



**Obsah:**

- Zásady správné techniky přihrávky (C 1)
- Přehled možných chyb při provedení přihrávky (C 2)
- Nácvik přihrávky (C 3)

## Zásady správné techniky příhrávky (C 1)

### Základní technika (C 1.1)

- ▶ C 1.1.1 **Výchozí postoj a činnost při nadhozu míče podávajícího hráče**
  - Správný přípravný postoj by měl být uvolněný a v klidu. Nízký postoj nebo předklánění jsou obtížné pro rychlý start vpřed i stranou. V momentu nadhozu podávajícího hráče udělá přijímající hráč krok vpřed.
  - Paže – ruce jsou drženy na těle nebo v jeho blízkosti.
  - Trup – je vzpřímený, mírně předkloněný.
  - Nohy – kolena jsou mírně pokrčena. Chodidla vedle sebe, nohy jsou roztaheny, ale ne příliš. Váha je na přední části chodidel.
- ▶ C 1.1.2 **Při úderu podávajícího hráče – pohyb do střehového postoje**
  - V momentu úderu udělá příhrávač poskok (sérii rychlých poskoků) na urovňání postoje. Poskakování (popř. jiný aktivační pohyb) se odehrává na špičkách chodidel.
  - Paže – jsou pohodlně od těla kvůli rovnováze.
  - Trup – je mírně předkloněný.
  - Nohy – jsou vedle sebe.
- ▶ C 1.1.3 **Poloha paží před spojením – při pohybu do střehového postoje**
  - Paže – 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. Pohyb začíná protlačováním ramen dopředu a předklonem hlavy. To má za následek vytvoření tzv. propadlého hrudníku.
  - Trup – setrvává v mírném předklonu nebo se předklání ještě o něco více.
  - Nohy – jsou pokrčené od sebe – víc než šíře ramen.
- ▶ C 1.1.4 **Střehový postoj (zakončení přípravných pohybů)**
  - Nohy – z poskoku přechází hráč do bočního úkroku (při pohybu stranou). Pohyb musí začínat krokem nebo minimálně odlehčením souhlasné nohy, následuje odskok. Pohyb je často jenom přenesením váhy nebo odlehčením směrové nohy. Příhrávač dokončuje pohyb s nohama vedle sebe, připravený buď přihrát nebo udělat další úkrok. Poskok i ukročení umožňují hráči čelní postavení vůči podání při pohybu a též lehčí zastavení. Na delší vzdálenost se přesunuje během (vpřed i stranou), a to především u míčů zadarmo a krátkých podání.
  - Paže – viz C 1.1.5
  - Trup – je stále v mírném předklonu.
- ▶ C 1.1.5 **Činnost paží ve střehovém postoji**
  - Paže – nasazují se tak, aby se předloktí ocitlo daleko před trupem kvůli prodloužení dráhy tlumení. Úhel napnutých paží je různý vzhledem k rychlosti letícího míče.
  - Trup – je stále mírně předkloněný.
  - Nohy – jsou pokrčené od sebe – víc než šíře ramen.
- ▶ C 1.1.6 **Pohyb vedoucí ke kontaktu s míčem**
  - Široký postoj je stabilní a umožňuje oběma nohám další drobné korekce (obr. 9). Pohyb vedoucí ke kontaktu s míčem se děje zpravidla výkrokem (úkokem) nebo pouhým přenesením těžiště ve fixovaném postoji.
  - Paže – viz C 1.1.7
  - Trup – poloha trupu se začíná přizpůsobovat dráze letu.
  - Nohy – poloha nohou se přizpůsobuje letu míč. Postoj může zůstat široký (příhrávka v ose těla) nebo se začne měnit a jedna noha směřuje vzad (příhrávka mimo osu těla). Může docházet i k dalším modifikacím – pády, výskok atd. (obr. 10).

## ► C 1.1.7 Akce paží před kontaktem s míčem

- Paže – pohyb paží proti míči je minimální nebo žádný. Princip příhrávky je odnámání rychlosti míči, tudíž by pohyb paží proti míči šel proti této logice. Pouze při velmi malé rychlosti letícího míče je možno registrovat velmi nepatrný pohyb paží proti míči, i zde vychází impuls síly z nohou a trupu. Pod pojmem pomalu letícího míče máme na mysli situace při míči zadarmo a krátkém plachtícím podání. Snaha zachovat úhel mezi trupem a pažemi se projevuje i při příhrávce mimo osu těla tím, že trup rotuje, teprve potom se začne úhel trup – paže zmenšovat.
- Trup – podle situace je vzpřímený, předkloněný nebo rotující.
- Nohy – viz C 1.1.6

## ► C 1.1.8 Akce těla při kontaktu s míčem

- V momentu kontaktu s míčem (částečně už těsně před ním) se nohy napínají a trup napřimuje. To neplatí pro některé velmi krátké míče nebo pro pády.
- Paže – se nepohybují, jsou klidné, do poslední chvíle drží velký úhel vůči trupu.
- Trup – viz C 1.1.7
- Nohy – úhly ve všech kloubech se zvětšují.

## ► C 1.1.9 Akce paží při kontaktu s míčem

- Paže – se vytočí měkkou částí předloktí nahoru a drží se v těsné blízkosti, zápěstí se tlačí dolů. Kontakt s míčem je proveden v horní polovině předloktí. Paže začínají tlumící amortizační pohyb podle rychlosti letícího míče, ramena jsou zatlačena dopředu, lokty fixovány, zápěstí se tlačí k sobě a dolů.
- Trup – hlava a trup jsou drženy v klidné a stálé poloze determinované letem míče.
- Nohy – viz bod C 1.1.8.

## ► C 1.1.10 Akce nohou při a po kontaktu s míčem

- Nohy – pohyb nohou je u každého odbití aktivní. V tomto případě aktivní pohyb vzad – je dán rychlostí letícího míče.
- Trup – pokračuje v pohybu vzad, buď celý nebo jeho část.

## Varianty techniky příhrávky z hlediska charakteru herní situace (C 1.2)

Výše popsané obecné zásady platí pro většinu herních situací. Proměnlivost herních podmínek si vynucuje modifikovat základní techniku a přizpůsobit ji dané situaci tak, aby byl účelně splněn cíl, to znamená dopravit míč do požadovaného místa. Některé situace si pouze výčtem uvedeme.

### ► C 1.2.1 Různé způsoby příhrávky vzhledem k druhu předchozího lokomočního pohybu

- Při pohybu těla do strany
- Při pohybu těla vpřed, resp. vzad

### ► C 1.2.2 Různé způsoby tlumení (amortizace) míče

- Tlumení pohybem nohou vzad
- Tlumení pohybem nohou stranou nebo šikmo vzad
- Tlumení zakloněním trupu
- Tlumení pohybem paží vzad mezi rozkročené nohy
- Tlumení pohybem paží vzad vedle těla ve fixovaném postoji (obr. 11)
- Tlumení pohybem paží vzad vedle těla rotací kolem nesouhlasné nohy (obr. 12)
- Tlumení pádem stranou
- Tlumení pádem vzad

### ► C 1.2.3 Varianty příhrávky podle polohy těla při kontaktu s míčem

- Příhrávka v pokleku (na jedno koleno)
- Příhrávka v pádu stranou (obr. 13)
- Příhrávka v pádu vpřed (obr. 14)

- Přihrávka v pádu vzad
- Přihrávka mimo osu těla ve výšce nad úroveň ramen
- ▶ C 1.2.4 **Další odlišné techniky přihrávky**
  - Přihrávka obouřuč vrchem
  - Přihrávka jednoruč
  - Přihrávka nohou
- ▶ C 1.2.5 **Technika přihrávky podle druhu podání soupeře**
  - Přihrávka smečovaného podání
  - Přihrávka plachtícího podání

## Přihrávka ve vybraných herních situacích (C 1.3)

Kvalitu i způsob provedení přihrávky ovlivňuje i herní kontext. Rozhodujícími faktory ovlivňující kvalitu přihrávky jsou činnost spoluhráčů a následující činnost přihrávajícího hráče. Některé herní situace uvádíme, přestože se jedná o problematiku přesahující rámec této knihy (herní kombinace). Tyto okolnosti však ovlivňují i techniku provedení, proto je nutné je zde alespoň připomenout.

