



Obsah:

Nespecifická volejbalová cvičení pro rozvoj koordinačních schopností (KK 1)
Specifická volejbalová cvičení pro rozvoj koordinačních schopností (KK 2)

Nespecifická volejbalová cvičení pro rozvoj koordinačních schopností (KK 1)

Cvičení bez náčiní (KK 1.1)

- ▶ KK 1.1.1 **Závin**
 - *Družstvo, cca 10 – 15 hráčů stojí v řadě, hráči se drží souseda za ruku – kolem jednoho konce se ostatní zatočí jako závin. V tomto seskupení je úkolem družstva „proběhnout“ co nejrychleji vymezený úsek.*
- ▶ KK 1.1.2 **Protisměrka**
 - *Družstvo je rozděleno do dvojic, všichni první z každé dvojice vytvoří menší kruh a všichni druzí vytvoří větší kruh kolem prvních. Oba kruhy běhají v opačném směru. Na smluvený signál se musí původní dvojice co nejrychleji najít. Kdo má dvojici, zvedne ruce nad hlavu.*
- ▶ KK 1.1.3 **Věčko**
 - *Dvojice hráčů stojí čelem proti sobě, dotýkají se špičkami bot a drží se za ruce – hráči zpevní celé tělo a provedou současně záklon a poté dřep, tak, aby udrželi rovnováhu (pozor na bezpečnost).*
- ▶ KK 1.1.4 **Áčko**
 - *Dvojice hráčů stojí čelem proti sobě, předpaží, opřou se dlaněmi o sebe a zpevní celé tělo. Pomalu se od sebe vzdalují co nejvíce chodidly tak, aby udrželi rovnováhu.*
- ▶ KK 1.1.5 **Kotouly ve dvojicích**
 - *Kotouly ve dvojicích – hráči se drží navzájem za kotníky.*

Přeskoky přes švihadlo se zaměřením na koordinaci (KK 1.2)

- ▶ KK 1.2.1 **Přeskoky snožmo s natáčením pánve**
 - *Přeskoky snožmo s natáčením pánve střídavě vpravo a vlevo (s meziskokem i bez)*
- ▶ KK 1.2.2 **Přeskoky snožmo s půlobraty**
 - *Přeskoky snožmo s půlobraty vpravo nebo vlevo (na každý přeskok provést půlobrat)*
- ▶ KK 1.2.3 **Přeskoky snožmo s meziskokem i bez meziskoku**
 - *Přeskoky snožmo s meziskokem i bez meziskoku: vpřed a vzad, vpravo a vlevo*
- ▶ KK 1.2.4 **Střídavě poskoky jednožá a snožmo**
 - *Přeskoky jednožá střídavě s přeskoky snožmo: přeskok levou, přeskok snožmo, přeskok pravou, přeskok snožmo*
- ▶ KK 1.2.5 **Přeskoky s křížením nohou**
 - *Přeskoky snožmo s křížením nohou: ve výskoku zkřížit P (L) vpřed*
- ▶ KK 1.2.6 **Přeskoky s kroužením vzad s meziskokem**
 - *Přeskoky snožmo vzad s kroužením pažemi vzad s meziskokem*
- ▶ KK 1.2.7 **Přeskoky s kroužením vzad**
 - *Přeskoky střídnož vzad s kroužením pažemi vzad*
- ▶ KK 1.2.8 **Přeskoky ve dvojici**
 - *Dvojice vedle sebe, oba hráči drží ve vnější ruce jeden konec švihadla – přeskakují kroužením vpřed.*
- ▶ KK 1.2.9 **Přeskoky ve dvojici: jeden čelem, druhý zády**
 - *Dvojice vedle sebe, oba hráči drží ve vnější ruce jeden konec švihadla – přeskakují kroužením vpřed, ale jeden cvičenec je obrácen čelem, druhý zády.*
- ▶ KK 1.2.10 **Přeskoky ve dvojici s otáčením kolem osy dvojice**
 - *Dvojice vedle sebe, oba cvičenci drží ve vnější ruce jeden konec švihadla, jeden cvičenec je obrácen čelem, druhý zády – přeskoky s pozvolným otáčením vpřed kolem osy dvojice.*

- ▶ KK 1.2.11 **Přeskoky ve dvojici v postavení za sebou**
 - *Dvojice za sebou, přední hráč krouží švihadlem, oba hráči přeskakují (kroužení vpřed nebo vzad).*
- ▶ KK 1.2.12 **Přeskoky ve dvojici, zády k sobě**
 - *Dvojice zády k sobě, jeden hráč krouží švihadlem vpřed (vzad), oba hráči přeskakují.*

Manipulace s míči (KK 1.3)

- K různým druhům manipulace mohou sloužit v podstatě všechny druhy míčů, nejvíce však upotřebíme basketbalové, volejbalové a tenisové míče. Každý z nich má určitý význam a jejich použití by se tedy nemělo vynechávat.

