

Odbití jednoruč spodem jako prvek techniky vybírání

- Podrobný rozbor problematiky je v kapitole o vybírání ŽS/11.

Zásady správné techniky odbití jednoruč spodem (F 1.0)

Základní technika (1.0.1)

- F 1.0.1.1 **Výchozí postoj**
 - Přirozený postoj s míčem, u praváků je levá noha vpředu a míč v levé ruce (u leváků naopak), nohy jsou zhruba v šíři ramen.
- F 1.0.1.2 **Nadhoz míče**
 - Nohy a trup – Postoj s levým ramenem blíže k síti, osa ramen je šikmo k síti. Je totiž nejvýhodnější kombinací z hlediska fyziologického a herně-taktického. Hráč má dostatek síly na provedení a při podání může dobře sledovat hřiště soupeře.
 - Paže – Nadhazovací ruka drží míč před osou těla. Nadhoz je minimální, má spíše charakter puštěného míče proti pohybu úderové paže, u začínajících hráčů doporučujeme podávat „z ruky“ nebo téměř z ní (na přesnosti této akce závisí do velké míry i přesnost úderu).
- F 1.0.1.3 **Nápřah**
 - Úderová paže je v nápřahu volně napjatá, úhel zapažení je zhruba 45° vůči svislé rovině, směrem v prodloužení osy ramen.
- F 1.0.1.4 **Činnost při odbití**
 - Nohy a tělo – Do úderu nezapojujeme pouze paži, ale celé tělo. Pohyb trupu vpřed při provádění úderu způsobuje přenesení váhy ze zadní nohy na přední.
 - Paže a ruka – Pohyb úderové paže je plynulý proti puštěnému míči, paže je téměř napnutá nebo velmi mírně pokrčená, v lokti pevná, v zápěstí volná. Úder do míče provádíme otevřenou a zpevněnou dlaní, ruka je v zápěstí volná.
- F 1.0.1.5 **Činnost po kontaktu s míčem**
 - Trup – Po úderu pokračuje tělo v pohybu za míčem.
 - Paže a ruka – Pohyb paže a ruky se po kontaktu zpomaluje a pomalejší rychlostí pokračuje za odbitým míčem.

Přehled možných chyb při odbití jednoruč spodem (F 2.0)

Chyby související s postojem (F 2.0.1)

- F 2.0.1.1 **Postoj se souhlasnou nohou vpředu**
 - Tento postoj (pravá noha při úderu pravé ruky) je z biomechanického hlediska nesprávný, protože je omezena rotace trupu při úderu. Poloha při odbití je nestabilní. Obdobná chyba je, jestliže souhlasná noha sice není před nesouhlasnou, ale není dostatečně daleko za ní. Tím je osa ramen v nevýhodné poloze pro úder.
 - Následek – je snížena jistota úderu i jeho síla.
 - Léčba
 - ◆ Signální slova – „Levá noha vpředu“ (u praváků), „Pravá noha více dozadu“

ŽS/4 – Odbití jednoruč spodem

- ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2
- ▶ F 2.0.1.2 **Trup je před odbitím i v momentu odbití příliš předkloněn**
 - Vlivem předklonu trupu před odbitím a při odbití není váha přenášena ze zadní nohy na přední, ale je po celou dobu akce na přední noze. Do úderu není zapojena činnost trupu
 - **Následek** – je snížena jistota úderu i jeho síla
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Váhu na zadní nohu“, „Nepředklánět se“
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2

Chyby související s činností paže a ruky (F 2.0.2)

- ▶ F 2.0.2.1 **Míč je nadhozován příliš vysoko**
 - Činnost nadhozové ruky je příliš intenzivní a nadhoz je příliš vysoký. Obdobnou chybou je, že ruka, která spouští míč je příliš vysoko a dráha padajícího míče se prodlužuje.
 - **Následek** – koordinace nadhozu a pohybu paže stěžuje přesnost zasažení míče, někdy je následkem odbití příliš do výšky a nad sebe.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Pouštěj míč – nevyhazuj“
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2 (především F 3.0.2.1, F 3.0.2.2)
- ▶ F 2.0.2.2 **Míč není spouštěn před úderovou paží**
 - Míč není držen a spouštěn do přirozené dráhy pohybu úderové paže, ale vlevo od ní (u praváků).
 - **Následek** – nepřesný úder (většinou doleva od osy těla).
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Spouštěj míč více vpravo“ (u praváků)
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2 (F 3.0.2.2)
- ▶ F 2.0.2.3 **Míč není udeřen dlaní, ale palcovou hranou ruky**
 - Pokud nejsou žáci dobře obeznámeni s technikou úderu, často natáčejí ruku při úderu tak, že trefují míč palcovou hranou ruky.
 - **Následek** – nedostatečná kontrola nad míčem v momentu úderu a nepřesný úder.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Udeř míč dlaní“
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1
- ▶ F 2.0.2.4 **Pohyb paže se při kontaktu s míčem prudce zastavuje**
 - Paže se po zásahu míče nepřirozeně zastavuje a nepokračuje v přirozeném pohybu za míčem.
 - **Následek** – nedostatečná kontrola nad míčem při úderu.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Pokračuj rukou za míčem“
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2
- ▶ F 2.0.2.5 **Úder pokrčenou paží**
 - Paže je při odbití příliš pokrčená v lokti. Dráha pohybu paže není dostatečná.
 - **Následek** – nedostatečná kontrola nad míčem.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Napni paži“
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2
- ▶ F 2.0.2.6 **Nedostatečný náprah úderové paže**
 - Náprah úderové paže je nedostatečný a dráha pohybu paže před odbitím je příliš krátká.
 - **Následek** – nedostatečná kontrola nad míčem i síla úderu.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Napřáhni více, zapaž více“
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2