- ▶ C 1.3.1 **Přihrávka v součinnosti s dalšími přihrávajícími hráči**
  - Přihrávka ve dvojici
  - Přihrávka ve trojici
  - Přihrávka ve čtveřici
  - Přihrávka s „krytím“ slabšího přihrávajícího spoluhráče
  - Přihrávka v různých postaveních
- ▶ C 1.3.2 **Přihrávka v řetězci činností**
  - Přihrávka s následným útokem z přední zóny
  - Přihrávka s následným útokem ze zadní zóny
  - Přihrávka s následným vykrýváním vlastního útočníka
  - Přihrávka míče zadarmo po odstoupení od sítě

## Přehled možných chyb při provedení přihrávky (C 2)

### Chyby související převážně s činnostmi paží (C 2.1)

- ▶ C 2.1.1 **Pohyb paží proti míči**
  - Viz ŽS/2 – B 2.1.2
- ▶ C 2.1.2 **Propínání loktů při kontaktu s míčem**
  - Viz ŽS/2 – B 2.1.1
- ▶ C 2.1.3 **Odbití s pažemi pokrčenými v loktech**
  - Paže jsou při pohybu do přihrávací polohy pokrčené a nepropínají se ani při kontaktu s míčem.
    - Následek – přihrávka s pokrčenými pažemi zhoršuje podmínky pro amortizaci (tlumení) míče (zkrácený brzdící pohyb paží).
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Napnuté paže před tělem“
      - ◆ Přípravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1 a 2 (dále didaktických úkolů z kapitoly 2 – OOS)
- ▶ C 2.1.4 **Kontakt s míčem zápěstím, ne předloktím**
  - Viz ŽS/2 – B 2.1.3

- ▶ C 2.1.5 **Kontakt s míčem vnější hranou předloktí**
  - Nedostatečné vytočení vnitřní (malíkové) strany předloktí směrem nahoru a odbití převážně vnější (palcovou) stranou předloktí.
    - Následek – menší příhrávací plocha s nepravidelným tvarem způsobuje nekontrolovatelný odraz míče.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Vytoč předloktí“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1 a 2 (zároveň didaktických úkolů z kapitoly ŽS/2)
- ▶ C 2.1.6 **Předčasná spojení paží**
  - Paže jsou spojeny již v průběhu pohybu hráče k míči.
    - Následek
      - ◆ Pohyb k míči se zpomalí.
      - ◆ Může dojít ke ztrátě rovnováhy a koordinace z důvodu nepřirozené činnosti paží při pohybu.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Napřed nohy, potom paže“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1 a 2 (dále didaktických úkolů z kapitoly ŽS/2)

## Chyby související převážně s polohou, resp. činnostmi nohou a trupu (C 2.2)

- ▶ C 2.2.1 **Úzký příhrávací postoj**
  - Vzdálenost chodidel v postoji při kontaktu s míčem je příliš malá.
    - Následek
      - ◆ Malá stabilita postoje
      - ◆ Při příhrávce míčů směřujících na hrud' je možnost rotace trupu omezená.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Stůj naširoko“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1, 2 a 3 (dále didaktických úkolů z kapitoly ŽS/2)
- ▶ C 2.2.2 **Příhrávka u těla**
  - Poloha hráče, zpravidla zapříčiněná nedostatečnou činností nohou, nedovoluje přihrát míč ani před tělem. V případě, že míč směřuje hráči na hrud' nebo vedle těla, volí hráč buď výskok nebo záklon trupu. Obě řešení jsou nevhodná. Další varianta této chyby je prostý zvyk přihrávat mírně pokrčenými pažemi u těla.
    - Následek – omezená možnost tlumení míče
    - Léčba
      - ◆ Signální slova
        - „Pracuj nohama a paže daleko před tělo“
        - „Ramena dopředu“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1, 2 a 3
- ▶ C 2.2.3 **Ztráta rovnováhy v momentu kontaktu s míčem**
  - Hráč se v momentu kontaktu s míčem nachází v nestabilní poloze – těžiště je v nesprávné poloze nebo je opora o zem příliš vratká (na jedné noze, úzký postoj).
    - Následek – nedostatečná kontrola nad míčem
    - Léčba
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1, 2 a 3
- ▶ C 2.2.4 **Pohyb do míče**
  - Hráč je v momentu kontaktu s míčem v pohybu vpřed a vyvíjí aktivitu tělem nebo jeho částí proti letícímu míči. (Tento jev není chybou u příhrávky pomalu letících míčů.)
    - Následek – omezená možnost tlumení míče, kontakt s míčem je vlastně nárazem.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Zastav pohyb vpřed, ztlum míč“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1, 2 a 3

## ▶ C 2.2.5 Rotace na souhlasné noze

- Hráč při příhrávce podání směřujícího na okraj horní poloviny těla rotuje trupem a zatěžuje souhlasnou nohu (blíže k míči) místo nesouhlasné (vzdálenější).
  - Následek
    - ◆ Rozložení „hmoty“ kolem osy těla není dostatečně široké. Hráč neudrží osu ramen relativně kolmo k přilétajícímu míči.
    - ◆ Poloha těla je nestabilní a příhrávací plocha paží není v optimální poloze vůči míči.
    - ◆ Nedostatečná kontrola nad míčem
  - Léčba
    - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1, 2 a 3

## ▶ C 2.2.6 Nedostatečná činnost nohou při přesunu do polohy kontaktu s míčem

- Příhrávající hráč neprovede přípravné pohyby nohou a aktivační poskok a po celou dobu letu míče pouze stojí.
  - Následek
    - ◆ Kontakt s míčem neproběhne v neoptimálnějších místech.
    - ◆ Hráč nemá „naakumulovanou“ energii k aktivní činnosti.
  - Léčba
    - ◆ Signální slova
      - „Nohama k míči“
      - „Aktivační poskok“
    - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1, 2 a 3

## ▶ C 2.2.7 Příhrávka nízko nad zemí

- Kontakt s míčem se neděje v optimálním místě, míč padá před hráče, který ho odbíjí nízko u země a většinou při pohybu vpřed. Jedná se o situaci, kdy chyba vyplývá z nesprávné výchozí pozice, nepřesné analýzy herní situace nebo pomalého pohybu k míči. Nejedná se o herní situaci, která je způsobena například kvalitním krátkým podáním. V tomto případě to může být jediné možné herní řešení a nepokládáme je za chybu.
  - Následek – omezená možnost tlumení míče při pohybu hráče k zemi
  - Léčba
    - ◆ Signální slova – „Rychleji pod míč“
    - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1, 2 a 3

## ▶ C 2.2.8 Mrtvé kotníky

- Hráč nezapojí dostatečně při kontaktu s míčem činnost kotníků a tlumení se děje jen činností stehů a záklonem trupu. Nejedná se o příhrávku prudce letících míčů, kdy hráč nemá čas k jakémukoliv pohybu z místa či úpravě postoje a příhrává pouze činností paží, trupu a stehů.
  - Následek – účinek tlumení je omezen tím, že se tělo nepohybuje vzad, ale nahoru.
  - Léčba
    - ◆ Signální slova – „Kotníky“
    - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1, 2 a 3

## ▶ C 2.2.9 Sedící poloha při kontaktu s míčem a paže ve vodorovné poloze

- Hráč je v momentu kontaktu s míčem v poloze (postoji) připomínající sed s hýžděmi vzadu a dole. Paže jsou přítomny ve vodorovné poloze.
  - Následek – paže se nedostanou do polohy kolmé na let míče a míč se odráží zpravidla kolmo nahoru a ne do požadovaného místa k síti.
  - Léčba
    - ◆ Signální slova – „Ramena dopředu“
    - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č.1, 2 a 3

## ▶ C 2.2.10 Nadbytečné přípravné pohyby před příhrávkou

- Hráč provádí před příhrávkou nadbytečné pohyby jak nohama, tak tělem a ztrácí koncentraci pro

podstatné a účelné pohyby související s kontaktem s míčem. Nejsou myšleny aktivační pohyby, které jsou naopak pro příhrávku vysoce účelné.

