

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, 00V



Obsah:

- Zásady správné techniky odbití obouruč vrchem (A 1)
- Přehled možných chyb při odbití obouruč vrchem (A 2)
- Nácvik odbití obouruč vrchem (A 3)

Zásady správné techniky odbití obouruč vrchem (A 1)

Základní technika (A 1.1)

- ▶ A 1.1.1 **Výchozí postoj – moment před posledním odbitím soupeře**
 - Nohy a trup – jsou mírně pokrčeny, trup lehce předkloněn, jedna noha může být mírně vpředu, váha je na přední části chodidel.
 - Paže – jsou volně podél těla.
- ▶ A 1.1.2 **Přesun do střehového postoje**
 - Pohyb do střehového postoje bývá u odbití vrchem minimální, protože doba letu míče je poměrně dlouhá, což dovoluje dosti přesně odhadnout místo kontaktu s míčem, a tak vlastně výchozí postoj (před odbitím soupeře) přechází často plynule ve střehový postoj.
- ▶ A 1.1.3 **Střehový postoj**
 - Postoj – je klidný, ale zároveň aktivní postoj potřebný pro jisté odbití. Je charakterizován rozkročenými a pokrčenými nohama, jedna může být vysunutá mírně vpřed, váhou na přední části chodidel. Po přesunu zaujíme postoj zastavovacím dvojkrokem, který je jeho neoddělitelnou součástí.
 - Trup a hlava – trup je vzpřímený, někdy nepatrně předkloněn. Hlava je zvednutá tak, aby mohly oči neustále sledovat míč.
 - Paže a ruce – paže jsou pokrčeny ve výši pasu, lokty mírně od těla, dlaně otočené dovnitř nebo nahoru (hráč je periferně vidí).
- ▶ A 1.1.4 **Přesun ze střehového postoje k místu odbití**
 - Začátek a druh pohybu – přesun k míči je rychlý, druh pohybu je dán vzdáleností a směrem. Při pohybu vpřed a stranou na delší vzdálenost se pohyb děje během. Při pohybu stranou na krátkou vzdálenost úkroky, kde první krok je proveden směrovou nohou a končí postojem nebo polohou, v nichž bude hráč odbíjet.
 - Dokončení pohybu – po přesunu během (do jakéhokoliv směru) se dokončí pohyb zastavovacím dvojkrokem (viz dále). Při krátkém pohybu stranou se zastaví posledním úkrokem směrové nohy.
- ▶ A 1.1.5 **Zastavovací dvojkrok**
 - Zastavení se děje posledními dvěma kroky, přičemž první má hlavně brzdící význam a druhý úlohu dobrzdění pohybu a úpravy postoje. Těmito dvěma kroky se tělo dostává do stabilní a klidné polohy, pokud možno čelně na směr odbití a teprve potom hráč odbíjí.
 - Chodidla jsou vzdálena od sebe na šíři boku, což zajišťuje stabilní postoj. Dva poslední kroky mohou začínat jak levou, tak pravou nohou.
- ▶ A 1.1.6 **Činnost nohou a trupu v momentu odbití**
 - Nohy – z klidové polohy se trup zvedá natahováním nohou proti míči (obr.1): nohy se napínají v kolenou, kotníky pracují aktivně – do výponu. Energie se z nohou přenáší na boky. V momentu, kdy dochází k výponu, jsou nohy v kolenou již napnuty. Někdy dojde v doznívání pohybu až k nadskočení (viz dále).
 - Trup – další součástí kombinovaného pohybu je nepatrné napřimování trupu. V momentu před kontaktem se tělo chová jako pružina, která se rozpíná ve směru proti míči, kde pohyb vychází z nohou přes boky. Trup je v momentu odbití ve vzpřímené poloze (obr. 2).
- ▶ A 1.1.7 **Činnost paží a rukou v momentu před kontaktem s míčem**
 - Činnost paží je samozřejmě synchronizovaná s pohybem trupu a začíná v okamžiku, kdy se tělo zvedá natahováním nohou. Těsně před kontaktem s míčem se paže přikrčí, lokty jsou nad úroveň ramen a ruce blízko obličeje (obr. 3). Míč se ocitá nad čelem, vzdálenost rukou od čela je relativně malá. Pohyb před odbitím je prováděn napínáním pokrčených paží a místo odbití by se mělo nacházet nad čelem (pokud roztáhne hráč ruce, míč padá na čelo).

- ▶ A 1.1.8 **Činnost rukou těsně před kontaktem s míčem – „košíček“**
 - Před odbitím jsou ruce v zápěstí zvráceny zpět. Tvar mezi palci a ukazovák by se dal nejlépe přirovnat k trojúhelníku (lichoběžníku). Dlaně společně s prsty tvoří tvar, který se podobá košíčku (obr. 4). Proto se i my budeme držet tradičně užívaného výrazu košíček.
- ▶ A 1.1.9 **Činnost rukou v momentu kontaktu s míčem**
 - Přilétající míč přitiskne lehce prsty a ruce zpět a míč bude ztlumen. Ruce a prsty tak konají tzv. „relativně zpětný“ pohyb, tedy pohyb, kdy se celé paže pohybují vzhůru, zatímco prsty jsou stlačeny dočasně do jakéhosi protipohybu (obr. 5). Kontakt s míčem se děje posledními články všech prstů, u některých prstů (ukazovák) větší plochou. Dlaně se míče nedotýkají.
 - „Hrací kloub“ – zde jsme vytvořili název „hrací kloub“. Je to základní článek ukazováku, který se nachází na přechodu do dlaně. To je jediné místo, které si při dotyku míče (společně s prsty) vynutí správný kontakt s míčem a garantuje správnou techniku odbití. Jinými slovy: jestliže se dotkneme míče „hracím kloubem“ a prsty současně, je vyloučena obvyklá začátečnická chyba: „napichování míče“.
- ▶ A 1.1.10 **Situace po kontaktu s míčem**
 - Natahovací pohyb těla pokračuje ještě chvíli po odbití míče.

Varianty techniky (A 1.2) a OOV v herních situacích (A 1.3)

- ▶ Problematika variant základní techniky a odbití obouruč vrchem v herních situacích je rozebrána v kapitolách o příslušných herních činnostech (ŽS/6, 7, 8, 11)

Přehled možných chyb při odbití obouruč vrchem (A 2)

Chyby související s činností paží a rukou (A 2.1)

- ▶ A 2.1.1 **Špatné nastavení rukou (prstů)**
 - Hráč nenastavil prsty do tvaru košíčku, ale do jiné, nesprávné polohy. Například: prsty proti míči, palce proti míči, prsty proti sobě atd.
 - Následek – nedostatečná kontrola nad míčem, nekoordinovaný kontakt
 - Léčba
 - Signální slova – „Vytvoř košíček“
 - Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1
- ▶ A 2.1.2 **Odbíjení dlaněmi, ne prsty**
 - Hráč nenastavil prsty do tvaru košíčku a „odbíjí“ míč dlaněmi.
 - Následek – nepružný kontakt a omezené odbití
 - Léčba
 - Signální slova – „Hraj prsty, ne dlaněmi“ („hrací kloub“)
 - Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1
- ▶ A 2.1.3 **Prudké napnutí paží proti přilétajícímu míči**
 - Paže vyrážejí proti míči ze skrčení. Akce paží a následně rukou je vlastně nárazem do míče, nikoliv jeho tlumením.
 - Následek – nedostatečná kontrola nad míčem v momentu odbití
 - Léčba
 - Signální slova – „Napřed dotknout, potom tlačit“
 - Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 1 a 2

- ▶ A 2.1.4 **Spuštění loktů pod úroveň ramen při zaujetí postoje při kontaktu s míčem**
 - Lokty jsou pod rameny nebo před obličejem místo nad obličejem.
 - Následek – je v podstatě stejný jako v bodu A 2.1.3
 - Léčba
 - Signální slova – „Nespouštěj lokty pod ramena“
 - Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1
- ▶ A 2.1.5 **Míč není odbit nad čelem**
 - Hráč buď špatně odhadl dráhu letu míče nebo z jiných příčin neodbývá míč nad obličejem, ale před ním nebo stranou.
 - Následek – oblouk odbitého míče je nízký a plochý. Dráha letu nemá charakter ani přihrávkový ani nahrávkový.
 - Léčba
 - Signální slova – „Fotíme, filmujeme“ (rozuměj otvorem mezi palci a ukazovák)
 - Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1
- ▶ A 2.1.6 **Příliš široká poloha loktů při odbití**
 - Prsty hráče těsně před odbitím směřují proti sobě, lokty jsou příliš daleko od sebe.
 - Následek – míč je „házen“, ne odbit, popř. hrozí nebezpečí propadnutí míče mezi prsty
 - Léčba
 - Signální slova – „Lokty k sobě“
 - Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1
- ▶ **Další chyby jako například:**
 - Rozpažení nebo překřížení paží po odbití
 - Přehnané sklápění zápěstí po odbití
 - Sevření prstů k sobě při odbití

Chyby související s pohybem pod míč (A 2.2)

