvo **A** podává, družstvo **B** přesně přihrává a zakládá útok po nahrávce do zóny IV. „Utkání“ se vždy po jedné „rozehře“ přerušuje a trenér kontroluje správnou změnu postavení a pohyb po hřišti.
- ▶ H 3.1.4 **Specifická volejbalová gymnastika bez míče**
  - Jednotlivci: hráči jsou libovolně rozestaveni ve volejbalovém hřišti a střídavě provádí všechny druhy kotoulů, bočních posunů, převalů, střehových postojů.
- ▶ H 3.1.5 **Specifická volejbalová gymnastika s míčem**
  - Jednotlivci: hráči stojí v zástupu za hřištěm, první hráč je v hřišti připraven k odbítí míče po předcházejícím pohybovém úkonu, trenér stojí pod sítí se zásobníkem míčů. Nahazuje míče směrem k jednotlivým hráčům. Hráč provádí určený pohybový úkon a následně odbíjí míč nahozený trenérem – přeskoky s odbitím, po kotoulech chytání, odbíjení, převaly s odbitím.
- ▶ H 3.1.6 **Pádová volejbalová technika bez míče**
  - Jednotlivci: hráči provádějí různé druhy volejbalové pádové techniky jako součást každého tréninku, v rámci rozcvičení, při všech soutěžích.
- ▶ H 3.1.7 **Zachyt' mezi nohama míč vhozený spoluhráčem**

- *Dvojice:* hráč **A** stojí s míčem cca 1 m za zády hráče **B**. Hráč **A** nahazuje míč zespoda nahoru mezi nohama hráče **B**, který se ho v pádu snaží chytit nebo odbít do výšky. Po několika provedeních si hráči vymění úkoly.
- ▶ H 3.1.8 **Nahod míč a odbij ho v pádu**
  - *Jednotlivci:* hráč stojí s míčem v rukou na libovolném místě. Opakovaně si míč nahazuje do všech směrů tak, aby jej mohl vybírat pouze po provedení skluzu, pádu bokem a po jiných druzích pádů.
- ▶ H 3.1.9 **Nahod si míč mezi nohama za záda a odbij v pádu**
  - *Jednotlivci:* hráč stojí s míčem v rukou na libovolném místě. Prohazuje míč mezi nohama, směrem za záda. Obrací se a odbíjí míč v pádu, později v rybičce, pádu bokem.
- ▶ H 3.1.10 **Vybírej míče v pohybu z kleku**
  - *Trojice:* hráči **A** a **B** stojí 3 m od sebe a cca 2 m od klečícího hráče **C**. Hráči **A** a **B** střídavě nahazují míče před hráče **C**, který je po startu z kleku skluzem vybírá. Po několika provedeních si hráči vymění úkoly.
- ▶ H 3.1.11 **Vybírej míče po dopadu z bloku**
  - *Dvojice:* hráč **A** je připraven k blokování, hráč **B** stojí za zády hráče **A** cca 4,5 m od sítě se zásobníkem míčů. Hráč **A** vyskakuje na blok, v momentu jeho dopadu hráč **B** nahazuje míč směrem k síti (ulívá), hráč **A** se otáčí a míč vybírá. Po několika provedeních si hráči vymění úkoly.
- ▶ H 3.1.12 **Přesuň se jako přední hráč do polařského postavení a vybírej**
  - *Dvojice + trenér:* hráč **A** stojí v pozici předního smečáře ve výchozím blokařském postavení v zóně IV, nahrávač **N** je pod sítí v zóně III a trenér stojí se zásobníkem míčů v zóně II. Trenér míč nahazuje nad sebe, což je signálem pro odstoupení hráče **A** od sítě (cca 3,5 m) k vybírání. Trenér následně lobuje, hráč **A** vybírá na nahrávče **N**, který nahrává. Po několika provedeních nastupuje na místo hráče **A** další hráč.
  - *Varianty:*
    - H 3.1.12 a – hráč **A** odstupuje až po dopadu z bloku, hráč **B** je připraven k vybírání v zóně V, popřípadě i hráč **C** v zóně VI – nacvičuje se pohyb celého družstva, včetně vykrytí.
    - H 3.1.12 b – trenér úvodní míč smečuje přes síť, první úder volně, druhý již tvrdě a akce se dohrává.
    - H 3.1.12 c – trojice + trenér: trenér úvodní míč smečuje přes síť, kde jsou připraveni tři hráči ve výchozím blokařském postavení a trojice hráčů úder vybírá.
- ▶ H 3.1.13 **Uprav svoje postavení a vybírej**
  - *6 – 10 hráčů:* na straně **X** jsou dva zástupy hráčů v zóně IV a II, na straně **Y** stojí hráč **A** připraven ve výchozím postavení pro vybírání v zóně I. První hráč zástupu útočí po vlastním nadhozu přes síť a hráč **A** reaguje na nadhoz upravením postavení a vybíráním útoku po čáře, resp. diagonále. Po několika provedeních nastupuje na místo hráče **A** další hráč ze zástupu.

## Nácvik techniky vybírání zkráceného úderu a ulívky (H 3.2)

- ▶ H 3.2.1 **Na volejbalového neřáda**
  - *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí ve vzdálenosti cca 6 m od sebe, odbíjí míč a hrají si na tzv. „volejbalového neřáda“. Jeden z hráčů nečekaně použije bez varování jakékoliv špatné odbítí a tím přinutí spoluhráče reagovat. Úkolem je míč zpracovat jakýmkoliv způsobem pádové techniky tak, aby jej spoluhráč mohl znova přesně odbít.
- ▶ H 3.2.2 **Ubraň území**
  - *Dvojice:* hráč **A** lobuje po vlastním nadhozu do území 3x3 m, hráč **B** stojící v momentu úderu za vymezným čtvercem po pohybu dovnitř území míč vybírá v pádu obouruč.
- ▶ H 3.2.3 **Vyber úder i zalívku**
  - *Trojice:* trojice hráčů stojí v rozestavení do trojúhelníku: hráči **A** a **B** pod sítí s míčem v rukou, hráč **C** cca 6 m od sítě. Hráči **A** a **B** střídavě útočí na hráče **C** a volí druh úderu: ulívka nebo tvrdý úder. Hráč **C** míč vybírá. Po několika provedeních si hráči vymění úkoly.