- Následek
  - ◆ Nedostatek klidu pro příhrávku
  - ◆ Nedostatečná kontrola nad míčem
- Léčba
  - ◆ Vysvětlení problému
  - ◆ Průpravná cvičení a herní cvičení – podle didaktických úkolů č.1, 2 a 3

## **Chyby související převážně s nesprávným hodnocením situace či výběrem řešení (C 2.3)**

- ▶ C 2.3.1 **Nerozhodnost nebo pozdní rozhodnutí o záměru příhrávat**
  - Popis obsažen v názvu
    - Následek – hráč není dostatečně připraven na kontakt s míčem, z čehož mohou pramenit různá chybná vyústění.
    - Léčba
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 3, 4 a 6
- ▶ C 2.3.2 **Nepřesný odhad situace – nesprávná volba odbití (OOV x OOS)**
  - Hráč buď nesprávně vyhodnotí situaci nebo se předčasně rozhodne o výběru techniky odbití.
    - Následek
      - ◆ Nedostatečná kontrola nad míčem
      - ◆ Nesprávné rozhodnutí může mít různá vyústění, například odbití spodem v záklonu či výskoku, odbití vrchem v příliš nízké poloze.
    - Léčba
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktického úkolu č. 4
- ▶ C 2.3.3 **Chyba v součinnosti příhrávajících hráčů**
  - Chyba v součinnosti příhrávajících hráčů má v podstatě tři podoby:
    - ◆ Nedorozumění
    - ◆ Špatná organizace
    - ◆ Nečekané selhání jednoho z hráčů (psychika, neochota vzít zodpovědnost, alibismus)
  - Následek – různá vyústění
  - Léčba
    - ◆ Kvalitnější organizace
    - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktického úkolu č. 6

## **Nácvik příhrávky (C 3)**

Vybraná průpravná a herní cvičení a jejich použití při nácviku příhrávky

### **Nácvik odbití obouruč spodem s charakterem příhrávky a rozvoj specifické herní lokomoce (C 3.1)**

- ▶ C 3.1.1 **Napřed napni, potom k sobě**
  - *Jednotlivci: hráč stojí ve stožím rozkrocném nebo sedí na snížené švédské bedně a imituje závěrečnou fázi činnosti paží před spojením. Drží paže daleko od sebe a teprve po jejich propnutí dochází ke spojení.*

## ▶ C 3.1.2 **Imituj tlumení míče před tělem**

- **Dvojice:** hráč **A** se hýžděmi opírá o sníženou švédskou bednu – paže jsou připraveny v poloze pro kontakt s míčem (úhel paže – trup cca 70°). Váha je na celých chodidlech. Hráč **B** stojí proti němu s míčem v rukou a snaží se jím zatlačovat do paží hráče **A**, který klade mírný odpor pažemi i trupem jakoby imitoval amortizaci (tlumení) míče.

- **Varianta:**

- ◆ C 3.1.2 a – Imituj tlumení míče mimo osu těla

- **Dvojice:** trup rotuje, osa ramen se ocitá šikmo k čelní rovině a tlumení probíhá mimo osu těla.

## ▶ C 3.1.3 **Přihraj ve fixovaném postoji po sesednutí ze švédské bedny**

- **Dvojice:** hráč **A** se hýžděmi opírá o sníženou švédskou bednu – paže jsou připraveny v poloze pro kontakt s míčem (úhel paže – trup cca 70°). Váha je na celých chodidlech. Hráč **B** odbíjí vrchem ze vzdálenosti 3 – 4 m tak, že míč letí vodorovně proti pažím hráče **A**. Ten se ho snaží odbit s minimální změnou úhlu mezi pažemi a trupem tak, že propínáním nohou a napřimováním trupu přechází z polohy vsedě pomalu do stoje. Společná činnost nohou, trupu a paží tlumí rychlost vodorovně letícího míče, jenž je odbit zpět na hráče **B**.

## ▶ C 3.1.4 **Nech projet míč mezi nohama a zaujmi široký postoj**

- **Trojice:** hráči **A**, **B** a **C** stojí v přímce, vzdálenost mezi jednotlivými hráči je cca 3 – 4 m. Hráč **B** stojí uprostřed v čelním postavení k hráči **A**, hráč **C** stojí za zády hráče **B** a v čelním postavení k hráči **A**. Hráč **A** kutálí míč (nepravdělně) těsně vedle pravé nebo levé nohy hráče **B**, který ukročí příslušným směrem tak, že mu míč projede mezi nohama v momentu, kdy stojí v širokém postoji a váha je rozložena rovnoměrně na obou nohách. Hráč **C** zachytává míč a po obratu hráče **B** provádí tutéž akci opačným směrem.

- **Varianta:**

- ◆ C 3.1.4 a – Nech projet míč mezi nohama a přihraj další míč

- **Čtveřice:** hráč **D** (stojící vedle hráče **A**) odbije další míč směrem k hráči **B** v momentu, kdy mu první míč prochází mezi nohama. Hráč **B** jej odbíjí zpět na hráče **D**.

## ▶ C 3.1.5 **Sesedni z bedny, proved' aktivační poskok a přihraj mimo osu těla**

- **Dvojice:** hráč **A** se hýžděmi opírá o sníženou švédskou bednu – paže jsou připraveny v poloze pro kontakt s míčem (úhel paže – trup cca 70°). Hráč **B** odbíjí vrchem s rychlou a vodorovnou dráhou letu ze vzdálenosti 3 – 4 m tak, že míč směřuje mimo tělo hráče **A**. V momentu nadhozu míče (hráčem **B**) opouští hráč **A** oporu, provede aktivační poskok a odbíjí míč zpět na hráče **B** tak, že trup rotuje kolem osy těla. Rameno, které je blíže k míči, je zatlačováno dozadu a nahoru, paže se stáčí vedle těla.

## ▶ C 3.1.6 **Seskoč z lavičky, ukroč a zmrzni v přihrávacím postoji**

- **Jednotlivci:** hráč seskakuje z vyvýšeného místa (lavičky) do stoje rozkročeného a na signál trenéra se přesouvá dvěma rychlými úkroky určeným směrem. Pohyb je zakončen ve stabilní poloze a váha je na obou nohách. V momentu, kdy se hráč dostává do přihrávacího postoje, spojuje paže do polohy pro kontakt s míčem.

## ▶ C 3.1.7 **Malý kolotoč**

- **Dvojice:** hráči **A** a **B** stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 3 – 4 m. Hráč **A** odbíjí míč vrchem vpravo od hráče **B**, který mu odbitím spodem po úkroku míč vrací. Hráč **A** odbíjí znovu doprava od hráče **B** a otáčí se pomalu kolem své vlastní osy. Hráč **B** se pohybuje dokola kolem pomyslného středu, kterým je hráč **A**. Pohybuje se úkroky a přihrává míč (odbitím spodem) zpět na hráče **A**.

## ▶ C 3.1.8 **Bagrová honička v třímetrovém území ve dvojici**

- **Dvojice:** hráči **A** a **B** stojí proti sobě na třímetrové čáře – bokem k síti. Střídavě odbíjejí míč spodem v této vzdálenosti rovnoběžně se sítí a po každém odbití se po přesunu úkroky dotknou středové čáry a vrátí se na původní místo. Způsob odbití je volen podle situace (v ose – mimo osu těla). Když získají rytmus, mohou rychlost letu míče zvyšovat.



- ▶ C 3.1.9 **Prsto-bagrová honička v třímetrovém území ve dvojici**
  - *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí proti sobě na třímetrové čáře – bokem k síti. V této vzdálenosti rovno-běžně se síti střídavě odbíjejí míč spodem nad sebe a druhým odbitím vrchem vrací míč spoluhráči. Po odbití vrchem a přesunu úkroky k síti imitují blok a přesouvají se zpět na třímetrovou čáru. Akce se opakuje se stejným sledem činností. Způsob odbití je volen podle situace (v ose – mimo osu těla). Když získají rytmus, mohou rychlost letu míče zvyšovat.
- ▶ C 3.1.10 **Rotuj trupem!**
  - *Dvojice:* hráči **A** a **B** jsou v postavení proti sobě ve vzdálenosti cca 3 – 4 m. Hráč **A** odbíjí míč tak, že letí vodorovně na prsa hráče **B**, který musí míč zpracovat bagrem. Protože míč nelze v této výšce přihrát před sebou, musí hráč uhnout trupem a rotovat kolem nohy vzdálenější od míče.
- ▶ C 3.1.11 **Trojúhelník bez sítě**
  - *Trojice:* hráči **A, B, C** jsou v postavení do trojúhelníku. Hráč **A** odbíjí míč vrchem na hráče **B**, který odbíjí zrychlenou ulívkou na hrud' hráče **C**. Ten se snaží rotací trupu míč odbít zpět na hráče **A** a akce pokračuje stejným sledem činností. Po několika odbitích si hráči vymění role.
- ▶ C 3.1.12 **Rozhodni: Krok vzad nebo rotace?**
  - *Dvojice:* hráči **A** a **B** stojí v postavení proti sobě ve vzdálenosti cca 3 – 4 m. Hráč **A** odbíjí míč tak, že letí vodorovně na prsa hráče **B**, který musí míč zpracovat bagrem. Hráč **A** volí rychlost a křivku letu míče tak, aby byl hráč **B** nucen na základě analýzy volit správné řešení situace krok vzad a přihrávku před sebou nebo rotaci a přihrávku mimo osu těla.
- ▶ C 3.1.13 **Bagrový basketbal**
  - *Individuální:* hráč stojí s míčem v rukou ve vzdálenosti cca 5 m od basketbalového koše. Po útočném úderu po vlastním nadhozu na desku basketbalového koše opakovaně odbíjí odražený míč bagrem do koše. Odražené míče s pomalou dráhou letu imitují míč zadarmo a hráč je odbíjí před sebou, míče s rychlou dráhou letu imitují podání a hráč je přihrává s rotací trupu.

