



**Obsah:**

- Cvičení reakční rychlosti (KR 1)
- Cvičení akcelerační (lokomoční) rychlosti (KR 2)
- Cvičení speciální volejbalové rychlosti (KR 3)

## Cvičení reakční rychlosti (KR 1)

Uplatňujeme tato cvičení rychlostního tréninku: starty, štafety, překážkové dráhy, pohybové hry (včetně honiček s vhodným obsahem a poměrem IZ/IO), sportovní hry, atletická abeceda, hody, rychlostně-silová cvičení (pohyby s nízkým doplňkovým odporem, odporem prostředí apod.), cvičení herní (volejbalové) rychlosti ve spojení s technikou.

### ► **Potřebné poznámky k tréninku reakční rychlosti**

- Pro herní výkon ve volejbalu jsou charakteristické především složité reakce na zrakový podnět, zatímco s jednoduchými reakcemi se setkáváme zřídka. Reakční rychlost je výrazně ovlivněna především rychlostí vnímání, rozhodování a předvídáním.
- Reakční rychlost je vysoce geneticky determinována. Pokud ji i tak chceme ovlivňovat, pak se tak musí dít převážně formou specifických reakcí, které kopírují herní situace. To znovu zvýrazňuje především úlohu herních cvičení a průpravných her nejen pro nácvik herních činností nebo způsobů odbítí, ale i pro rozvoj reakční rychlosti, ve volejbalu specifické reakce.

### ► **Trénink reakční rychlosti**

- Reakční rychlost trénujeme komplexně, tj. s následující akcí. Tím je možné spojení s tréninkem techniky.
  - Dávkování : POs = cca 5 – 10, IO = podle náročnosti následující akce v rozmezí cca 10 s – 2 min

### **Výběr cvičení**

*U začátečníků zařazujeme i cvičení s volejbalově nespecifickými pohybovými reakcemi. Postupem času by měla v tréninku převažovat cvičení s reakcemi na opakované zrakové podněty (nejčastěji míč) ve specifických herních situacích, ve spojení s následným vykonáním typicky volejbalových akcí nebo jejich částí.*

## Nespecifická cvičení pro rozvoj reakční rychlosti (KR 1.1)

### ► KR 1.1.1 **Startuj z kleku – chyt' míč jako první**

- *Dvojice: hráči A a B klečí proti sobě ve vzdálenosti 6 m s rukama spojenýma za zády, uprostřed mezi nimi leží na zemi míč. Trenér (nahozením nebo puštěním dalšího míče) dává signál k rychlému vystartování a dotyku míče ležícího mezi nimi. Hráči se snaží předstihnout jeden druhého.*

### ► KR 1.1.2 **Startuj z kleku – chyt' jako první ten správný míč**

- *Dvojice: hráči A a B klečí proti sobě ve vzdálenosti 6 m s rukama spojenýma za zády. 2 – 3 míče různých barev (nebo jiné odlišené předměty) jsou umístěny mezi nimi. Trenér dává signál k rychlému vystartování a uchopení příslušného míče smluvenými pohyby (např. pohyb paží s míčem nahoru, dolů, k sobě...).*

### ► KR 1.1.3 **Zasáhní protivníka ze zadu**

- *Dvojice: hráči A a B stojí čelně proti sobě a drží se souhlasnou rukou. Stíhávavě jeden nebo druhý se dlaní volné ruky snaží zasáhnout hýždě druhého hráče.*

### ► KR 1.1.4 **Zasáhní rameno protivníka**

- *Dvojice: úkolem hráče A je dotknout se určité části těla hráče B nebo mu zabránit ve vykonání stanoveného pohybu – například: hráči stojí proti sobě, s rukama na stehnech, jeden z nich se snaží překvapit a dotknout se ramene druhého, který rotací trupu nebo úkrokem vzad uhýbá.*

### ► KR 1.1.5 **Chop se společného předmětu dříve než protivník**

- *Dvojice: hráči A a B stojí proti sobě ve vzdálenosti 6 m. Po signálu je úkolem co nejrychleji uchopit náčiní, které je ve stejné vzdálenosti od obou hráčů a provést s ním určenou manipulaci dříve*

# ŽS/14 – Rozvoj rychlosti

než protivník – například: hráči stojí zády k sobě v určité vzdálenosti, mezi nimi jsou položená tři švihadla (větvě, tyče, expandery), která mají svá čísla. Vyvolání čísla je signálem, kdy hráči co nejrychleji reagují jeho přisunutím směrem k sobě.