- ▶ H 3.2.4 **Hraj jenom v pádu nebo v převalu**
  - 4 – 6 hráčů: hráči jsou rozestaveni do kruhu, trenér se zásobníkem míčů stojí vně kruhu. Trenér míč nahazuje dovnitř kruhu a hráči vybírají pouze v pádu, či v převalu. Míč vybírají nad sebe a následně jej odhazují mimo kruh.
- ▶ H 3.2.5 **Vyber ulívku, vrať zadarmo a čekej následný útok**
  - Počet hráčů: 12
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Zástup hráčů stojí v zóně IV cca 4,5 m od sítě, nahrávač **Nx** je pod sítí v zóně III a trenér stojí se zásobníkem míčů v zóně VI.
    - Strana X
      - ◆ Hráč **Ay** stojí pod sítí v zóně II ve výchozím blokařském postavení, hráč **By** je v zóně V nebo v zóně I připraven k vybírání.
  - Provedení
    - Trenér na straně X přihrává míč nahrávači **Nx**, ten nahrává polovysokou nahrávku do zóny IV a první hráč zástupu ve výšoku ulívá (určitý typ ulívky, například krátkou, dlouhou či do strany s tečí) proti jednobloku hráče **Ay**. Hráč **By** míč v poli vybírá, hráč **Ay** se po dopadu z bloku otáčí a nahrává hráči **By**, který míč přehrává „zadarmo“ na stranu X. Další hráč zástupu přihrává k síti a po polovysoké nahrávce útočí na stranu Y. Volí přitom libovolný druh úderu (ulívka nebo tvrdý úder) a akce na straně Y pokračuje se stejným sledem činností. Dvojice hráčů na straně Y se po několika provedeníh vymění.
- ▶ H 3.2.6 **Vybírání ulívky s výpomocí**
  - Trojice: trenér stojí pod sítí se zásobníkem míčů v zóně III, trojice hráčů je ve výchozím postavení pro vybírání v zónách I, VI a V. Trenér po vlastním nadhozu ulívá na jednoho z hráčů, který míč vybírá k síti. Dvojice hráčů při každém obranném zákroku spoluhráče má tendenci pomáhat (pohybem k spoluhráči) a hráči se neustále vrací do výchozího postavení. Po určitém čase nepřetržitě činnosti se trojice vybírajících hráčů vymění, ostatní hráči podávají míče.
- ▶ H 3.2.7 **Polářská houževnatost**
  - Jednotlivci: na straně X je hráč **A** v poli připraven k vybírání, na straně Y stojí trenér pod sítí se zásobníkem míčů. Trenér nepřetržitě v intervalu 30 s nahazuje míče přes síť na stranu X, hráč **A** vybírá míče k síti. Trenér nahazuje i míče zdánlivě nechyvatelné, hráč nesmí nikdy akci vzdát.

## Nácvik izolovaných prvků techniky vybírání (H 3.3)

- ▶ H 3.3.1 **Ztlum vyhozený medicinbal – 1 kg, 2 kg, 3 kg**
  - Jednotlivci: hráč nahazuje medicinbaly různé váhy, tlumí pohybem paží.
    - Varianta:
      - ◆ H 3.3.1 a – dvojice: jeden hráč nahazuje míč druhému – napodobení dráhy letu míče.
- ▶ H 3.3.2 **Ztlum vyhozený míč po vlastním nadhozu**
  - Jednotlivci: hráč odbíjí míč vysoko nad sebe a tlumí jej kombinací pohybu paží a nohou až v podřepu. Synchronizuje pohyb obou částí těla.
- ▶ H 3.3.3 **Volejbalový ping-pong**
  - Jednotlivci: hráč po dobu cca 1 – 2 minut nepřetržitě odbíjí míč jednou rukou – „ping pong“ – provádí všechny druhy odbítí (jen hřbetem ruky, dlaní, jen v pádu, jen obouruč vrchem).
- ▶ H 3.3.4 **Ztlum tvrdý úder**
  - Dvojice: hráči **A** a **B** stojí v postavení proti sobě ve vzdálenosti cca 1,5 m od sebe. Hráč **A** po vlastním nadhozu směřuje do nastavených paží hráče **B**, který míč tlumí. Po několika úderech (15 až 20) si hráči vymění role.
- ▶ H 3.3.6 **Zahraj si na brankáře**
  - Zástup hráčů stojí cca 7 m od házenkářské branky, jeden hráč stojí na brankové čáře. Hráči v zástu-

pu postupně útočí úderem po vlastním nadhozu do branky, hráč – „brankář“ míče vybírá různými druhy odbití a brání tak úspěšnému zásahu – gólu.

## Nácvik vybírání útočného úderu (H 3.4)

- ▶ H 3.4.1 **Zalobuj na spoluhráče a následně vybírej**
  - Dvojice: hráči **A** a **B** stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 7 m. Hráč **A** po vlastním nadhozu lobuje na hráče **B**, který míč vybírá nad sebe, chytá a následně po vlastním nadhozu útočí zpět.
- ▶ H 3.4.2 **Vybírej tvrdý úder po skluzu**
  - Dvojice: hráči **A** a **B** stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 7 m, hráč **B** s míčem v rukou. Hráč **A** ze zadní čáry provádí skluz směrem do hřiště, vstává, zaujímá nízký střežový postoj a hráč **B** po vlastním nadhozu míče do něj útočí. Jeden hráč provádí stejnou akci 8 – 10 x nebo po dobu 1 – 2 minut.
- ▶ H 3.4.3 **Nadhod' míč, ustup a vybírej tvrdý úder od spoluhráče**
  - Dvojice: hráči **A** a **B** stojí proti sobě pod sítí ve vzdálenosti cca 7 m, hráč **B** s míčem v rukou. Hráč **A** nahazuje vysoký míč na hráče **B**, ustupuje cca 3,5 m od sítě do postavení pro vybírání. Hráč **B** ve výšce útočí na hráče **A**, který míč vybírá. Jeden hráč provádí stejnou akci 8 – 10 x, pak si role vymění.
- ▶ H 3.4.4 **Braň se v koutě**
  - Zástup hráčů je cca 7 m od stěny, jeden hráč stojí v rohu tělocvičny tak, aby nemohl ustoupit. Hráči v zástupu postupně útočí po vlastním nadhozu (ve výšce) na hráče v rohu, který míče vybírá. Po několika úspěšných zákrocích nastupuje na místo vybírajícího hráče další hráč zástupu.
- ▶ H 3.4.5 **Vybírej úder spoluhráče po ustoupení**
  - Na straně **X** je hráč **A** připraven ve výchozím postavení pro vybírání v zóně I, na straně **Y** stojí zástup hráčů se zásobníkem míčů v zóně IV. První hráč zástupu útočí po vlastním nadhozu na stranu **Y**. Po nadhozu útočícího hráče odstupuje hráč **A** do střežového postoje a vybírá úder po čáře. Úkolem bránícího hráče je zaujmout správné obranné postavení vůči výšce zásahu míče i vzdálenosti od sítě. Po 1 – 2 minutovém intervalu nastupuje na místo hráče **A** další hráč.
    - Varianta:
      - ◆ H 3.4.5 a – Střídání úderů z diagonálního směru a po čáře (střídání dvou hráčů v obraně).
- ▶ H 3.4.6 **Vybírej sérii míčů z různých úhlů a vzdáleností**
  - Počet hráčů: 8 – 10
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Dva hráči stojí na vyvýšených místech (hráč **Bx** v zóně III, hráč **Cx** v zóně I) se zásobníky míčů, v zóně IV je první hráč zástupu **Ax** s míčem v rukou.
    - Strana **Y**
      - ◆ Trojice hráčů stojí v zóně I (**Ay**, **By**, **Cy**), první **Ay** je ve výchozím postavení pro vybírání.
  - Provedení
    - Akci začíná hráč **Ax** v zóně IV úderem po vlastním nadhozu přes síť do zóny I, hráč **Ay** vybírá, následuje úder hráče **Bx** z vyvýšeného místa ze zóny III a úder hráče **Cx** z vyvýšeného místa ze zóny I. Hráč **Ay** vždy upraví místo svého postavení podle úhlu předpokládaného útoku i vzdálenosti místa úderu od sítě. Po vybrání tří útoků provádějí hráči **By** a **Cy** akci se stejným sledem činností.
- ▶ H 3.4.7 **Tlum tvrdě smečované míče ze skutečné výšky (bez sítě)**
  - 5 – 6 hráčů: hráč **A** stojí na vyvýšeném místě u sítě se zásobníkem míčů připraven k útočnému úderu, první hráč zástupu **B** je ve vzdálenosti cca 4 – 6 m připraven k vybírání. Hráč **A** se úderem trefuje do nastavených paží hráče **B**, jehož úkolem je tlumení smečovaného míče. Po několika provedeních nastupuje místo hráče **B** další hráč ze zástupu.
    - Varianta:
      - ◆ H 3.4.7 a – tvrdý úder + nahození na vybrání po pohybu v pádu – zaumutí střežového postavení a opakování akce.