- ▶ A 2.2.1 **Pomalý pohyb pod míč a nedostatek klidu pro odbití**
 - Hráč nabíhá pod míč pomalu, nezakončuje pohyb v klidovém postoji a odbývá míč v pohybu nebo nestabilizované poloze.
 - Následek – nedostatečná kontrola nad míčem, ztížené podmínky pro přesné odbití
 - Léčba
 - Signální slova – „Rychle k míči, odbíjej v klidu“, „Napřed pohyb, potom odbít“
 - Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 4
- ▶ A 2.2.2 **Nedostatečné zaujetí postoje při kontaktu s míčem**
 - Hráč nepřisune nohu posledním krokem bezprostředně po zastavení druhé nohy.
 - Následek – poslední (zastavovací) krok přijde pozdě a tudíž se stává součástí akce, která má být provedena v klidu.
 - Léčba
 - Signální slova – „Po pohybu k míči zmrzni nohama, když odbýváš“
 - Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 4
- ▶ A 2.2.3 **Tělo má tendenci jít při odbití od míče**
 - Pohyb těla po odbití směřuje vzad.
 - Následek – nedostatečná kontrola nad míčem
 - Léčba
 - Signální slova – „Následuj míč“
 - Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 2, 3, 4
- ▶ **Další chyby jako například:**
 - Nedotočení těla při odbití pod úhlem
 - Poskakování při pohybu do střehového postoje

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, OOV

- Úzké postavení nohou při odbití
- Většina chyb se projevív v jednotlivých herních činnostech a jsou popsány v příslušných kapitolách.

Nácvik odbití obouruč vrchem (A 3)

Vybraná průpravná a herní cvičení a jejich použití při nácviku OOV

Nácvik základní polohy paží a rukou při odbití vrchem, „košíček“ (A 3.1)

► Didaktické doporučení:

- Ve cvičeních této skupiny se zatím neopravuje nesprávný pohyb pod míč (pokud se nějaký děje), zatím vystačíme s instrukcí „pod míč“ (rozuměj dostat tělo pod míč).

Základní cvičení – Jednotlivci

► A 3.1.1 **Osahej míč hracím kloubem**

- *Hrací kloub je základní článek ukazováku, který se nachází na přechodu do dlaně. Doporučíme žákům, aby jím nejprve osahali míč, aby dostali představu o jeho přesném umístění a potom je vyzveme, aby tímto kloubem tlačili na míč.*

► A 3.1.2 **Uchop míč na zemi do košíčku a zvedni nad čelo**

- *Vytvoření představy o poloze prstů na míči a poloze míče ve vztahu k tělu při uchopování míče položeného na zemi a jeho zvedání nad čelo (zalomit zápěstí, palce vzad).*

► A 3.1.3 **Vyhod míč a chyt ho v postoji do košíčku**

- *Hráč vyhazuje míč oběma rukama spodem nad sebe a chytá ho do košíčku v postoji na mírně pokrčených nohou.*

► A 3.1.4 **Vyfoť míč**

- *Hráč vyhazuje míč oběma rukama spodem nad sebe, nechá ho jednou dopadnout na zem, upraví správně svůj postoj. Když se míč po odrazu ocitne nad hlavou, snaží se ho hráč pozorovat otvorem mezi palci a ukazováky (v poloze připomínající focení) a chytá ho do košíčku v postoji na mírně pokrčených nohou.*

► A 3.1.5 **Vyhod míč a chyt do košíčku**

- *Hráč vyhazuje míč oběma rukama spodem nad sebe, upraví správně svůj postoj a chytá ho do košíčku v postoji na mírně pokrčených nohou.*

Základní cvičení – Dvojice (ve vzdálenosti 3 – 5 m)

► A 3.1.6 **Napínej paže proti odporu partnera jako imitaci pohybu při odbití**

- *Hráč A sedí na zemi (na lavičce) a drží míč nad čelem v rukou v poloze připomínající kontakt s míčem při odbití. Paže jsou pokrčeny. Hráč B pokládá jednu ruku shora na míč. Hráč A napíná paže a tlačí tím míč proti odporu partnera. Poloha zápěstí vůči předloktí zůstává nezměněna.*

► A 3.1.7 **Chyt do košíčku míč nadhozený spoluhráčem**

- *Hráč A nahazuje míč polovysokým obloukem, hráč B ho chytá do košíčku. Následující akci zahajuje hráč B.*

► A 3.1.8 **Chyt míč do košíčku po úderu o zem od spoluhráče**

- *Hráč A udeří míčem o zem směrem k hráči B, hráč B ho po odrazu chytá do košíčku. Následující akci zahajuje hráč B.*

Základní cvičení – Trojice

- ▶ A 3.1.9 **Chyt' míč nadhozený spoluhráčem v různých postaveních**
 - *Trojice hráčů je rozestavena do trojúhelníku. Hráči **A**, **B** a **C** nahazují míč polovysokým obloukem po obvodu trojúhelníka a chytají ho do košíčku v čelním postavení vůči přilétajícímu míči. Druhé kolo se opakuje stejným způsobem, ale hráči chytají míč již natočení do směru následujícího nahození. Tzn. hráč **B** je natočen je na hráče **C**, **C** na **A**, **A** na **B**.*
- ▶ A 3.1.10 **Nahazuj po obvodu, následně chytěj s přeběhem do diagonálního rohu pomyslného čtverce**
 - *Trojice hráčů stojí ve třech rozích pomyslného čtverce s jedním volným rohem tak, že hráč **A** stojí diagonálně proti volnému rohu čtverce. Hráč **A** nahazuje míč polovysokým obloukem na hráče **B** a přebíhá do protilehlého rohu čtverce. Hráč **B** chytá míč do košíčku, každý následující míč je chytán do košíčku. Hráč **B** nahazuje na hráče **A**, který se mezitím přemístil na nové místo. Hráč **A** dále nahazuje na hráče **C**. Hráč **A** mezitím běží zpět na své původní místo a dostává znovu nahozený míč od hráče **C**. Po několika pokusech střídá hráč **B** hráče **A**. Druhé kolo se opakuje stejným způsobem, ale hráči chytají míč již natočení do směru následujícího nahození (viz schéma).*

Doplňující cvičení

- ▶ A 3.1.11 **Vyhod' míč, zahraj hlavou a chyt' do košíčku**
 - *Jednotlivci: hráč vyhaduje míč spodem nad sebe, upraví správně svůj postoj, zahraje míč hlavou (čelem) nad sebe a chytá ho do košíčku v postoji na mírně pokrčených nohou.*
- ▶ A 3.1.12 **Vyhod' míč, nech ho dopadnout na zem, zahraj hlavou a chyt' do košíčku**
 - *Jednotlivci: hráč vyhaduje míč oběma rukama spodem nad sebe, nechá ho jednou dopadnout na zem, upraví správně svůj postoj, zahraje míč hlavou (čelem) nad sebe a chytá ho do košíčku v postoji na mírně pokrčených nohou.*
- ▶ A 3.1.13 **Vyhod' míč (imitací odbití), nech ho dopadnout na zem, zahraj hlavou a chyt' do košíčku**
 - *Jednotlivci: hráč vyhaduje míč spodem nad sebe (imitací odbíjení tak, že pohyb vychází z nohou, trup se napřimuje a paže se v loktech mírně napínají – jakési mírné tlačení), nechá ho jednou dopadnout na zem, upraví správně svůj postoj, zahraje míč nad sebe hlavou (čelem) a chytá ho do košíčku v postoji na mírně pokrčených nohou.*
- ▶ A 3.1.14 **Udeř míčem o zem ve střehovém postoji a chyt' míč do košíčku nad obličejem**
 - *Jednotlivci: hráč udeří míčem o zem, upraví správně svůj postoj a chytá odražený míč do košíčku v postoji na mírně pokrčených nohou.*
- ▶ A 3.1.15 **Nahod' míč na stěnu a po odrazu ho chyt' do košíčku**
 - *Jednotlivci: hráč vyhaduje míč před sebe na stěnu a chytá ho po odrazu od stěny do košíčku v postoji na mírně pokrčených nohou.*
- ▶ A 3.1.16 **Hráč A přehazuje vrchem (imitace odbití) přes síť, hráč B po dopadu míče na zem a odrazu chytá míč do košíčku**
 - *Dvojice: hráč **A** přehazuje míč vrchem přes síť (imitací odbíjení tak, že pohyb vychází z nohou, trup se napřimuje a paže se v loktech mírně napínají – jakési mírné tlačení), hráč **B** ho chytá po dopadu a odrazu od země do košíčku. Následující akci zahajuje hráč **B**.*
- ▶ A 3.1.17 **Předej míč spoluhráči v poloze pro odbití**
 - *Dvojice: hráči **A** a **B** stojí v těsné blízkosti proti sobě. Hráč **A** s míčem v rukou imituje pohyb paží při odbití až do polohy paží, v níž probíhá odbití. Hráč **B** odebrává míč z napnutých paží hráče **A** a provádí tentýž pohyb.*

Nácvik odbití nad sebe s dopadem i bez dopadu míče na zem (A 3.2)

▶ Didaktické doporučení:

- Odbití nad sebe vyžaduje správnou polohu těla pod míčem, zařazujeme ho před odbití před sebe, i když je v jistém ohledu složitější.