## Specifická volejbalová cvičení pro rozvoj reakční rychlosti (KR 1.2)

### ▶ KR 1.2.1 **Nenech spadnout míč na zem**

- *Dvojice:* dvojice hráčů stojí čelem k sobě ve vzdálenosti cca 3,5 – 4 m. Hráč **A** je u sítě a v předpažení ve výši ramen drží míč. Hráč **B** je v prostoru kolem útočné čáry připraven ve sítěhovém postoji pro odbítí. Hráč **A** nechá v libovolném okamžiku padat míč k zemi, hráč **B** se snaží po krátkém a co nejrychlejšímu pohybu vybrat puštěný míč položením ruky na zem (vzdálenost a způsob zpracování míče obměňujeme podle herní výkonnosti). Úkolem hráče je zabránit dopadu míče na zem (odbit nebo jej chytit).

### ▶ KR 1.2.2 **Chyť míč, dokud je čas**

- *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí v postavení za sebou u sítě. Hráč **A**, stojící vzadu, nahazuje míč do vymezeného území před hráče **B**. Jeho úkolem je co nejrychleji zareagovat a míč letící z prostoru za jeho zády chytit.

#### • *Varianty:*

- ◆ KR 1.2.2 a – zpočátku po jednom dopadu míče na zem.
- ◆ KR 1.2.2 b – míč se bez dopadu na zem odbíjí (náročná varianta, klade mj. značné nároky na optimální dráhu letu nadhozeného míče)

### ▶ KR 1.2.3 **Zpracuj míč od spoluhráče po rychlém pohybu**

- *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí ve vymezeném poli, každý na jedné straně sítě. Hráč **A** ze strany **X** opakovaně nahazuje krátký nebo dlouhý míč na stranu **Y**. Úkolem hráče **B** je, po reakci a rychlém pohybu, odbít míč zpět přes síť do pole **X** dříve, než dopadne na zem.

### ▶ **Dále doporučujeme:**

- Využívejte doplňkových míčů, míčů letících od speciálních nerovných odrazových ploch, omezení zrakové kontroly (hráčům je umožněno sledovat dráhu letícího míče až v pozdějších fázích letové křivky) apod.
- Je vhodné vytvářet cvičení, ve kterých hráči řeší nejdříve jednodušší situace, často i v pomalejším tempu a teprve se zvyšující se přesností pozorování a jistotou rozhodování jsou řešené úkoly ztěžovány.
- Rozvíjejte systematicky předvídatost hráčů (zejména možných pohybů protihráčů, spoluhráčů, cíle dráhy letících míčů) a neponechávejte ji náhodě.
- Optimalizace pozornostních procesů, zpracování informací a pohybové reakce vyžaduje optimální rozvíření a s ním související úroveň vzrušení a koncentraci hráčů.

## Cvičení akcelerační (lokomoční) rychlosti (KR 2)

### ▶ **Potřebné poznámky k tréninku akcelerační rychlosti**

- Obsah tréninku akcelerační rychlosti vychází z metodiky atletické přípravy a z uvedených požadavků na běžecké činnosti hráčů. Odlišnosti jsou zejména v lokomoci nahrávačů, u nichž je procentuální zastoupení běhu vpřed větší a nejčastěji překonávaná vzdálenost během vpřed je 4 m a během se změnou směru 6 m. Úroveň akcelerační rychlosti je výrazně ovlivněna silovou připraveností hráčů.

## Cyklická cvičení akcelerační (lokomoční) rychlosti (KR 2.1)

### ▶ KR 2.1.1 **Sprinty do 20 m**

- *sprinty do 15 – 20 m z různých poloh (lze uplatnit i jako soutěž družstev – hráči získávají body pro své družstvo podle umístění v rozběhu)*

- ▶ KR 2.1.2 **Sprinty s letným startem**
  - sprinty na 20 – 30 m s letným startem
- ▶ KR 2.1.3 **Stupňované sprinty**
  - stupňované sprinty maximálně do 30 – 40 m (vzdálenosti lze střídát, IO = 1 – 2 min, IOs = 3 – 10 min)
- ▶ KR 2.1.4 **Krokové a skokové kombinace**
  - různé krokové a skokové kombinace, např. trojskok – střídá se L – L – P nebo P – P – L noha, šestiskok – střídá se P – P – L – L – P – P noha nebo L – L – P – P – L – L noha (tato odrazová cvičení představují poměrně značnou zátěž na podpůrně-pohybový aparát, a proto je nutno jejich zařazování a celkový objem zvážít).
    - Poznámka: Intervaly odpočinku mezi opakováním v sérii jsou u výše uvedených cvičení minimálně 1 – 2 min, mezi sériemi cca 3 – 8 min.

