



**Obsah:**

Nácviu individuálního blokování  
Nácviu kolektivního bloku na okrajích sítě  
Nácviu útok po vystřelené nahrávce

Z předcházejících kapitol jsme se dozvěděli, jak by měla vypadat správná technika provádění jednotlivých herních činností, s jakými možnými chybami se v praxi můžeme setkat. Popsali jsme, jak by mohl postupovat nácviu. V kapitolách ŽS/13 – 18 se navíc dozvíme, jak ovlivňovat kondiční stránku herních činností. Všechna doporučení pomáhají v nácviu k tomu, aby provedení herních činností mohlo být precizní. Nepřijímáme-li teorie, že jediným a nejlepším tréninkem je účast v utkání, pak je nutné uvést i jak určitou zvládnutou „činnost“ přeměníme ve zvládnutou „herní činnost“. Vrcholem je pak, jak zvládnutou herní činnost uplatníme v herních podmínkách. To znamená, vést nácviu tak, aby nám zvládnutí herní činnosti pomohlo ve schopnosti lépe „hrát“ nebo lépe se „herně chovat“. Uvedeme tři příklady možného postupu při přeměně biomechanického chování v herní. Stále však mějme na paměti, že se jedná o možné přístupy, ne o zaručené recepty.

## Nácviu individuálního blokování

### 1. Fáze: Nácviu bloku na místě (osvojení hrubého základu techniky)

#### ► Výchozí stav

- V případě blokování je situace pro nácviu metodou vrůstu poněkud složitější z následujících důvodů:
  - I když se snažíme prosadit v praxi mládežnického volejbalu nácviu blokování zároveň s nácviu-tem útoku, je praxe poněkud jiná a s nácviu-tem bloku ve správné technické podobě se začíná později.
  - Jen těžko nacházíme v předcházející pohybové zkušenosti našich mladých hráčů analogie s jinými pohyby, které bychom mohli použít nebo kterých bychom se mohli dovolávat při nácviu bloku.

#### ► Didaktický záměr

- Vytvořit hráči jasnou představu o činnosti a poloze trupu i paží při blokování.
- Učit hráče pohybový řetězec při blokování na místě.
- Rozvíjet základní představu o časování výskoku na blok.

#### ► Metodicko-organizační formy

- Průpravná cvičení podle didaktických úkolů G 3.1 a G 3.2

### 2. Fáze: Technika blokování v jednoduchých herních podmínkách (uplatnění hrubého základu techniky v jednoduchých herních podmínkách)

#### ► Výchozí stav

- První průpravné hry pro blokování jsou ještě komplikovanější záležitostí. Hráči nedosáhli ještě patřičné úrovně v ostatních herních činnostech (především v útočném úderu) a naším úkolem je nacvičovat blok v průpravné hře, v jejímž centru stojí blok.
- Přes tuto potíž platí i zde, že pokud chceme v nácviu pokročit od pouhého provádění výskoku na blok ke skutečné herní činnosti „blokování“, musíme i zde, byť poněkud komplikovaně, hledat herní formy, které alespoň minimálně prověří schopnost hráčů uplatnit blok v herních podmínkách.

#### ► Didaktický záměr

- Uplatnit nacvičený pohybový řetězec v herních podmínkách prostřednictvím jednoduchých průpravných her.

#### ► Metodicko-organizační formy

- Doporučujeme například průpravné hry typu G 3.10.1, G 3.10.2, G 3.11.1
  - Hledat další formy, kde proměníme technicky správně provedenou techniku bloku v herní činnost, při níž bráníme přeletu míče přes síť.

## 3. Fáze: Blok po přesunu s výběrem směru pohybu, místa blokování

(nácviu správné techniky herní činnosti)

### ▶ Didaktický záměr

- Nacvičovat základní technicko-taktický model celé blokařské akce včetně stranových přesunů, rozhodovacího procesu o směru přesunu, výběru místa a momentu odrazu na blok.
- Nacvičovat blokování úderu po různých druzích nahrávek.

