

Zásady správné techniky odbití obouruč spodem (B 1)

Základní technika (B 1.1)

- ▶ B 1.1.1 **Výchozí postoj – moment před posledním odbitím soupeře**
 - Nohy a trup – nohy jsou mírně pokrčeny, trup lehce předkloněn, jedna noha může být mírně vpředu, váha je na přední části chodidel.
 - Paže – jsou volně podél těla.
- ▶ B 1.1.2 **Přesun do střehového postoje**
 - Pohyb do střehového postoje bývá u odbití spodem 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.
- ▶ B 1.1.3 **Střehový postoj**
 - Postoj – klidný, ale zároveň aktivní postoj potřebný pro jisté odbití je charakterizován: široce rozkročenými a pokrčenými nohama (více než ramena), jedna může být vysunutá mírně vpřed, váhou na přední části chodidel. Po přesunu zaujíme postoj zastavovacím dvojkrokem, který je jeho neoddelitelnou součástí.
 - Trup a hlava – trup je lehce 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).
- ▶ B 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 při pohybu 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 pohyb dokončí zastavovacím dvojkrokem (viz dále). Při pohybu stranou se zastaví posledním úkrokem směrové nohy.
- ▶ B 1.1.5 **Zastavovací dvojkrok**
 - Zastavení se děje posledními dvěma kroky, přičemž první má hlavně brzdící význam a druhý má úlohu dobrždění pohybu a úpravy postoje. Tyto dva kroky uvedou tělo 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 rovnováhu. Dva poslední kroky mohou začínat jak levou, tak pravou nohou.
- ▶ B 1.1.6 **Paže při odbití**
 - Těsně před spojením se paže v loktech napínají. Spojují se již napnuté (nebo jen nepatrně pokrčené před propnutím), tím se vyvarujeme nevhodnému propínání paží před kontaktem s míčem. Ruce se spojují tak, že se prsty jedné ruky zasunou do dlaně druhé a lokty se tlačí co nejvíce k sobě (obr. 6). Ramena se tlačí dopředu a hlava se předklání. To má za následek vytvoření tzv. „propadlého“ hrudníku. Lokty se drží co nejdále od těla (obr. 7). Paže jsou vytočeny vnitřní stranou předloktí nahoru.
 - Míč dopadá na napnuté paže v horní polovině předloktí. Zápěstí je stlačeno dolů. Pohyb paží proti míči je minimální nebo žádný. Při velmi pomalém letu míče se na odbití podílí protlačení ramen vpřed. Odbití se děje odrazem míče od napnutých paží.
- ▶ B 1.1.7 **Činnost nohou a trupu v momentu odbití**
 - Pohyb nohou v kolenou a v kyčlích (extenze, napnutí) jsou hlavní silou odbití. Působí jako jakási pružina napínající se proti míči.

ŽS/3 – Odbití obouruč spodem, OOS

- ▶ B 1.1.8 **Odbití v ose těla (s osou ramen kolmou na směr odbití)**
 - Osa ramen může být kolmá na směr odbití (zdůrazňovat u začátečníků).
- ▶ B 1.1.9 **Odbití míče směřujícího vedle hráče**
 - I v začátečnickém volejbalu se vyskytuje odbití vedle těla. Rozeznáváme dva způsoby:
 - Odbití blízko vedle těla – nesouhlasná noha je mírně vpředu. Odbití se neliší od odbití před tělem v postavení osy ramen ani v činnosti paží. Liší se pouze postojem v momentu kontaktu s míčem.
 - Odbití před tělem v úkroku (doprava) – je situace, kdy hráč provede úkrok pravou nohou, pokrčí ji, posune trup ve vzpřímené poloze doprava směrem nad ukročenou nohu. Proveďte odbití před tělem s tím, že osa ramen je stále kolmá na směr odbití.
 - Odbití vedle těla v úkroku – hráč provede úkrok pravou nohou a pokrčí ji. Snaží se posouvat trup doprava směrem nad ukročenou nohu, nestihne zasáhnout míč před tělem, ale kontakt proběhne vedle těla. Stále se snaží zachovat polohu osy ramen kolmou na směr odbití. Pokud stihne míč zasáhnout před čelnou rovinou těla, odbije ho s osou ramen kolmou na směr odbití. V případě, že se míč dostal za tuto rovinu, musí hráč stahovat rameno souhlasné paže vzad a do odbití se zapojí rotace trupu. Jedná se již o odbití, které řadíme do další skupiny.
- ▶ B 1.1.10 **Odbití mimo osu těla a odbití přes osu těla s rotací trupu**
 - Odbití s rotací trupu v pevném postoji – hráč při tomto odbití provede úkrok pravou nohou a pokrčí ji. Snaží se posouvat trup doprava směrem nad ukročenou nohu (obr. 8). V případě, že se míč dostal za tuto rovinu, musí hráč stahovat rameno souhlasné paže vzad a do odbití se zapojí rotace trupu a částečně i pohyb paží.
 - Odbití s rotací kolem nesouhlasné nohy – odbití mimo osu těla je typické pro příhrávků rychle letícího míče, ale základy musí být položeny již zde. Používá se, jestliže se hráč nestihne dostat k míči včas nebo míč letí na okraj těla ve výši hrudi. V tomto případě se napnuté paže stáčí mimo tělo, osa těla (trup) rotuje. Noha, která je na straně odbití (souhlasná) se posouvá vzad a vzdálenější noha (nesouhlasná) je oporou.
 - Odbití přes osu těla – zvláštní modifikací odbití obouruč spodem je odbití přes osu těla. V dospělém volejbalu vidíme tento druh odbití, když se hráč pokouší nahrát (příhrát) míč v situaci, kdy je zády do směru odbití. V tomto případě se odbití děje zvýrazněnou činností paží, jejichž pohyb vzhůru podstatně určuje následný let míč. V některých případech je tvar paží dokonce přizpůsoben situaci, takže lze vidět odbití pažemi ohnutými v loktech, případně odbití ohnutými zápěstími. I zde se vychází ze základních zákonitostí pohybu popsanych v bodech B 1.1.1 – B 1.1.9, ale úloha práce paží je podstatně zvýrazněna. Někdy je tuto techniku možno použít i v případech velmi krátkých míčů, odbití v pádech nebo odbití velmi blízko sítě.

Varianty techniky (B 1.2) a OOS v herních situacích (B 1.3)

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

Přehled možných chyb při odbití obouruč spodem (B 2)

Chyby související s činností paží (B 2.1)

- ▶ B 2.1.1 **Spojení pokrčených paží**
 - Hráč napřed spojí pokrčené paže a propíná je v momentu kontaktu s míčem. Paže se v loktech pro-

pínají prudce proti letu míče. Předloktí při propínání loktů jakoby narážejí do míče.