## Průpravná běžecká cvičení (KR 2.2)

- ▶ KR 2.2.1 **Vytáčení osy pánevní a ramenní proti sobě**
  - KR 2.2.1 a – na místě
  - KR 2.2.1 b – s poskoky snožmo
  - KR 2.2.1 c – s tyčí na ramenou
  - KR 2.2.1 d – poskoky na místě z nohy na nohu
  - KR 2.2.1 e – v chůzi se zdůrazněným protipohybu pažemi
- ▶ KR 2.2.2 **Běžecké pohyby paží na místě**
  - KR 2.2.2 a – ve stoji bez pohybu nohou
  - KR 2.2.2 b – v běhu na místě
  - KR 2.2.2 c – v běhu se zdůrazněným rozsahem pohybů
  - KR 2.2.2 d – v běhu s vysokou frekvencí
  - KR 2.2.2 e – v běhu s malými činkami (kameny, pet-lahvemi...) v rukou
- ▶ KR 2.2.3 **Poskočný klus**
  - KR 2.2.3 a – s běžeckými pohyby paží
  - KR 2.2.3 b – s běžeckými pohyby paží, ale se stupňovaným odrazem
  - KR 2.2.3 c – s běžeckými pohyby paží, ale s postupným zvyšováním výšky kolene švihové nohy
- ▶ KR 2.2.4 **Dvojitá práce kotníků (liftink)**
  - KR 2.2.4 a – na místě, paže zkřížené za zády
  - KR 2.2.4 b – na místě, paže uvolněné v připravení
  - KR 2.2.4 c – na místě, s běžeckými pohyby paží
  - KR 2.2.4 d – na místě, s maximálním rozsahem pohybů paží
  - KR 2.2.4 e – na místě, se stupňovanou frekvencí pohybů – do maxima
  - KR 2.2.4 f – při pohybu vpřed, paže zkřížené za zády
  - KR 2.2.4 g – při pohybu vpřed, paže s běžeckými pohyby
  - KR 2.2.4 h – při pohybu vpřed, souhlasná ruka omezuje zdvih stehna
- ▶ KR 2.2.5 **Chůze s vysokým zvedáním kolen a náponem odrazové nohy**
  - KR 2.2.5 a – pouze pravé nebo levé nohy, paže s běžeckými pohyby
  - KR 2.2.5 b – střídavě P a L na každou třetí dobu, paže s běžeckými pohyby
  - KR 2.2.5 c – zvedání kolen na každý krok, paže s běžeckými pohyby
- ▶ KR 2.2.6 **Chůze s vysokým zvedáním kolena a s přednožováním bérců a náponem odrazové nohy**
  - KR 2.2.6 a – jen jedné nohy
  - KR 2.2.6 b – střídavě P a L na každou třetí dobu
  - KR 2.2.6 c – zvedání na každý krok
  - KR 2.2.6 d – se stupňovaným rozsahem pohybů
- ▶ KR 2.2.7 **Skipink**
  - KR 2.2.7 a – na místě