### ▶ Didaktická doporučení

- Zařazovat specifická kondiční cvičení pro blokování (viz BS/6 – Kondiční a zdravotní aspekty blokování).

### ▶ Metodicko-organizační formy

- Průpravná a herní cvičení podle didaktických úkolů G 3.3 a G 3.4 (G 3.6)

## 4. Fáze: Uplatnění bloku v průpravné hře

(uplatnění herní činnosti v průpravné hře a rozvoj herního chování)

### ▶ Didaktický záměr

- Uplatnit zvládnutí individuálního blokování v herních podmínkách.

### ▶ Didaktická doporučení

- Je nutné hledat a sestavovat další varianty PH podle záměru nácviu, přitom je třeba mít na paměti: jde o první využití skutečného blokování v průpravné hře, kterou sestavujeme tak, aby blok byl nevyhnutelným a nenahraditelným zdrojem zisku bodů ve hře, jinými slovy, aby se body daly získávat především blokařskou činností.
- Další podmínkou v této fázi je, aby se nedalo chytrou organizací útoku vyvrátit na blok, ale aby šlo o soubor útoku nebo blok a hra neskýtala příliš mnoho jiných řešení. Jedině tak je možno zvýšit četnost blokařských akcí s neustálou zpětnou vazbou o úspěchu či neúspěchu bloku.

### Metodicko-organizační formy

- G 3.11.1
- G 3.12.2 (s polovysokou, popř. s vysokou nahrávkou)

## 5. Fáze: Nácviu bloku v herních podmínkách a součinnost s obranou v poli

(automatizace techniky a variability ve výběru řešení herní situace včetně časového tlaku)

### ▶ Didaktický záměr

- Zvládnout techniku blokování ve vazbě na taktiku (odhad činnosti nahrávače, výběr místa, časování a odhad směru útoku).
- Naučit hráče svázat blokařskou činnost s obranou ostatních hráčů v poli.
- Vedlejší úkol:
  - V této fázi již může mít nácviu více variant: buď směrem ke kolektivnímu blokování nebo nácviu dalších druhů nahrávek a útoku (čili zvyšování variability herních situací s jednoblokem).
  - Nácviu skupinového blokování
    - ◆ Podle didaktických úkolů G 3.5 (G 3.7)
  - Nácviu rychlejších nahrávek a útoku po rychlých nahrávkách (první sled, vystřelená, nahrávky a úder č. 2 a 5 a s tím související blokování útoku po rychlých nahrávkách).
    - ◆ Průpravná a herní cvičení podle didaktických úkolů D 3.5, E 3.6 a E 3.7

### ▶ Didaktická doporučení

- Uvažovat i o typologii hráčů (blokař či smečář): necháme-li stranou psychické vlastnosti a somatické parametry (viz jinde), všímáme si:
  - Chuti blokovat
  - Techniky provádění

- Typu odrazu:
  - ◆ Rychlý kotníkový odraz – predispozice pro post středního blokaře
  - ◆ Silný odraz ze stehen – vhodný pro časování pro post krajního hráče a samozřejmě pro smečování

## ► Metodicko-organizační formy

- Plnění didaktických úkolů G 3.6 a G 3.8 (v souvislosti s vedlejším úkolem i G 3.5 a G 3.7)

## 6. Fáze: Uplatnění individuálního bloku v utkání

### ► Didaktický záměr

- Spontánně a variabilně používat individuální blokování v utkání.

### ► Metodicko-organizační formy

- Všechny typy průpravných her
  - Průpravné hry a utkání komplexního charakteru, kde není jedinou sledovanou činností blok, ale kde se úspěch na bloku honoruje více než jinak dosažené body.

## Nácvik kolektivního bloku na okrajích sítě

## 1. Fáze: Dvojblok na místě, seskupování bloku a blokování po přesunu

### ► Výchozí stav

- Hráči relativně zvládli didaktické úkoly G 3.1 – G 3.3 (G 3.4).

### ► Didaktický záměr

- Nacvičovat seskupení kolektivního bloku.
- Rozvíjet schopnost vnímat pohyb spoluhráče a sladit činnost při kolektivním blokování.