- Následek – nedostatečná kontrola nad míčem
- Léčba
 - ◆ Signální slova – „Napřed napnout, potom spojit“
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1

▶ B 2.1.2 Pohyb paží proti míči

- Hráč spojil paže mezi stehny (ve svislé poloze) a pohybuje jimi proti přilétajícímu míči. Pohyb paží proti míči způsobuje to, že paže do míče jakoby narážejí.
 - Následek – nedostatečná kontrola nad míčem
 - Léčba
 - ◆ Signální slova – „Nasaď paže před tělem“, „Nespouštěj paže mezi stehna“
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1

▶ B 2.1.3 Odbití míče zápěstím

- Hráč odbíjí míč zápěstím, ne předloktím. Plocha zápěstí je menší, tvrdší a nepravidelnější než plocha předloktí.
 - Následek – nedostatečná kontrola nad míčem
 - Léčba
 - ◆ Signální slova – „Hraj předloktím, ne zápěstím“
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1

Chyby související s pohybem pod míč (B 2.2)

▶ B 2.2.1 Pomalý nebo nedůsledný pohyb pod míč a nedostatek klidu pro odbití

- Hráč nabíhá pod míč pomalu nebo není dostatečně důsledný v pohybu pod míč. Nezakončuje pohyb v klidovém postoji a odbíjí míč v pohybu nebo v nestabilizované poloze. Hráč nemá dostatek klidu pro odbití a po kontaktu s míčem ještě pokračuje v pohybu.
 - Následek – nedostatečná kontrola nad míčem, ztížené podmínky pro přesné odbití
 - Léčba
 - ◆ Rozvoj specifické lokomoce
 - ◆ Signální slova – „Rychle pod míč“, „Důsledně pod míč“
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2

▶ B 2.2.2 Neúplné zastavení pohybu

- Hráč se sice dostal do optimálního místa pro kontakt s míčem, zastavil částečně svůj pohyb, ale nedokončil zastavovací dvojkrok přisunutím druhé nohy a poslední krok pro upravení postoje probíhá ještě v momentu odbití.
 - Následek – nestabilizovaná poloha a nedostatečný klid ztěžuje přesnost odbití.
 - Léčba
 - ◆ Videoukázka
 - ◆ Signální slova – „Dokonči pohyb pod míč“, „Zastav se“, „Odbíjej v klidu“
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2

▶ B 2.2.3 Odbití v příliš úzkém postoji

- Hráč nezaujal dostatečně široký postoj. Poloha hráčova těla je nestabilní.
 - Následek – nestabilizovaná poloha a nedostatečný klid ztěžuje přesnost odbití.
 - Léčba
 - ◆ Signální slova – „Stůj na široko“
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 2 a 3

▶ B 2.2.4 Přehnané rotační pohyby pažemi při odbití mimo osu těla

- Hráč nezapojuje při odbití mimo osu těla dostatečně nohy, rotaci trupu a pohyb napnutých paží není prováděn po relativně přímé dráze, směrem k cíli odbití, ale má přehnaně rotační charakter.

- **Následek** – z důvodu přetočení paží přes pomyslnou spojnici: tělo – cíl odbití, dochází k nepřesnému odbití, zpravidla ve směru pohybu rotujících paží.
- **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Rotuj trupem, pažemi tlač“
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 4

Chyby související s nesprávnou volbou techniky, způsobu odbití a výběrem řešení (B 2.3)

▶ B 2.3.1 Odbití v ose těla místo mimo osu těla

- Hráč se snaží odbít v ose těla míč, který směřuje na levý nebo pravý okraj těla ve výši hrudi. Hráč již nemá čas ustoupit, neprovede rotaci a míč mu dopadá na paže ve výši loktů, nad nimi nebo dokonce na hrud.
 - **Následek** – míč se neodrazí vůbec nebo jej hráč pohybem paží odbije nad sebe nebo dokonce za sebe.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Rotuj trupem“, „Uhýbej míči“
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 4, 5 a 6

▶ B 2.3.2 Nesprávná volba způsobu odbití

- Hráč neodhadl správně let míče nebo nesprávně vyhodnotil, zda má použít odbití spodem či vrchem.
 - **Následek** – nepřesné odbití
 - **Léčba**
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 5 a 6
 - ◆ Průpravné hry – například B 3.11.2, B 3.11.8

▶ B 2.3.3 Nerozhodnost nebo pozdní reakce v akci se spoluhráčem

- Hráč je schopen zvládnout individuální cvičení, ale v herních cvičeních, kde řeší herní úkol se spoluhráčem projevuje nedostatečnou rozhodnost a rychlost řešení.
 - **Následek** – chybné řešení herních situací, pozdní (nepřesné) odbití
 - **Léčba**
 - ◆ Stanovení základních principů pro kolektivní řešení herních úkolů
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 5 a 6
 - ◆ Průpravné hry – například B 3.11.1, B 3.11.6

Nácvik odbití obouruč spodem (B 3)

Vybraná průpravná a herní cvičení a jejich použití při nácviku OOS

Nácvik nasazení, spojení a základního pohybu paží při odbití obouruč spodem (B 3.1)

Základní cvičení

▶ B 3.1.1 *Imituj konečnou polohu paží při přihrávce*

- *Jednotlivci: hráči stojí s mírně rozkročenýma a pokrčenýma nohama nebo se opírají hýžděmi o sněženou švédskou bednu v postojí, který imituje konečnou správnou polohu paží (trupu a nohou) při odbití spodem (viz zásady správné techniky).*

▶ B 3.1.2 *Udrž míč v rovnováze na napnutých pažích*

ŽS/3 – Odbití obouruč spodem, OOS

- *Jednotlivci:* hráči stojí na mírně rozkročených a pokrčených nohou. Na předloktích paží mají míč. Předpaží a spojí ruce tak, že se prsty jedné ruky zasunou do dlaně druhé a lokty se tlačí co nejvíce k sobě. Snaží se udržet míč v rovnováze na napnutých pažích. Při zvládnutí se mohou s míčem na napnutých pažích pohybovat.
- ▶ B 3.1.3 **Vyhod' míč posunem paží vzhůru a ztlum**
 - *Jednotlivci:* hráč stojí v postoji pro kontakt s míčem. Na předpažených pažích má položen míč. Vyhodí ho posunem napnutých paží vzhůru a snaží se ho ztlumit znovu na napnutých pažích s minimálním odskokem míče.
- ▶ B 3.1.4 **Sevř' míč předloktími napnutých paží**
 - *Jednotlivci:* hráč nadhodí míč oběma rukama spodem nad sebe, nechá ho jednou dopadnout a po odrazu od země zadrž' míč sevřením předloktí napnutých paží. Posléze se pokusí totéž provést bez dopadu míče na zem.
- ▶ B 3.1.5 **Odbíjej ze sedu**
 - *Dvojice:* hráč **A** stojí na mírně rozkročených a pokrčených nohou a lehce se opírá hýžděmi o sníženou švédskou bednu. Paže jsou připraveny v pozici pro kontakt s míčem (úhel paže – trup cca 70°). Váha je na přední části chodidel. Hráč **B** nahazuje míč proti pažím hráče **A**. Ten se snaží odbít míč s minimálním pohybem paží tak, že opouští polohu vsedě, přechází pomalu do stoje propínaním nohou a napřimováním trupu. Dbáme na správnou techniku (viz zásady správné techniky).
- ▶ B 3.1.6 **Odbíjej nad sebe**
 - *Jednotlivci:* hráči vyhadují míč nad sebe oběma rukama spodem a odbíjejí jej obouruč spodem nad sebe v postoji na mírně rozkročených a pokrčených nohou. Soustředí se na to, aby spojovali paže před odbitím již téměř napnuté.
- ▶ B 3.1.7 **Vyměň si svůj míč se spoluhráčem po několika odbitích nad sebe**
 - *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí od sebe cca 5 - 6 m, každý s jedním míčem. Po několika nízkých odbitích spodem nad sebe odbíjejí oba na smluvený povel jedno velmi vysoké odbití na spoluhráče. Ten míč chytá a akce začíná znovu.
- ▶ B 3.1.8 **Odbití s nespojenými pažemi**
 - *Jednotlivci:* hráči vyhadují míč nad sebe oběma rukama spodem a odbíjejí jej obouruč spodem s nespojenými pažemi nad sebe. Soustředí se na to, aby paže byly již před odbitím téměř napnuté.