## Nácvik přihrávky rotovaného podání (C 3.2)

- ▶ C 3.2.1 **Trojúhelník s jedním odbitím přes síť**
  - *Trojice:* na straně **X** stojí hráč **Ax**, na straně **Y** hráči **Ay** a **By**. Hráč **Ax** odbíjí vrchem na hráče **Ay**, který zrychlenou ulívkou odbíjí přes síť na hrud' hráče **By**. Ten se snaží rotací trupu míč odbít zpět na hráče **Ax** a akce pokračuje stejným sledem činností. Po několika odbitích si hráči vymění role.
- ▶ C 3.2.2 **Trojúhelník s hráčem na bedně**
  - *Trojice:* hráči **A, B, C** stojí v postavení do trojúhelníku. Hráči **A** (zóna III) a **C** (zóna IV) jsou pod sítí, hráč **A** stojí na vyvýšeném místě, hráč **B** v zóně VI. Hráč **A** po vlastním nadhozu lobuje (drajvuje) míč směrem k hráči **B**. Ten přihrává míč na hráče **C**, který jej vrací odbitím vrchem hráči **A**. Akce pokračuje se stejným sledem činností. V pozici přihrávajících se mohou střídát i další hráči.
- ▶ C 3.2.3 **Přihraj jednou pomalu a jednou rychle letící míč**
  - *Trojice + trenér:* hráči **A, B, C** stojí v postavení do trojúhelníku. Trenér stojící na vyvýšeném místě vzdáleném cca 5 m od sítě po vlastním nadhozu lobuje (drajvuje) míč směrem k hráči **A** tak, aby imitoval dráhu letu při podání. Hráč **A** přihrává nejprve míč od trenéra a následně druhý (volně letící) míč od hráče **B** stojícího cca 5 m od sítě a trenéra. Hráč **A** oba míče přihrává k síti na hráče **C**, který je chytá a podává do zásobníků s míči. V pozici přihrávajících hráčů se mohou střídát i další připravení hráči.
- ▶ C 3.2.4 **Perpetum s nahrávačem podbíhajícím síť**
  - *Trojice:* dva hráči (**Ax, Ay**) stojí v postavení proti sobě přes síť, třetí (**By**) stojí pod sítí na straně hráče **Ay**. Hráč **Ax** zadrajvuje míč z vlastního nadhozu ze vzdálenosti 4,5 m od sítě (s charakterem podání) na přihrávajícího hráče **Ay**, který přihrává k síti na hráče **By**. Ten mu míč nahrává, hráč **Ay** útočí ze vzdálenosti 4,5 m od sítě (s charakterem podání) na přihrávajícího hráče **Ax**. Hráč **By** mezitím přechází pod síť a nahrává míč letící od hráče **Ax**. Hráč **By** stále podbíhá pod síť a následně nahrává. Po několika přebězích si hráči role vymění.

## Nácvik příhrávky smečovaného a plachtícího podání odbitím spodem (C 3.3)

- C 3.3.1 **Trojúhelník s plachtícím podáním**
- Počet hráčů: 3
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Hráč **Ax** je za hřištěm připraven k provedení plachtícího podání.
    - Strana Y
      - ◆ Hráč **Ay** je v zóně V připraven k příhrávce a hráč **Bj** v zóně III zaujal pozici nahrávače.
  - Provedení
    - Hráč **Ax** podává na hráče **Ay**, který příhrává do zóny III a po nahrávce hráče **Bj** chytá míč v zóně IV. Mezitím hráč **Bj** odstupuje do zóny I a podání od hráče **Ax** příhrává do zóny III, kam se přesouvá hráč **Ay**. Ten nahrává míč do zóny II a hráč **Bj** míč chytá. Hráč **Ay** odstupuje do svého výchozího postavení (viz schéma).
- C 3.3.2 **Trojúhelník s plachtícím podáním a útočným úderem s charakterem smečovaného podání**
- Počet hráčů: 4
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Hráči **Ax**, **Bx** jsou za hřištěm připraveni k provedení plachtícího podání ze zóny I.
    - Strana Y
      - ◆ Hráč **Ay** je v zóně V připraven k příhrávce a hráč **Bj** v zóně III zaujal pozici nahrávače.
  - Provedení
    - Hráč **Ax** podává plachtící podání na hráče **Ay**, který příhrává do zóny III. Po nahrávce hráče **Bj** útočí ze zóny V cca 4,5 m od sítě (imituje smečované podání) na hráče **Ax**, který zaujal pozici příhrávače v zóně I. Mezitím hráč **Bj** odstupuje do zóny I a podání od hráče **Bx** příhrává do zóny III, kam se po útočném úderu přesouvá hráč **Ay**. Ten nahrává míč do zóny I cca 4,5 m od sítě a hráč **Bj** útočí (imituje smečované podání) na hráče **Bx**, který zaujal pozici příhrávače v zóně V. Hráči **Ax** a **Bx** příhrávají míč k trenérovi, který stojí pod sítí se zásobníkem míčů (viz schéma).
- C 3.3.3 **Příhrávka pod různým úhlem**
- Počet hráčů: 3
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Trenér stojí na vyvýšeném místě cca 5 m od sítě a hráč **Ax** je se zásobníkem míčů vzdálen cca 4 – 5 m od sítě.
    - Strana Y
      - ◆ Hráč **Ay** je v zóně I připraven k příhrávce, hráč **Bj** stojí v zóně III pod sítí se zásobníkem míčů.
  - Provedení
    - Trenér po vlastním nadhozu zasmečuje na hráče **Ay**, který míč příhrává k síti na hráče **Bj**. Po příhrávce se hráč **Ay** přesunuje do zóny VI a příhrává míč od hráče **Ax**, který útočí (imituje smečované podání) okamžitě po zaujetí postavení hráče **Ay**. Ten se přemísťuje do zóny V a příhrává další trenérem zasmečovaný míč. Všechny příhrávky směřují k síti na hráče **Bj**, který je chytá a dává do zásobníku. Údery z bedny jsou prováděny až po přesunu příhrávajícího hráče do výchozího postoje v jednotlivých zónách. Okamžitě po skončení akce mohou postupně hráče **Ay** nahrazovat další hráči.
- C 3.3.4 **Kulomet**
- Počet hráčů: 8
  - Výchozí postavení
    - Strana X

- ◆ Hráč **Ax** stojí na vyvýšeném místě v zóně V (cca 5 m od sítě), hráč **Bx** na vyvýšeném místě v zóně I, hráč **Cx** na vyvýšeném místě v zóně III, dva hráči **Dx** a **Ex** sbírají míče.
- Strana **Y**
  - ◆ Hráči **Ay** a **By** jsou v zóně VI a hráč **Cy** pod sítí v zóně III.
- Provedení
  - Hráč **Ax** zasmečuje přes síť na hráče **Ay**, který míč přihrává na hráče **Cy**. Okamžitě po přihrávce útočí hráč **Bx** a hráč **Ay** znovu přihrává míč na hráče **Cy**, pokračuje útokem hráč **Cx** atd. Dva hráči sbírají míče a vrací do zásobníků k hráčům na vyvýšených místech. Po třech přihrávkách nastupuje na místo hráče **Ay** hráč **By**.
- ▶ C 3.3.5 **Počkej si na chybu partnera**
  - Počet hráčů: 7
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Hráči **Ax**, **Bx** jsou za hřištěm připraveni k provedení plachtícího podání do zóny I, resp. V, **Cx** zásobuje podávající hráče míči.
    - Strana **Y**
      - ◆ Hráči **Ay**, **By** jsou v zóně I, resp. V připraveni k přihrávce a trenér v zóně III v pozici nahrávače. Hráči **Cy** a **Dy** jsou připraveni za hřištěm.
  - Provedení
    - Hráči na straně **X** podávají na hráče **Ay**, **By**, kteří přihrávají, dokud neudělají na přihrávce chybu. Trenér pod sítí určuje (podle situačně stanovených kritérií), kam má přihrávka směřovat, aby nebyla posuzovaná jako nepřesná. Jakmile se jeden z hráčů dopustí chyby, nastupují další přihrávající hráči, kteří jsou připraveni za hřištěm – **Cy** a **Dy**.
- ▶ C 3.3.6 **Přihrávka smečovaného podání**
  - Veškeré používané formy individuálního nácviku přihrávky smečovaného podání sestavované podle výše uvedených příkladů.