### ► Metodicko-organizační formy

- Průpravná cvičení podle didaktického úkolu G 3.5
  - Blokařské přesuny ve dvojicích (trojicích) bez míče
  - Blokování v dvojbloku (trojbloku) na místě – útok po vlastním nadhodu
  - Blokování úderu do určeného směru
  - Blokování po výběru místa pro blok

## 2. Fáze: Kolektivní blok v jednoduchých herních podmínkách

### ► Didaktický záměr

- Uplatnit nacvičovaný prvek v průpravných hrách.

### ► Metodicko-organizační formy

- Doporučujeme například průpravné hry typu G 3.11.2 (další z části G 3.12)

## 3. Fáze: Kolektivní blok po úderu z vysoké, polovysoké a nahrávky z pole

### ► Didaktický záměr

- Nacvičovat dvojblok na místě s blokováním úderu do předem neurčeného směru.
- Nacvičovat blokování po přesunu se správným výběrem místa bloku (úder do předem neurčeného směru).
- Vedlejší úkol (téma):
  - Nahrávka: cvičení podle didaktických úkolů D 3.1 a D 3.2
    - ◆ Nahrávka nesespecializovaných hráčů
    - ◆ Nahrávka nahrávačů z pole

- ◆ Nahrávka středového hráče po dopadu z bloku do zóny II nebo IV
- Útočný úder: cvičení podle didaktických úkolů E 3.5 a E 3.7
- ◆ Útok po nahrávce z pole

## ▶ Metodicko-organizační formy

- Průpravná a herní cvičení podle didaktických úkolů G 3.5 a G 3.7

## 4. Fáze: Uplatnění dvojbloku v průpravné hře

### ▶ Didaktický záměr

- Uplatnit zvládnutí kolektivního blokování v herních podmínkách bez časového tlaku, tzn. při blokování útoku soupeře po vysokých nahrávkách.

### ▶ Metodicko-organizační formy

- Průpravné hry typu G 3.12.1 a G 3.12.3

## 5. Fáze: Nácviu kolektivního bloku v časovém tlaku po rychlých přesunech

### ▶ Didaktický záměr

- Nacvičovat kolektivní blokování útoku soupeře po vystřelené nahrávce a útoku prvním sledem.
- Nacvičovat součinnost bloku s obranou v poli.
- Vedlejší úkol:
  - Vystřelená nahrávka: cvičení podle didaktického úkolu D 3.5
  - Útočný úder po vystřelené nahrávce: cvičení podle didaktických úkolů E 3.7 a E 3.8

### ▶ Metodicko-organizační formy

- Průpravná a herní cvičení podle didaktických úkolů G 3.7 a G 3.8

## 6. Fáze: Uplatnění kolektivního bloku v utkání

### ▶ Didaktický záměr

- Spontánně a variabilně používat kolektivní blokování v utkání.

### ▶ Didaktická doporučení

- U hráčů bychom měli rozvíjet herní chování a schopnost výběru správného řešení každé situace:
  - Blokovat x neblokovat
  - Blokovat diagonální směr útoku x útok po čáře
  - Pomáhat v blokování středovému hráči x soustředit se na krajní útočníky
  - Vyskakovat níže a později proti menším smečářům
  - Komunikovat se zadními hráči
  - Volit priority z hlediska nebezpečnosti jednotlivých útočníků soupeře
  - Střídat a tajit místa výchozího blokařského postavení

### ▶ Metodicko-organizační formy

- Průpravné hry typu G 3.12.4 – G 3.12.7
  - A další typy PH: utkání s mimořádnou dotací při zisku bodu blokem atd.