Doplňující cvičení

- ▶ B 3.1.9 **Kutálej míč po napnutých pažích**
 - *Jednotlivci:* hráč drží paže ve vodorovné rovině před sebou, položí si míč na zápěstí a snaží se jej koulet nepatrným pohybem napnutých paží nahoru a dolů směrem k loktům a zpět.
- ▶ B 3.1.10 **Sevř' míč dlaněmi napnutých paží po dopadu na zem**
 - *Jednotlivci:* hráč nadhodí míč oběma rukama spodem nad sebe a po dopadu míče na zem a odrazu ho ve vyšší pasu sevř' dlaněmi napjatých paží před sebou.
- ▶ B 3.1.11 **Udrž míč na předloktích během přesunu**
 - *Jednotlivci:* hráč si položí míč na předloktí napnutých paží, pohybuje se různým způsobem (běh, úkroky atd.), aniž by mu míč spadl z předloktí. (*Varianty:* zrychlit, poskoky obouoň nebo na jedné noze, poklek nebo sed).
- ▶ B 3.1.12 **Zachyť míč po dopadu těsně nad zemí a plynule vyhaduj**
 - *Jednotlivci:* hráč nadhodí míč oběma rukama spodem nad sebe. S dopadem míče na zem zaujímá hráč nízký postoj a po odrazu sevř' míč dlaněmi napnutých paží těsně nad zemí a plynule vyhaduje znovu nahoru.
- ▶ B 3.1.13 **Odbíjej jednoruč předloktím jedné paže (pravá – levá)**
 - *Jednotlivci:* hráč odbíjí míč nad sebe jednoruč předloktím napnuté paže. Nejprve střídá paže (pravá – levá), posléze odbíjí oběma současně s nespojenými rukama.
- ▶ B 3.1.14 **Odbíjej se strnulými pažemi o zed'**

ŽS/3 – Odbití obouruč spodem, OOS

- *Jednotlivci: hráč stojí cca 3,5 m od stěny a nepřetržitě odbíjí míč obouruč spodem na stěnu předloktím napnutých paží. Odbíjí tak, aby se úhel trup – paže při odbití příliš neměnil. Do odbití zapojuje převedením nohy a pohyb paží je minimální.*
- ▶ B 3.1.15 **Ztlum nahozený míč na napnutých pažích**
 - *Dvojice: hráči A a B stojí ve vzdálenosti 3 – 4 m od sebe. Hráč A vyhodí míč nad sebe a ustoupí, hráč B se přesune do původního postavení hráče A, snaží se ho ztlumit na napnutých pažích s minimálním odskokem míče. Následně si hráči role mění.*

Nácvik pohybu do místa odbití a jeho zakončení. Zaujetí polohy pro kontakt s míčem (B 3.2)

Základní cvičení – Jednotlivci

- ▶ B 3.2.1 **Limituj pohyb k míči se zastavovacím dvojkrokem**
 - *Hráč se přesunuje k určené značce z různých směrů (zezadu, ze strany), zastavuje svůj pohyb zastavovacím dvojkrokem a zaujme polohu pro kontakt s míčem (viz zásady správné techniky).*
- ▶ B 3.2.2 **Pohybuj se po značkách správným pohybem se zastavovacím dvojkrokem**
 - *Hráč se přesunuje libovolně od značky ke značce (vznačeny ve volejbalovém hřišti) a volí podle vzdálenosti a směru správnou techniku přesunu (útkroky při přesunu stranou na krátkou vzdálenost atd.). Na značce provede zastavovací dvojkrok a v jeho průběhu se natáčí osou ramen kolmo na střed sítě.*
- ▶ B 3.2.3 **Odbíjej po přesunu a doteku sítě**
 - *Hráč ve volejbalovém hřišti nadhodí míč kolmo do výšky ve vzdálenosti cca 2 m od sítě, provede pohyb k síti, dotkne se jí, nechá míč dopadnout jednou na zem, přesune se pod míč a odbije míč obouruč spodem nad sebe. Následně míč chytí. Lze provádět bez dopadu míče na zem nebo formou nepřetržitého odbíjení.*
- ▶ B 3.2.4 **Dej sám sobě jestličky o stěnu**
 - *Hráč odbije míč obouruč vrchem na stěnu, po odrazu zaujme postoj pro kontakt s míčem, nastaví paže do polohy při odbití, následně roztáhne paže a pro kontrolu správného výběru místa nechá míč projít mezi rozkročenými nohama.*
- ▶ B 3.2.5 **Naháněj sám sebe přes síť bez dopadu s meziodbitím**
 - *Hráč stojí ve volejbalovém hřišti nedaleko od sítě, opakovaně odbíjí míč obouruč spodem kolmo do výšky nad sebe. Po několika odbitích zahraje vysoký míč přes síť na druhou stranu. Podobně síť, zpracuje vysoký míč a celou akci opakuje.*
- ▶ B 3.2.6 **Hraj se dvěma míči**
 - *Hráč má dva míče, které střídavě odbíjí obouruč spodem do výšky. Každý míč se může jednou i vícekrát dotknout země. Důležité je, aby každé odbití bylo provedeno v klidové poloze, po řádně zakončeném pohybu. Vyspělejší hráči mohou hrát pouze s jedním dotykem míče země.*

Základní cvičení – Dvojice a trojice

- ▶ B 3.2.7 **Odbij po přesunu jeden ze dvou míčů**
 - *Dvojice hráčů stojí čelem k sobě ve vzdálenosti cca 2 m. Hráč A drží v upažení v každé ruce jeden míč. Střídavě a nepravidelně vyhazuje jeden míč do výšky. Hráč B po pohybu zaujme správný postoj a odbije nahozený míč nad sebe. Po několika pokusech se hráči vymění.*
- ▶ B 3.2.8 **Reaguj rychle na padající míč**
 - *Dvojice hráčů stojí čelem k sobě ve vzdálenosti cca 1 – 2 m. Hráč A drží míč v obou rukou v předpažení mírně nad hlavou. Hráč B je blízko před ním ve stěhovém postoji pro odbití obouruč spodem. Hráč A nechá v libovolném okamžiku padat míč k zemi, hráč B se snaží po krátkém pohybu míč odbít obouruč spodem v nízkém postoji nad sebe a potom ho chytí.*
 - *Varianta: hráč A pohybuje míčem zleva doprava a náhle ho nechá padat k zemi.*

