



Obsah:

Nácvik odbití obouruč vrchem a přechod k odbití spodem

Nácvik odbití obouruč vrchem a přechod k odbití spodem

1. Fáze: Osvojení hrubého základu techniky odbití

(biomechanické chování)

▶ Didaktický záměr

- Naučit hráče základní prvky techniky odbití vrchem:
 - Nácvik správné polohy rukou: „košíčku“.
 - Vysvětlení úlohy tzv. „hracího kloubu“.
 - Nácvik správné polohy paží, hlavy a trupu vůči míči při odbití („foto – kino“).
 - Nácvik zastavovacího dvojkroku jako prvku upravení postoje po různých druzích pohybu a následného odbití.
- Rozvíjet optimální koordinaci pohybů, aby hráči byli schopni udržet míč ve hře.

▶ Metodicko-organizační formy

- Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 1 – 4
 - Nácvik základní polohy rukou, „košíčku“ při odbití (A 3.1)
 - Nácvik odbití nad sebe s dopadem i bez dopadu míče na zem (A 3.2)
 - Nácvik odbití před sebe na spoluhráče, resp. na stěnu nebo jiný cíl (A 3.3)
 - Odbití vrchem po různých druzích pohybu (A 3.4)

2. Fáze: Hrubý základ techniky v jednoduchých herních podmínkách

(základy herního chování)

▶ Didaktický záměr

- Uplatnit zvládnutí hrubého základu odbití vrchem v jednoduchých průpravných hrách.
- Naučit žáky (hráče) vnímat rozdíl mezi kooperací a kompeticí:
 - V první fázi šlo vždy o kooperaci – smyslem bylo odbít míč tak, abych jinému hráči usnadnil jeho odbití.
 - V druhé fázi jde o kompetici – smyslem je znesnadnit protihráči jeho odbití.

▶ Didaktická doporučení

- V počátečních průpravných hrách se zaměřujeme pouze na chytání míče do košíčku (A 3.10.1 – A 3.10.4), později s odbitím nad sebe (A 3.10.5 – A 3.10.9) a před sebe (A 3.10.10 – A 3.10.13).
- Jednoduché průpravné hry začínáme zařazovat okamžitě se zvládnutím základních pohybů, potřebných pro udržení míče jakýmkoliv způsobem ve hře.
- Nesprávnou techniku neopravujeme, jde nám především o kontakt s míčem, ne o cílovou techniku.

▶ Metodicko-organizační formy

- PH a SHC typu A 3.10

3. Fáze: Nácvik správné techniky odbití

(stabilizace techniky a jejích variant)

▶ Didaktický záměr

- Stabilizovat základní techniky odbití a jejích variant.
- Natočit osu ramen do směru odbití při odbití pod úhlem.

▶ Metodicko-organizační formy

- Průpravná a herní cvičení podle didaktických úkolů č. 5 a 6

ŽS/5 – Metoda vrůstu v začátečnickém volejbalu

- Nácviak a zdokonalení odbítí pod úhlem (A 3.5)
- Nácviak odbítí vrchem spojený s vnímáním měnících se podmínek, resp. s výběrem správného řešení (A 3.6)

4. Fáze: Uplatnění techniky odbítí v průpravné hře

(rozvoj herního chování)

► Didaktický záměr

- Uplatnit stabilizovanou techniku ve hře
 - Průpravné hry, které použijeme v této fázi, prověří již zvládnutí pohybu pod míč a vlastní techniku vrchního odbítí. Mělo by platit, že kdo nezvládl techniku odbítí dostatečně, bude mít problémy dosáhnout dobrého výsledku v průpravné hře nebo v utkání.
- Rozvíjet herní chování
 - ◆ **Herní chování v průběhu rozeher**
 - Chování související s řešením individuálního herního úkolu
 - Schopnost umístit míč do volného místa.
 - Schopnost správně odhadovat místo svého postavení podle odbítí soupeře atd.
 - Chování související s řešením týmového herního úkolu
 - Schopnost vnímat pohyb a záměry spoluhráčů .
 - Schopnost rychle se rozhodovat a zrealizovat svůj záměr atd.
 - Stále by měly být zdůrazňovány důležitost komunikace a kooperace.
 - ◆ **Herní chování v pauzách mezi rozehrami**
 - Po skončení jednotlivých setů (úseků hry) trenér komentuje herní chování jednotlivých hráčů v pauzách mezi rozehrami a vysvětluje význam.
 - Hráči by měli být od začátku svého vývoje upozorňováni na to, že se „hraje“ po celou dobu utkání.

► Metodicko-organizační formy

- PH a SHC typu A 3.11

5. Fáze: Automatizace techniky a variabilita v řešení herní situace

(virtuozita a variabilita v uplatnění odbítí jako základu herní činnosti)

► Didaktický záměr

- Nacvičovat použití OOV ve funkci HČ
 - Realizovat odbítí ve formě herní činnosti (přihrávky, nahrávky, útočného úderu, vyhrání).
- V nácviaku zvyšovat převahu herních cvičení nad průpravnými
 - Prostřednictvím zvládnuté techniky OOV řešit herní úkol.
- Sestavovat cvičení tak, aby hráči řešili pohybové a herní úkoly v časovém tlaku
 - Kvalita provedení je posuzována splněním pohybového či herního úkolu.
- Vedlejší úkol
 - Nácviak hrubého základu techniky příbuzného prvku – odbítí obouruč spodem.
 - V duchu základní teze metody vrůstu již na konci nácviaku OOV (popř. již v jeho průběhu) začít prolínat s nácviakem nového prvku.

► Metodicko-organizační formy

- Průpravná a herní cvičení podle didaktického úkolu č. 7 (OOV)
 - Nácviak odbítí ve funkci herních činností (A 3.7)
- Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 1 a 2 (OOS)
 - Nácviak nasazení, spojený a základního pohybu paží při odbítí obouruč spodem (B 3.1)
 - Nácviak pohybu do místa odbítí a jeho zakončení. Zaujetí polohy pro kontakt s míčem (B 3.2)

6. Fáze: Spontánní a variabilní použití odbítí v utkání

(osvojení herního chování v možnostech začátečnického volejbalu)

▶ Didaktický záměr

- Uplatnit OOV v podmínkách utkání a situačně zařazovat nový prvek (OOS).
- Spontánním používáním odbítí obouruč vrchem a variabilitou používání jednotlivých modifikací se má potvrdit zvládnutí nacvičovaného prvku.

▶ Metodicko-organizační formy

- Utání, PH a SHC:
 - Všechny předcházející PH a SHC jsou vhodné
 - Další průpravné hry se zahájením hry odbítím obouruč vrchem
 - Průpravné hry kombinující OOV a OOS (B 3.11.6, B 3.11.7, B 3.11.8)
 - Všechna přátelská a soutěžní utkání