Nácvik odbití jednoruč spodem (F 3.0)

Vybraná průpravná a herní cvičení podle didaktických úkolů

Nácvik činnosti ruky při kontaktu s míčem (F 3.0.1)

- ▶ F 3.0.1.1 **Stlačuj a udeř**
 - *Jednotlivci:* hráč střídavě stlačuje míč k zemi (basketbalový dribling) a odbíjí o zem úderem zpevněné ruky uvolněné v zápěstí.
- ▶ F 3.0.1.2 **Udeř míč z ruky o zem**
 - *Jednotlivci:* hráč drží míč v ruce neúderové paže pokrčené v lokti před tělem zhruba ve výši pasu. Udeří míč zpevněnou rukou úderové paže seshora směrem k zemi a následně ho chytá. Provádí několikrát.
- ▶ F 3.0.1.3 **Vyhoď a udeř**
 - *Jednotlivci:* hráč má míč v předpažené úderové ruce. Vyhoď jej pohybem zápěstí vzhůru a padající míč udeří zpevněnou rukou volnou v zápěstí, znovu směrem nahoru a následně chytí. Proveď několikrát za sebou.
- ▶ F 3.0.1.4 **Opakuj úder o zem rukou uvolněnou v zápěstí**
 - *Jednotlivci:* hráč nepřetržitě opakuje úder o zem pohybem zpevněné ruky, uvolněné v zápěstí. Paže je mírně pokrčena v lokti.
- ▶ F 3.0.1.5 **Nepřetržitě odbíjej rukou uvolněnou v zápěstí**
 - *Jednotlivci:* hráč nepřetržitě odbíjí míč směrem vzhůru úderem zpevněné ruky, uvolněné v zápěstí. Paže je mírně pokrčena v lokti.

Nácvik odbití jednoruč spodem (F 3.0.2)

- ▶ F 3.0.2.1 **Podávej z ruky proti stěně**
 - *Jednotlivci:* hráč stojí v postoji pro nadhoz míče vzdálen cca 3 m od stěny. Drží míč v poloze před úderovou paží zhruba ve výši boků. Úderová paže provede náprah a po pohybu vpřed udeří zpevněná ruka uvolněná v zápěstí míč směrem do zdi. Po odrazu od zdi hráč míč chytá a provádí akci několikrát za sebou.
- ▶ F 3.0.2.2 **Spouštěj míč proti úderové paži a chytej**
 - *Jednotlivci:* hráč stojí v postoji pro nadhoz míče. Drží míč v poloze před úderovou paží zhruba ve výši prsou a spouští ho z ruky nadhazující paže proti pohybu napřážené úderové paže a následně rukou úderové paže chytá.
- ▶ F 3.0.2.3 **Prováděj spodní podání nad sebe**
 - *Jednotlivci:* hráč stojí v postoji pro nadhoz míče. Drží míč v poloze před úderovou paží zhruba ve výši prsou a spouští ho z ruky nadhazující paže proti pohybu napřážené úderové paže. Úderová paže provede náprah a udeří spuštěný míč nad sebe. Hráč míč chytí a provádí akci několikrát za sebou.
- ▶ F 3.0.2.4 **Spodní podání proti zdi**
 - *Jednotlivci:* hráč stojí v postoji pro nadhoz míče. Drží míč v poloze před úderovou paží zhruba ve výši prsou a spouští ho z ruky nadhazující paže proti pohybu napřážené úderové paže. Úderová paže provede náprah a udeří spuštěný míč do stěny. Hráč odražený míč chytá a provádí akci několikrát za sebou.
- ▶ F 3.0.2.5 **Spodní podání ve dvojicích**
 - *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 9 m. Provádějí odbití jednoruč spodem (s charakterem spodního podání). Spoluhráč vždy míč chytí a provede totéž zpět.