# ŽS/12 – Metoda vrůstu v nácviu herní činnosti

## Inventář typových faktorů herních situací v průpravných hrách a herních cvičeních s blokováním

Typové faktory HS 1. řádu		Typové faktory HS 2. řádu					
		1. fáze	2. fáze	3. fáze	4. fáze	5. fáze	6. fáze
<b>Předcházející činnost soupeře</b>	Vysoká nahrávka podél sítě		X	X	X		
	Polovysoká nahrávka podél sítě			X	X		X
	Vystřelená nahrávka					X	X
	Nahrávka z pole			X			X
	Nahrávka nenahrávačů			X	X		
	Bez nahrávky	X					
<b>Seskupení a předchozí pohyb bloku</b>	Dvojblok na místě (bez přesunu)	X	X				
	Sestavení dvojbloku přibližováním se hráčů k sobě		X	X	X	X	X
	Společný přesun	X	X	X	X	X	X
<b>Charakter útoku</b>	Útok ze zóny IV						
	Útok ze zóny II						
	Ze zón II a IV		X	X	X	X	X
<b>Celkový charakter obrany</b>	Pouze blokování	X		X			
	Blokování společně s výsekem obrany v poli		X		X		
	Blokování jako součást celkové obrany					X	X
<b>Způsob dokončení akce</b>	Akce je dokončena provedením bloku	X		X			
	V případě úspěchu se akce opakuje					X	
	Hraje se do ukončení rozehry		X		X	X	X

## Nácvik útoku po vystřelené nahrávce

### 1. Fáze: Časování úderu z vystřelené nahrávky po dvoukrokovém rozběhu

#### ▶ Výchozí stav

- Hráči relativně zvládli didaktické úkoly D 3.1 – D 3.4, E 3.1 – E 3.5

#### ▶ Didaktický záměr

- Nacvičovat časování útočného úderu ze zóny IV po dvoukrokovém rozběhu a polovysoké nahrávce nahrávče po vlastním nadhozu.
- Nacvičovat časování útočného úderu ze zóny IV po dvoukrokovém rozběhu a vystřelené nahrávce nahrávče po vlastním nadhozu.
- Nacvičovat časování útočného úderu ze zóny IV po dvoukrokovém rozběhu a vystřelené nahrávce nahrávče po nahození míče trenérem.

#### ▶ Metodicko-organizační formy

- Průpravná a herní cvičení podle didaktických úkolů D 3.5, E 3.6, E 3.7 (se zaměřením na útok po vystřelené nahrávce), resp. další modifikace uváděných cvičení.

### 2. Fáze: Uplatnění útoku po vystřelené nahrávce v průpravné hře

#### ▶ Didaktický záměr

- Uplatnit útok ze zóny IV po vystřelené nahrávce v herních podmínkách.

#### ▶ Didaktická doporučení

- Uplatňujeme průpravné hry a soutěživá herní cvičení, v nichž jsou obsaženy:

# ŽS/12 – Metoda vrůstu v nřcviku hernř činnosti

- Űder ze zůny IV z vystřelenř nahrřvky po vlastnřm nadhozu nahrřvače bez bloku
- Űder ze zůny IV z vystřelenř nahrřvky po vlastnřm nadhozu nahrřvače proti jednobloku soupeře bez obrany v poli
- Űder ze zůny IV z vystřelenř nahrřvky po vlastnřm nadhozu nahrřvače proti čřsti obrany soupeře
- Űder ze zůny IV z vystřelenř nahrřvky po nahozenř mřče treněrem

## ► Metodicko-organizační formy

- Průpravnř hry typu E 3.11.4 (varianta s Űtokem pouze ze zůny IV a nahozenřm mřče treněrem).

## 3. Fřze: Űtok po vystřelenř nahrřvce ze zůn IV a II v jednoduchřch HS

### ► Didaktický zřměř

- Zvlřdnout Űtok po vystřelenř nahrřvce ze zůn IV a II v rozmanitřch hernřch situacřch (viz didaktickř doporučenř).
- Vedlejšř třma:
  - Blokovřnř: rychlř přesun středovřch hrřčů a seskupovřnř dvojbloku (podle G 3.6, G 3.7)
  - Vybřrřnř: vybřrřnř Űderu po vystřelenř nahrřvce v zůnř V (libero), podle H 3.4
  - Přihřvřka: přihřvřka neŰtočicřho hrřče
  - Obrannř hernř kombinace: taktika obrany s jednoblokem v situaci 1:1