- ▶ H 3.4.8 **Odhadni správné postavení a následně vybírej míče smečované z různých vzdáleností od sítě**
  - 5 – 6 hráčů: na straně **X** je hráč **A** na vyvýšeném místě s míčem v rukou a zásobníkem míčů připraven k úderu. Na straně **Y** je první hráč zástupu **B** připraven k vybírání. Hráč **A** útočí po vlastním nadhozu přes síť a úkolem hráče **B** je zaujmout správného postavení vzhledem k výšce zásahu míče a vzdálenosti bedny od sítě. Po vybrání míče je hráč **B** střídán dalším hráčem v zástupu.
- ▶ H 3.4.9 **Zpracuj smečovaný míč protihráče po vlastního nadhozu přes síť**
  - Počet hráčů: 8 – 10
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Dva zástupy hráčů stojí v zóně IV, resp. v zóně II. První hráči zástupu **Ax** a **Bx** jsou s míčem v rukou připraveni k útoku po vlastním nadhozu.
    - Strana Y
      - ◆ Dva hráči **Ay**, **By** stojí připraveni ve výchozím postavení pro vybírání v zóně V, resp. I.
  - Provedení
    - Hráči **Ax** a **Bx** současně útočí po čáře přes síť na příslušného hráče **Ay**, resp. **By**, kteří míč vyberají. Cílem hráčů na straně **X** je tvrdým úderem přesně trefit hráče na straně **Y**.
      - ◆ Varianta:
        - H 3.4.9 a – hráč **Ay** vybírá nejdříve útok po čáře, pak do diagonály a poté provádí stejnou akci hráč **By**. Interval: každý hráč zasmečuje dvakrát, tedy 10 – 12 úderů a následuje výměna.

## Nácvik vybírání odražených míčů (H 3.5)

- ▶ H 3.5.1 **Otoč se na zvukový signál a chytej (vybírej)**
  - Dvojice: hráč **A** stojí s míčem v rukou v těsné blízkosti za zády hráče **B**. Po zvukovém signálu se hráč **B** otáčí k hráči **A**, který nahodil míč vysoko směrem přes hráče **B**. Ten reaguje pohybem příslušným směrem a „odražený“ míč vybírá zpět hráči **A**.
- ▶ H 3.5.2 **Reaguj polařsky po kotoulu vpřed i vzad**
  - Dvojice: hráč **A** s míčem v rukou stojí proti hráči **B** ve vzdálenosti cca 6 m. Hráč **B** po kotoulu vpřed reaguje na míč nahozený hráčem **A** a vybírá. Po několika kotoulech vpřed (vzad) a vybíráních si hráči vymění role.
- ▶ H 3.5.3 **Reaguj na míč odražený od sítě**
  - Dvojice: hráč **A** stojí čelně k síti a cca 2 – 3 m od sítě, hráč **B** s míčem v rukou za ním. Hráč **B** nahaazuje (odbíjí) míč zpoza hráče **A** do sítě pod různým úhlem a z různých stran, hráč **A** míč po odrazu od sítě vybírá nad sebe. Po několika provedeních si hráči vymění role.
- ▶ H 3.5.4 **Reaguj na odražený míč**
  - Dvojice: hráči **A** a **B** stojí ve vzdálenosti cca 5 m od stěny. Hráč **A** stojí s míčem v rukou těsně za hráčem **B**. Hráč **A** útočí po vlastním nadhozu do stěny, cca ve výši očí hráče **B**, který míč po odrazu od stěny vybírá. Po několika úderech do stěny si hráči vymění role.
- ▶ H 3.5.5 **Zpracuj míč v pohybu vzad v čelním postavení nebo po obratu vzad v pádu či převalu**
  - Dvojice: hráč **A** stojí s míčem v rukou pod sítí v zóně III, hráč **B** cca 4 m od sítě ve výchozím postavení pro vybírání v zóně VI. Hráč **A** odbíjí obouruč vrchem (lobuje) přes hráče **B** do vzdálenosti cca 8 – 10 m, hráč **B** vyhodnocuje situaci, kterou řeší buď couváním a odbitím před sebe nebo po otočení a pohybu zády k síti míč vybírá v pádu nebo převalu.
- ▶ H 3.5.6 **Zalobuj do spoluhráče a vyber nepřesně odražený míč**
  - 6 – 7 hráčů: hráč **A** stojí pod sítí v zóně III, první hráč zástupu **B** je za hřištěm se zásobníkem míčů připraven k lobování. Hráč **B** zalobuje na hráče **A**, ten míč zpracovává úmyslně nepřesným odbitím do prostoru hřiště. Hráč **B** vybírá odražený míč od hráče **A** a následující hráč zástupu **C** prove-

de stejnou akci. Po vystředání všech hráčů zástupu je hráč pod sítí vyměněn a akce pokračuje se stejným sledem činností.