- ▶ B 3.2.9 **Otoč se ke spoluhráči a odbij míč nad sebe**
 - *Dvojice hráčů stojí zády k sobě ve vzdálenosti cca 4 – 5 m, každý s jedním míčem. Oba hráči současně nadhodí míč přes hlavu směrem ke spoluhráči, otočí se a odbíjejí přilétající míč obouruč spodem nad sebe. Ten po odbití chytí a akce se opakuje.*
- ▶ B 3.2.10 **Odbij svůj míč a přijmi druhý od spoluhráče**
 - *Hráči **A** a **B** stojí od sebe 5 – 6 m, každý s jedním míčem. Po několika nízkých odbitích obouruč vrchem nad sebe, odbíjejí oba na smluvený povel jedno velmi vysoké odbití a po výměně míst zpracovávají odbitím spodem míč svého spoluhráče.*
- ▶ B 3.2.11 **Odbíjej po stranách čtverce vrchem, diagonálně spodem**
 - *Tři hráči **A**, **B**, **C** jsou rozestaveni do pomyslného čtverce tak, že jeden roh je prázdný (diagonálně proti hráči **B**). Cvičení zahajuje hráč **B** odbitím obouruč vrchem po straně čtverce na hráče **A**. Hráč **A** odbíjí spodem po diagonále čtverce na hráče **C** a přesouvá se do volného rohu. Hráč **C** vrchem odbíjí do původně volného rohu, na hráče **A**, který odbíjí spodem znovu diagonálně na hráče **B** a vrátí se na své původní místo. Hráč **B** odbíjí vrchem znovu po straně čtverce na původní místo hráče **A**. Hráč **A** se tedy stále pohybuje a odbíjí spodem pouze diagonálním směrem. Hráči **B** a **C** stojí a odbíjejí po obvodu čtverce odbitím vrchem (viz schéma).*

Doplňující cvičení

- ▶ B 3.2.12 **Nech si dát jesličky nahozením míče**
 - *Dvojice: hráči **A** a **B** stojí proti sobě ve vzdálenosti 5 – 6 m. Hráč **A** nahazuje míč směrem k hráči **B**. Hráč **B** upraví svůj postoj pro odbití spodem a nechá míč dopadat na spojnici mezi rozkročenýma nohama.*
- ▶ B 3.2.13 **Nech míč dopadnout na kolena**
 - *Dvojice: hráči **A** a **B** stojí proti sobě ve vzdálenosti 5 – 6 m. Hráč **A** odbíjí vrchem míč směrem k hráči **B**. Ten odhaduje dráhu letu, upraví svůj postoj pro odbití spodem a nechává míč dopadnout na stěhno jedné nohy (pro kontrolu správného postavení). V momentu dopadu musí stát již v klidu a svou polohu neměnit.*
- ▶ B 3.2.14 **Oběhni kužel mezi jednotlivými odbitími**
 - *Jednotlivci: hráč stojí mezi dvěma kužely, které jsou vzdáleny 4 – 5 m od sebe. Odbíjí míč opakovaně obouruč spodem nad sebe, nechá ho jednou dopadnout na zem a mezi jednotlivými odbitími obíhá střídavě pravý a levý kužel a vrací se do původní pozice.*
- ▶ B 3.2.15 **Odbíjej o stěnu s dopadem míče na zem**
 - *Jednotlivci: hráč odbije obouruč vrchem z určité vzdálenosti míč na stěnu, nechá ho jednou dopadnout na zem, upraví svůj postoj, odehraje ho obouruč spodem nad sebe a chytí.*
- ▶ B 3.2.16 **Poslouchej úder míče, otoč se a odbij v čelném postoji**
 - *Jednotlivci: hráč odbíjí vrchem po vlastním nadhozu míč vysoko za sebe. Otáčí se, jakmile uslyší úder míče o zem, přemístí se pod míč a odbije ho spodem nad sebe.*
- ▶ B 3.2.17 **Udržte se spoluhráči míč nad určenou zónou**
 - *Trojice: hráči **A**, **B**, **C** stojí v postavení do trojúhelníka. Hráč **A** odbije vrchem vysoko nad sebe a rychle si mění místo s hráčem **B**. Hráč **B** naběhne do původního postavení hráče **A** a snaží se dosáhnout dopadající míč a odbít ho spodem nad sebe a druhým odbitím vrchem znovu vysoko (nad sebe) a mění si místo s hráčem **C** atd.*
- ▶ B 3.2.18 **Odbij po pohybu vlevo a vpravo**
 - *Dvojice: hráči **A** a **B** stojí ve vzdálenosti 4 – 5 m. Hráč **A** odbíjí vrchem míč střídavě vpravo a vlevo od hráče **B**. Hráč **B** mu po úkroku stranou odbitím spodem míč vrací.*
- ▶ B 3.2.19 **Přihrávej v přesunu stranou**
 - *Dvojice: hráči **A** a **B** stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 3 – 4 m. Cvičení se zahajuje odbitím vrchem, další odbití jsou spodem. 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 posunuje stranou (viz schéma).*

► B 3.2.20 **Odbij před sebe a posuň se**

- Čtveřice až pětice: hráči **A** a **B** stojí vedle sebe ve vzdálenosti 3 – 4 m, každý s jedním míčem. Opakovaně odbíjejí před sebe na hráče **C** a **D (E)**, kteří jsou ve vzdálenosti 2 – 3 m takto: hráč **A** odbíjí vrchem na hráče **C**, ten mu míč odbitím spodem vrací, potom se hráč **C** přesune před hráče **B** a provádějí stejnou akci. Po odbití se hráč **C** vrací do zástupu na své původní místo. Mezitím hráč **A** bez přerušení odbíjí tentokrát na hráče **D**, ten provádí stejný sled činností jako hráč **C**. Pro začátečníky je možno zařadit ještě hráče **E**, popřípadě jedno meziobití nad sebe hráčů **A** a **B** (viz schéma).

Nácvik odbití obouruč spodem v ose těla (B 3.3)

Základní cvičení

► B 3.3.1 **Srovnej dvě techniky odbítí**

- Jednotlivci: hráči odbíjejí míč kolmo nad sebe do výšky, především naplínáním nohou v kolenou. Úhel mezi trupem a pažemi se téměř nemění. Toto odbití hráči srovnávají s jiným způsobem: odbíjejí míč především prudkým pohybem paží. Úhel mezi trupem a pažemi se před odbitím zvětšuje, zato úhel v kolenou jenom nepatrně.

► B 3.3.2 **Dvojačka po nadhozu spodem**

- Dvojice: hráč **A** nahazuje spodem střídavě dva míče mírně stranou od hráče **B**, hráč **B** je vrací odbitím spodem v ose těla. Hráč **A** střídavě chytá a nahazuje další míč.
 - Varianta: míč je hráčem **A** nahazován vrchem, hod připomínající autové vzhazování.

► B 3.3.3 **Odbíjej bagrem nad sebe a vrchem na spoluhráče**

- Dvojice: hráči **A** a **B** stojí proti sobě ve vzdálenosti 5 – 6 m. Hráč **A** odbíjí míč vrchem po vlastním nadhozu směrem k hráči **B**. Ten odbíjí obouruč spodem nad sebe a následně obouruč vrchem vrací k hráči **A**, který provádí tutéž akci jako hráč **B**.