Základní cvičení – Jednotlivci

▶ A 3.2.1 **Vyhodí míč a odbij ho nad sebe**

- Hráč vyhodí míč oběma rukama směrem vzhůru, upraví svůj postoj pro kontakt s míčem a odbije míč nad sebe.

▶ A 3.2.2 **Odbij míč nad sebe po vlastním nadhozu, nech ho dopadnout na zem a chyt' do košíčku**

- Hráč odbije míč nad sebe, nechá jej dopadnout na zem, upraví svůj postoj pro kontakt s míčem a chytí míč do košíčku.

▶ A 3.2.3 **Odbíjej nepřetržitě nad sebe s dopadem míče na zem**

- Hráč odbíjí míč nad sebe po vlastním nadhozu, nechá ho dopadnout na zem a odbije znovu nad sebe atd. Odbití musí být vysoké, aby se míč dostatečně odrazil.

▶ A 3.2.4 **Odbíjej opakovaně bez dopadu míče na zem**

- Hráč odbije míč nad sebe po vlastním nadhozu a pokračuje vícenásobným odbíjením bez dopadu míče na zem.

Základní cvičení – Dvojice

▶ A 3.2.5 **Odbij nad sebe po odrazu míče od země**

- Hráč **A** udeří míčem o zem a hráč **B** odbíjí po dopadu míče na zem nad sebe a následně naopak.

▶ A 3.2.6 **A přes síť, B nad sebe a do košíčku**

- Hráč **A** odbíjí přes síť, hráč **B** po dopadu míče na zem upraví svůj postoj pro kontakt s míčem, odbíjí nad sebe a chytá ho do košíčku. Následující akci začíná hráč **B**.

Doplňující cvičení

▶ A 3.2.7 **Udeř míčem o zem a odbij ho nad sebe**

- *Jednotlivci:* hráč udeří míč o zem, upraví svůj postoj pro kontakt s míčem a odbije míč nad sebe.

▶ A 3.2.8 **Odbij míč nad sebe po vlastním nadhozu a chyt' do košíčku**

- *Jednotlivci:* hráč odbije míč nad sebe, upraví svůj postoj pro kontakt s míčem a chytí míč do košíčku.

▶ A 3.2.9 **Lehni, vstaň a hraj**

- *Dvojice:* hráč **A** udeří míčem o zem, hráč **B** provede vedlejší činnost (leh, sed, obrat, pohyb vpřed, kotouľ), upraví svůj postoj a odbije nad sebe. Následující akci začíná hráč **B**.

Nácvik odbití před sebe na spoluhráče, resp. na stěnu nebo jiný cíl, např. basketbalový koš (A 3.3)

▶ Didaktické doporučení:

- Je žádoucí, obzvláště v začátku nácviku, vysvětlovat hráčům rozdíl mezi průpravnými a herními cvičeními dvojic, jejichž cílem je udržet míč ve hře a pomáhat svou činností i spoluhráči a průpravnými hrami 1:1, jejichž cílem je nácvik toho, jak znesnadnit úlohu protihráči.

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, OOV

Základní cvičení – Jednotlivci

- ▶ A 3.3.1 **Trefuj cíl odbitím vrchem**
 - *Hráč si nadhodí míč obouruč spodem nad sebe a snaží se odbitím trefit do předem vybraného místa (basketbalový koš, čtvereček na stěně apod.).*
- ▶ A 3.3.2 **Stěna, zem, stěna**
 - *Hráč odbíjí míč o stěnu, po odrazu od stěny ho nechá dopadnout, upraví svůj postoj a znova odbíjí o stěnu.*
- ▶ A 3.3.3 **Cíl, zem, cíl**
 - *Hráč odbíjí míč do čtverečku na stěně, po odrazu od stěny ho nechá dopadnout na zem, upraví svůj postoj a znova se pokusí trefit do čtverečku.*
- ▶ A 3.3.4 **Odbíjej na stěnu bez dopadu**
 - *Hráč odbíjí míč o stěnu a po odrazu od stěny bez dopadu na zem opakuje odbití. Provádí několikrát za sebou.*

Základní cvičení – Dvojice

- ▶ A 3.3.5 **Odbíjej ve dvojici na vzdálenost 2 metrů**
 - *Hráč **A** po vlastním nadhozu nad sebe odbíjí na hráče **B** ze vzdálenosti cca. 2 m. Hráč **B** chytí míč a následně odbíjí zpět na hráče **A**.*
- ▶ A 3.3.6 **Odbíjej ze sedu na vzdálenost 2 metrů**
 - *Hráči **A** a **B** jsou ve vzdálenosti cca. 2 m od sebe. Stojící hráč **A** nahazuje míč sedícímu hráči **B**, který mu odbitím vrchem míč vrací. Po několika odbitích si úlohy střídají.*
- ▶ A 3.3.7 **Odbíjej před sebe s dopadem**
 - *Hráči **A** a **B** v postavení proti sobě nepřetržitě odbíjejí míč po odrazu od země.*
- ▶ A 3.3.8 **Přes síť s meziodbitím**
 - *Hráč **A** odbíjí míč přes síť na hráče **B**, ten jej po jednom dopadu na zem odbíjí nad sebe a následně zpět na hráče **A**, který jej po dopadu na zem opět odbíjí nad sebe a následně přes síť.*
- ▶ A 3.3.9 **Odbíjej nepřetržitě ve dvojici přes síť bez dopadu míče na zem**
 - *Hráč **A** odbíjí míč přes síť na hráče **B**, který hned odbíjí zpět přes síť na hráče **A**.*

Základní cvičení – Trojice

- ▶ A 3.3.10 **Dva na jednoho s dvěma míči**
 - *Hráči **A**, **B**, **C** stojí v postavení ve tvaru rovnostranného trojúhelníku, hráči **A** a **B** mají v rukou míč. Hráči **A**, **B** střídavě odbíjejí na hráče **C**, který jím oba míče odbitím vrací (viz schéma).*

Doplňující cvičení

- ▶ A 3.3.11 **Odbíjej do čtverečku bez dopadu**
 - *Jednotlivci: hráč odbíjí míč do čtverečku na stěně, po odrazu od stěny a bez dopadu na zem míč znova odbíjí do čtverečku.*
- ▶ A 3.3.12 **Do koše s dopadem**
 - *Jednotlivci: hráč odbíjí prsty míč do basketbalového koše, nechá ho dopadnout na zem, upraví svůj postoj a znova se pokusí odbít míč do koše.*
- ▶ A 3.3.13 **Na patách na zed'**
 - *Jednotlivci: hráč v sedě na patách nadhodí míč nad sebe a odbíjí jej obouruč vrchem na stěnu (odbítí je doprovázeno napřimováním trupu).*
- ▶ A 3.3.14 **S dopadem i bez dopadu**
 - *Dvojice: hráč **A** odbíjí míč směrem na hráče **B**, ten jej po jednom dopadu na zem odbíjí zpět a hráč **A** jej opět odbíjí přímo bez dopadu na zem hráči **B**.*

- ▶ A 3.3.15 **S dopadem přes síť**
 - *Dvojice: hráč A odbíjí míč přes síť na hráče B, ten jej po dopadu na zem odbíjí zpět na hráče A, který jej po dopadu na zem odbíjí přes síť.*

Nácvik odbití před sebe a nad sebe po různých druzích pohybu (A 3.4)

- ▶ **Didaktické doporučení:**
 - Klademe důraz na nácvik „zastavovacího dvojkroku“.

Základní cvičení – Jednotlivci a dvojice po pohybu vpřed (vzad)

Oba způsoby odbití (nad sebe i před sebe)

- ▶ A 3.4.1 **Hlavičkou zkontroluj přesnost zastavení**
 - *Hráč nahazuje míč vysoko, běží za ním, provádí zastavovací dvojkrok a ve správném postoji v klidu se přesvědčí o přesnosti zastavení tím, že bezproblémově zpracuje míč fotbalovou hlavičkou a následně chytí.*
- ▶ A 3.4.2 **Prožeň sám sebe**
 - *Hráč odbíjí míč několikrát nad sebe, zhruba každý čtvrtý míč odbije vysoko dopředu, přesune se k míči, provede zastavovací dvojkrok tak, aby padající míč směřoval na čelo a zpracovává jej odbitím nad sebe. Posléze provádí totéž do jiného směru.*
- ▶ A 3.4.3 **Odbíjej a ustupuj, spoluhráč stojí**
 - *Hráč A je v postavení přes síť proti hráči B. Hráč A odbíjí přes síť na hráče B a ustupuje vzad, po odbití hráče B zpět přes síť hráč A znova nabíhá pod míč a odbíjí přes síť. Po několika odbitích si úlohy střídají.*
- ▶ A 3.4.4 **Vracej prsty krátký a dlouhý míč od spoluhráče přes síť**
 - *Hráč A odbíjí přes síť na hráče B nepravidelně krátký nebo dlouhý míč a hráč B odbíjí zpět na hráče A. Po několika odbitích si vymění úkoly.*