# ŽS/14 – Rozvoj rychlosti

- KR 2.2.7 b – z místa do pohybu (postupně náklonem ramen vpřed)
- KR 2.2.7 c – s plynulým přechodem do běhu
- KR 2.2.7 d – jen jednou nohou z líftinku (na místě nebo v pohybu)
- KR 2.2.7 e – na každou třetí dobu (střídavě P a L)
- KR 2.2.7 f – skipink stupňovanou frekvencí
- KR 2.2.7 g – skipink do svahu
- KR 2.2.7 h – skipink pozpátku (hlava vzhůru, těžiště mírně vzad)
- ▶ KR 2.2.8 **Předkopávání povýš ve skipinku**
  - KR 2.2.8 a – na místě
  - KR 2.2.8 b – z místa do pohybu
  - KR 2.2.8 c – jen jednou nohou
  - KR 2.2.8 d – se stupňovaným rozsahem pohybů
  - KR 2.2.8 e – střídavě na každou třetí dobu
- ▶ KR 2.2.9 **Běžecký pohyb nohou**
  - KR 2.2.9 a – v lehu na zádech, přednožit
  - KR 2.2.9 b – ve stoji na lopatkách
  - KR 2.2.9 c – ve stoji na lopatkách na frekvenci (nejvýše 10 s)
- ▶ KR 2.2.10 **Odrazy a odpichy (zdůraznění horizontálního směru) jednož**
  - KR 2.2.10 a – s odpichem
  - KR 2.2.10 b – s odrazem vzhůru
  - KR 2.2.10 c – s odrazem vpřed se stupňovanou rychlostí
  - KR 2.2.10 d – s odpichem vpřed se stupňovanou rychlostí
- ▶ KR 2.2.11 **Běh se zdůrazněným náponem odrazové nohy**
  - KR 2.2.11 a – přechod z odrazů odpichem do odrazového běhu (důraz na horizontální složku)
  - KR 2.2.11 b – přechod z odrazového do skákavého běhu
- ▶ KR 2.2.12 **Rovinky bez pohybu paží (zablokovány)**
  - KR 2.2.12 a – paže sepnuté na prsou
  - KR 2.2.12 b – s rukama v bok
  - KR 2.2.12 c – paže za zády
- ▶ KR 2.2.13 **Cupitavý běh (zkráceným krokem)**
  - KR 2.2.13 a – z náběhu
  - KR 2.2.13 b – s větrem v zádech
  - KR 2.2.13 c – do svahu
- ▶ KR 2.2.14 **Kulhavý běh**
  - Levá noha krátký krok, pravá dlouhý krok
- ▶ KR 2.2.15 **Běh proti odporové síle**
  - KR 2.2.15 a – proti hráči, který brání pohybu vpřed oporem paží proti ramenům běžce
  - KR 2.2.15 b – proti hráči, který brání pohybu vpřed oporem zad o předpažené paže běžce
  - KR 2.2.15 c – s tahem pneumatiky o různé hmotnosti připevněné lanem k pasu běžce
- ▶ KR 2.2.16 **Skoky snožmo (intenzivní odrazy)**
  - KR 2.2.16 a – s odrazem vzhůru
  - KR 2.2.16 b – s odrazem vpřed
  - KR 2.2.16 c – s odrazem střídavě vpřed a vzhůru
  - KR 2.2.16 d – s přitahováním kolen k hrudníku v letu
  - KR 2.2.16 e – s roznožením, švihem stehen vpřed a vzad
  - KR 2.2.16 f – žabáky (násobené odrazy z podřepu, nohy po odrazu v náponu)
  - KR 2.2.16 g – do svahu nebo do schodů
- ▶ KR 2.2.17 **Klus se zakopáváním**
  - KR 2.2.17 a – se zaměřením na frekvenci
  - KR 2.2.17 b – se zaměřením na rozsah pohybů

- ▶ KR 2.2.18 **Cval stranou**
  - KR 2.2.18 a – střídavě doleva i doprava
  - KR 2.2.18 b – s maximálním odrazem z kotníků
  - KR 2.2.18 c – se stupňovanou frekvencí
  - KR 2.2.18 d – do mírného svahu
- ▶ KR 2.2.19 **Běžecská abeceda – střídání prvků abecedy po krátkých úsecích**
  - střídát cupitavý běh, líftink, skipink, předkopávání, zakopávání, cval stranou, poskočný klus se zdůrazněným odrazem z kotníků a zdvihem ramen
- ▶ KR 2.2.20 **Poskoky kombinované s přeskoky**
  - KR 2.2.20 a – na místě
  - KR 2.2.20 b – z místa vzhůru nebo vpřed
- ▶ KR 2.2.21 **Současné odpichy obou nohou (zdůrazněná práce zpevněných kotníků)**
  - KR 2.2.21 a – na místě
  - KR 2.2.21 b – na místě ve výkroku P (L) nebo s výměnou nohou
  - KR 2.2.21 c – z místa do pohybu rovnoměrně (stejná vzdálenost skoku)
  - KR 2.2.21 d – z místa do pohybu zrychleně (zkracování vzdálenosti skoku)
  - KR 2.2.21 e – do svahu
  - KR 2.2.21 f – kolena k hrudníku či do zanožení
- ▶ KR 2.2.22 **Skoky po jedné noze (důraz na práci v kotníku, napnutí v kolenou)**
  - KR 2.2.22 a – na místě
  - KR 2.2.22 b – z místa vzhůru, vpřed, střídát vzhůru a vpřed
  - KR 2.2.22 c – s přitahováním kolena odrazové nohy
  - KR 2.2.22 d – do svahu
  - KR 2.2.22 e – se zakopáváním bérce odrazové nohy po odrazu
  - KR 2.2.22 f – soutěživě na čas
  - KR 2.2.22 g – na stupňovaném nářadí

## Průpravná akcelerační cvičení (KR 2.3)

- ▶ KR 2.3.1 **Maximální zrychlení z místa i z pohybu**
  - KR 2.3.1 a – z chůze
  - KR 2.3.1 b – z klusu
  - KR 2.3.1 c – z klusu – opakovaně od vyznačené mety
  - KR 2.3.1 d – z klusu na zvukový signál
  - KR 2.3.1 e – z běhu skipinkem
  - KR 2.3.1 f – z padavého startu
- ▶ KR 2.3.2 **Polovysoký start s oporou o jednu ruku**
  - KR 2.3.2 a – na svůj povel
  - KR 2.3.2 b – na zrakový signál
- ▶ KR 2.3.3 **Z místa z různých poloh (ze stoje, z výpadu vpřed – přední noha je zatížena, z dřepu, kleku, sedu, lehu ...)**
  - KR 2.3.3 a – na svůj povel
  - KR 2.3.3 b – na signál