## Nácvik přihrávky plachtícího podání odbitím vrchem + volba techniky (C 3.4)

- Využívají se cvičení jak z předcházejících didaktických úkolů, tak postupně i z následujících.

## Nácvik přihrávky v součinnosti s dalšími hráči (C 3.5)

- ▶ C 3.5.1 **Přihrávejte ve dvojici dvě třetiny hřiště**
  - Počet hráčů: 3 – 6 (hřiště 6 x 9 m)
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Dvojice přihrávajících hráčů **Ax**, **Bx** stojí ve vymezeném území, které je široké 6 m.
    - Strana **Y**
      - ◆ Několik hráčů je připraveno k podání.
  - Provedení
    - Hráči na straně **Y** opakovaně podávají a hráči na straně **X** přihrávají smečované podání do určité zóny. Tato forma je intenzivnější než přihrávka v trojici a přitom zachovává specifickou situaci: rozhodování, kdo bude míč přihrávat.
- ▶ C 3.5.2 **Přihrávejte ve dvojici celé hřiště**
  - Počet hráčů: 3 – 6
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Na straně **X** je dvojice hráčů **Ax** a **Bx** připravena k přihrávce.

- Strana *Y*
  - ◆ Několik hráčů je připraveno k podání.
- Provedení
  - Hráči **Ax** a **Bx** přihrávají smečované podání ze strany *Y* do určené zóny, hráči na straně *Y* opakovaně podávají. Tato forma je sice herně nespecifická, ale v určitých obdobích ji lze zařazovat jako trénink herní lokomoce, specifické kondice nebo tréninkového nasazení. Zároveň je zde řešena zcela běžná herní situace, kdy se dvojice přihrávajících smečařů snaží „kryt“ třetího slabšího přihráváče.
- ▶ C 3.5.3 **Střídej po přihrávce**
  - Počet hráčů: 6 – 8
  - Výchozí postavení
    - Strana *X*
      - ◆ Trojice hráčů **Ax**, **Bx** a **Cx** je připravena k přihrávce, jeden hráč **Dx** připraven za hřištěm.
    - Strana *Y*
      - ◆ Několik hráčů je připraveno k podání.
  - Provedení
    - Hráči **Ax**, **Bx** a **Cx** přihrávají smečované podání ze strany *Y* do určené zóny, hráči na straně *Y* opakovaně podávají. Jeden z trojice hráčů, který míč přihrál, je okamžitě střídán čtvrtým volným hráčem **Dx**, po přihrávce jednoho z hráčů se vrací zpět na jeho místo. Cvičení je vhodné i proto, že hráči neustále mění zónu, v níž přihrávají.
  - Varianta:
    - C 3.5.3 a – Počkej si na chybu partnera
      - ◆ Střídá ten hráč, který udělal chybu. Nároky na kvalitu přihrávky postupně zvyšujeme (přihrávka do vymezeného kruhu, možnost sehrání úderu č.1 atd.).
- ▶ C 3.5.4 **Přihraj ve ztížených časových podmínkách**
  - Počet hráčů: 5 – 8
  - Výchozí postavení
    - Strana *X*
      - ◆ Trojice hráčů **Ax**, **Bx** a **Cx** je připravena k přihrávce.
    - Strana *Y*
      - ◆ Několik hráčů je připraveno k útočnému úderu po vlastním nadhozu ve vzdálenosti cca 6 m od sítě.
  - Provedení
    - Hráči **Ax**, **Bx**, **Cx** přihrávají útočný úder ze strany *Y* s charakterem smečovaného podání. Tím se zkracuje čas možné reakce přihrávajících hráčů. Hráči přihrávají do určené zóny, hráči na straně *Y* opakovaně útočí.
- ▶ C 3.5.5 **Přihrávejte ve trojici – třetího hráče imituje židle**
  - Počet hráčů: 4 – 6
  - Výchozí postavení
    - Strana *X*
      - ◆ Dvojice hráčů **Ax** a **Bx** je připravena k přihrávce, postavení třetího hráče imituje židle, která je umístěna střídavě v různých zónách.
    - Strana *Y*
      - ◆ Několik hráčů je připraveno k podání.
  - Provedení
    - Hráči **Ax** a **Bx** přihrávají smečované podání ze strany *Y* do určené zóny, hráči na straně *Y* opakovaně podávají. Cílem cvičení je imitace herní situace, kdy přihrávající hráč po pohybu stranou k míči periferně vnímá překážku nebo potencionální možnost střetu s hráčem (v tomto případě židle). Hráči reagují s úmyslem dosáhnout a přihrát každý míč, i když směřuje do blízkosti židle. Jedině v případě, že podání letí přímo do židle, hráči míč nepřihrávají.

## ► C 3.5.6 **Příhrávejte ve čtveřici ve ztížených časových podmínkách**

- Počet hráčů: 6 – 8
- Výchozí postavení
  - Strana X
    - ◆ Čtveřice hráčů **Ax**, **Bx**, **Cx** a **Dx** je připravena k příhrávce.
  - Strana Y
    - ◆ Několik hráčů je připraveno k útočnému úderu po vlastním nadhozu ve vzdálenosti cca 6 m od sítě.
- Provedení
  - Hráči **Ax**, **Bx**, **Cx** a **Dx** příhrávají útočný úder ze strany X s charakterem smečovaného podání. Tím se zkracuje čas možné reakce příhrávajících hráčů. Je to specifická situace, protože k příhrávce ve čtyřech se přistupuje převážně tehdy, jestliže je soupeřovo podání nestandardně tvrdé nebo účinné.

## ► C 3.5.7 **Příhrávka ve trojici ve specifickém postavení v rotaci I**

- Počet hráčů: 10
- Výchozí postavení
  - Strana X
    - ◆ Trojice hráčů **S2x** v zóně V, **S1x** v zóně I a **Lx** v zóně VI je připravena k příhrávce, hráč **Ax** je připraven za hřištěm, nahrávač **Nx** v zóně III je připraven k útoku na druhou.
  - Strana Y
    - ◆ Trojice hráčů **S2y** je v zóně V, **S1y** v zóně I a **Ly** v zóně VI je připravena k příhrávce, hráč **Ay** je připraven za hřištěm, nahrávač **Ny** v zóně III je připraven k útoku na druhou.
- Provedení
  - Hráči na obou stranách ve specifickém postavení pro příhrávku v rotaci I střídavě příhrávají smečované podání z druhé strany a nahrávači pro kontrolu kvality příhrávky útočí na druhou. Navcvičuje se herní kombinace příhrávajících hráčů ve specifickém postavení identickým s podmínkami v utkání. Hráči **Ax** a **Ay** se na podání pravidelně střídají.