Základní cvičení – Trojice (v postavení dva proti jednomu)

- ▶ A 3.4.5 **Odbij po pohybu vpřed a ustup**
 - *Dva hráči A, B střídavě odbíjejí míč po dopadu na zem na hráče C, po odbití odstupují vzad a po akci spoluhráče se vrací na místo. Hráč C odbíjí bez dopadu a mění délku odbití, aby hráči A a B museli reagovat různě dlouhým pohybem vpřed.*
- ▶ A 3.4.6 **Odbíjej s různou délkou odbití a přeběhni za míčem**
 - *Tři hráči odbíjejí a přebíhají za míčem. Z jedné strany se odbíjí přesně, z druhé strany se hrají úmyslně kratší a delší míče. Cvičení začíná vždy tam, kde jsou dva hráči.*

Základní cvičení – Jednotlivci a dvojice po pohybu stranou

- ▶ A 3.4.7 **Bez meziodbití na spoluhráče**
 - *Hráč A nahazuje míč nepravidelně vpravo nebo vlevo od hráče B, který po přesunu stranou provádí zastavovací dvojkrok a v klidové poloze vrací přesně na hráče A. Po odbití se vrací do původního postavení.*
- ▶ A 3.4.8 **S meziodbitím na spoluhráče**
 - *Hráč A nahazuje míč vpravo nebo vlevo od hráče B, který po přesunu stranou provádí zastavovací dvojkrok a v klidové poloze odbije nad sebe a následně vrací přesně na hráče A. Po odbití se vrací do původního postavení.*
- ▶ A 3.4.9 **Odbíjej po přesunu v kolmém a šikmém směru**

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, OOV

- *Hráči A a B stojí v postavení proti sobě přes síť. Hráč A odbíjí přes síť v kolmém směru, B přes síť v šikmém směru. Oba se před odbitím přesunují pod míč úkroky rovnoběžně se sítí (viz schéma).*
- ▶ A 3.4.10 **Dvojačka s pohybem do strany**
 - *Hráč A nahazuje spodem střídavě dva míče přes síť mírně stranou od hráče B, hráč B vrací střídavě oba míče odbitím. Hráč A střídavě chytá a nahazuje další míč.*
- ▶ A 3.4.11 **Odbij po přesunu stranou a posouvej se s partnerem dál v jednom směru**
 - *Hráči A a B stojí proti sobě ve vzdálenosti zhruba 2 m. Hráč A odbíjí doprava od hráče B, ten odbíjí po přesunu stranou směrem doleva od hráče A. Takto si hráči vymění několikrát míč, takže se celá dvojice posouvá stranou (viz schéma).*

Základní cvičení – Trojice po pohybu stranou

- ▶ A 3.4.12 **Odbíjej po přímé dráze po naběhnutí do určeného místa**
 - *Hráč A odbíjí do místa X. Hráči B a C stojí vpravo, resp. vlevo od tohoto místa. Hráči B a C střídavě nabíhají úkroky do místa X a nepřetržitě odbíjejí míč zpět na hráče A (viz schéma).*

Jednotlivci a dvojice střídavě po pohybu vpřed i stranou

- ▶ A 3.4.13 **Odbíjej ve dvojici nad sebe po odrazu míče od stěny a dopadu na zem**
 - *Hráč A stojí za hráčem B, čelem ke stěně. Zadní hráč (v tomto případě A) odbíjí po vlastním nadhozu na stěnu, hráč B po odrazu míče od stěny a dopadu na zem odbije nad sebe. Pak se hráči v roli zadního vymění.*
- ▶ A 3.4.14 **Odbíjej ve dvojici nepřetržitě přes síť s meziodbitím nad sebe**
 - *Hráč A odbíjí nepřetržitě obouruč vrchem přes síť vedle hráče B. Ten se snaží zvolit správný druh pohybu pod míč a bez dopadu míče na zem odbít nad sebe a následně vrátit přes síť přesně na hráče A.*
- ▶ A 3.4.15 **Dva míče s dopadem**
 - *Hráči A a B stojí proti sobě, každý z nich má v rukou míč. Po současném vlastním nadhozu odbíjejí obouruč vrchem současně dva míče (s různou výškou letu) a s dopadem míče na zem.*

Doplňující cvičení

- ▶ A 3.4.16 **Odbíjej přes síť s meziodbitím a přidavným úkolem**
 - *Dvojice: hráč A odbíjí míč přes síť na hráče B, který odbíjí míč nad sebe a zpět přes síť. Po odbití plní přidavný úkol (kotoul vzad) a následující míč odbíjí po pohybu vpřed a zastavení. Po pěti opakováních si hráči úlohy mění.*
- ▶ A 3.4.17 **Odbij po dopadu a jdi za odbitým míčem**
 - *Trojice: tři hráči odbíjejí po dopadu na zem a přebíhají za odbitým míčem. Cvičení začíná vždy tam, kde jsou dva hráči. Provádí se bez sítě i přes síť.*
- ▶ A 3.4.18 **Odbíjej mezi překážkami**
 - *Jednotlivci: hráč odbíjí míč nad sebe a přitom se pohybuje mezi rozestavenými překážkami.*
- ▶ A 3.4.19 **Odbíjej o stěnu do různých čtverečků**
 - *Jednotlivci: hráč odbije míč po vlastním nadhozu do jednoho z vyznačených čtverečků na stěně, nechá ho dopadnout na zem a znova odbíjí do dalších čtverečků.*
- ▶ A 3.4.20 **Odbij vysoko a daleko, doběhni míč a opakuj**
 - *Jednotlivci: hráč odbíjí míč po vlastním nadhozu co nejvýše a nejdále, nechá jej dopadnout na zem, doběhne ho a odbije stejným způsobem.*
- ▶ A 3.4.21 **Odbíjej nad třímetrovou čarou s meziodbitím s dotykem středové čáry**
 - *Dvojice: hráči A a B stojí proti sobě na třímetrové čáře – bokem k síti. Střídavě odbíjejí míč v této vzdálenosti rovnoběžně se sítí s jedním meziodbitím nad sebe. Po každém odbití na spoluhráče se po úkrocích dotknou středové čáry a vrátí se na původní místo (u velmi zdatných bez meziodbití).*

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, OOV

- ▶ A 3.4.22 **Odbij a otáčej se**
 - *Dvojice:* hráči **A** a **B** odbíjejí v postavení proti sobě na vzdálenost 2 – 3 metry. Po odbití se hráči postupně otáčejí dokola jedním směrem – napřed oba doprava, po několika odbitích změni směr a otáčejí se oba doleva.
- ▶ A 3.4.23 **Odbíjej nad čáru na stěně po dopadu míče na zem**
 - *Dvojice:* hráč **A** odbíjí míč na stěnu nad čáru, která je vyznačena na stěně zhruba ve výši volejbalové sítě. Hráč **B** po odrazu míče od stěny, dopadu na zem a odrazu provádí totéž.
- ▶ A 3.4.24 **Odbíjej nepřetržitě přes síť s dopadem míče na zem s meziodbitím nad sebe a s plněním různých pohybových úkolů (obrat, sed, leh...)**
 - *Dvojice:* hráč **A** odbíjí přes síť, hráč **B** po dopadu míče na zem a odrazu odbíjí míč nad sebe a posléze zpět, hráč **A** provádí totéž. V mezidobí provádějí oba hráči přídatné úkoly (leh, sed, kotouli).
- ▶ A 3.4.25 **Odbij, běž a odbij**
 - *Dvojice:* dva hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti 3 – 5 m. Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, oběhne ho a vrací se na své místo, mezitím hráč **B** odbíjí míč nad sebe a těsně předtím než se hráč **A** dostane do svého původního postavení, odbíjí míč zpět. Hráč **A** se musí před odbitím otočit do směru odbití a provést ve vhodném místě zastavovací dvojkrok. Odbití by mělo být provedeno v klidové poloze. Po několika odbitích si hráči úlohy mění.
- ▶ A 3.4.26 **Posouvaná**
 - *Šestice:* hráči stojí ve dvou zástupech po třech proti sobě. **A, B, C** proti **D, E, F**. **A, B** a **C** odbíjejí před sebe. **A** odbíjí na **D**, který se po odbití zpět na hráče **A** posouvá doprava před hráče **B** a odbíjí zpět jeho míč. Posouvá se před posledního hráče **C**, provádí totéž a vrací se znovu před hráče **A** (za zády hráčů **E** a **F**, kteří provádějí totéž okamžitě za hráčem **D**). Po několika opakováních si vymění místa.