► B 3.3.4 **Jeden spodem, druhý vrchem**

- Dvojice: hráči **A** a **B** stojí proti sobě ve vzdálenosti 5 – 6 m. Hráč **A** odbíjí míč vrchem po vlastním nadhozu mírně stranou od hráče **B**. Ten vrací míč odbitím spodem po úkroku vždy v ose těla.

► B 3.3.5 **Střídejte odbití prsty a bagrem po obvodu trojúhelníku**

- Trojice: hráči **A, B, C** v rozestavení do trojúhelníka střídavě odbíjejí vrchem a spodem po jeho obvodu (po odbití vrchem jednoho hráče odbíjí následující vždy spodem atd.), při odbití se hráči natáčí čelně do směru, kam odbíjejí míč.
 - Varianta: se změnami směru letu míče na znamení.

Doplňující cvičení

► B 3.3.6 **Odbij nad sebe po nahození míče spoluhráčem (se dvěma míči)**

- Dvojice: hráči **A** a **B** stojí proti sobě ve vzdálenosti 5 – 6 m, každý s jedním míčem. Současně nahazují svůj míč směrem ke spoluhráči. Po zaujetí správného postoje odbíjejí hráči míč spodem v ose těla nad sebe a následně ho odbíjejí obouruč vrchem zpět atd.

► B 3.3.7 **Odbíjej v tunelu po otočení**

- 6 – 9 hráčů: dvě řady hráčů **A, B, C, D** atd., každý se svým míčem v postavení čelem proti sobě. Mezi těmito řadami prochází jeden hráč za druhým (**E, F, G**) takto: hráč **E** se otočí na hráče **A**, odbíje obouruč spodem v ose těla míč zpět k hráči **A**. Otočí se na hráče **C**, který mu nahazuje míč, hráč **E** provede znovu odbití po úkroku, atd. Každý hráč projde jakýmsi tunelem, otáčí se střídavě na jednu a druhou stranu a odbíjí míč od každého z hráčů vnějších řad (viz schéma).

Nácvik odbití obouruč spodem mimo (přes) osu těla (B 3.4)

► B 3.4.1 **Odbij vedle těla v úkroku nebo mimo osu těla s rotací**

ŽS/3 – Odbití obouruč spodem, OOS

- *Dvojice: hráči A a B jsou v postavení proti sobě ve vzdálenosti 2 – 3 m. Hráč B odbíjí vrchem mírně stranou (doprava nebo doleva) od hráče A. Hráč A se snaží odbít míč vedle těla v úkroku (viz zásady správné techniky – technika provedení odbítí vedle těla v úkroku). V případě rychlejšího letu míče, když hráč nestihne odbít před tělem nad ukročenou nohou, volí techniku odbítí mimo osu těla s rotací trupu (viz zásady správné techniky).*
- ▶ B 3.4.2 **Zasahuj dva cíle na stěně**
 - *Jednotlivci: na stěně jsou vyznačeny dva cíle nad sebou, před stěnou stojí hráč s míčem v rukou. Cvičení začíná odbitím vrchem na stěnu. Po prvním odrazu míče od stěny se hráč pokouší zasáhnout spodní cíl odbitím obouruč spodem. Po druhém odrazu míče od stěny následuje odbítí spodem do horního cíle atd. Podle situace by měl hráč volit mezi odbitím v ose nebo mimo osu těla.*
- ▶ B 3.4.3 **Střídej způsob a sílu odbítí a reaguj**
 - *Jednotlivci: hráč odbíjí střídavě obouruč vrchem a spodem ze vzdálenosti cca 2 m míč na stěnu. Sílou odbítí určuje rychlost letu míče a při odbítí spodem volí vzhledem k situaci odbítí v ose nebo mimo osu těla s rotací trupu.*
- ▶ B 3.4.4 **Odbij bagrem přes hlavu po přesunu**
 - *Dvojice: hráči A a B jsou v postavení proti sobě ve vzdálenosti 1,5 – 2 m. Hráč A odbije vrchem přes a za hráče B, hráč B se otočí, přesune se rychle k míči a zahraje ho obouruč spodem přes hlavu zpět na hráče A. Při odbítí se zdůrazňuje činnost paží, která je poněkud odlišná od činnosti při klasickém odbítí obouruč spodem (viz zásady správné techniky).*
- ▶ B 3.4.5 **Odbíjej zády k síti (přes síť) a přes osu těla**
 - *Jednotlivci: hráč odbije míč obouruč vrchem přes síť tak, aby odbitý míč padal do třímetrového území. Podobně síť a po jednom dopadu míče na zem ho odbije obouruč spodem zády směrem k síti a následně chytí. Pokud zvládne tuto variantu, pokusí se odbítet nepřetržitě přes hlavu na druhou stranu sítě.*

Nácvik odbítí obouruč spodem v situacích s výběrem řešení a výběr jednoho ze dvou základních odbítí podle charakteru herní situace (B 3.5)

- ▶ B 3.5.1 **Odbíjej se spoluhráčem o stěnu v ose nebo mimo osu těla**
 - *Dvojice: hráči A a B stojí v postavení za sebou cca 2 m od stěny. Hráč A stojící vzadu odbije vrchem míč na stěnu. Hráč B se snaží odražený míč odbít před sebe obouruč spodem. Podle situace by měl hráč volit mezi odbitím v ose nebo mimo osu těla.*
- ▶ B 3.5.2 **Reaguj rychle na padající míč vlevo nebo vpravo**
 - *Dvojice: hráči A a B stojí v postavení proti sobě ve vzdálenosti cca 1,5 – 2 m. Hráč A si v upažení přehazuje míč z ruky do ruky obloukem přes hlavu. V libovolném okamžiku nadhodí jednou paží míč kolmo vzhůru a nechá ho padat k zemi. Kolmý nadhoz je signálem pro hráče B, který zareaguje přesunem pod míč a odbitím spodem nad sebe.*
- ▶ B 3.5.3 **Reaguj odbitím na sed spoluhráče**
 - *Dvojice: hráč A opakovaně odbíjí míč obouruč spodem nad sebe. Hráč B se přesune na libovolné místo v poli, provede sed a vzytk. Hráč A se natáčí přesně k hráči B a odbíjí míč směrem k němu. Nyní hráč B zase opakovaně odbíjí míč nad sebe a hráč A se přesune na libovolné místo.*
 - *Varianta: reaguje se pouze na zastavení hráče.*
- ▶ B 3.5.4 **Poznej aut**
 - *Dvojice: hráči A a B stojí v postavení proti sobě ve vzdálenosti cca 4 – 5 m. Hráč B stojí v blízkosti postranní čáry hřiště. Hráč A nadhazuje míč do blízkosti postranní čáry tak, aby dopadl těsně do hřiště nebo těsně mimo. Pokud míč směřuje do hřiště, odbíjí ho hráč B zpět, pokud si myslí, že nesměřuje do hřiště, nechá ho padat na zem.*
 - *Varianta: hráč A nadhodí míč přes hráče B k zadní čáře hřiště, B se otočí, přesune se k míči a odbije ho přes hlavu v případě, že míč podle jeho odhadu směřuje do hřiště.*

► B 3.5.5 **Přeber pole za spoluhráče**

- *Čtveřice:* hráči **A**, **B**, **C** stojí ve vymezeném poli, trenér a hráč **D** jsou pod sítí se zásobníkem míčů. Trenér nahazuje míče přes síť, pokud možno k čarám a mimo hráče. Hráči **A**, **B**, **C** společně pole brání. Ten hráč, který míč odbil, vyběhává z pole, oběhne určenou metu a znovu se vrací. V okamžiku, kdy opouští pole, trenér nahazuje další míč a oba zbývající hráči se staví tak, aby vykryli celé pole. Hráč, který se vrací do pole, střídá toho, který pole opouští. Hráči **A**, **B**, **C** odbíjejí k hráči **D**, který sbírá míče do zásobníku. Po několika provedeních se hráči střídají.