## Komplexní atletická cvičení (KR 2.4)

- ▶ KR 2.4.1 **Technické rovinky**
  - běh cca 50 – 80 m se zaměřením na techniku při zachování 80 – 90% rychlosti
- ▶ KR 2.4.2 **Stupňované rovinky**
  - KR 2.4.2 a – se stupňovanou frekvencí

# ŽS/14 – Rozvoj rychlosti

- KR 2.4.2 b – se stupňovaně zvětšovaným odrazem
- ▶ KR 2.4.3 **Zapínané rovinky (v úseku cca 80 – 100 m z běhu submaximální rychlostí, opakovaně „zapnout“ na maximum – cca 10 – 15 m)**
  - KR 2.4.3 a – se zrychlováním frekvence
  - KR 2.4.3 b – se zintenzivňováním odrazu
- ▶ KR 2.4.4 **Vypouštěné rovinky (po náběhu do prvního označeného úseku běh maximální rychlostí, tuto rychlost udržet v druhém úseku, avšak při uvolněném svislovém běhu)**
  - KR 2.4.4 a –  $20 + 40$  m
  - KR 2.4.4 b –  $30 + 60$  m
  - KR 2.4.4 c –  $30 + 90$  m
- ▶ KR 2.4.5 **Rozložené úseky (střídat zapnutí a zpomalení až do klusu)**
  - KR 2.4.5 a –  $10 + 10 + 10$
  - KR 2.4.5 b –  $20 + 20 + 20$
  - KR 2.4.5 c –  $30 + 30 + 30$
- ▶ KR 2.4.6 **Letmé úseky**
  - KR 2.4.6 a – zaměřené na frekvenci
  - KR 2.4.6 b – zaměřené na odraz
  - KR 2.4.6 c – setrvačně
- ▶ KR 2.4.7 **Úseky maximální rychlostí**
  - Postupně: 20 m, 40 m, 60 m
- ▶ KR 2.4.8 **Běh v zatáčce vlevo a vpravo**
  - KR 2.4.8 a – stupňovaně
  - KR 2.4.8 b – rovnoměrně
  - KR 2.4.8 c – s vědomým vypouštěním při výběhu ze zatáčky
- ▶ KR 2.4.9 **Průpravná běžecká cvičení po dráze různého tvaru**
  - KR 2.4.9 a – běh po vlnovce
  - KR 2.4.9 b – běh po velké kružnici vlevo i vpravo
  - KR 2.4.9 c – běh po velké osmičce
- ▶ KR 2.4.10 **Nízký start**
  - KR 2.4.10 a – na vlastní povel
  - KR 2.4.10 b – na signál
  - KR 2.4.10 c – v zatáčce vlevo i vpravo
  - KR 2.4.10 d – do svahu
- ▶ KR 2.4.11 **Tempová rychlost, mezi běžeckými úseky chůze (rychlost 70 – 90%)**
  - Postupně: 100 m, 200 m

## Specifická herní lokomoce (KR 2.5)

- ▶ KR 2.5.1 **Blokařský polkový krok**
  - Hráč má ruce v bok a provádí stranový poklus „krok sun krok“. Jinak řečeno, násobené úkroky na jednu i na druhou stranu. Dbáme na to, aby nedocházelo k velkému rozkmitu těžiště nahoru a dolů.
- ▶ KR 2.5.2 **Násobené blokařské překroky**
  - Hráč má ruce v bok a provádí stranový poklus s křížením nohou. Jinak řečeno násobené překroky. Na jednu i na druhou stranu. Dbáme na to, aby nedocházelo k velkému rozkmitu těžiště nahoru a dolů.
    - **Varianty:**
      - ◆ KR 2.5.2 a – Skřížný běh stranou
      - ◆ KR 2.5.2 b – Hráč provádí stranový poklus a střídá „krok sun krok“ a stranový poklus s křížením nohou (jeden úkrok, jeden překrok), na jednu i na druhou stranu.

- ▶ KR 2.5.3 **Násobené imitační provedení závěru blokařského přesunu (před odrazem)**
  - Hráč provádí násobené závěr blokařského přesunu během s otočením o 90°, se zášvihem pokrčených paží a náznakem odrazu (viz technika blokařského přesunu ŽS/10 – G 1).
- ▶ KR 2.5.4 **Úkroky v nižším podřepu**
  - Hráč provádí pohyb úkroky ve velkém rozsahu a v nižším podřepu.