Nácvik a zdokonalení odbití pod úhlem (A 3.5)

Základní cvičení – Trojice

- ▶ A 3.5.1 **Odbíjej po obvodu trojúhelníka s dopadem míče na zem**
 - Trojice hráčů je v postavení do trojúhelníku. Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, který po dopadu a odrazu míče od země upraví svůj postoj tak, že odbíjí v čelním postavení otočen k hráči **C**. Ten odbíjí stejným způsobem míč na hráče **A**. Po několika odbitích se směr odbití změni.
- ▶ A 3.5.2 **Odbíjej po obvodu trojúhelníka bez dopadu míče na zem**
 - Trojice hráčů v postavení do trojúhelníku. Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, který upraví svůj postoj tak, že odbíjí bez dopadu v čelním postavení otočen k hráči **C**. Ten odbíjí stejným způsobem míč na hráče **A**. Po několika odbitích se směr odbití změni.
- ▶ A 3.5.3 **Odbíjej přímý míč diagonálně**
 - Hráči **A, B** stojící ve vzdálenosti cca 4 m od sebe odbíjejí po přímé dráze jeden míč na hráče **C**, který stojí ve vzdálenosti 5 – 6 m proti nim a pohybuje se úkroky mezi místy **X** a **Y** a vrací míč po diagonální dráze (viz schéma).
- ▶ A 3.5.4 **Nahrávej a podbíhej**
 - Dva hráči (**A, B**) stojí v postavení proti sobě přes síť, třetí (**C**) stojí pod sítí na straně hráče **A**. Hráč **A** odbíjí míč na hráče **C**, ten míč odbíjí zpět podél sítě a hráč **A**, který se přemístil k síti, odbíjí míč přes síť na hráče **B**. Hráč **C** mezitím přechází pod síť a odbíjí podél sítě míč letící od hráče **B**. Hráč **B** odbíjí přes síť na hráče **A**. Hráč **C** stále podbíhá pod síť a následně odbíjí podél sítě. Po několika přebězích si hráči vymění role.

Základní cvičení – Čtveřice

- ▶ A 3.5.5 **Odbíjej po obvodu čtverce s dopadem**
 - Hráči **A, B, C** a **D** odbíjejí míč po obvodu čtverce jedním směrem a s jedním možným dopadem na zem.

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, OOV

- ▶ A 3.5.6 **Ve čtverci přímo a diagonálně s výměnou míst**
 - *Hráči A, B, C, D jsou rozestaveni do čtverce (hráči A a B v protilehlých rozích s míči v rukou). Hráči A, B začínají současným odbitím: odbíjejí na hráče C a D po přímé dráze (tzn. po straně čtverce) a po odbití si diagonálně mění místa, hráči C a D odbíjejí dále po obvodu čtverce doprava a rovněž si po odbití mění místa. Odbíjení probíhá nepřetržitě (viz schéma).*
- ▶ A 3.5.7 **V trojúhelníku kamkoliv**
 - *Hráči A, B, C, D stojí v postavení ve tvaru trojúhelníku. V jednom rohu trojúhelníku stojí dva hráči (A, B) s míčem. Hráč A odbíjí do libovolného rohu trojúhelníku na hráče C nebo D a přebíhá za odbitým míčem. Příslušný hráč (v tomto případě C nebo D) znovu odbíjí míč kamkoliv a přebíhá do směru odbítí.*

Doplňující cvičení

- ▶ A 3.5.8 **Odbíjej po obvodu trojúhelníku, jedno odbití podél sítě**
 - *Trojice: hráči jsou v postavení do trojúhelníku tak, že hráč A a hráč B stojí proti sobě podél sítě, hráč C cca 6 m od nich. Hráč A odbíjí míč na hráče B, který míč zahraje v čelním postavení na hráče C, který stejným způsobem odbíjí míč na hráče A.*
- ▶ A 3.5.9 **Odbíjej přímo diagonálně letící míč**
 - *Trojice: hráči A, B stojící ve vzdálenosti cca 4 m od sebe odbíjejí po diagonální dráze jeden míč na hráče C, který stojí ve vzdálenosti cca 6,5 m proti nim a pohybuje se úkroky mezi místy X a Y a vrací míč po přímé dráze zpět na hráče.*
- ▶ A 3.5.10 **Odbíjej po obvodu čtverce bez dopadu a přebíhej za míčem**
 - *Čtveřice: hráči odbíjejí míč po obvodu čtverce jedním směrem, bez dopadu míče na zem a po odbití přebíhají za míčem.*

Nácvik odbití vrchem spojený s vnímáním měnicích se podmíněk, resp. výběrem správného řešení (A 3.6)

Základní cvičení

- ▶ A 3.6.1 **Najdi odbitím spoluhráče**
 - *Dvojice: hráči A a B stojí v postavení proti sobě. Hráč A odbije na hráče B a přesune se do jiného místa. Hráč B vnímá měnicí se postavení hráče A a odbíjí směrem k jeho novému místu. Po odbití rovněž změní místo a hráč A provádí totéž.*
- ▶ A 3.6.2 **Odbíjej po obvodu trojúhelníku se změnou směru odbití na signál (s dopadem míče na zem)**
 - *Trojice: hráči A, B, C stojí v postavení do trojúhelníku. Hráči nepřetržitě odbíjejí po obvodu trojúhelníku míč do vybraného směru. Odbití je prováděno po dopadu míče na zem a na signál hráči mění směr odbíjení.*
- ▶ A 3.6.3 **Odbíjej po obvodu trojúhelníku se změnou směru odbití na signál**
 - *Trojice: hráči A, B, C stojí v postavení do trojúhelníku. Hráči nepřetržitě odbíjejí po obvodu trojúhelníku míč do vybraného směru. Odbíjejí bez dopadu míče na zem a na signál hráči mění směr odbíjení.*
- ▶ A 3.6.4 **Překvap hráče na druhé straně sítě**
 - *Trojice: hráč A odbíjí míč přes vyšší síť (240 cm) do soupeřova vymezeného pole s cílem překvapit hráče B umístěním míče do volného prostoru. Ten se snaží dostat rychle k míči, zastavit svůj pohyb a odbít na hráče C, který je v postavení pod sítí (ve vymezeném prostoru, který nesmí opusťt.) Hráč C v případě úspěšné akce vrací míč k hráči A. Po několika úspěšných akcích hráče B se hráči vymění.*

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, OOV

- ▶ A 3.6.5 **Je míč ještě v poli?**
- Trojice: na straně **X** stojí hráč **A** se zásobníkem míčů, na straně **Y** stojí hráč **B** pod sítí ve vymezeném prostoru. Hráč **A** nepřetržitě přehazuje míče na stranu **Y** tak, aby některé míče dopadaly do hřiště a jiné těsně mimo. Hráč **B** sleduje let míče, odhaduje dráhu letu a v případě, že míč směřuje do hřiště, jej odbíjí obouruč vrchem hráči **C**, který stojí u sítě. Míče letící mimo vymezené území nechá spadnout na zem.
- ▶ A 3.6.6 **Kolik prstů vidíš?**
- Trojice: hráči **A, B, C** stojí v postavení do trojúhelníku. Hráč **A** nadhodí míč vysoko a trochu nepřesně hráči **B**, který nejprve pozoruje první část dráhy letu míče. Hráč **B** krátce pohlédne na hráče **A**, který mu prsty ukáže číslo, které mu signalizuje, na kterého hráče (**A** nebo **C**) má odbít. Pak dokončí svůj pohyb pod míč, provede zastavovací dvojkrok a odbije na správného hráče. Hráč, na něhož směřuje míč od hráče **B**, má nyní úlohu sledovat signál od hráče **B**.
- ▶ A 3.6.7 **Na sedícího neodbíjej!**
- Trojice: hráči **A, B, C** stojí v postavení do trojúhelníku. Hráči **A** a **B** si opakovaně odbíjejí, **A** periferně pozoruje **B** a v případě, že si **B** sedne, odbíjí hráč **A** na hráče **C**. Hráč **C** vrací na **A, B** znovu vstane. Nyní odbíjí **A** a **C** tak dlouho, dokud se **A** neposadí. V tomto případě zahraje **C** na **B** a situace se opakuje. Hráč, který je novým v akci, nesedá.
- ▶ A 3.6.8 **Volaná v trojúhelníku**
- Čtveřice: hráči stojí v postavení do trojúhelníku: hráči **A, B, C** stojí v přímce a tvoří jednu stranu trojúhelníka, hráč **D** tvoří protilehlý vrchol a začíná cvičení odbitím na hráče **A**, ten vrací míč na hráče **D** a těsně před kontaktem hráče **D** s míčem volá „jméno“ dalšího (**B** nebo **C**), na něhož má směřovat míč od **D**. Po několika odbitích si hráči vymění pozice.
- ▶ A 3.6.9 **Vlny**
- Čtveřice: dvě dvojice (se dvěma míči) vedle sebe současně odbíjejí míč: **A** odbíjí na **C, B** na **D**. Snaží se odbíjení harmonizovat tak, že hráči **A** a **B** odbíjí zhruba ve stejném momentu. V určenou chvíli si hráči **A** a **B** vymění mezi sebou místa (pohybem stranou – úkroky) bez přerušení odbíjení. Od tohoto okamžiku odbíjí **A** na **D, C** na **B**. Výměnu provedeme několikrát. Variantou je, že si místa vyměňují najednou **A** s **B, C** s **D**. U začínajících hráčů se doporučuje provádět s meziodbitím (viz schéma).
- ▶ A 3.6.10 **Zmenšuj obvod čtverce se dvěma míči**
- Čtveřice: hráči rozestaveni do čtverce odbíjejí po jeho obvodu bez dopadu se dvěma míči. Hráči se postupně přesunují do středu čtverce, čímž zmenšují jeho obvod a odbíjejí na kratší vzdálenost. V momentu, kdy dosáhnou nejmenší možný rozměr, začnou měnit směr přesunu a čtverec znovu zvětšovat. Ve složitější formě je možno pokusit se provést cvičení se třemi míči.