Nácvik spodního podání jako celku s plněním taktické úlohy (F 3.0.3)

- ▶ F 3.0.3.1 **Spodní podání ve dvojicích přes dlouhou síť**
 - *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí proti sobě v postavení cca 10 m od sebe, každý na jedné straně sítě. Provádějí spodní podání s cílem odbít co nejpřesněji na hráče na druhé straně, který zpracuje míč obouruč spodem nad sebe a chytá. Následně provádí stejnou akci.
- ▶ F 3.0.3.2 **Podání ve dvojicích přes dlouhou síť na vzdálenost (bodovací zóny)**
 - *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí proti sobě v kolmém postavení na dlouhou síť v takové vzdálenosti, jak to šířka tělocvičny dovolí (nejdále však 9 m od sítě). Provádějí spodní podání s cílem odbít míč co nejdále na druhou stranu sítě. Hřiště je rozděleno na bodovací zóny: čím dále od sítě, tím více bodů. Hráči sčítají body z úspěšných pokusů a soutěží jeden proti druhému. (Pokud není k dispozici dlouhá síť nebo tělocvična nemá na šířku patřičné rozměry, musí se provádět střídavě na klasickém hřišti tak, že jedna dvojice provede daný úkol a uvolní místo další).
- ▶ F 3.0.3.3 **Podání ve dvojicích přes dlouhou síť do zón na přesnost**
 - *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí proti sobě v kolmém postavení na dlouhou síť ve vzdálenosti 10 – 12 m. Mezi každým hráčem a sítí je na zemi umístěna žíněnka, kterou se snaží hráči na straně druhého hráče zasáhnout spodním podáním. Sčítají body z úspěšných pokusů a soutěží proti sobě.
- ▶ F 3.0.3.4 **Sbírejte body přesným provedením spodního podání ve dvojici na čas**
 - *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí proti sobě v kolmém postavení na dlouhou síť ve vzdálenosti 10 – 12 m, když to šířka tělocvičny dovolí. Hřiště je vymezeno podle technických možností (šířka: 3 – 4,5 m, délka 5 – 6 m). Hráč **B** si vybere na hřišti místo, které má hráč **A** trefit spodním podáním. Hráč **A** provede spodní podání s cílem zasáhnout hráče **B**, který míč odbije nad sebe a chytá. Následně provádí hráč **B** podání a hráč **A** odbíjí nad sebe a chytá. Hráči sčítají body z úspěšných pokusů dvojice po dobu tří minut. (Na šířku dlouhé sítě může soutěžit 5 – 8 dvojic).
- ▶ F 3.0.3.5 **Servisový tenis na dvě odbití přes dlouhou síť**
 - *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí proti sobě v kolmém postavení na dlouhou síť ve vzdálenosti 10 – 12 m, když to šířka tělocvičny dovolí. Hřiště je vymezeno podle technických možností (šířka: 3 – 4,5 m, délka 5 – 6 m). Hráč **A** provádí spodní podání. Hráč **B** nechává na své straně míč jednou dopadnout na zem, jednoruč spodem jej odbíjí nad sebe a druhým odbitím (OOV, OOS nebo jednoruč) zpět na stranu hráče **A**. Hráč **A** provádí akci se stejným sledem činností. Hraje se až do chyby jednoho z hráčů, která znamená bod pro druhého a hraje se do šesti bodů.
- ▶ F 3.0.3.6 **Trefuj cíle v poli soupeře**
 - *Jednotlivci:* hráči stojí v zástupu za zadní čarou hřiště, první hráč je připraven k provedení podání. Jeden za druhým se spodním podáním snaží zasáhnout různě rozmístěné žíněnky v soupeřově poli.
 - *Varianta:*
 - ◆ F 3.0.3.6 a – V soupeřově poli jsou umístěny dva různé cíle. Jakmile hráč zasáhne jeden, pokračuje a trefuje se do dalšího.
- ▶ F 3.0.3.7 **Hráč v kruhu nesmí hrát**
 - *Jednotlivci:* hráči stojí v zástupu za zadní čarou hřiště, první hráč je připraven k provedení podání. Jeden za druhým se spodním podáním snaží splnit následující úkol: v poli na druhé straně sítě stojí 2 hráči, každý v jednom kruhu o průměru cca 1 m. Podávající se snaží usměrnit míč do pole tak, aby ho žádný z hráčů, stojících uvnitř kruhů, nebyl schopen chytit, ani se ho dotknout.
- ▶ F 3.0.3.8 **Risované podání nebo podání „na jistotu“**
 - *Jednotlivci:* hráči stojí v zástupu a provádějí desetkrát spodní podání do protilehlého pole na druhé straně sítě, ve kterém jsou vyznačeny zóny. Za zásah „obtížné“ zóny jsou dva body, za zásah „lehké“ zóny například uprostřed pole je jeden bod. Chyba (neúspěšné podání) znamená odečtení jednoho bodu. Soutěží se o to, který hráč dosáhne nejvyššího počtu bodů. Každý hráč si musí odhadnout, zda je pro něj výhodné podávat k okrajům hřiště s rizikem a nebo do vnitřních zón „na jistotu“ tak, aby dosáhl nejvyššího počtu bodů.