## Cvičení speciální volejbalové rychlosti (KR 3)

### Cvičení reakční a akcelerační rychlosti, herní forma (KR 3.3)

- ▶ KR 3.3.1 **Odhadni místo dopadu míče a chyt' ho**
  - Hráči stojí v zástupu proti trenérovi, který nepřetržitě různým způsobem (obloukem, nízkou, na krátko, do dálky) nahazuje (odbíjí) míč do prostoru. Pouze první hráč zástupu (hráč **A**) je v poli, připraven k akci. Úkolem hráče **A** je co nejdříve zaujmout určenou polohu v předpokládaném místě dopadu míče a ve zvolené poloze jej chytit (hlavičkovat, nechat dopadnout na zvolenou část těla, odbít. ...). Hráč **B** a další hráči v zástupu provádějí akci se stejným sledem činností.
- ▶ KR 3.3.2 **Přípni kolík spoluhráči na dres**
  - Dvojice: hráči **A** a **B** stojí ve vymezeném poli. Každý z hráčů má k dispozici např. 3 kolíky na prádlo. Úkolem hráče **A** je ve vymezeném čase připnout hráči **B** co nejdříve všechny kolíky a potom mu ve stejné akci zabránit; po vyhodnocení se pokračuje s opačným úkolem – hráč **A** se snaží kolíky soupeři rychle odepnout (uplatňují se i další druhy rychlosti a obratnost).
- ▶ KR 3.3.3 **Dostihni spoluhráčem odražený míč**
  - Dvojice: hráči **A** a **B** stojí proti sobě ve vymezeném poli. Hráč **A** prudce nahazuje míč nataženým pažím hráče **B**, který míč odráží nepravidelným směrem před sebe. Úkolem hráče **A** je chytit míč dříve, než dopadne na zem (specifičnost cvičení zdůrazňuje odbitím nahozaného míče). Vhodné je postavení hráče **B** na vyvýšeném místě u sítě a rovněž nahazování míčů postupně z různých směrů (cvičit lze i ve větších skupinách – nahazování a odrážení míče pro členy skupiny provádějí pověřeni hráči, vhodné je i zapojení trenéra).
- ▶ KR 3.3.4 **Dostihni odražený míč nebo pusť do autu**
  - Soutěž dvou dvoučlenných družstev (dvojic): hráči **A, B** stojí společně s hráči **C, D** v jednom poli. Hřiště je vymezeno koncovou čarou vzdálenou 5 – 7 m od stěny a postranními čarami vzdálenými cca 6 m od sebe (vzdálenosti jsou orientační a je nutné je přizpůsobit schopnostem hráčů). První hráči z dvojic (**A, C**) nahazují střídavě zpoza koncové čáry míč do stěny tak, aby po odrazu směřoval do vyznačeného území. Úkolem druhého hráče soupeřící dvojice (**B, D**) je soupeřem nahozaný od stěny odražený míč chytit (nebo pustit, jestli po odrazu od stěny směřuje mimo vymezené území) a hodit jej svému spoluhráči za koncovou čáru. Družstvo získává bod, jestliže se hráči nepodaří míč zachytit hned po odražení od stěny (dopad míče na zem) nebo když míč od prvního hráče z dvojice směřuje po odražení mimo vymezené území, aniž by jej chytající hráč tečoval.
    - Varianta: místo stěny lze využít různých variant pružných odrazových ploch.
- ▶ KR 3.3.5 **Přeskoč spoluhráče, lehni a sám se nech přeskočit dalším**
  - Soutěž dvou čtyřčlenných družstev: za koncovou čarou volejbalového hřiště jsou 2 zástupy hráčů. První hráči (**A1, A2**) obou družstev jsou připraveni na čáře. Na signál trenéra vybíhají, s cílem co nejrychleji doběhnout na další čáru v hřišti (útočnou), lehnout v jejím prodloužení na břicho a úderem dlaně o zem dát signál k startu dalšího hráče zástupu (**B1, B2**). Ten vybíhá, přeskakuje prvního ležícího spoluhráče a lehne na další (středovou) čáru atd. Poslední hráč zástupu (**D1, D2**) po doteku příslušné čáry mění směr pohybu a běží zpět ke koncové čáře.



# ŽS/14 – Rozvoj rychlosti

Ležící hráči se mohou až po přeskočení posledním hráčem rychle zvednout a běžet zpět za koncovou čáru do cíle.

- Při využití systému čar vymezujících volejbalové hřiště tvoří družstvo maximálně 4 hráči, podle počtu čar v prostoru trenér sestavuje jednotlivá družstva.