► B 3.5.6 **Vyhodnoť: v rychlém sledu prsty nebo bagr?**

- *Trojice:* hráči **A**, **B**, **C** stojí v rozestavení do trojúhelníku. Hráči **A** a **B** nadhazují míče střídavě rychle za sebou na hráče **C**. Nadhazují tak, aby se hráč **C** musel rychle rozhodovat, zda zvolí vrchní či spodní odbití. Hráči **A** a **B** mohou nahazovat z různých úhlů.

Nácvik OOS ve funkci herních činností (B 3.6)

Pro uplatnění OOS v nácviku přihrávky

► B 3.6.1 **Vrchem od sítě, spodem k síti**

- *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí proti sobě tak, že hráč **A** je pod sítí a hráč **B** cca 4 – 5 m od sítě. Hráč **A** nepřetržitě odbíjí vrchem směrem k hráči **B**, který odbíjí spodem (přihrává) míč zpět k síti na hráče **A**. Po několika odbitích si hráči vymění role.

► B 3.6.2 **Přihráj a vyměň si místo s nahrávajícím**

- *Provádí se na více zmenšených hřištích (3 m x 6 m)*
 - Na straně **X** je hráč **Ax** v zadní části pole, hráč **Bx** pod sítí. Hráč **Ax** odbije po vlastním nadhozu míč na stranu **Y**. Zde jsou připraveni dva hráči **Ay** v postavení pod sítí, **By** v poli. Hráč **By** odbije spodem (přihráj) směrem k síti. Hráč **Ay** mu míč vrací od sítě a hráč **By** odbíjí směrem na stranu **X**. Dvojice hráčů na straně **X** provádí tutéž akci jako hráči **Ay** a **By** na straně **Y**. Po odbití zadního hráče přes síť se hráči na každé straně mění v roli přihrávajícího a nahrávajícího.

► B 3.6.3 **Přihráj v ose nebo mimo osu těla**

- *Provádí se na více zmenšených hřištích (4,5 m x 4,5 m)*
 - Na straně **X** hráč **Ax** (se zásobníkem míčů) odbíjí vrchem po vlastním nadhozu míč s různou dráhou letu na stranu **Y** (snaží se odbít krátké, dlouhé ploché míče). Zde jsou připraveni dva hráči **Ay** a **By**. Hráč, který má k přilétajícímu míči blíže, zavolá „mám“, tím dá spoluhráči jasně najevo svůj záměr odbít. Odbije (přihráj) obouruč spodem po pohybu tak, že podle dráhy letu míče volí techniku v ose těla nebo mimo osu těla. Spoluhráč se přesunuje do místa předpokládaného dopadu přihrávky a odbíjí podél sítě (ve smyslu nahrávky), sám míč doběhne a chytí. 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 přihráváčů se střídají čtyři hráči. Hráč **Ax** odbíjí nepřetržitě na stranu **Y**.

Pro uplatnění OOS v nácviku nahrávky

► B 3.6.4 **Ve trojici odbíjej spodem s charakterem nahrávky**

- *Trojice:* hráči **A**, **B**, **C** v postavení do trojúhelníku, **B** a **C** stojí u sítě. Hráč **A** odbíjí vrchem na hráče **B**, stojícího pod sítí, ten odbíjí spodem (nahrává) podél sítě vysoko a přesně na hráče **C**. Volí při tom různé techniky v ose těla, mimo osu těla i přes osu těla podle charakteru herní situace. Hráč **C** odbíjí míč do blízkosti hráče **A** s cílem mírně mu zkomplikovat odbití. Hráč **A** se snaží správně se přemístit k míči a odbít znovu k síti na hráče **B** atd.

► B 3.6.5 **Odbij míč s charakterem nahrávky bagrem přes hlavu**

- *Trojice:* hráči **A**, **B**, **C** stojí pod sítí, hráč **A** mezi **B** (vlevo) a **C** (vpravo). Hráč **A** stojící pod sítí (zády k ní) odbíjí vrchem míč směrem od sítě do pole. V momentu odbití hráče **A** se hráč **B** rychle pře-

ŽS/3 – Odbití obouruč spodem, OOS

místí pod míč a snaží se ho zády šikmo k síti odbít spodem přes osu těla na hráče **C**, který stojí cca 3 m vpravo od hráče **A**. Hráč **C** míč odbije podél sítě zpět na hráče **A** a celá akce se opakuje. Tentokrát se od sítě přemísťuje hráč **C** a odbíjí přes osu těla na hráče **B** (viz schéma).

Vybrané průpravné hry a soutěživá herní cvičení a jejich použití při nácviku OOS

PH a SHC související převážně s plněním didaktického úkolu č. 1 – 3 (B 3.10)

- ▶ B 3.10.1 („K“) **Spodem nad sebe chytit a vrchem přes**
 - Hřiště: 3 x 4,5 m
 - Počet hráčů: 6 – 10
 - Hráči stojí v zástupech na obou stranách za hrací plochou, pouze první hráči zástupů jsou ve hřišti. Zahajuje se ze strany **X** odbitím obouruč vrchem a následným přeběhem hráče na stranu **Y**. Hráč na straně **Y** odbije míč spodem nad sebe, vrchem na stranu **X** a následně přebíhá za míčem. Na straně **X** odbije míč další hráč zástupu atd. Hráč, který se dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, nedodržení určeného sledu činností ...), vypadá ze hry. Poslední dva hráči, kteří zbudou, odbíjí bez následného přeběhu. Vítězem se stává hráč, který neudělal chybu.
 - ◆ *Varianťa*: hráč na straně **Y** odbíjí obouruč spodem přímo na stranu **X** a následně přebíhá za míčem.
- ▶ B 3.10.2 („D“) **Napnutými nespojenými pažemi nad sebe a obouruč vrchem přes**
 - Hřiště: 3 x 4,5 m
 - Počet hráčů: 2
 - Utkaní zahajuje hráč **A** ze strany **X** odbitím obouruč vrchem na stranu **Y**. Hráč **B** na straně **Y** odbije míč obouruč spodem s nespojenými pažemi nad sebe a vrchem na stranu **X**. Hráč **A** pokračuje stejným sledem činností, atd. Jestliže se hráč se dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, nedodržení určeného sledu činností ...), protihráč získává bod. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hřištích.
- ▶ B 3.10.3 („DP“) **Naháněná s kombinací odbití spodem a vrchem**
 - Hřiště: 3 x 4,5 m
 - Počet hráčů: 2
 - Hráči **A** a **B** stojí oba za hřištěm na straně **X**. Hráč **A** odbíjí obouruč vrchem na stranu **Y**, kam následně přebíhá, nechává míč dopadnout na zem, obíhá ho, odbije spodem nad sebe a odbitím vrchem zpět na stranu **X**. Zde je připraven hráč **B**, který nechá míč dopadnout na zem v poli **X**, odbije 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, nedodržení určeného sledu činností atd. Rozehra začíná vždy na straně **X**. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hřištích.
 - ◆ *Varianťa*: na straně **X** se hraje bez dopadu míče.
- ▶ B 3.10.4 („6“) **Přehraj a proved' volejbalový pád mimo hřiště**
 - Hřiště: 9 x 9 m
 - Počet hráčů: 12 – 14
 - Na každé straně sítě je šestice hráčů rozestavena po celé ploše hrací plochy (v hřišti může být i 7 hráčů). Rozehra je zahajována buď nahozením míče trenérem nebo odbitím vrchem z jedné strany, zevnitř pole. Hraje se na tři úder, přičemž první odbití musí být provedeno spodem. Další dva údery jsou prováděny libovolným způsobem podle vývoje rozehry. Třetím odbitím se přehrává míč na druhou stranu. Odbítí ve výskoku není povoleno. V úseku hry, kdy družstvo na soupeřící straně provádí povinné tři údery, musí všichni hráči provést volejbalový pád mimo