Cvičení s použitím tenisového míčku

- Slouží především k nácvičení hodů horním obloukem – průprava pro tenisové podání a útočný úder. Správná technika hodů odstraní trápení v pozdějších letech.
- ▶ KK 1.3.1 **Házení do stěny s výkrokem a správným nápráhem**
 - KK 1.3.1 a – *házení do země*
 - KK 1.3.1 b – *házení po výskoku (i na trampolíně) do země, přes síť, je ovšem nutné mít správně zvládnutý odraz.*
 - KK 1.3.1 c – *házení na dálku*
 - KK 1.3.1 d – *házení na cíl*

Cvičení s použitím basketbalového míče

- Slouží hlavně jako prostředek pro orientaci a pohyb s míčem, jde spíše o rozšíření zásobníku dovedností spojených s ovládnutím míče. Jejich výhodou je velikost, nevýhodou větší váha.
- ▶ KK 1.3.2 **Driblíng ve všech obměnách**
 - KK 1.3.2 a – *všechny druhy přihrávek, hlavně trčením obouručí*
 - KK 1.3.2 b – *střelba na koš (jako volejbalové odbítní)*
 - KK 1.3.2 c – *manipulace – viz volejbalové míče*

Nespecifická cvičení s použitím volejbalového míče

- Manipulace s nimi je nejdůležitější, hráči si zvykají na jejich kvalitu, jakékoliv cvičení s nimi je rozhodně přínosem, výhodou je malá váha.
- ▶ KK 1.3.3 **Kroužení kolem těla**
 - KK 1.3.3 a – *osmičky mezi nohama*
 - KK 1.3.3 b – *osmička pod pažemi*
 - KK 1.3.3 c – *přehazování mezi nohama o zem*
 - KK 1.3.3 d – *přehazování míče mezi nohama oběma rukama bez dopadu*
 - KK 1.3.3 e – *přehazování přes hlavu dopředu a zpět*
 - KK 1.3.3 f – *kutálení po rukou a těle*
 - KK 1.3.3 g – *přeskoky míče s různými typy odrazů a přidavnými úkoly*
 - KK 1.3.3 h – *přihrávky jako v basketbalu*
 - KK 1.3.3 i – *brankářské výhozy*
 - KK 1.3.3 j – *autové vřazování do země*
 - KK 1.3.3 k – *hody jednou rukou do země*
 - KK 1.3.3 l – *házení na koš (oběma i jednou)*
 - KK 1.3.3 m – *hlavičky – jednotlivci*
 - KK 1.3.3 n – *hlavičky po dopadu – jednotlivci*

- KK 1.3.3 o – *hlavičky ve dvojici*
- KK 1.3.3 p – *hlavičky o zed'*
- KK 1.3.3 r – *hlavičky na koš*
- ▶ KK 1.3.4 **Žonglování se dvěma míči**
 - *Hráč má míč v každé ruce – vyhazuje je a chytá; varianty: míče si přehodí z P (L) do L (P), míče vyhazuje do rozdílné výšky, míče v P a L ruce jsou odlišné velikosti nebo hmotnosti (tenisový míček, basketbalový, pěnový míč).*
- ▶ **Poznámka:**
 - *Jakákoliv další cvičení, která vymyslíte, jsou vítána a vhodná. Nic se nemůže pokazit jakoukoliv činností s míčem (každý hráč jeden), naopak, co největší pestrost je vítána.*

Volejbalová manipulace s míčem

- ▶ KK 1.3.5 **Kutálení míče na lavičce**
 - *Dvojice – kutálení míčů (bowling), varianta – kutálení na lavičce. Náprah má charakter pohybu paže při nadhozu při smečovaném podání.*
- ▶ KK 1.3.6 **Brazílie**
 - *Dvojice – přihrává si míč spodem – různé varianty provedení lišící se zapojením ruky (zápěstí), předloktí (včetně rotací), nohy (nártu i „placírky“), kolena.*
- ▶ KK 1.3.7 **Odbíjení jednoruč se změnou vzdálenosti**
 - *Dvojice – přihrává si míč (s rotací), postupně zvětšuje vzdálenost až do cca 9 m.*