Doplňující cvičení

- ▶ A 3.6.11 **Po odbití zády k sobě**
- Dvojice: hráči **A** a **B** odbíjejí míč tak, že se po odbití obrátí zády ke spoluhráči a zpět se otočí až v momentu akustického signálu spoluhráče, v momentu odbítí. Míč musí být zahrán do předem neurčeného místa. Začátečníci mohou provádět s dopadem míče na zem.

Nácvik použití OOV ve funkci různých herních činností (A 3.7)

Uplatnění OOV v nácviku přihrávky

- ▶ A 3.7.1 **Zavolej, přihráj, spoluhráč v pozici nahrávače ukládá míč do zásobníku**
- Počet hráčů: 4 – Provádí se na více zmenšených hřištích (4,5 m x 6 m)
 - Hráč **Ax** (se zásobníkem míčů) na straně **X** odbije míč vrchem po vlastníh nadhozu na stranu **Y**. Zde jsou připraveni dva hráči **Ay** a **By**. Jeden z hráčů (podle vývoje herní situace) zavolá „mám“, tím dá spoluhráči jasně najevo svůj záměr odbít. Odbije (přihráj) obouruč vrchem.

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, OOV

Spoluhráč se přesunuje do místa předpokládaného dopadu přihrávky a chytá míč. Odnese jej na druhou stranu do zásobníku míčů k hráči **Ax**. Ten mezitím odbil další míč na stranu **Y**, kde chybějícího hráče nahradil další hráč **Cy**. V pozici „přihrávačů“ se střídají tři hráči. Hráč **Ax** bere míče ze zásobníku a odbíjí jeden za druhým na stranu **Y**.

▶ A 3.7.2 **Přihráj a udělej ze spoluhráče útočníka**

■ Počet hráčů: 4 – Provádí se na více zmenšených hřištích (4,5 m x 6 m)

- Hráči **Ax**, **Bx** stojí ve zmenšeném hřišti na straně **X**. Hráč **Ax** odbije po vlastním nadhozu míč na stranu **Y**. Zde jsou připraveni dva hráči **Ay** a **By**. Jeden z hráčů (podle vývoje herní situace) odbije vrchem (přihráj) směrem k síti. Moment přihrávky je signálem pro spoluhráče, aby vběhl do místa, kam směřuje přihrávka a odbil míč přímo přes síť s cílem ztížit hráčům na straně **X** možnost přesného odbití. Hráči na straně **X** provádějí akci se stejným sledem činností jako hráči **Ay** a **By** na straně **Y**.

▶ A 3.7.3 **Přihráj sedícímu na židli, jinak střídáš**

■ Počet hráčů: 5 – Provádí se na více zmenšených hřištích (4,5 m x 6 m)

- Hráč **Ax** (se zásobníkem míčů) na straně **X** odbije vrchem po vlastním nadhozu míč na stranu **Y**. Zde jsou připraveni dva hráči **Ay** a **By** v postavení přihrávajících hráčů, další **Cy** sedí na židli pod sítí a hráč **Dy** čeká za hřištěm. Jeden z hráčů (**Ay** nebo **By**) odbije (přihráj) míč obouruč vrchem k síti tak, aby ho mohl sedící (**Cy**) chytit, aniž by opustil židli. Po úspěšné přihrávce odbíjí hráč **Ax** další míč. Hráč, kterému se přihrávka nezdařila, mění sedícího, který se přesunuje za hřiště do role „čekaatele“ a hráč **Dy** vstupuje do role přihrávajícího.

Uplatnění OOV v nácvičku nahrávky

▶ A 3.7.4 **Odbíjej po obvodu čtverce (jedno odbití ve funkci nahrávky) s přeběhem hráče mezi dvěma rohy**

■ Počet hráčů: 3 – Provádí se na více zmenšených hřištích (4,5 m x 6 m)

- Tři hráči stojí ve třech rozích pomyslného čtverce s jedním volným rohem tak, že hráč **A** stojí diagonálně proti volnému rohu čtverce. Hráč **A** odbíjí míč polovysokým obloukem na hráče **B** a přebíhá do protilehlého rohu čtverce. Hráč **B** odbíjí na hráče **A**, který se mezitím přemístil na nové místo. Hráč **A** dále odbíjí podél sítě (nahrává) na hráče **C**. Hráč **A** mezitím běží zpět na své původní místo a dostává znovu odbitý míč od hráče **C**. Po několika přebězích a odbitích hráče **A** se do role přebíhajícího („nahrávače“) posune další hráč (viz schéma).

▶ A 3.7.5 **K síti, podél sítě a přes**

■ Počet hráčů: 4 – Provádí se na více zmenšených hřištích (4,5 m x 6 m)

- Dvě dvojice v postavení vedle sebe: **Ax** a **Bx** (na straně **X**), **Ay** a **By** (na straně **Y**) stojí proti sobě. **Ax** odbíjí po vlastním nadhozu (přihrává) k síti na nabíhajícího hráče **Bx**, který odbíjí podél sítě (nahrává) a hráč **Ax** po pohybu k síti odbíjí míč na druhou stranu s cílem zahrát do volného prostoru a ztížit hráčům na druhé straně (odbití) přihrávku. Jeden z dvojice hráčů **Ay** a **By** odbíjí (přihrává) přilétající míč k síti a akce pokračuje se stejným sledem činností jako na straně **X**. Akce pokračuje do konce roze hry, novou roze hry začínají hráči **Ay** a **By**.

▶ A 3.7.6 **Když nepřihráváš, jsi nahrávačem**

■ Počet hráčů: 5 – Provádí se na více zmenšených hřištích (4,5 m x 6 m)

- Hráč **Ax** na straně **X** odbije po vlastním nadhozu míč na stranu **Y**. Zde jsou připraveni dva hráči **Ay** a **By**. Jeden z hráčů (podle vývoje herní situace) odbije (přihráj) směrem k síti. Moment odbití (přihrávky) je signálem pro spoluhráče, aby vběhl do místa, kam směřuje přihrávka. Odbije (nahráj) podél sítě a původně přihrávající hráč odbije míč znovu přes síť na stranu **X**, přesně na hráče **Ax**. Mezitím vstoupila do hřiště na straně **Y** další dvojice hráčů (**Cy**, **Dy**). Hráč **Ax** přímo odbíjí na stranu **Y** a situace se opakuje.

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, OOV

Uplatnění OOV v nácviku útočného úderu a vybírání

- ▶ A 3.7.7 **Zaútoč odbitím obouruč vrchem do volného prostoru**
 - Počet hráčů: 4 (5) – Provádí se na více zmenšených hřištích (4,5 m x 6 m)
 - Na straně **X** stojí hráč **Ax** po síti s míčem v rukou a zástup několika hráčů cca 4,5 m od sítě. Na straně **Y** stojí hráč **Ay** ve vymezeném poli. Hráč **Ax** nahrává míč po vlastním nadhozu podél sítě a ze zástupu hráčů (4-5) útočí jeden po druhém odbitím obouruč vrchem na druhou stranu sítě s cílem znemožnit hráči **Ay** na druhé straně zpracovat míč obouruč vrchem nad sebe. To je také hlavní cíl cvičení: útočící proti vybírajícímu. Pokud se útok zdaří, útočník běží sebrat míč, vrátit jej do zásobníku a zařadit se na konec zástupu. V případě, že se vybírajícímu podaří míč zpracovat odbitím vrchem nad sebe a chytit, je střídán neúspěšným útočníkem.
- ▶ A 3.7.8 **Zaútoč a po útoku jsi nahrávačem**
 - Počet hráčů: 6 – Provádí se na více zmenšených hřištích (4,5 m x 6 m)
 - Hráči **Ax**, **Bx**, **Cx** stojí ve zmenšeném hřišti na straně **X**, dva v pozici přihrávajících hráčů a jeden (**Cx**) pod sítí v pozici nahrávače. Hráč **Ax** odbije po vlastním nadhozu míč na stranu **Y**, kde jsou stejně rozestaveni tři hráči **Ay**, **By**, **Cy**. Jeden z hráčů na straně **Y** odbije na hráče stojícího pod sítí. Ten nahrává jednomu z hráčů na vlastní straně, který útočí na stranu **X** odbitím obouruč vrchem s cílem najít volné místo v poli nebo zkomplikovat hráčům na druhé straně možnost odbítí. Po útoku si útočící hráč mění místo na vlastní straně s nahrávačem. Akce pokračuje stejným způsobem i z druhé strany. Rozehra končí chybou jedné trojice.