## ► C 3.5.8 **Příhrávka s částečným vykrýváním prostoru slabšího příhrávče**

- Počet hráčů: 12
- Výchozí postavení
  - Strana X
    - ◆ Trojice hráčů **Lx** v zóně VI, **S1x** v zóně V a **S2x** v zóně I je připravena k příhrávce, hráč **Ux** je v zóně VI připraven k útoku ze zóny I (po naběhnutí), jeden hráč **Ax** je připraven za hřištěm k podání, nahrávač **Nx** je v zóně III připraven k nahrávce.
  - Strana Y
    - ◆ Hráči **S1y** v zóně IV a nahrávač **Ny** v zóně II jsou ve výchozím blokařském postavení, hráči **S2y** v zóně VI, **Ly** v zóně V a **Uy** jsou připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Jeden hráč **Ay** je připraven za hřištěm k podání.
- Provedení
  - Hráč **Ay** zahajuje akci smečovaným podáním ze strany Y. Hráči na straně X řeší herní situaci, kdy smečař **S1x** (přední hráč) je slabším příhrávčem, ale lepším útočníkem. Celá příhrávací formace je natočena mírně doleva, přičemž se zmenšuje příhrávací prostor hráče v zóně IV (**S1x**) a zvětšuje se příhrávací prostor pro zbývající příhrávče **S2x** (v zóně I) a **Lx** (v zóně VI). Po příhrávce a nahrávce útočí hráč **Ux** ze zóny I. V případě, že se podaří „skrýt“ hráče **S1x**, může se tento hráč zapojit do útoku ze zóny IV. Útočí se proti obranné kombinaci s jednoblokem (po různých typech nahrávek) a rozehra se v případě úspěšné obrany na straně Y nedohrává. Cílem cvičení je maximální počet příhrávek. Po ukončení rozehry zahajuje další hráč **Ax** podáním na stranu Y, kde hráči provádějí akci se stejným sledem činností.

## Nácvik příhrávky v řetězci činností a v proměnlivých herních situacích (C 3.6)

- ▶ C 3.6.1 **Váhy s příhrávkou**
  - Počet hráčů: 3
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Hráč **Ax** stojí se zásobníkem míčů ve vzdálenosti cca 5 m od sítě připraven k útočnému úderu (s charakterem smečovaného podání).
    - Strana Y
      - ◆ Hráč **Ay** je v zóně V připraven k příhrávce a hráč **By** stojí v zóně III v pozici nahráváče.
  - Provedení
    - Hráč **Ax** podává na hráče **Ay**, který příhrává do zóny III a po nahrávce hráče **By** útočí ze zóny IV. Mezitím hráč **By** odstupuje do zóny I a podání od hráče **Ax** příhrává do zóny III, kam se přesouvá hráč **Ay**. Ten nahrává míč do zóny II a hráč **By** útočí na stranu X. Hráč **Ay** odstupuje do svého výchozího postavení a akce pokračuje se stejným sledem činností.
- ▶ C 3.6.2 **Útoč po vlastní příhrávce**
  - Počet hráčů: 6
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Hráči **Ax**, **Bx** jsou připraveni k plachtícímu podání.
    - Strana Y
      - ◆ Hráči **Ay**, **By** jsou těsně za útočnou čarou v zóně I, resp. v připraveni k útočnému úderu po pohybu vzad a příhrávce. Nahrávači **N1y**, **N2y** jsou v zóně VI připraveni k naběhnutí a nahrávce ze zóny III.
  - Provedení
    - Hráč **Ax** podává (plachtící podání) na hráče **Ay** v zóně I, který míč příhrává po pohybu vzad do zóny III na nabíhajícího nahráváče **N1y**. Ten mu po vběhnutí nahrává polovysokou (vystřelenou) nahrávku do zóny II a hráč **Ay** útočí do libovolného směru. Následující akci zahajuje podáním ze strany X hráč **Bx** na hráče **By**, který v zóně V po pohybu vzad příhrává míč na nabíhajícího nahráváče **N2y**. Ten nahrává polovysokou (vystřelenou) nahrávku do zóny IV a hráč **By** útočí.
- ▶ C 3.6.3 **Přihraj a zaútoč ze své zóny**
  - Počet hráčů: 8
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Trojice hráčů **Ax** v zóně V, **Bx** v zóně I a **Cx** v zóně VI je připravena k příhrávce, hráč **Dx** je připraven za hříštěm, nahráváč **Nx** je v zóně III připraven k nahrávce.
    - Strana Y
      - ◆ Trojice hráčů **Ay**, **By** a **Cy** je připravena k podání.
  - Provedení
    - Hráči **Ax**, **Bx** a **Cx** příhrávají smečované podání do zóny III a nahráváč **Nx** volí směr nahrávky podle příhrávajícího hráče: vystřelenou do zóny IV hráči **Ax**, vystřelenou do zóny II hráči **Bx** a rychlou nahrávku třetího sledu do zóny VI hráči **Cx**. Po příhrávce a útoku nastupuje na místo útočícího hráče další hráč **Dx**. Na podání se střídají tři hráči (**Ay**, **By** a **Cy**) a akce pokračuje se stejným sledem činností.
- ▶ C 3.6.4 **Zaútoč po vlastní příhrávce nebo vykrývej**
  - Počet hráčů: 11
  - Výchozí postavení
    - Strana X

- ◆ Hráč **Ax** v zóně V, **Bx** v zóně I a **Cx** v zóně VI připraveni k přihrávce, hráč **Dx** je připraven za hřištěm, nahrávač **Nx** v zóně III připraven k nahrávce.

- Strana **Y**

- ◆ Hráč **Ay** je v zóně IV, **By** v zóně II a **Cy** v zóně III ve výchozím blokašském postavení a trojice hráčů **Dy**, **Ey** a **Fy** je připravena k podání.

- Provedení

- Hráči **Ax**, **Bx** a **Cx** přihrávají smečované podání do zóny III a nahrávač **Nx** volí směr nahrávky následovně: vystřelenou do zóny IV hráči **Ax**, vystřelenou do zóny II hráči **Bx** a rychlou nahrávku třetího sledu do zóny VI hráči **Cx**. Přihrávající hráči se nabízejí k útoku, ale v případě, že nahrávku nedostanou, okamžitě míří k útočícímu hráči, kde pokleknou na jedno koleno vykrývají. Příslušný hráč útočí proti jednobloku, resp. dvojbloku. Po odsmečování nastupuje na místo útočícího hráče další hráč **Dx**. Na podání se pravidelně střídají hráči **Dy**, **Ey** a **Fy** a akce pokračuje se stejným sledem činnosti.

► C 3.6.5 **Příhrávka ve trojici ve specifickém postavení v rotaci I s následným útokem**

- Počet hráčů: 14

- Výchozí postavení

- Strana **X**

- ◆ Trojice hráčů **S2x** v zóně V, **Lx** v zóně VI a **S1x** v zóně I (přední následně útočí) je připravena k přihrávce, nahrávač **Nx** v zóně I připraven k vběhnutí. Hráč **Ux** v zóně IV je připraven k útoku, hráč **Bx** v zóně III je připraven k útoku v 1. sledu. Hráč **Ax** je připraven k podání.

- Strana **Y**

- ◆ Hráči **S1y** v zóně IV, **Uy** v zóně II a **By** v zóně III jsou ve výchozím blokašském postavení, hráči **S2y** v zóně VI, **Ly** v zóně V a **Ny** jsou připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Hráč **Ay** je připraven k podání.

- Provedení

- Hráč **Ay** zahajuje akci podáním. Po přihrávce na straně **X** hráči v rotaci I provádějí útočnou kombinaci se třemi útočníky proti kompletní obraně soupeře. V případě úspěšné obrany se akce nedohrává, jde o maximální počet provedených útočných kombinací po přihrávce. Po několika akcích si hráči na stranách **X** a **Y** vymění role a začíná se podáním na straně **X**.

► C 3.6.6 **Příhraj plachtícím podáním odbitím vrchem ve dvojici a příprav situaci pro útočníky ze zadní zóny**

- Počet hráčů: 14

- Výchozí postavení

- Strana **X**

- ◆ Dvojice hráčů **S2x** v zóně V, **Lx** v zóně I je připravena k přihrávce, hráč **S1x** je v zóně VI (zadní následně útočí), nahrávač **Nx** v zóně V připraven k vběhnutí. Hráč **Ux** je v zóně I připraven k útoku, hráč **Bx** v zóně IV připraven k útoku v 1. sledu. Hráč **Ax** je připraven k podání.

- Strana **Y**

- ◆ Hráči **S1y** v zóně IV, **Uy** v zóně II a **By** v zóně III jsou ve výchozím blokašském postavení, hráči **S2y** v zóně VI, **Ly** v zóně V a **Ny** jsou připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Hráč **Ay** je připraven k podání.