Specifická volejbalová cvičení pro rozvoj koordinačních schopností (KK 2)

Specifická cvičení s použitím tenisového míčku

- *Viz použití tenisového míčku k nácviku útočného úderu (ŽS/8). Cvičení, která kopírují přesné pohybové struktury specifických herních činností, kupříkladu útočný úder nebo všechny druhy podání.*

Použití různých odbití (KK 2.1)

- ▶ KK 2.1.1 **Odbíjení s dvěma míči**
 - *Dvojice hráčů na každé polovině hřiště odbíjí současně se dvěma míči přes síť a podle herní situace volí způsob odbití a dráhu letu míče s cílem, aby je udrželi co nejdéle ve hře.*
- ▶ KK 2.1.2 **Odbíjení se zakrytou sítí**
 - *Dva hráči (případně i více) odbíjí přes zakrytou síť ve vymezeném prostoru hřiště, povoleno je pouze odbítí prsty (event. bagrem).*
- ▶ KK 2.1.3 **Odbítí s doplňkovou činností**
 - *Úkolem hráče je odbít míč střídavě s prováděním doplňkové činnosti (například hráč u sítě provádí opakovaně kotoul a smeč).*
- ▶ KK 2.1.4 **Herní činnosti ve variabilních podmínkách**
 - *Úkolem hráče je provádět herní činnosti ve variabilních podmínkách, které vytváří trenér nebo spoluhráči. Trenér z prostoru u sítě nahazuje míče do různých vzdáleností podél sítě, hráč podle nadhozu koriguje rozběh a smečuje po odrazu z jedné nohy.*

- ▶ KK 2.1.5 **Odbíjení s dvěma míči a doplňkovým pohybem**
 - Dvojice stojí proti sobě (např. u sítě) ve vzdálenosti cca 6 m, každý má svůj míč: oba nadhazují současně míč a odbíjejí šikmo do vzdálenosti asi 2 m od spoluhráče (např. směrem k útočné čáře), kam se oba přesouvají, odbíjejí zpět směrem do výchozího místa, kam se vrací a pokračují v cvičení.
 - Varianta: hráči stojí ve výchozím postavení proti sobě asi 2 m, stranově se posouvají, takže odbíjejí přímo před sebe.
- ▶ KK 2.1.6 **Odbíjení o zeď**
 - Dvojice hráčů stojí za sebou ve vzdálenosti cca 3, resp. 4 m od zdi, zadní hráč má míč, který hází jednoruč vrchem do zdi. Přední hráč odbíjí míč nad sebe, chytá jej a vrací.

Cvičení použité v didaktické řadě nácviku herní činnosti (KK 2.2)

Individuální blok

- ▶ KK 2.2.1 **Polkový krok**
 - Zástup hráčů: hráč **A** stojí ve střehovém postoji, z něhož provede sérii násobených úroků a přísunů. Po hráči **A** provádějí stejnou akci další hráči ze zástupu.
 - Varianty:
 - KK 2.2.1 a – *Násobené překroky*
 - KK 2.2.1 b – *Kombinace: polka – překrok*
 - KK 2.2.1 c – *Násobené imitační provedení závěru blokařského přesunu během (před odrazem)*

Skupinový blok

- ▶ KK 2.2.2 **Současné výskoky dvojic s následnou výměnou míst**
 - Dva hráči **A** a **B** stojí (jako první hráči zástupu) u sítě vedle sebe. Na určený signál vyskočí oba na blok. Poté si plynule vymění místa a provedou další výskok na blok. Opakují několikrát a dbají na to, aby vyskakovali ve stejný moment a aby se ani po odrazu od sebe nevzdálili. Následnou akci provádějí další hráči v zástupu.
 - Varianty:
 - KK 2.2.2 a – *Hráči si mění místa při přesunu stranou.*
 - KK 2.2.2 b – *Hráči si mění místa s otočením se kolem vlastní osy.*