Nejúčinnější formou nácviku v začátečnickém volejbalu je průpravná hra

Uvedli jsme zásobník průpravných a herních cvičení pro nácvik a zdokonalení odbití obouruč vrchem v jednotlivých didaktických úkolech. Celá řada byla zakončena didaktickým úkolem A 3.7, kde odbití dostává funkci jednotlivých herních činností. Nejúčinnějším prostředkem, obzvláště v začátečnickém volejbalu, je však průpravná hra, která zcela přirozeně dovede hráče k uplatnění odbití obouruč vrchem ve funkci herních činností.

Vybrané průpravné hry a soutěživá herní cvičení a jejich použití při nácviku odbití obouruč vrchem

Průpravné hry a soutěživá herní cvičení související převážně s plněním didaktických úkolů č. 1, 2, 3 a 6 (A 3.10)

- ▶ A 3.10.1 („D“) **1:1 – Chytí do košíčku a přehod**
 - Hřiště: 3 x 3 m
 - Počet hráčů: 2
 - Utkání zahajuje hráč **A** ze strany **X** přehozením míče obouruč nebo jednoruč přes síť do pole soupeře s cílem znemožnit hráči **B** na straně **Y** chycení míče. Hráč **B** na straně **Y** chytá míč do košíčku a následně přehazuje obouruč nebo jednoruč na stranu **X**. Hráč **A** provádí akci se stejným sledem činností. Jestliže se jeden z hráčů dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, chybní míče pod úrovní ramen, dotek hráče sítě...), protihráč získává bod. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hřištích.
 - ♦ Varianta: hráč **B** na straně **Y** odbije obouruč vrchem nad sebe, chytí do košíčku a následně přehazuje na druhou stranu.

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, OOV

- ▶ A 3.10.2 („D“) **2:2 – Chyt' ve dvojici a přehod'**
- Hřiště: 4,5 x 3 m
 - Počet hráčů: 4
 - Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně **X** přehozením míče obouruč nebo jednoruč přes síť na stranu **Y** s cílem znemožnit hráči na straně **Y** chycení míče. Jeden z hráčů na straně **Y** chytá míč do košíčku a následně přehazuje obouruč nebo jednoruč na stranu **X**. Posuzování chyb a bodování podle A 3.10.1.
 - ◆ Varianta: jeden z hráčů na straně **Y** chytá míč do košíčku a následně hází míč svému spoluhráči, který míč přehazuje obouruč nebo jednoruč na stranu **X**.
- ▶ A 3.10.3 („K“) **Do košíčku, přehod' a přeběhni**
- Hřiště: 3 x 3 m
 - Počet hráčů: 6 – 10
 - Hráči stojí v zástupech na obou stranách za hrací plochou, pouze první hráč zástupu je ve hřišti. Zahajuje se ze strany **X** přehozením a následným přeběhem hráče na stranu **Y**. Hráč na straně **Y** chytá míč do košíčku, přehazuje na stranu **X** a následně přebíhá za míčem. Hráč, který se dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě...), vypadá ze hry. Poslední dva hráči, kteří zbudou ve hře, přehazují míč bez následného přeběhu. Vítězem se stává hráč, který neudělal chybu.
- ▶ A 3.10.4 („D“) **1:1 - Zpracuj hlavičku, chyt' do košíčku a přehod'**
- Hřiště: 3 x 3 m
 - Počet hráčů: 2
 - Utkání zahajuje hráč **A** ze strany **X** přehozením míče obouruč nebo jednoruč přes síť do pole soupeře s cílem znemožnit hráči **B** na straně **Y** chycení míče. Hráč **B** na straně **Y** zpracovává míč hlavičkou nad sebe, chytá do košíčku a obouruč vrchem přehazuje na stranu **X**. Jestliže se jeden z hráčů dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, nedodržení určeného sledu činností...), protihráč (protistrana) získává bod. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hřištích.
- ▶ A 3.10.5 („D“) **Odbij nad sebe, partner chytá a přehazuje**
- Hřiště: 3 – 4,5 x 4,5 m
 - Počet hráčů: 4
 - Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně **X** odbitím vrchem na stranu **Y**. Jeden z hráčů na straně **Y** odbíjí obouruč vrchem přilétající míč nad sebe, spoluhráč míč chytá do košíčku a po vlastním nadhozu odbíjí na druhou stranu. Hráči na straně **X** provádějí akci se stejným sledem činností. Posuzování chyb a bodování podle A 3.10.4.
- ▶ A 3.10.6 („6+“) **Chyt' míč od soupeře, spoluhráč hází na druhou stranu**
- Hřiště: 9 x 9 m
 - Počet hráčů: 12 (14)
 - Hráči jsou rozestaveni po celé ploše hřiště (v hřišti může být i 7 hráčů). Rozehra je zahajována odbitím vrchem ze strany **X**, zevnitř pole. Míč chycený od soupeře do košíčku na straně **Y** je po vlastním nadhozu odbíjen obouruč vrchem na spoluhráče, který míč chytá a následně přehazuje jednoruč nebo obouruč na stranu soupeře. Na jedné straně může hrát i více hráčů. Posuzování chyb a bodování podle A 3.10.4.
- ▶ A 3.10.7 („X“) **Prstový basketbal, s dopadem nebo bez dopadu**
- Hřiště: Není určeno
 - Počet hráčů: 2 (i více)
 - Dva hráči stojí cca 6 m od basketbalového koše. Střídavě odbíjejí s cílem zasáhnout basketbalový koš. Hráč **A** začíná odbitím, v případě neúspěšného zásahu a odrazu míče od desky nebo obroučky pokračuje hráč **B**. Opakuje se tak dlouho, až se jednomu z hráčů podaří trefit koš. V tom případě má tentýž hráč možnost začít odbitím v klidu jako na začátku. Jestliže jeden z hráčů netrefí ani desku koše ani obroučku koše, začíná druhý hráč rovněž z klidu. Hráči mohou hrát jak po dopadu míče na zem, tak přímo. Zásah koše znamená bod, hraje se do určeného počtu bodů.

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, 00V

- ▶ A 3.10.8 („DP“) **1:1 - Po přeběhu chyt' vlastní míč a odbij ho zpět**
- Hřiště: 3 x 3 m
 - Počet hráčů: 2
 - Hráči **A** a **B** stojí oba za hřištěm na straně **X**. Hráč **A** odbije obouruč vrchem na stranu **Y**, kam následně přebíhá, nechává míč dopadnout na zem, obíhá ho a chytá do košíčku. Po vlastním nadhozu ho obouruč vrchem odbíjí zpět na stranu **X**. Zde je připraven hráč **B**, který nechá míč dopadnout na zem v poli **X**, odbíjí ho obouruč vrchem na stranu **Y** a provádí akci se stejným sledem činností jako hráč **A**. Každá rozehra je ukončena chybou jednoho z hráčů, která znamená bod pro druhého. Za chybu je považován dopad míče mimo vymezené území, jiný úder než obouruč vrchem, dotek hráče se sítí atd. Rozehra začíná vždy na straně **X**. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hřištích.
 - ◆ Varianta: na straně **X** se hraje bez dopadu míče.
- ▶ A 3.10.9 („K“) **Nad sebe, na druhou stranu a přeběhni**
- Hřiště: 3 x 3 (4,5) m
 - Počet hráčů: 6 – 10
 - Hráči stojí v zástupech na obou stranách za hrací plochou, pouze první hráč zástupu je ve hřišti. Zahajuje se ze strany **X** odbitím obouruč vrchem a následným přeběhem hráče na stranu **Y**. Hráč na straně **Y** odbije míč sítě vrchem nad sebe, druhým odbitím přes síť a následně přebíhá za míčem zpět na stranu **X** a akce pokračuje. Posuzování chyb a bodování podle A 3.10.3.
- ▶ A 3.10.10 („D“) **1:1 - Odbij nad sebe s možným dopadem a odbij na druhou stranu**
- Hřiště: 3 x 4,5 m
 - Počet hráčů: 2
 - Utkáni zahajuje hráč **A** ze strany **X** odbitím obouruč vrchem na stranu **Y**. Hráč **B** na straně **Y** odbíjí míč obouruč vrchem nad sebe po jednom dopadu nebo přímo a druhým odbitím obouruč vrchem na druhou stranu. Hráč **A** provádí akci se stejným sledem činností. Posuzování chyb a bodování podle A 3.10.4.
 - ◆ Varianta: jeden na jednoho s dopadem na 3 odbití, jeden na jednoho bez dopadu 1 - 3 údery.
- ▶ A 3.10.11 („K“) **Odbij míč na druhou stranu a přeběhni**
- Hřiště: 3 x 4,5 m
 - Počet hráčů: 6 – 10
 - Hráči stojí v zástupech na obou stranách za hrací plochou, pouze první hráč zástupu je ve hřišti. Akci zahajuje 1. hráč na straně **X** odbitím obouruč vrchem a následným přeběhem na stranu **Y**. Hráč na straně **Y** odbije míč vrchem přímo na stranu **X** a přebíhá za míčem. Posuzování chyb a bodování podle A 3.10.3.
 - ◆ Varianta: s jedním meziodbitím nad sebe.
- ▶ A 3.10.12 („D“) **Jeden na jednoho zpracování hlavičkou**
- Hřiště: 3 x 4,5 m
 - Počet hráčů: 2
 - Utkáni zahajuje hráč **A** ze strany **X** odbitím obouruč vrchem na stranu **Y**. Hráč **B** na straně **Y** zpracuje hlavičkou míč nad sebe a následně odbíjí obouruč vrchem na druhou stranu. Hráč **A** provádí akci se stejným sledem činností. Posuzování chyb a bodování podle A 3.10.4.
 - ◆ Varianta: jeden na jednoho s možným dopadem před prvním nebo druhým úderem (2 - 3 odbití).
- ▶ A 3.10.13 („DP“) **Naháněná přes síť s dopadem**
- Hřiště: 3 x 4,5 m
 - Počet hráčů: 2
 - Hráči **A** a **B** stojí na straně **X**. Hráč **A** odbije obouruč vrchem na stranu **Y**, kam následně přebíhá, nechává míč dopadnout na zem, obíhá ho a obouruč vrchem odbíjí jednu nad sebe a poté zpět na stranu **X**. Zde je připraven hráč **B**, který nechá míč dopadnout na zem, odbíjí obouruč vrchem na stranu **Y** a provádí akci se stejným sledem činností. Každá rozehra je ukončena chy-