- ▶ H 3.5.7 **Zachraň už jednou zachráněný míč**
  - Trojice: hráč **A** je se zásobníkem míčů pod sítí v zóně III, hráči **B** a **C** stojí za zadní čarou hřiště připraveni k vybírání. Hráč **A** po naznačení tvrdého útoku ulívá, jeden z dvojice hráčů (**B**) míč vybírá a hráč **C** druhým úderem odbíjí nad sebe. Po několika provedeních si vymění role jak hráči ve dvojici tak hráč pod sítí a akce pokračuje se stejným sledem činností.
- ▶ H 3.5.8 **Reaguj na zákrok házenkářského brankáře**
  - Pětice: hráč **A** je před házenkářskou brankou v obranném postavení, trojice hráčů **B**, **C** a **D** je rozestavena proti němu ve vzdálenosti cca 5 – 6 m, za nimi stojí hráč **E** se zásobníkem míčů. Akci zahajuje hráč **E** úderem přes trojici hráčů do horní části branky. Hráč **A** míč vyráží směrem k hráčům **B**, **C** a **D**, kteří reagují a jeden z trojice míč vybírá. Po několika provedeních si hráči vymění role a akce pokračuje se stejným sledem činností.
- ▶ H 3.5.9 **Braň se v házenkářské brance za blokem**
  - Čtveřice: hráč **A** stojí v házenkářské brance, dvojice hráčů **B** a **C** je cca 5 – 6 m od branky a zády k hráči **A** připravena k obranné akci, hráč **D** s míčem v rukou stojí za dvojicí hráčů. Akci zahajuje hráč **D** útočným úderem po vlastním nadhozu do branky, hráči **B** a **C** imitací bloku brání proniknutí míče k hráči **A**. Hráč **A** v brance odhaduje a předvídá, kam může míč kolem bloku, přes blok či po doteku bloku a nadražením míče proniknout do branky a vyráží jej. Po několika provedeních si hráči vymění role.
- ▶ H 3.5.10 **Vybírej přímý úder nebo odražený míč**
  - Pětice + trenér: hráč **A** je v pozici nahrávače pod sítí v zóně III, hráč **B** stojí v pozici předního smečáře v zóně IV, trojice hráčů **C**, **D** a **E** je v postavení pro vybírání v zónách V, VI a I. Trenér je se zásobníkem míčů v zóně II připraven k útočnému úderu. Akci zahajuje trenér úderem (lobem nebo ulívkou) do trojice hráčů **C**, **D** a **E** nebo zahraje dlouhý míč mimo hřiště. Jeden z hráčů míč vybírá na nahrávače, který nahrává smečáři do zóny IV. Hráč **B** útočí přes síť a trenér zahajuje novou akci. Po několika provedeních se hráči vymění a akce pokračuje se stejným sledem činností.
    - Varianta:
      - ◆ H 3.5.10 a – Na druhé straně sítě jsou blokující hráči a hráči **C**, **D**, **E** smečáře vykrývají.
- ▶ H 3.5.11 **Dohraj míč po vlastním bloku a zachycení v poli**
  - Počet hráčů: 10
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Dva zástupy hráčů stojí v zóně II a IV, první hráči zástupů **Ax** a **Bx** s míčem v rukou.
    - Strana Y
      - ◆ Hráč **Ay** stojí v zóně I (V,VI) připraven k vybírání, trojice hráčů **By**, **Cy** a **Dy** je ve výchozím blokařském postavení.
  - Provedení
    - Akci zahajuje první hráč zástupu **Ax** ze zóny IV lobem po vlastním nadhozu na hráče **Ay** přes dvojblok hráčů **By** a **Cy**. Hráč **Ay** míč vybírá (nepřesně odrazí), hráči se po dopadu z bloku otáčejí, reagují vybráním odraženého míče a zakládají útok. Poté začíná následující akci první hráč zástupu v zóně II **Bx**. Po několika provedeních se hráči vymění a akce pokračuje se stejným sledem činností.

## Nácvik vykrývání vlastního útočníka (H 3.6)

- ▶ H 3.6.1 **Naraz si míč o blok a vykrýj**
  - Počet hráčů: 5 – 6
  - Výchozí postavení
    - Strana X

- ◆ Hráč **A<sub>x</sub>** je ve výchozím blokařském postavení v zóně II.
- Strana **Y**
  - ◆ Zástup hráčů, první **A<sub>y</sub>** je připraven k útočnému úderu v zóně IV.
- Provedení
  - Hráč **A<sub>y</sub>** útočí po vlastním nadhozu do bloku hráče **A<sub>x</sub>** a společně s následujícím hráčem v zástupu **B<sub>y</sub>** vybírají odražené míče. Poté útočí hráč **B<sub>y</sub>** a vykrývá s hráčem **C<sub>y</sub>**.
    - ◆ Varianta:
      - H 3.6.1 a – Na straně **Y** stojí dvojice blokujících hráčů na vyvýšeném místě.
- ▶ H 3.6.2 **Vykrývací rutina**
  - Počet hráčů: 6
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Trenér stojí na vyvýšeném místě se zásobníkem míčů v zóně IV, trojice hráčů **A<sub>x</sub>**, **B<sub>x</sub>** a **C<sub>x</sub>** je pod sítí v postavení pro vykrývání.
    - Strana **Y**
      - ◆ Trojice hráčů **A<sub>y</sub>**, **B<sub>y</sub>** a **C<sub>y</sub>** stojí na vyvýšeném místě v poloze pro blokování.
  - Provedení
    - Trenér po vlastním nadhozu útočí do nastavených rukou trojice hráčů, hráči **A<sub>x</sub>**, **B<sub>x</sub>** a **C<sub>x</sub>** po odražení míče od bloku vykrývají – vybírají a akce se dále nedohrává.
- ▶ H 3.6.3 **Vykrýtí jako následná činnost**
  - Provádíme různá průpravná herní cvičení se zařazením vykrývání typu: po přihrávce vykrývání, po obraně v poli vykrývání.
- ▶ H 3.6.4 **Činnost povolena až po vykrýtí**
  - Počet hráčů: 10 – 12
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Šestice hráčů je připravena k útoku, resp. k vykrývání.
    - Strana **Y**
      - ◆ Šestice hráčů stojí ve výchozím obranném postavení.
  - Provedení
    - Jeden z předních hráčů na straně **X** zahajuje akci úderem po vlastním nadhozu proti dvojbloku soupeře s cílem zasáhnout blok. Hráči na straně **X** vykrývají a po vykrýtí zakládají útok. Pokračuje se až do ukončení rozehry, po němž začíná stejná akce ze strany **Y**. Trenér určuje místo útoku a bloku.
- ▶ H 3.6.5 **Vykrývej spoluhráče po násobených úderech a blocích**
  - Počet hráčů: 8 – 11
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Dvojice hráčů **A<sub>x</sub>**, **B<sub>x</sub>** je ve výchozím blokařském postavení v zóně II.
    - Strana **Y**
      - ◆ Trojice hráčů stojí v zóně IV, trojice hráčů v zóně III, trojice hráčů v zóně II.
  - Provedení
    - Akci zahajuje na straně **Y** jeden z trojice hráčů v zóně IV útokem po vlastním nadhozu proti dvojbloku hráčů **A<sub>x</sub>**, **B<sub>x</sub>**, další dva z trojice vlastního útočníka vykrývají. Dvojice blokujících hráčů se přesouvá do zóny III a blokuje útok jednoho hráče z trojice v zóně III, dvojice vykrývá. Po několika provedeních se hráči vymění.
- ▶ H 3.6.6 **Celá šestka vykrývá po nahození na blok**
  - Počet hráčů: 12
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**