## ► KR 3.3.6 **Chyt' co nejvíce hráčů soupeře**

- Soutěž dvou družstev: družstva stojí v řadě na koncových čarách hřiště a na pokyn vycházejí proti sobě (event. jedno stojí na útočné čáře a vyčkává), na smluvený signál trenéra jedno družstvo vyběhává s cílem chytit co nejvíce hráčů družstva běžícího po signálu zpět ke koncové čáře, ze které vycházelo (pozor na zranění – činnost členů jednotlivých družstev je třeba jasně vymezit, event. odzkoušet v menší rychlosti).

## ► KR 3.3.7 **Přemístí tři míče do vlastního zásobníku**

- Soutěž dvou družstev: družstva stojí v zástupu proti sobě ve vzdálenosti cca 6 – 9 m, každé se zásobníkem se dvěma míči. První hráči zástupu jsou připraveni na signál trenéra vyběhnout co nejrychleji směrem k zásobníku soupeře, berou míč, vracejí se k svému zásobníku, kam míč umístují. Tlesknutím do dlaně dalšího hráče zástupu mu předají štafetu a akce pokračuje stejným způsobem. Vítězí družstvo, které má v zásobníku 3 míče (vzhledem k zásadám tréninku rychlosti a vzhledem k možnosti nerozhodného výsledku je nutno závod omezit i časově).

## ► KR 3.3.8 **Přines míč spoluhráči, ten jej přemístí na původní místo**

- Štafetový závod družstev: za koncovou čarou volejbalového hřiště jsou 2 zástupy hráčů. První hráči (**A1, A2**) obou družstev jsou připraveni na čáře, před nimi jsou na útočné, středové a další útočné čáře položeny míče (nejlépe 1 kg medicínaly). Na signál trenéra vyběhají, s cílem co nejrychleji doběhnout k prvnímu míči, s kterým běží zpět na základní čáru a předávají ho dalšímu hráči v zástupu (**B1, B2**), ten míč vrátí na původní místo, vrátí se bez míče a tlesknutím odstartuje dalšího hráče (**C1, C2**), který běží pro další míč atd..

## ► KR 3.3.9 **Hod' míč do sítě, chyt' a předej spoluhráči**

- Štafetový závod družstev: družstva stojí v zástupu cca 3 – 6 m od sítě. První hráč drží míč a na signál trenéra hází (odbějí) do sítě, následně bez dopadu míče na zem jej chytá (po chycení mohou následovat další úkoly – např. přehodit míč přes síť, zpět apod.) a hází dalšímu hráči zástupu a akce pokračuje se stejným sledem činností.

- Poznámka: Vzhledem k tomu, že každý volejbalový trenér má obvykle ve svém zásobníku celou řadu takových závodů, uvádíme jen příklad tohoto typu cvičení.

## Rychlost jednotlivého pohybu, resp. rychlost herní činnosti jednotlivce (KR 3.4)

### ► **Potřebné poznámky k tréninku rychlosti jednotlivého pohybu**

- V případě rychlosti jednotlivého pohybu rozlišujeme rychlost nesespecifických pohybů a rychlost specifických volejbalových pohybů. Rozvoj rychlosti specifických volejbalových pohybů, stejně jako rozvoj rychlosti herních činností jednotlivce je úzce spjat s tréninkem techniky.
- Základním požadavkem je preciznost provedení a včasné zvyšování rychlosti pohybu (odpovídající aktuálnímu možностям hráče, v souladu s průběhem procesu učení). Důvodem je skutečnost, že vytvářené pohybové programy se tréninkem stabilizují a poté se obtížně mění. To je pak často možné pouze změnou v tréninku, především usnadněním provedení pohybu (např. snížení sítě při smečování, zrychlení pohybu tažením za pružné lano při pohybu v poli) a využitím kontrastu (např. ztížení – usnadnění pohybu).

### ► **Trénink**

#### ■ Dlouhodobá tendence:

- Zvládnutí techniky při střední rychlosti provedení (PO = cca 5 – 15, PS = cca 3 – 6)
- Zvládnutí techniky při submaximální a maximální rychlosti (PO = 4 – 6, PS = 3 – 5) ve zjednodušených podmínkách

- Zdokonalování s využitím různých variant cvičení a rychlosti provedení v herních podmínkách
- Využívání ve ztížených i naopak zlehčených podmínkách (z pohledu kondice, techniky a taktiky).