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, OOV

bou jednoho z hráčů, která znamená bod pro druhého. Za chybu je považován dopad míče mimo vymezené území, jiný sled úderů atd. Rozehra začíná vždy na straně X.

- ◆ Varianty:
 - na straně Y se hraje bez meziodbití nad sebe, po dopadu přímo zpět přes síť.
 - na straně X se hraje bez dopadu míče na zem.
 - na straně Y se míč zpracovává hlavičkou s následným odbitím přes síť.

PH a SHC související převážně s plněním didaktického úkolu č. 5, 6, 7 (A 3.11)

- ▶ A 3.11.1 („D“) **2:2 – Tři údery, jeden možný dopad (dva dopady)**
 - Hřiště: 4,5 x 4,5 m
 - Počet hráčů: 4
 - Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně X odbitím vrchem na stranu Y. Jeden z hráčů na straně Y (např. **A**) může odbít po jednom dopadu nebo přímo obouruč vrchem ke spoluhráči (**B**), který míč obouruč vrchem vrací na **A**. Třetí odbítí směruje na stranu X. Hráči na straně X provádějí akci se stejným sledem činností. Posuzování chyb a bodování podle A 3.10.4.
 - ◆ Varianta: u úplných začátečníků se povolují dva dopady míče na zem, a to před prvním a druhým odbitím. Před třetím odbitím se dopad nepovoluje.
- ▶ A 3.11.2 („D“) **3:3 – Tři údery, bez dopadu (jeden dopad)**
 - Hřiště: 4,5 x 6 m
 - Počet hráčů: 6
 - Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně X odbitím vrchem na stranu Y. Na straně Y probíhá akce v následujícím sledu činností: jeden z hráčů (např. **Ay**) odbíjí obouruč vrchem jednomu ze spoluhráčů (**By**), ten obouruč vrchem (na **Ay** nebo **Cy**), třetí odbítí vrchem na stranu X. Na straně X dochází ke stejnému sledu činností. Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně X odbitím vrchem na stranu Y. Posuzování chyb a bodování podle A 3.10.4.
 - ◆ Varianty:
 - u úplných začátečníků se povoluje dopad míče na zem před prvním odbitím
 - počet hráčů: 8 (4:4). Akce probíhá v následujícím sledu činností. Jeden z hráčů (např. **Ay**) odbíjí obouruč vrchem jednomu ze spoluhráčů (**By**), ten obouruč vrchem (na **Ay**, **Cy** nebo **Dy**), třetí odbítí vrchem na stranu X (jedno z prvních dvou odbití je nahrazeno zpracováním hlavičkou, pro kontrolu správného postoje pod míčem).
- ▶ A 3.11.3 („D“) **4:4 – Povinně pod úhlem**
 - Hřiště: 4,5 (6) x 6 m
 - Počet hráčů: 8 (6)
 - Dvě čtveřice hráčů v následujícím postavení: na stranách X a Y je jeden hráč uprostřed hřiště pod sítí, dva po stranách mírně od sítě, jeden vzadu uprostřed. Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně X odbitím vrchem na stranu Y. Na straně Y probíhá akce v následujícím sledu činností. Jeden z hráčů (např. **Ay**) odbíjí obouruč vrchem na (**By**) stojícího uprostřed pod sítí. Tento hráč odbíjí povinně na jednoho ze zbývajících hráčů (**Cy** nebo **Dy**), takže je prakticky donucen odbít po úhlem. Třetí odbítí je prováděno vrchem na stranu X. Na straně X dochází ke stejnému sledu činností. Posuzování chyb a bodování podle A 3.10.4.
 - ◆ Varianta: lze hrát i 3:3.
- ▶ A 3.11.4 („D“) **4:4 – Tři povinné údery s diagonální výměnou míst**
 - Hřiště: 4,5 (6) x 6 m
 - Počet hráčů: 8 (6)
 - Dvě čtveřice hráčů v následujícím postavení: na stranách X a Y je jeden hráč uprostřed hřiště pod sítí, jeden vzadu uprostřed. Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně X odbitím vrchem na stranu Y. Hraje se minimálně na dvě odbití. Při přeletu míče na stranu soupeře dochází k dia-

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, OOV

gonální výměně míst hráčů (zprava doleva, zpředu dozadu). Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hřištích.

► A 3.11.5 („6“) **Hra v šestce na tři údery s přidavným úkolem**

■ Hřiště: 9 x 9 m

■ Počet hráčů: 12 – 14

- Hráči jsou rozestaveni po celé ploše hřiště (v hřišti může být i 7 hráčů). Rozehra je zahajována buď nahozením míče trenérem nebo odbitím vrchem z jedné strany, zevnitř pole. Hraje se povinně na tři údery, přičemž jedinou podmínkou je, že všechna tři odbití musí být provedena obouruč vrchem. Po druhém odbití na vlastní straně musí hráči, kteří nejsou v kontaktu s míčem provést přidavný úkol (volejbalový pád, kotoul mimo hřiště) a vrátit se do svých původních pozic.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

ŽS/2 – Odbití obouruč vrchem, OOV

Schéματα ke kapitole ŽS/2 - Odbití obouruč vrchem

Schéma ke cvičení A 3.1.10

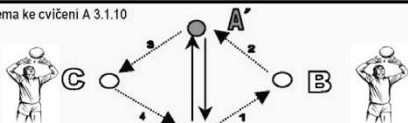


Schéma ke cvičení A 3.4.12

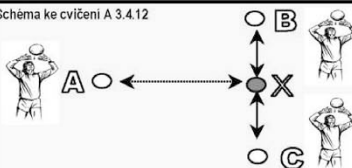


Schéma ke cvičení A 3.3.10

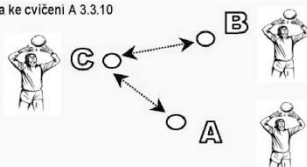


Schéma ke cvičení A 3.5.3

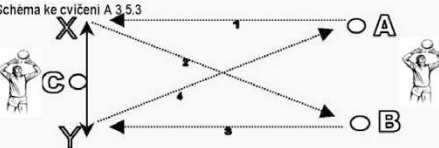


Schéma ke cvičení A 3.4.9

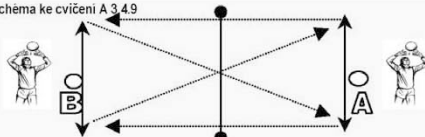


Schéma ke cvičení A 3.5.6

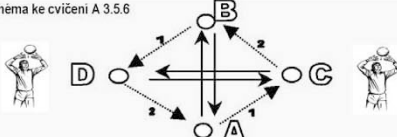


Schéma ke cvičení A 3.4.11

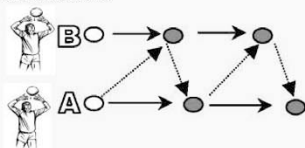
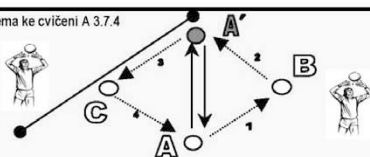


Schéma ke cvičení A 3.6.9



Schéma ke cvičení A 3.7.4



Vysvětlivky:

- Pohyb hráče
- ⋯→ Volný let míče
- ⋯→ Prudký let míče
- Původní postavení hráče (Místo odbití v případě, že nedošlo k pohybu hráče)
- Místo odbití hráče po předchozím pohybu

ŽS/3 – Odbití obouruč spodem, OOS



Obsah:

- Zásady správné techniky odbití obouruč spodem (B 1)
- Přehled možných chyb při odbití obouruč spodem (B 2)
- Nácvik odbití obouruč spodem (B 3)