- ◆ Šestice hráčů stojí ve výchozím obranném postavení, jeden hráč je připraven za hřištěm k podání.
- Strana **Y**
  - ◆ Šestice hráčů stojí v postavení pro přihrávku a následný útok.
- Provedení
  - Akci zahajuje podáním jeden z hráčů na straně **X**, hráči strany **Y** po přihrávce a vysoké nahrávce útočí proti dvojbloku nahazením míče na ruce blokujících hráčů, ostatní hráči se přemísťují pod blok a vykrývají.
    - ◆ Varianta:
      - Trenér neustále komentuje organizaci vykrývajících hráčů.
      - Vykrývání probíhá po útoku z vystřelené nahrávky.
- ▶ H 3.6.7 **Dvojí vykrýtí: jednou imitovaná situace, podruhé reálná**
  - Hřiště: 4,5 x 9 m
  - Počet hráčů: 6
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Hráči **Ax** a **Bx** stojí ve výchozím přihrávacím postavení, hráč **Cx** je v pozici nahrávče pod sítí.
    - Strana **Y**
      - ◆ Hráči **Ay** a **By** stojí ve výchozím blokařském postavení, hráč **Cy** je připraven k podání.
  - Provedení
    - Akci zahajuje hráč **Cy** podáním na stranu **X**, jeden z dvojice hráčů **Ax**, **Bx** přihrává na hráče **Cx**. Ten nahrává jednomu z dvojice hráčů, který po naznačení úderu míč odbíjí (ulívá) za sebe, oba spoluhráči vybírají („vykrývají“). Po vybrání následuje nahrávka a skutečný útok proti dvojbloku s následným vykrýtím. Akce pokračuje až do ukončení rozehry. Další akci zahajuje hráč na straně **X**.

## Nácvik vybírání útočného úderu s výběrem řešení (H 3.7)

- ▶ H 3.7.1 **Jedna strana vrací míč zadarmo, druhá vybírá úder ze zadní zóny**
  - Počet hráčů: 7
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Trojice hráčů **Ax**, **Bx** stojí ve výchozím postavení pro vybírání, hráč **Cx** je s míčem v ruce připraven k útoku po vlastním nadhozu, nahrávče **Nx** stojí pod sítí.
    - Strana **Y**
      - ◆ Trojice hráčů **Ay**, **By** a **Cy** je ve výchozím postavení pro vybírání.
  - Provedení
    - Akci zahajuje hráč **Cx** úderem přes síť po vlastním nadhozu. Jeden z trojice hráčů na straně **Y** vybírá míč a další jej druhým odbitím přehrává zpět na stranu **X**. Na straně **X** vybírá jeden z hráčů trojice a po nahrávce nahrávče **Nx** útočí příslušný hráč úderem ze zadní zóny na stranu **Y**. Hráči na straně **Y** míč znovu vybírají a druhým odbitím přehrávají na stranu **X**. Akce pokračuje až do ukončení rozehry a několikrát se opakuje.
- ▶ H 3.7.2 **Obrana v pěti proti útoku po vystřelené nahrávce**
  - Počet hráčů: 10
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Pětice hráčů stojí s nahrávčem v zóně I, bez středového hráče.
    - Strana **Y**
      - ◆ Pětice hráčů stojí s nahrávčem v zóně I, bez středového hráče.



- Provedení
  - Akce se zahajuje podáním jednoho z hráčů na straně X. Po přihrávce, vběhnutí nahrávače a vystřelené nahrávce útočí příslušný hráč ze zón IV, resp. II proti obranné kombinaci s jednoblokem. Protistrana se brání a snaží se v případě úspěchu založit protiútok. Akce se střídavě a pravidelně zahajuje podáním a dohrává se až do ukončení rozehry.
- ▶ H 3.7.3 **Vybírejí úder protihráče v prvním sledu**
  - Počet hráčů: 6
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Hráč Ax je na vyvýšeném místě v zóně III se zásobníkem míčů připraven k útočnému úderu.
    - Strana Y
      - ◆ Pětice hráčů Ay, By (v zóně I), Ay je připraven ve výchozím postavení pro vybírání a hráči Cy, Dy (v zóně V), Cy je připraven ve výchozím postavení pro vybírání. Hráč Ey (v zóně III) je připraven k blokování.
  - Provedení
    - Akci zahajuje hráč Ax úderem po vlastním nízkém nadhozu (imitace útoku č.1) a následným útokem do zóny I, resp. V. Hráč Ey blokuje, hráči Ay a Cy vybírají míč. V případě úspěšného zásahu v poli dochází k výměně hráče v příslušné zóně dalším čekajícím hráčem. Po několika provedeních je blokař střídán.
  - Varianta:
    - H 3.7.3 a – Útočí se „skutečný“ úder č.1 po nahrávce nahrávače.
- ▶ H 3.7.4 **Reaguj na druh nahrávky, rychle uprav své postavení a vybírejí**
  - Počet hráčů: 6 + trenér
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Středový hráč Bx v zóně III je připraven k útočnému úderu po nahrávce č.1, diagonální hráč Ux stojí v zóně I připraven k útoku ze zadní zóny, nahrávač Nx je v zóně III připraven k nahrávání. Trenér stojí se zásobníkem míčů v zóně VI.
    - Strana Y
      - ◆ Hráč Ay (v zóně V) a By (v zóně VI) jsou připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Hráč Cy (v zóně III) stojí ve výchozím blokařském postavení.
  - Provedení
    - Akci zahajuje trenér nahozením míče do zóny III. Nahrávač Nx volí mezi nahrávkou č.1 hráči Bx a nahrávkou do zóny I hráči Ux. Příslušný hráč po nahrávce útočí do zón V, resp. VI, hráč Cy reaguje podle herní situace a blokuje, hráči Ay a By rovněž reagují na situaci, v případě nahrávky do zóny I upravují rychle svoje postavení a vybírají míč.
  - Varianta:
    - H 3.7.4 a – V začátcích se může nacvičovat bez bloku se zaměřením na rychlou změnu postavení hráčů podle nahrávky a následným přesným úderem příslušného hráče směrem na vybírající hráče.
- ▶ H 3.7.5 **Zvol správnou hloubku postavení hráče v zóně VI podle charakteru herní situace**
  - Počet hráčů: 8
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Hráč Ax je v zóně VI připraven k útočnému úderu po vlastním nadhozu a následnému vybírání. Hráči Bx (v zóně IV), Cx (v zóně III), Dx (v zóně II) jsou připraveni k blokování.
    - Strana Y
      - ◆ Hráč Ay v zóně IV a hráč By v zóně II stojí připraveni k útočnému úderu po vystřelené nahrávce, hráč Cy je v zóně VI připraven k přihrávce a nahrávač Ny v zóně III je připraven k nahrávání.

- Provedení
  - Akci zahajuje hráč **Ax** úderem (lobem) po vlastním nadhozu přes síť do zóny VI na hráče **Cy**. Nahrávač **Ny** volí mezi vystřelenou nahrávkou do zóny II, resp. IV, příslušný hráč útočí do dlouhé diagonály nebo do zóny VI. Pokud se hráči **Cy** nepodaří přesně přihrát, volí nahrávač polovysokou, popř. vysokou nahrávku. Blokující hráči se snaží v každém případě sestavit dvojblok a hráč v poli reaguje na vývoj situace hloubkou svého postavení v zóně VI, případně natočením do diagonálního směru a snaží se vybrat míč. V případě úspěšného zásahu v poli se akce nedohrává, hráč **Ax** vybraný míč chytá a novou akci zahajuje dalším úderem na stranu **Y**.