## ▶ KR 3.4.1 **Zasmečuj třikrát rychle za sebou**

- Nahrávač **N** stojí se zásobníkem míčů pod sítí, zástup hráčů je cca 4,5 m od sítě. První hráč zástupu (**A**) je připraven za 3 m čarou (v zóně VI) ve středu hřiště k provedení série tří rychlých útoků (např. úder č. 4, 1, 3). Po každém úderu prvního sledu rychle odstupuje za 3 m čáru a následně útočí. Po třech útocích hráče **A** pokračují další hráči zástupu (**B**, **C** atd.) a akce se opakuje se stejným sledem činností. Interval odpočinku pro jednoho hráče je cca 45 s.

- Poznámka: při současném zaměření na rychlost smečující paže je vhodné snížit síť.

## ▶ KR 3.4.2 **Odbij míč než spadne na zem**

- Zástup hráčů je vzdálen asi 4 m od trenéra, který stojí se zásobníkem míčů pod sítí. První hráč zástupu (**A**) je připraven ve střehovém postoji pro odbití. Trenér drží míč v předpažení, minimálně ve výši obličje a v libovolném okamžiku ho nechává padat k zemi. Puštění míče z rukou je signálem pro hráče **A**, který se snaží po krátkém a co nejrychlejším pohybu vybrat míč dříve, než dopadne na zem. Pokračují další hráči zástupu (**B**, **C**) a akce se opakuje se stejným sledem činností. Interval odpočinku je cca 20 s.

- Poznámka: vzdálenost a způsob zpracování míče obměňujeme podle herní výkonnosti.

## ▶ KR 3.4.3 **Odbij míč s utajenou dráhou letu**

- Zástup hráčů je připraven k odbití na straně **X**, pouze první hráč zástupu (**A**) je ve hřišti. Trenér ze strany **Y** postupně nahazuje 3 míče přes překrytou síť. Hráč na straně **X** jednotlivé míče dobíhá a odbíjí do stanoveného prostoru u sítě. Po odbití všech tří míčů pokračují další hráči zástupu (**B**, **C**) a akce se opakuje se stejným sledem činností. Interval odpočinku pro jednoho hráče je cca 1 min.

## ▶ KR 3.4.4 **První hráč vybírá a útočí, druhý nahrává**

- 3 – 4 dvojice: jeden z dvojice hráčů **A**, **B** lobuje míč ze zóny IV po vlastním nadhozu do zóny VI, resp. V, kde je připravena k vybírání dvojice hráčů **C**, **D**. Jeden z hráčů této dvojice přehrává (vybírá) míč k síti a druhý hráč z dvojice běží co nejrychleji k síti a nahrává do zóny IV, kam se po přihrávce přemístil hráč **C**, aby zaloboval na jednoho z hráčů následující dvojice **E**, **F** a akce pokračuje se stejným sledem činností (interval odpočinku dvojice je cca 20 s). Cvičení lze ztížit (např. útokem přes síť, nebo naopak zjednodušit např. využitím stabilního smečaře – v tom případě vybírající hráč běží do stanoveného prostoru bez záměru smečovat nahaný míč).

## ▶ KR 3.4.5 **Ústup v momentu nadhozu od sítě a výběr v časovém tlaku**

- Hráč **A** na straně **X** stojí na vyvýšeném místě u sítě v zóně IV se zásobníkem míčů (míče mu případně podává jeden hráč). Na straně **Y** stojí u sítě v zóně IV (nebo III/IV) hráč **B** (jako v HS připravený blokovat nebo odstoupit do pole), který v momentu nadhozu míče hráčem **A** co nejrychleji odstupuje za 3 m čáru a vybírá útok směřující do zóny IV, resp. V nebo ulítí před něj.

- Je vhodné střídat minimálně 3 – 4 hráče. Také místo útoku, výšku nadhozu, výchozí postavení hráčů a místo vybírání v poli vhodně obměňujeme.

## ▶ **Poznámka:**

- Do této skupiny cvičení lze zařadit i různé formy herních cvičení a průpravných her jako např. „bagrovanou přes síť“, ve kterých lze náročnost korigovat především herním prostorem (jen po útočnou čáru, resp. za útočnou čárou, na celém hřišti nebo jako u uvedených alternativ, ale jen na půlce hřiště apod.). Podrobný popis cvičení a her lze nalézt v kapitolách o příslušných herních činnostech, především v kapitolách o odbití obouruč vrchem a spodem.

## ***Situace s rychlostí rozhodování***

*Rychlost provedení téměř každé činnosti ve volejbalu je spojena s rychlostí psychologických rozhodovacích procesů. Trénink rychlosti musí být syntézou tréninkových prostředků uvedených v této kapitole a herních cvičení, zahrnujících i rychlost v procesu rozhodování. Proto k doporučením z výše uvedených přípravných cvičení zařazujte všechna herní cvičení uvedená v kapitolách o příslušných herních činnostech.*