### ► Didaktickř doporučenř

- Nacvičujeme Űtok po vystřelenř nahrřvce v nřsledujřcřch hernřch situacřch:
  - Űtok po vystřelenř nahrřvce se rozšřřuje na obř Űtočné zůny (II a IV)
  - Űtočnř Űder po vystřelenř nahrřvce je nacvičovřn proti bloku
  - Űtočnř Űder po vystřelenř nahrřvce a po přihřvřce daljšřho hrřče
  - Űtočnř Űder po vystřelenř nahrřvce a po vlastnř přihřvřce Űtočicřho hrřče
  - Vystřelenř nahrřvka po nepřesnř přihřvřce (daleko od sřtř)
  - Rozlišenř situace, kdy se pokusit o vystřelenou nahrřvku a kdy řešit situaci polovysokou nahrřvkou
  - Űtok proti nedokonale sestavenřmu dvojbloku

### ► Metodicko-organizační formy

- Průpravnř a hernř cvičenř podle didaktickřch Űkolů D 3.5, E 3.7, E 3.8 (se zaměřenřm na Űtok po vystřelenř nahrřvce), resp. daljšř modifikace uvřdřenřch cvičenř.

## 4. Fřze: Űtok po vystřelenř nahrřvce ze zůn IV a II v průpravnř hře

### ► Didaktický zřměř

- Uplatnit Űtok ze zůn IV a II po vystřelenř nahrřvce v hernřch podmřnkřch.

### ► Didaktickř doporučenř

- Uplatňovat průpravnř hry, v nichž jsou obsaženy nřsledujřcř hernř situace:
  - 5:5 s jednoblokem (bez středovřch hrřčů) a nahrřvačem v zůnř I a přihřvřkou neŰtočicřho hrřče
  - 6:6 s nekompaktnřm dvojblokem, zahřjenř hry nahozenřm mřče treněrem
  - 6:6 s nekompaktnřm dvojblokem, zahřjenř hry podřnřm (bez Űtoku prvnm sledem)

### ► Metodicko-organizační formy

- Průpravnř hry E 3.11.4, G 3.12.2, G 3.12.4

## 5. Fřze: Űtok po vystřelenř nahrřvce ve složitřch HS a v řetězci činnosti

### ► Didaktický zřměř

- Zvlřdnout Űtočnř Űder po vystřelenř nahrřvce ve složitřch hernřch podmřnkřch, předevšřm po vlastnř předchřzejřcř činnosti (viz didaktickř doporučenř).
- Vedlejšř Űkol:

- Obrana šestky proti řtoku po vystřeleně nahrřvce
- Nřcvik přihrřvce a podřnř
- ▶ **Didaktickř doporučení**
  - Nacvičujeme řtok v nřsledujřcřch hernřch situacřch:
    - řtok z vystřeleně nahrřvky po vlastnř přihrřvce řtočicřho hrřče
    - řtok z vystřeleně nahrřvky po vlastnř obranně činnosti (dopad z bloku, odstoupenř, vybřrřnř)
- ▶ **Metodicko-organizačnř formy**
  - Prřpravnř a hernř cvičenř podle didaktickěho řkolu E 3.8 (se zaměřenřm na řtok po vystřeleně nahrřvce), resp. dalřř modifikace uvřděnřch cvičenř.

## 6. Fřze: Uplatnřnř řtoku po vystřeleně nahrřvce v utkřnř

- ▶ **Didaktickř zřmř**
  - Spontřnně a variabilně pouřřvat řtok po vystřeleně nahrřvce v rřznřch typech modifikovanřch utkřnř.
- ▶ **Metodicko-organizačnř formy**
  - Modifikovanř utkřnř:
    - 50% řtokř musř břt provedeno po vystřeleně nahrřvce.
    - řtok po vystřeleně nahrřvce: 2 body.
    - Každř bod ze hry musř břt potvrzen řspěšnřm řtokem po vystřeleně nahrřvce (po nahozenř mřče treněrem).