Imitační koordinační cvičení pro nácvik činnosti paží při blokování

- ▶ KK 2.2.3 **Zamávej napnutými pažemi na druhé straně sítě**
 - Jednotlivci: hráč stojí ve výchozím postoji pro blokování, v rukou drží míč ve výši prsou. Provádí výskok z místa, snaží se i s míčem přesáhnout co nejdále na druhou stranu sítě, pohnout rukama současně prudce do strany a odhodit míč v kolmém směru dolů. Dbáme na to, aby byl míč odhazován v pozici, kdy jsou paže zcela napnuty v přesahu přes síť. Míč nesmí být odhazován pohybem předloktí, ale pouze pohybem zápěstí.
- ▶ KK 2.2.4 **Stínuj, reaguj a ukradni míč**
 - Dvojice: hráči **A**, **B** stojí pod sítí proti sobě, hráč **A** na straně **X** drží míč ve výši prsou. Hráč **B** je na straně **Y** připraven ve výchozím postoji pro blokování. Hráč **A** provádí úkroky různým směrem zakončené výskokem a vzpažením s míčem. Hráč **B** stínuje pohyby hráče **A**, vyskakuje na blok a po přesahu přes síť se snaží odebrat míč z rukou hráče **A**. Po několika pokusech si hráči mění role.
 - Varianta:
 - KK 2.2.4 a – *Stínuj, reaguj a zabraň dopadu míče na vlastní stranu*

Imitační koordinační cvičení pro nácvik pohybu paže při útočném úderu

▶ KK 2.2.5 **Ukaž na míč v levé ruce a udeř**

- *Hráč drží míč v obou rukou ve vyšší boků. Začíná pohyb, kterým začíná nadhoz míče. V momentu, kdy míč při nadhozu opouští ruce, rozdělí se průběh pohybu obou paží. Míč je držen v levé ruce, pravá se prudce zlomí v lokti a pohyb lokte směřuje prudce vzad. Z polohy lukostřelce začne prudký pohyb úderové paže a úder do pevně drženého míče. Ten zůstává i po úderu v levé ruce.*

■ Varianty:

- KK 2.2.5 a – Učeš si pěšinku a udeř do míče drženého v levé ruce
 - ◆ *Palec pravé ruky (při pohybu vzad nápráhové fáze) přejede hlavu dotykem ve vlasech nad uchem. (Pohyb připomíná učisnutí pěšinky v účesu.) Pohyb končí, když je loket pravé paže zatažen maximálně vzad. Z polohy lukostřelce je opět proveden úder do pevně drženého míče (nadhozeného míče).*
- KK 2.2.5 b – Nadhoď míč, zastřel puškou a udeř
 - ◆ *V poloze lukostřelce ukáže hráč ukazovák obou rukou na míč a následně udeří.*

Imitační koordinační cvičení pro nácvik odbití obouruč spodem (přihrávky)

▶ KK 2.2.6 **Odbij s nespojenými pažemi**

- *Dvojice: hráč A se hyžděmi opírá o sníženou švédskou bednu – paže jsou připraveny v poloze pro kontakt s míčem (úhel paže – trup je cca 70°). Váha je na celých chodidlech. Hráč B odbíjí vrchem ze vzdálenosti 3 – 4 m tak, že míč letí vodorovně a směřuje mimo osu těla hráče A. V momentu nadhozu míče hráčem B opouští hráč A oporu, provede aktivační poskok a následně odbíjí míč s nespojenými pažemi zpět na hráče B tak, že trup rotuje kolem osy těla, rameno, které je blíže k míči je zatlačováno dozadu a nahoru, paže se stáčíjí vedle těla.*

▶ KK 2.2.7 **Bagr jednou rukou**

- *Dvojice: hráč A nahazuje míč (popřípadě odbíjí prsty) na hráče B. Ten se snaží zaujmout široký postoj pro přihrávku a měkkou částí předloktí jedné ruky přihrává míč zpět na hráče A.*

Imitační koordinační cvičení pro rozvoj specifické lokomoce při přihrávce

▶ KK 2.2.8 **Úkrok po dopadu z výskoku**

- *Individuální: hráč vyskočí (s rukama v bok, za hlavou nebo volně podle těla) a po dopadu na zem do stejé rozkročné okamžitě provádí úkrok vpravo nebo vlevo.*

■ Varianty:

- KK 2.2.8 a – Úkrok po dopadu z výskoku v určeném směru
 - ◆ *Při dopadu hráče na zem dává trenér signál, kterým směrem má hráč ukročit.*
- KK 2.2.8 b – Poskoky po jedné noze dopředu a následný odraz do nesouhlasné strany
 - ◆ *Individuální: hráči skáčou po jedné noze, po několika skocích provedou prudkou změnu pohybu do strany úkrokem. Úkrok je vždy prováděn na nesouhlasnou stranu, tzn. při poskocích na pravé noze se provádí úkrok na levou stranu.*
- KK 2.2.8 c – Úkroky s rukama na stehnech (v bok, za hlavou, za tělem) a zmrznutí v přihrávací poloze
 - ◆ *Individuální: zastavení v širokém stojí rozkročném a nasazení paží do přihrávací polohy.*
- KK 2.2.8 d – Úkroky s rukama na stehnech (v bok, za hlavou, za tělem) a tlesknutí v přihrávací poloze
 - ◆ *Individuální: zastavení v širokém stojí rozkročném a v této pozici tlesknutí rukama napnutých paží.*
- KK 2.2.8 e – Poskoky po jedné noze dozadu a následný úkrok nesouhlasnou nohou
 - ◆ *Individuální: hráči skáčou po jedné noze dozadu, po několika skocích provedou prudkou*

změnu pohybu úkrokem do strany. Úkrok je vždy prováděn na nesouhlasnou stranu, tzn. při poskocích na pravé noze se provádí úkrok na levou stranu.

- KK 2.2.8 f – Poskoky po jedné noze dopředu a následný odraz do úkroku nesouhlasné strany na signál trenéra
 - ◆ Individuální: viz předcházející, poskoky vpřed
- KK 2.2.8 g – Úkrok v určeném směru po přeskoku lavičky
 - ◆ Individuální: přeskok lavičky, dopad do širokého stejé rozkročeného a na signál trenéra dva úkroky na určenou stranu. Pohyb je zakončen ve stabilní poloze, nohy doširoka rozkročeny a váha je na obou nohách.

Imitační koordinační cvičení pro nadhoz a časování rozběhu při smečovaném podání

- ▶ KK 2.2.9 **Imitace smečovaného podání s tenisovým míčkem**
 - Hráč stojí za hřištěm připraven ve výchozím postavení k imitaci smečovaného podání. V pravé ruce drží tenisový míček. Po tříkrokovém rozběhu (L-P-L), výskoku, po mohutném zápřahu paží dole i nahore dynamicky odhazuje tenisový míček přes síť.
- ▶ KK 2.2.10 **Imitační cvičení se dvěma tenisovými míčky – koordinace nadhozu a úderu**
 - Hráč je za hřištěm připraven ve výchozím postavení k imitaci smečovaného podání. V pravé ruce drží dva tenisové míčky. Jeden míček nadhazuje do výšky před sebe, začíná akci smečářského rozběhu (tříkrokový L - P - L) a přesně v momentu, kdy by měl být míček zasažen rukou jako při smečovaném podání odhazuje z pravé ruky druhý míček (nadhozený míček se hráč pokouší druhým míčkem zasáhnout).
- ▶ **Dále doporučujeme**
 - U všech věkových skupin zařazujte minimálně 10 – 15 min cvičení koordinačního charakteru v úvodu každé tréninkové jednotky.
 - Využívejte cvičení, která umožňují transfer (přenos) na další činnosti. Takto promyšlený postup zvyšuje efektivitu tréninku (např. zařazení různých forem odhodů se pozitivně projeví při nácviku útočného úderu).
 - V obsahu tréninku specifické koordinace vycházejte z rozdílů ve frekvenci herních činností, v uplatnění jejich variant v utkání a v jejich typických řetězcích při hře na síti a v poli.
 - Mezi hráči existují značné rozdíly v úrovni koordinace (např. rozdíly v reakci na podněty k zahájení nebo změně pohybu, v kvalitě jejich provedení a přizpůsobení, koordinaci dílčích pohybů, rychlosti a kvalitě osvojování nových dovedností apod.), podle toho v tréninku individualizujte!
 - Seznamujte hráče s širokým množstvím pohybových aktivit. Ty nemusí být perfektně zvládnuty (na rozdíl od volejbalu).
 - Dejte hráčům prostor pro vymyšlení (hráče baví zejména útočné kombinace, ale i pouhá manipulace s míčem).