## Nácvik vybírání v rámci obranných kombinací v šestce (H 3.8)

- ▶ H 3.8.1 **Obrana a založení protiútku podle charakteru herní situace**
  - Počet hráčů: 12
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Šestice hráčů stojí ve výchozím obranném postavení.
    - Strana **Y**
      - ◆ Šestice hráčů je připravena ve výchozím postavení pro přihrávku a útok.
  - Provedení
    - Akci zahajuje podáním jeden z hráčů na straně **X**. Jeden z trojice přihrávajících hráčů na straně **Y** přihrává míč k útoku a příslušný hráč jej druhým úderem přehrává zpět na stranu **X**. Na straně **X** se hráči brání (podle charakteru herní situace) v obranné kombinaci s blokem (dvojblok, trojblok) nebo bez bloku. Po vybrání míče zakládají protiútok a hráči na straně **Y** se snaží ubránit: zablokovat, popř. založit protiútok po úspěšném vybrání míče v poli. Akce pokračuje až do ukončení rozehry, poté se akce opakuje zahájením ze strany **Y**.
- ▶ H 3.8.2 **Obranná kombinace s dvojblokem proti útoku po nahrávce z pole a založení protiútku**
  - Počet hráčů: 12
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Šestice hráčů stojí ve výchozím obranném postavení.
    - Strana **Y**
      - ◆ Šestice hráčů stojí ve výchozím obranném postavení.
  - Provedení
    - Akci zahajuje jeden z hráčů na straně **X** úderem po vlastním nadhozu přes síť, do zadních zón na straně **Y**. Jeden z trojice zadních hráčů na straně **Y** vybírá míč nad sebe a druhým odbitím jej nahrává jednomu z předních hráčů v zóně II, resp. IV. Na straně **X** se brání hráči podle charakteru herní situace v obranné kombinaci s dvojblokem (trojblokem) a v případě úspěšné obranné akce zakládají protiútok. Hráči na straně **Y** se snaží ubránit: zablokovat, popř. založit protiútok po úspěšném vybrání míče v poli. Akce pokračuje až do ukončení rozehry, poté se akce opakuje zahájením ze strany **Y**.
- ▶ H 3.8.3 **Nahrávač vybírá ulívku, středový hráč nahrává, protistrana se brání proti útoku po vysoké nahrávce**
  - Počet hráčů: 12
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Šestice hráčů stojí ve výchozím postavení pro útok, resp. pro vykrytí vlastního útočníka.
    - Strana **Y**
      - ◆ Šestice hráčů je ve výchozím obranném postavení.

- Provedení
  - Akcí zahajuje jeden z hráčů na straně X v zóně IV úderem po vlastním nadhozu – ulívkou přes blok do zóny II, resp. I. Hráči **By** (blokař) a **Sy** (smečař) sestavují dvojblok v zóně II a nahrávač **Ny** vybírá ulívku. Po dopadu z bloku nahrává blokař **By** vysokou nahrávku do zóny II, resp. IV a příslušný hráč útočí proti dvojbloku soupeře. Na straně X se brání hráči podle charakteru herní situace v obranné kombinaci s dvojblokem (trojblokem) a v případě úspěšné obranné akce zakládají protiútok. Hráči na straně Y se snaží ubránit: zablokovat, popř. založit protiútok po úspěšném vybrání míče v poli. Akce pokračuje až do ukončení rozehry, poté se akce opakuje zahájením ze strany Y.
- ▶ H 3.8.4 **Obrana se zdvojením bloku proti útoku prvním sledem a domluveným postavením hráčů v poli v případě útoku ze zóny I**
  - Počet hráčů: 12
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Smečař **S1x** v zóně II, diagonální hráč **Ux** v zóně IV a středový hráč **Bx** v zóně III, všichni jsou ve výchozím blokařském postavení. Libero **Lx** v zóně V a nahrávač **Nx** v zóně I jsou ve výchozím postavení pro vybírání, hráč **S2x** je připraven k podání a následně obraně v zóně VI.
    - Strana Y
      - ◆ Nahrávač **Ny** je v zóně III připraven k nahrávání. Hráči **S2y**, **Ly** a **S1y** (přední) jsou připraveni k přihrávce. Hráč **Ux** je připraven v zóně VI k naběhnutí do zóny I a k útoku. Středový hráč **Bx** stojí připraven v zóně III k naběhnutí do zóny III k útoku prvním sledem. Případní další hráči jsou připraveni za hřištěm k podání.
  - Provedení
    - Akcí zahajuje podáním hráč **S2x**. Jeden z trojice přihrávajících hráčů na straně Y přihrává míč do zóny III. Nahrávač **Ny** nahrává jednomu z útočníků **S1y** (vystřelená do IV), **By** (nahrávka č. 1 ze zóny III) a **Uy** (ze zóny I). Na straně X se brání hráči podle charakteru herní situace v obranné kombinaci s dvojblokem (se zdvojením bloku proti útoku prvním sledem hráčem **S1x**). Hráči v obraně uzpůsobují své výchozí postavení v poli taktickému záměru. Hráč **S2x** zdvojuje obranu proti případnému útoku ze zóny I. Po úspěšné obranné akci zakládají hráči na straně X protiútok. Hráči na straně Y se snaží ubránit: zablokovat, popř. založit protiútok po úspěšném vybrání míče v poli. Akce pokračuje až do ukončení rozehry, poté se akce opakuje zahájením ze strany Y s výměnou úkolů na jednotlivých stranách.
- ▶ H 3.8.5 **Vynut' si úspěšnou obranou možnost útočit**
  - Počet hráčů: 12
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Šestice hráčů je ve výchozím obranném postavení.
    - Strana Y
      - ◆ Šestice hráčů je připravena ve výchozím postavení pro přihrávku a útok s nahrávačem v zóně I.
  - Provedení
    - Akcí zahajuje podáním jeden z hráčů na straně X. Jeden z trojice přihrávajících hráčů na straně Y přihrává a nahrávač po naběhnutí do zóny III provádí útočnou kombinaci se všemi hráči. Na straně X se hráči podle charakteru herní situace snaží ubránit: zablokovat, popř. založit protiútok po úspěšném vybrání míče v poli. Hráči na straně X podávají, dokud se jim nepodaří získat úspěch díky obranné činnosti. Poté se začíná podáním ze strany Y. Hráči na straně Y mají tutéž úlohu: získat úspěch obrannou činností, popř. donutit soupeře k chybě.