- Provedení

- Hráč **Ay** zahajuje akci skákaným plachtícím podáním. Hráči na straně **X** přihrávají ve dvojici **Lx** a **S2x** a vyvázáním hráče **S1x** z přihrávky jej uvolní k útoku ze zóny VI. Po přihrávce na straně **X** hráči v rotaci I provádějí útočnou kombinaci se čtyřmi útočníky proti kompletní obraně soupeře. V případě úspěšné obrany se akce nedohrává, jde o maximální počet provedených útočných kombinací po přihrávce. Po několika akcích si hráči na stranách **X** a **Y** vymění role a začíná se podáním na straně **X**.

## Inventář typových faktorů komplexních herních situací s příhrávkou

Vybraná herní cvičení z didaktických úkolů č. 5 a 6

Kategorie jevů vymezujících herní situaci (Typové faktory 1.řádu)	Parametry herní situace (Typové faktory 2.řádu)	Herní situace, resp. herní cvičení č.:									
		C 3.5.2	C 3.5.4	C 3.5.7	C 3.5.8	C 3.6.1	C 3.6.2	C 3.6.3	C 3.6.4	C 3.6.5	C 3.6.6
<b>Poslední činnost soupeře</b>	Smečované podání	X	X	X	X	X		X	X	X	
	Plachtící podání ve výskoku									X	X
	Plachtící podání ve stoji (z čáry)						X			X	
	Plachtící podání ve stoji (z dálky)									X	
<b>Situační úloha přihrávajícího hráče a místo přihrávky</b>	Přední a následně útočí ze zóny IV				X	X	X	X	X		X
	Přední a následně útočí ze zóny II					X	X	X	X	X	
	Zadní a následně útočí ze zóny VI							X	X		
	Zadní a neútočí			X	X						
	Libero				X					X	X
	Příhrávka dlouhého podání										
	Příhrávka krátkého podání										
	Herní situace blíže nespecifikována	X	X								
<b>Druh přihrávky</b>	Odbítí spodem	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Odbítí vrchem						X			X	X
<b>Počet hráčů a taktické úlohy při přihrávce</b>	Příhrávka samostatného hráče					X	X				
	Příhrávka ve dvojici	X									X
	Příhrávka ve trojici		X	X				X	X	X	
	Příhrávka ve čtveřici										
	Příhrávka ve trojici se spec. úlohami hráčů				X						
<b>Následná činnost vlastního družstva</b>	Bez následné činnosti	X	X								
	Vykrývání								X		
	Útok předního hráče ze zóny IV				X	X	X	X	X	X	X
	Útok předního hráče ze zóny II					X	X	X	X	X	
	Útok přihrávajícího hráče										
	Útok nepřihávajícího hráče										
	Útok zadního hráče				X			X	X		
	Nabídnutí se v útoku a následné vykrývání										
	Útočné kombinace se středovými hráči										
	Úlívka nebo útok nahrávače po přihrávce			X							
	Útočné kombinace celé šestky									X	X

Vybrané průpravné hry a soutěživá herní cvičení a jejich použití při nácviu přihrávky

## Jednoduché průpravné hry se zaměřením na rozvoj základních odbítí – 00V, 00S (C 3.10)

### ► C 3.10.1 *Bagrový tenis – dva na dva v třímetrovém území*

- *Hřiště: 9 x 3 m*
- *Počet hráčů: 4*
- *Výchozí postavení*
  - *Strana X*



- ◆ Hráč **Ax** je za třímetrovým územím s míčem v rukou, **Bx** stojí za ním.
- Strana **Y**
- ◆ Hráč **Ay** stojí uprostřed třímetrového území připraven k přihrávce, hráč **By** za zády hráče **Ay**.
- Průběh a pravidla
  - Hráč **Ax** zahajuje akci odbitím obouruč vrchem na stranu **Y** s cílem znemožnit protihráči odbití bagrem a po odbití se vymění s hráčem **Bx**. Hráč **Ay** odbíjí přímo zpět na stranu **X** s cílem znemožnit odbití hráči na straně **X** a vymění se s hráčem **By**. Hráč **Bx** provádí stejnou akci jako hráč **Ay**. Pokračuje se až do ukončení rozehry. Hráči se mění po každém odbití s maximálně jedním dotykem míče. Hrají se krátké minisety do 10 bodů, za chybu považujeme dotyk hráče se sítí, dopad míče mimo vymezené území.
- ▶ C 3.10.2 **Kolotoč v nudli s úderem po vlastní přihrávce nad sebe – dva na dva**
  - Hřiště: 9 x 3 m
  - Počet hráčů: 4
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Hráč **Ax** je za třímetrovým územím s míčem v rukou, **Bx** je v třímetrovém území připraven k přihrávce.
    - Strana **Y**
      - ◆ Hráč **Ay** je uprostřed třímetrového území připraven k přihrávce, hráč **By** za zády hráče **Ay**.
  - Průběh a pravidla
    - Hráč **Ax** zahajuje akci rotovaným podáním ze země na stranu **Y**. Hráč **Ay** jedním odbitím míč přijímá, odbitím jednoruč bez vyskoku útočí přes síť a vymění se s hráčem **By**. Hráč **Bx** míč přijímá bagrem nad sebe a druhým odbitím jednoruč vrchem útočí přes síť na stranu **Y**. Akce na straně **Y** pokračuje se stejným sledem činností atd. Posuzování chyb podle C 3.10.1

## Průpravné hry se zaměřením na rozvoj přihrávky rychle letícího míče – především podání, smečovaného i plachtícího (C 3.11)

- ▶ C 3.11.1 **Individuální židličková přihrávaná v nudli**
  - Hřiště: 3 x 9 m
  - Počet hráčů: 6
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Hráč **Ax** je připraven k přihrávce, hráč **Bx** sedí na židli pod sítí, hráč **Cx** se zásobníkem míčů je připraven k podání.
    - Strana **Y**
      - ◆ Hráč **Ay** je připraven k přihrávce, hráč **By** sedí na židli pod sítí, hráč **Cy** se zásobníkem míčů je připraven k podání.
  - Průběh a pravidla
    - Hráč **Cx** zahajuje akci podáním (smečované, plachtící) na stranu **Y**. Hráč **Ay** přihrává míč k síti na hráče **By** tak, aby ho sedící hráč mohl chytit, aniž by opustil židli, po akci se hráči vymění. Následně podává hráč **Cy** a na straně **X** probíhá akce se stejným sledem činností. Se stabilními hráči na podání, jeden set do patnácti bodů, za úspěšné provedení je považována přihrávka, kterou hráč chytí, aniž by opustil židli a znamená bod.
  - Varianta:
    - C 3.11.1a
      - ◆ Po plachtícím podání musí být míč přihráván obouruč vrchem.
- ▶ C 3.11.2 **Hra 2:2 v nudli s útokem ze zadní zóny a s nahrávačem v kleci**
  - Hřiště: 3 x 9 m
  - Počet hráčů: 4