ŽS/3 – Odbití obouruč spodem, OOS

hřiště (rybička, převal) a vrátit se do svých původních pozic. Povinností je hrát na tři odbití, menší počet odbití se pokládá za chybu.

- ♦ **Varianta:** volejbalový pád je nahrazen výměnou místa s hráčem v diagonálním postavení ve vlastním poli – neplatí pro hru v sedmi hráčích.

► B 3.10.5 („6“) **Hraj i když nejsi v kontaktu s míčem**

- **Hřiště:** 9 x 9 m

- **Počet hráčů:** 12 – 14

- Na každé straně sítě je šestice hráčů rozestavena po celé ploše hrací plochy (v hřišti může být i 7 hráčů). Rozehra je zahajována buď nahozením míče trenérem nebo odbitím vrchem z jedné strany, zevnitř pole. Hraje se na tři údery, přičemž jedinou podmínkou je provedení prvního odbití obouruč spodem. Po druhém odbití na vlastní straně musí hráči, kteří nejsou v kontaktu s míčem, udělat jeden až dva kroky k místu posledního odbití a provést klek na jednom kolenu (imitace vykřívání útočícího hráče) a vrátit se do svých původních pozic. Povinností je hrát na tři odbití, menší počet odbití se pokládá za chybu.

► B 3.10.6 („6+“) **Po odbití opusť hřiště, náhradníci dovnitř**

- **Hřiště:** 9 x 9 m

- **Počet hráčů:** 14 – 18

- Na každé straně sítě je šestice hráčů rozestavena po celé ploše hrací plochy. Jeden až tři „náhradníci“ jsou připraveni vedle hřiště. Rozehra je zahajována buď nahozením míče trenérem nebo odbitím vrchem z jedné strany, zevnitř pole. Hraje se na tři odbití, přičemž první musí být provedeno spodem. Další dvě odbití jsou prováděna libovolným způsobem podle vývoje rozehry. Třetím odbitím se přehrává míč na druhou stranu. Odbití ve výskoku není povoleno. V době než se míč vrátí od soupeře, jsou všichni hráči povinni provést následující úkol:

- ♦ Hráči, kteří se během jedné akce dotkli míče, musí vyběhnout ze hřiště, stávají se „náhradníky“ a musí čekat na další přelet míče, kdy nastupují znovu na místa těch, kteří odbili míč v poslední akci (přesun ven z hřiště může být hráčem zahájen již v době, kdy je jasné, že nebude provádět další odbití na vlastní straně).

- ♦ Náhradníci vbíhají do hřiště na místa těch, kteří se v poslední rozehře dotkli míče („náhradníci“ se snaží co nejrychleji obsadit prázdná místa).

- ♦ Povinností je hrát na tři odbití, menší počet odbití se pokládá za chybu.

- **Varianta:** po vyběhnutí z hřiště plní hráči různé přídavné úlohy (volejbalový pád, kotoul).

► B 3.10.7 („K“) **2:2 s jedním odbitím bagrem a přeběhem**

- **Hřiště:** 4,5 x 4,5 m

- **Počet hráčů:** 12 – 14

- Dvojice hráčů stojí na obou stranách sítě za hrací plochou, pouze první dvojice je ve hřišti. Zahajuje se ze strany X odbitím obouruč vrchem jednoho hráče z dvojice a následným přeběhem celé dvojice na stranu Y. Jeden z hráčů na straně Y odbíjí obouruč spodem přímo na stranu X a následně přebíhá celá dvojice za míčem a akce pokračuje. Posuzování chyb a bodování podle B 3.10.1.

PH a SHC související převážně s plněním didaktického úkolu č. 4 – 6 (B 3.11)

► B 3.11.1 („D“) **2:2 s dvěma odbitími bagrem**

- **Hřiště:** 4,5 x 4,5 m

- **Počet hráčů:** 4

- Na straně X jsou hráči Ax a Bx, na straně Y hráči Ay, By. Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně X odbitím vrchem na stranu Y. Jeden z dvojice na straně Y odbíjí obouruč spodem směrem na spoluhráče, který odbíjí opět spodem na druhou stranu. Hráči na straně X provádějí akci se stejným sledem činností. Hráči odbíjejí jak v ose, tak mimo a přes osu těla. Posuzování chyb a bodování podle B 3.10.2.

▶ B 3.11.2 („D“) **Nenech se donutit hrát vrchem**

■ Hřiště: 4,5 x 4,5 m

■ Počet hráčů: 4

- Na straně **X** jsou hráči **A** a **B**, na straně **Y** hráči **A**, **B**. Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně **X** odbitím vrchem na stranu **Y**. Jeden z dvojice na straně **Y** odbíjí obouruč spodem přímo na stranu **X**. Hráči na straně **X** provádějí tutéž akci. Hráči odbíjejí jak v ose, tak mimo a přes osu těla. Je tu snaha odbítet i vyšší míče odbitím spodem mimo osu těla. Odbití vrchem je penalizováno, ale není pokládáno za chybu a hra pokračuje. Jestliže se dvojice dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě...), protistrana získává bod. (Příklad bodování: každý zisk bodu je násoben 2x. Pokud došlo v rozehře k odbití vrchem, není bod násoben atd.). Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hřištích.

▶ B 3.11.3 („X“) **Bagrový basketbal s jedním možným dopadem**

■ Hřiště: Není určeno

■ Počet hráčů: 2 (i více)

- Dva hráči (**A**, **B**) stojí 6 m od basketbalového koše. Střídavě odbíjejí s cílem zasáhnout basketbalový koš. Začíná hráč **A** odbitím vrchem po vlastním nadhozu na desku basketbalového koše. Hráč **B** se po odrazu míče od desky snaží umístit odbitím spodem míč do koše. V případě neúspěchu pokračuje hráč **A** opět odbitím spodem s cílem zasáhnout koš. Opakuje se tak dlouho, až se jednomu z hráčů podaří trefit koš. V tom případě musí druhý hráč začínat odbitím vrchem o desku. Jestliže jeden z hráčů netrefí ani desku koše ani obroučku koše, je povinen začínat novou rozehru odbitím vrchem na desku jako na začátku. Hráči mohou hrát jak po dopadu míče na zem, tak přímo. Zásah koše znamená bod, hraje se do určeného počtu bodů.