## Inventář typových faktorů herních situací s vybíráním v rámci obranných kombinací družstva Plnění didaktických úkolů č. 7 a 8

Kategorie jevů vymežujících herní situaci (Typové faktory 1.řádu)	Parametry herní situace (Typové faktory 2.řádu)	Herní situace, resp. herní cvičení č.:									
		H 3.7.1	H 3.7.2	H 3.7.3	H 3.7.4	H 3.7.5	H 3.8.1	H 3.8.2	H 3.8.3	H 3.8.4	H 3.8.5
<b>Druh útoku soupeře</b>	Úder po vysoké nahrávce podél sítě								X		
	Úder po vysoké nahr. z pole (resp. po příhr. k útoku)						X	X			
	Úder po vystřelené, polovysoké nahr. z krajních zón		X			X				X	X
	Úder po nahr. do 1. sledu, resp. úder ze středu sítě			X	X					X	X
	Úder po nahrávce do zadní zóny	X			X					X	X
	Jiná situace										
<b>Útočná kombinace soupeře</b>	Útočná kombinace s jedním útočícím hráčem			X							
	Útočná kombinace se dvěma útočícími hráči		X		X	X	X	X	X		
	Útočná kombinace se třemi útočícími hráči	X								X	
	Útočná kombinace se čtyřmi útočícími hráči										X
	Útok hráče po vlastním nadhozu										
<b>Zóna útoku soupeře</b>	Zadní zóna	X			X					X	X
	Zóna IV		X			X	X	X	X	X	X
	Zóna II		X			X	X	X	X		X
	Zóna III			X	X					X	X
	Zóna nespecifikována										
<b>Obranná kombinace vlastního družstva</b>	Obranná kombinace s jednoblokem		X	X	X	X					X
	Obranná kombinace s dvojblokem					X	X	X	X	X	X
	Obranná kombinace s trojblokem						X	X	X		X
	Obranná kombinace bez bloku	X					X				
<b>Počet hráčů zapojených do obranné kombinace</b>	Činnost jednotlivce	Hráč v zóně I									
		Hráč v zóně II									
		Hráč v zóně III									
		Hráč v zóně IV									
		Hráč v zóně V									
		Hráč v zóně VI									
	Dvojice hráčů										
	Trojice hráčů	X			X						
	Čtveřice					X					
	Pětice		X	X							
	Šestka						X	X	X	X	X
	<b>Následná činnost družstva</b>	Žádná (po vybrání začíná další akce)			X	X	X				
Hraje se pouze k 2. úderu a poté začíná nová akce											
Protiútok		X	X								
Komplexní činnost družstva v obr. i útoč. fáze do konce rozhry							X	X	X	X	X

## Vybrané průpravné hry a jejich použití při nácviku vybírání

### Jednoduché průpravné hry s omezeným počtem hráčů bez bloku (H 3.10)

#### ▶ H 3.10.1 **Kolotoč v třímetrovém území**

- Hřiště: 9 x 3 m
- Počet hráčů: 10 – 12
- Výchozí postavení
  - Hráči stojí v zástupech na obou stranách za čarou třímetrového území, pouze první hráči **Ax** a **Ay** jsou uvnitř třímetrového území.
- Průběh a pravidla
  - Zahajuje se ze strany **X** odbitím hráče **Ax** obouřuč vrchem přes síť a následným přeběhem hráče na stranu **Y**. Hráč **Ay** na straně **Y** přehrává míč libovolným odbitím přes síť s cílem znemožnit následujícímu hráči v zástupu na straně **X** udržení míče ve hře a přebíhá za míčem. Hráč **Bx** na straně **X** odbíjí se stejným záměrem jako hráč na straně **Y**. Hráč, který se dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě apod.), vypadá ze hry. Poslední dva hráči, kteří zbudou ve hře, odbíjí bez následného přeběhu. Vítězem se stává hráč, který neudělal chybu.

#### ▶ H 3.10.2 **Utkáni 2:2 v nudli s útokem ze zadní zóny**

- Hřiště: 3 x 9 m
- Počet hráčů: 4
- Výchozí postavení
  - Strana **X**
    - ◆ Hráč **Ax** je připraven k přihrávce, hráč **Bx** stojí pod sítí připraven k nahrávce.
  - Strana **Y**
    - ◆ Hráč **Ay** je připraven za hřištěm k podání, hráč **By** stojí pod sítí připraven k nahrávce.
- Průběh a pravidla
  - Akci zahajuje hráč **Ay** smečovaným podáním na stranu **X**, vbíhá do hřiště a zaujímá výchozí postavení pro vybírání. Hráč **Ax** přihrává hráči **Bx**, který mu nahrává k útoku ze zadní zóny. Hráč **Ay** vybírá útočný úder v poli směrem k hráči **By**, ten mu nahrává zpět k útoku ze zadní zóny. Hráč **Ax** míč vybírá v poli, přihrává hráči **Bx** a akce pokračuje se stejným sledem činností. Jeden set do patnácti bodů na tři povinné údery, přešlap třímetrové čáry útočícího hráče je pokládán za chybu, blok není povolen. Vždy po dokončené rozehrě se hráči pravidelně střídají jak na podání, tak na přihrávce, nahrávce i při vybírání v poli.

#### ▶ H 3.10.3 („D“) **Útok po dvou odbitích hráče spoluhráče**

- Hřiště: 4,5 x 9 m
- Počet hráčů: 4
- Výchozí postavení
  - Dvě dvojice hráčů **Ax**, **Bx** a **Ay**, **By** stojí proti sobě, každá na jedné straně sítě.
- Průběh a pravidla
  - Akci zahajuje hráč **Ax** úderem po vlastním nadhozu ze zadní části hřiště na stranu **Y**. Hráč **Ay** přihrává spodem (vrchem) nad sebe a následně sám nahrává směrem na spoluhráče **By**, který útočí zpět na stranu **X**. Hráči na straně **X** provádějí akci se stejným sledem činností. Jestliže se strana dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, nedodržení určeného sledu činností apod.), protistrana získává bod. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na dvou (více) upravených hřištích.
- Varianta: V případě jasné převahy útoku nad obranou je povoleno útočit pouze s odrazem za útočnou čarou.

## Jednoduché průpravné hry s omezeným počtem hráčů a blokem (H 3.11)

- ▶ H 3.11.1 **Utkaní 4:4 s útokem ze zadní zóny – zisk bodu pouze úspěšnou defenzívou nebo chybou soupeře**
- Hřiště: 9 x 9 m
  - Počet hráčů: 8
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Hráči Ax, Bx, Cx jsou připraveni k přihrávce, hráč Dx je pod sítí připraven k nahrávce, resp. k blokování.
    - Strana Y
      - ◆ Hráči Ay, By jsou připraveni k vybírání, hráč Dy je pod sítí připraven k blokování, resp. k nahrávce, hráč Cy je připraven za hřištěm k smečovanému podání.
  - Průběh a pravidla
    - Akci zahajuje hráč Cy smečovaným podáním na stranu X, vbíhá do hřiště a zaujímá výchozí postavení pro vybírání. Jeden z trojice hráčů Ax, Bx a Cx přihrává na hráče Dx. Hráč Dx nahrává jednomu z trojice hráčů Ax, Bx a Cx, který útočí ze zadní zóny na stranu Y. Hráč Dy může útok soupeře blokovat, jeden z trojice hráčů Ay, By, Cy vybírá míč v poli na hráče Dy, který nahrává jednomu z trojice zadních hráčů. Nahrávač Nx může opět útok soupeře blokovat atd., akce pokračuje se stejným sledem činností. Jeden set do deseti bodů. Podání provádí hráč na straně, která byla úspěšná v předcházející rozehrě. Bod je možno získat pouze úspěšnou defenzívou (blokem nebo vybráním míče v poli a následným úspěšným protiútokem) nebo chybou soupeře.
- ▶ H 3.11.2 **4:4 útok po vysoké nahrávce s dvojblokem**
- Hřiště: 9 x 9 m
  - Počet hráčů: 8
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Hráč Ax je připraven za hřištěm k podání, hráč Bx stojí ve výchozím postavení pro vybírání, hráči Cx, Dx jsou pod sítí ve výchozím blokařském postavení.
    - Strana Y
      - ◆ Hráči Ay, By, Cy jsou připraveni k přihrávce, hráč Dy je pod sítí připraven k nahrávce.
  - Průběh a pravidla
    - Akci 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. Hráč útočí proti obranné kombinaci s dvojblokem hráčů Cx a Dx a dvěma hráči Ax, Bx v poli. Hráči se snaží zrealizovat předem domluvenou taktiku obrany (vzhledem k nemožnosti soupeřící strany ulívat – viz pravidla). Po případném zpracování míče provádí hráči na straně Y akci se stejným sledem činností. Jednoblok není povolen (dvojblok nebo bez bloku). Je povolen pouze tvrdý úder (jestliže to herní situace nedovolí, musí se útočit bez vyskoku). Dopad míče do třímetrového území je chybou (nepatří pro míč zablokovaný do třímetrového území). Útočný úder do autu znamená dva body pro soupeře.
  - Modifikace pravidel:
    - Zásah v poli a následný úspěšný protiútok se počítá za dva body. Úspěšný útok po vykrytí vlastního útočníka se počítá za dva body.
  - Varianty:
    - H 3.11.2 a – S dvojblokem a pátým hráčem na podání, který se nezapojuje do akce.
    - H 3.11.2. b – S trojblokem a dvěma hráči v poli.
- ▶ H 3.11.3 **Obrana s jednoblokem proti úderu po vystřelené nahrávce – bod se získává pouze úspěšnou defenzívou**
- Počet hráčů: 10 a více
  - Výchozí postavení

- Strana *X*
  - ◆ Hráč **S2x** je za hřištěm připraven k podání. Hráči **Sx** a **Ux** stojí v zónách IV, resp. II připraveni ve výchozím blokařském postavení. Hráč **Lx** je v zóně V připraven k vybírání. Nahrávač **Nx** 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** stojí v zónách IV, resp. II připraveni k útočnému úderu. Nahrávač **Ny** je v zóně I připraven k naběhnutí do zóny III.

## ■ Průběh a pravidla

- Akci zahajuje hráč **S2x** podáním na stranu *Y*. Jeden z trojice **S2y**, **Ly**, **S1y** přihrává míč na nabíhajícího nahrávače **Ny** do zóny III, který 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 protiútoku, rovněž proti obranné kombinaci soupeře s jednoblokem. Hraje se jeden set do deseti bodů. Podání provádí hráč na straně, která byla úspěšná v předcházející rozehrě. Bod je možno získat pouze úspěšnou defenzívou (blokem nebo vybraním míče v poli a následným úspěšným protiútokem) nebo chybou soupeře. Po skončení setu se mění postavení hráčů a začíná se znovu.

## Průpravné hry s plným počtem hráčů (H 3.12)

### ▶ H 3.12.1 **Utikání se zahájením roze hry útočným úderem po vlastním nadhozu**

#### ■ Výchozí postavení

- Strana *X*
  - ◆ Kompletní šestice hráčů je připravena k útoku a vykrytí vlastního útočníka, hráč v zóně IV je s míčem v rukou připraven k útoku po vlastním nadhozu.
- Strana *Y*
  - ◆ Šestice hráčů stojí připravena ve výchozím obranném postavení proti útoku soupeře.

#### ■ Průběh a pravidla

- Akci zahajuje hráč v zóně IV na straně *X* útokem po vlastním nadhozu. Hráči na straně *Y* se brání obrannou kombinací s dvojblokem a v případě úspěšného zásahu v poli zakládají protiútok. V tom případě pokračuje akce až do ukončení roze hry. Obě strany se pravidelně střídají v zahájení roze hry. Hraje se do určeného počtu bodů, celý set v nezměněném postavení, poté se vystřídá postavení hráčů.

### ▶ H 3.12.2 **I dílčí úspěch při vybírání znamená bod**

#### ■ Výchozí postavení

- Strana *X*
  - ◆ Kompletní šestice hráčů je připravena k přihrávce a následnému útoku (s nahrávačem v zóně I).
- Strana *Y*
  - ◆ Kompletní šestice hráčů stojí připravena k podání a obraně proti útoku soupeře.

#### ■ Průběh a pravidla

- Akci zahajuje podáním jeden z hráčů na straně *Y*. Hráči na straně *X* útočí v útočné kombinace se zapojením trojice předních hráčů. Obrana má šanci bodovat i při dílčím úspěchu a rozdělování bodů je následující: dotek hráče v poli – 1 bod, dva doteky v poli – 2 body, vybraní míče a následný úspěšný protiútok (chyba soupeře) – 3 body, zkažené podání – 3 body pro soupeře, blok a eso při podání – 3 body, úspěšný útok – 3 body. Body se sčítají, hraje se do 30 bodů v jednom stálém postavení, obě strany se pravidelně střídají na podání, celý set se hraje v nezměněném postavení. Po skončení setu se vystřídá postavení hráčů.

### ▶ H 3.12.3 **Obranná kombinace s krytím domluvené zóny a nabídnutím volného směru k útoku**

#### ■ Výchozí postavení

- Strana X
  - ◆ *Kompletní šestice hráčů je připravena k přihrávce a následnému útoku (s nahrávačem v zóně I a liberem v zóně V).*
- Strana Y
  - ◆ *Kompletní šestice hráčů je připravena k podání a obraně proti útoku soupeře (s liberem v zóně V).*
- Průběh a pravidla
  - *Akci zahajuje podáním jeden z hráčů na straně Y. Hráči na straně X útočí v kombinaci se zapojením trojice předních hráčů. Hráči na straně Y se brání s taktickým záměrem prioritně krytí blokem zónu I a VI proti všem druhům útoku ze všech zón a „otevřením“ možnosti hráčům soupeře útočit do zóny V, kde brání libero. Hraje se do určeného počtu bodů, body získané defenzivní činností (blok, hra v poli a následný úspěšný protiútok, eso při podání) mají dvojnásobnou hodnotu. Obě strany se pravidelně střídají na podání, celý set se hraje v nezměněném postavení, po ukončení setu se postavení hráčů vymění.*





Obr. 53



Obr. 54



Obr. 55



Obr. 56



Obr. 57



Obr. 58



Obr. 59



Obr. 60



Obr. 61



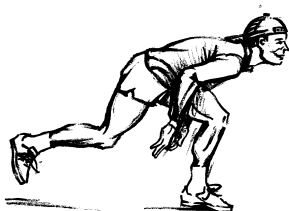
Obr. 62



Obr. 63



Obr. 64



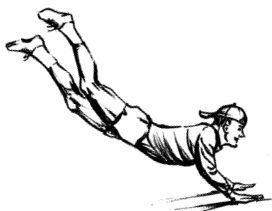
Obr. 65



Obr. 66



Obr. 67



Obr. 68



Obr. 69



Obr. 70