▶ B 3.11.4 („X“) **Bagrový squash bez dopadu**

■ Hřiště: Není určeno

■ Počet hráčů: 2

- Dva hráči (**A**, **B**) stojí ve vzdálenosti 4 – 6 m od zdi. Hráč **A** začíná po vlastním nadhozu odbitím vrchem do čtverce o straně cca 1 m, který je vyznačen ve výšce asi 2 m nad zemí. Hráč **B** se po odrazu míče od stěny snaží zasáhnout tentýž čtverec odbitím spodem (v ose i mimo osu těla). Pokračuje hráč **A**, střídá se s hráčem **B** v nepřetržitěm a střídavém odbíjení do čtverce, dokud jeden z hráčů nemine čtverec (druhý hráč získává bod). V tomto případě se začíná novou rozehrou odbitím vrchem na zeď jako na začátku. Začátečníci mohou hrát s jedním dopadem míče na zem. Hraje se do určeného počtu bodů nebo na čas.

▶ B 3.11.5 („DP“) **Naháněná s bagrem přes hlavu zády k síti**

■ Hřiště: 3 x 4,5 m

■ Počet hráčů: 2

- Hráči **A** a **B** stojí na jedné straně sítě. Hráč **A** ze strany **X** odbíjí obouruč vrchem na stranu **Y** a po odbití přebíhá za míčem. Na straně **Y** se snaží bez dopadu míče na zem odbít spodem nad sebe (zády k síti), otočit se směrem k síti a poté odbít vrchem zpět na stranu **X**. Hráč **B**, který nechá míč dopadnout na zem v poli **X**, odbíjí obouruč vrchem na stranu **Y** a provádí akci se stejným sledem činností jako předtím hráč **A**. Každá rozehra je ukončena chybou jednoho z hráčů, která znamená bod pro druhého. Za chybu je považován dopad míče mimo vymezené území, nedodržení určeného sledu činností atd. Rozehra začíná vždy na straně **X**.

▶ B 3.11.6 („K“) **2:2 První spodem – druhý vrchem**

■ Hřiště: 4,5 x 4,5 m

■ Počet hráčů: 8 – 14

- Dvojice hráčů stojí na obou stranách sítě za hrací plochou, pouze první dvojice je ve hřišti. Zahajuje se ze strany **X** odbitím obouruč vrchem jednoho hráče z dvojice a následným přeběhem celé dvojice na stranu **Y**. Jeden z hráčů na straně **Y** odbíjí obouruč spodem míč směrem na spoluhráče, který míč odbíjí vrchem na stranu **X** a následně přebíhá celá dvojice za míčem. Posuzování chyb a bodování podle B 3.10.1.

ŽS/3 – Odbití obouruč spodem, OOS

- B 3.11.7 („D“) **V krátkých setech (do 3-5 bodů) střídaj odbití**
- Hřiště: 4,5 x 4,5 m
 - Počet hráčů: 2
 - Hráči **A** a **B** stojí proti sobě, každý na jedné straně sítě. Hraje se na dvě povinná odbití. Utkáni zahajuje hráč **A** ze strany **X** odbitím obouruč vrchem na stranu **Y**. Hráč **B** odbije míč určeným sledem dvou odbití na stranu **X**. Hráč **A** provádí stejnou akci. Před každým krátkým setem se určí, který druh odbití a v jakém pořadí má být použit (vrchem, spodem). Jestliže se hráč dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě...), protihráč získává bod. Za chybu je v této hře pokládán i nesprávný sled odbití. Hraje se minimálně na dva vítězné sety (každý set s jiným sledem odbití) do 3 – 5 bodů, na více upravených hřištích.
- B 3.11.8 („D“) **4:4 Minimálně dvě odbití, s diagonální výměnou míst a jedním povinným odbitím spodem**
- Hřiště: 4,5 x 6 m
 - Počet hráčů: 8
 - Dvě čtveřice hráčů v následujícím postavení: hráč **Ax** stojí uprostřed hřiště pod sítí, hráči **Bx**, **Cx** po stranách mírně od sítě, hráč **Dx** vzadu uprostřed. Na straně **Y** jsou hráči ve stejném postavení. Zahajuje se ze strany **X** odbitím jednoho hráče obouruč vrchem na stranu **Y**. Hraje se minimálně na dvě odbití a jedno ze dvou až tří odbití musí být provedeno obouruč spodem. Při přeletu míče na stranu soupeře dochází k diagonální výměně míst hráčů (zprava doleva, zpředu dozadu). Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hřištích



Obr. 6



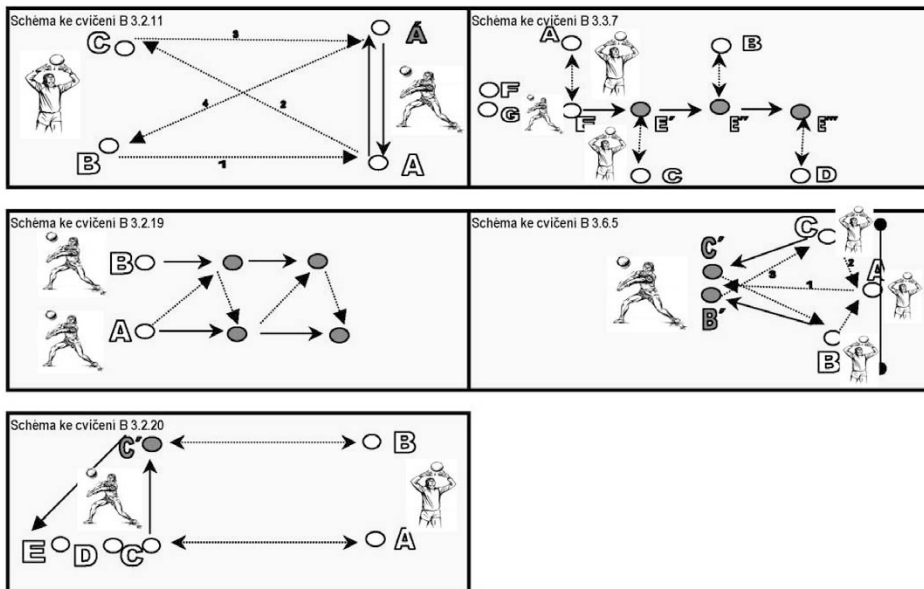
Obr. 7



Obr. 8

ŽS/3 – Odbití obouruč spodem, OOS

Schéματα ke kapitole ŽS/3 - Odbití obouruč spodem



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/4 – Odbití jednoruč spodem



Obsah:

- Zásady správné techniky odbití jednoruč spodem (F 1.0)
- Přehled možných chyb při odbití jednoruč spodem (F 2.0)
- Nácvik odbití jednoruč spodem (F 3.0)