- Výchozí postavení
  - Strana *X*
    - ◆ Hráč **Ax** je připraven k přihrávce, hráč **Bx** je pod sítí připraven k nahrávce.
  - Strana *Y*
    - ◆ Hráč **Ay** je připraven k podání, hráč **By** je pod sítí připraven k nahrávce.
- Průběh a pravidla
  - Hráč **Ay** zahajuje akci smečovaným podáním na stranu *X*, vbíhá do výchozího postavení pro vybírání. Hráč **Ax** přihrává míč k síti tak, aby hráč **Bx** nahrával k útoku v třímetrovém území (bez přeslapu). Hráč **Bx** nahrává hráči **Ax** k útoku ze zadní zóny. Hráč **Ay** vybírá útočný úder v poli a přihrává hráči **By** stojícímu pod sítí, který mu nahrává zpět k útoku ze zadní zóny. **Ax** míč vybírá v poli, přihrává hráči **By** a akce pokračuje se stejným sledem činností. Za chybu je považována přihrávka mimo třímetrové území (spoluhráč jej nesmí při nahrávce opustit ani jednou nohou), jeden set do patnácti bodů. Vždy po dokončené rozehře se hráči pravidelně střídají jak na podání, tak na přihrávce, nahrávce i při vybírání v poli.
- Varianta:
  - C 3.11.2 a
    - ◆ Po plachtícím podání musí být míč přihráván obouřuč vrchem.
- ▶ C 3.11.3 **Židličková přihrávaná s trojicí přihrávajících hráčů**
  - Hřiště: 9 x 9 m
  - Počet hráčů: 10
  - Výchozí postavení
    - Strana *X*
      - ◆ Hráči **Ax**, **Bx**, **Cx** jsou připraveni k přihrávce, hráč **Dx** sedí na židli pod sítí, hráč **Ex** se zásobníkem míčů je připraven k podání.
    - Strana *Y*
      - ◆ Hráči **Ay**, **By**, **Cy** jsou připraveni k přihrávce, hráč **Dy** sedí na židli pod sítí, hráč **Ey** se zásobníkem míčů je připraven k podání.
  - Průběh a pravidla
    - Hráč **Ex** zahajuje akci podáním (smečované, plachtící) na stranu *Y*. Jeden z trojice hráčů **Ay**, **By** a **Cy** přihrává míč k síti na hráče **Dy** tak, aby ho sedící hráč mohl chytit, aniž by opustil židli. Následně podává hráč **Ey** (smečované nebo plachtící podání) na stranu *X* a hráči na straně *X* provádějí akci se stejným sledem činností. Se stabilními hráči na podání, kteří se pravidelně střídají (jednou **Ex**, podruhé **Ey**), jeden set do patnácti bodů, za úspěšné provedení (znamená bod) je považována přihrávka, kterou hráč chytí, aniž by opustil židli nebo židli pohnul. V případě neúspěšné přihrávky je hráč na židli střídán „neúspěšným“ přihrávačem.
  - Varianta:
    - C 3.11.3 a
      - ◆ Po plachtícím podání musí být míč přihráván obouřuč vrchem.
  - ▶ C 3.11.4 **Hra 4:4 s útokem ze zadní zóny a s nahrávačem v kleci**
    - Hřiště: 9 x 9 m
    - Počet hráčů: 8
    - Výchozí postavení
      - Strana *X*
        - ◆ Hráči **Ax**, **Bx**, **Cx** jsou připraveni k přihrávce, nahrávač **Nx** pod sítí připraven k nahrávce, resp. k blokování.
      - Strana *Y*
        - ◆ Hráči **Ay**, **By** jsou připraveni k vybírání, nahrávač **Ny** je pod sítí připraven k nahrávce, resp. k blokování, hráč **Cy** je připraven za hřištěm ke smečovanému podání.
    - Průběh a pravidla
      - Hráč **Cy** zahajuje akci smečovaným podáním na stranu *X* a vbíhá do výchozího postavení pro

vybírání. Jeden z trojice hráčů **Ax**, **Bx** a **Cx** přihrává míč k síti na nahrávače **Nx** tak, aby nahrával k útoku ze zadní zóny v třímetrovém území (bez přešlapu). Nahrávač **Nx** nahrává jednomu z trojice hráčů **Ax**, **Bx** a **Cx**, který útočí ze zadní zóny na stranu **Y**. Nahrávač **Ny** může útok soupeře blokovat, jeden z trojice hráčů **Ay**, **By**, **Cy** vybírá míč v poli na nahrávače, který z třímetrového území nahrává jednomu z hráčů k útoku ze zadní zóny. Nahrávač **Nx** může opět útok soupeře blokovat, akce pokračuje se stejným sledem činností. Se stabilním nahrávačem, za chybu je považována přihrávka mimo třímetrové území (nahrávač jej nesmí při nahrávce opustit ani jednou nohou), jeden set do patnácti bodů. Vždy po dokončené rozehrě se hráči pravidelně střídají jak na podání, tak na přihrávce i při vybírání v poli.

## ■ Varianta:

- C 3.11.5 a

- ◆ Po plachtícím podání musí být míč přihráván obouřč vrchem.

## ▶ C 3.11.5 **Hra na dva údery s přihrávkou k útoku**

- Hřiště: 9 x 9 m

- Počet hráčů: 10

- Výchozí postavení

- Strana **X**

- ◆ Hráči **Ax**, **Bx**, **Cx** jsou připraveni k přihrávce, **Dx** je pod sítí připraven ve výchozím blokařském postavení, hráč **Ex** se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání.

- Strana **Y**

- ◆ Hráči **Ay**, **By**, **Cy** jsou připraveni k přihrávce (k vybírání), **Dy** je pod sítí připraven ve výchozím blokařském postavení, hráč **Ey** se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání.

- Průběh a pravidla

- Hráč **Ex** zahajuje akci podáním na stranu **Y**

- ◆ Jeden z trojice hráčů **Ay**, **By**, **Cy** přihrává k útoku jednomu ze spoluhráčů, který útočí na stranu **X**. Hráč **Dx** útočný úder blokuje a jeden z trojice hráčů **Ax**, **Bx**, **Cx** vybírá míč v poli, další hráč z této přihrávky útočí na stranu **Y**. Akce pokračuje do ukončení roze hry. Se stabilními hráči na podání (**Ex**, **Ey**) a na bloku (**Dx**, **Dy**), kteří se do útoku nezapojují, jeden set do patnácti bodů.

- Poznámka:

- ◆ Přihrávka k útoku není zcela běžná, jedná se o nestandardní herní situaci, ale u přihrávky jde vždy o ovládnutí míče, a proto se taková situace hodí do nácviku přihrávky.

## ▶ C 3.11.6 **Průpravná hra s útokem ze zón IV a I po přihrávce s nahrávačem ve startovní kleci**

- Hřiště: 9 x 9 m

- Počet hráčů: 12

- Výchozí postavení

- Strana **X**

- ◆ Hráči **Ax** v zóně IV, **Bx** v zóně V, **Cx** v zóně VI jsou připraveni k přihrávce, nahrávač **Nx** je pod sítí připraven k nahrávání, hráč **Dx** v zóně V připraven k útoku ze zóny I, hráč **Ex** se zásobníkem míčů je připraven ke smečovanému podání.

- Strana **Y**

- ◆ Hráči **Ay** v zóně V, **By** v zóně VI, **Cy** v zóně I jsou připraveni ve výchozím postavení pro vybírání, hráč **Dy** v zóně IV a nahrávač **Ny** v zóně II ve výchozím blokařském postavení, hráč **Ey** se zásobníkem míčů je připraven ke smečovanému podání.

- Průběh a pravidla

- Hráč **Ey** zahajuje akci smečovaným podáním na stranu **X**. Jeden z trojice hráčů **Ax**, **Bx**, **Cx** přihrává míč tak, aby nahrávač **Nx** nahrával k útoku v třímetrovém území – v případě, že nahrávač musí opustit třímetrové území, považujeme přihrávku za neúspěšnou, akce končí a soupeřící strana získává bod. Nahrávač **Nx** nahrává vystřelenou nahrávku do zóny IV hráči **Ax** nebo nahrávku do zóny I hráči **Dx**, kteří útočí proti obranné kombinaci s jednoblokem. Příslušný hráč (**Dy** a **Ny**) blokuje, jeden z trojice hráčů **Ay**, **By**, **Cy** vybírá míč v poli. Hráči na straně **Y** se

pokoušejí v případě úspěšné obrany rozvinout protiútok proti obranné kombinaci s jednoblokem. Akce pokračuje se stejným sledem činností, po ukončení rozehry začíná podáním ze strany X hráč **Ex**. Se stabilními hráči na podání (**Ex**, **Ey**) a na nahrávce (**Nx**, **Ny**), jeden set do patnácti bodů, příhrávka mimo třímetrové území znamená bod pro soupeře.

## ► C 3.11.7 **Ověření kvality příhrávky provedením útoku prvního sledu nahrávku č. 3**

■ Hřiště: 9 x 9 m

■ Počet hráčů: 12

■ Výchozí postavení

● Strana X

- ◆ Hráči **Ax** v zóně I, **Bx** v zóně V, **Cx** v zóně VI jsou připraveni k příhrávce, blokující hráč **Dx** v zóně II je připraven k útoku po nahrávce č. 3, nahrávče **Nx** v zóně III připraven k nahrávce, hráč **Ex** se zásobníkem míčů je připraven ke smečovanému podání.

● Strana Y

- ◆ Hráči **Ay** v zóně I, **By** v zóně V, **Cy** v zóně VI jsou připraveni ve výchozím postavení pro vybití, hráč **Dy** v zóně III je ve výchozím blokařském postavení, nahrávče **Ny** v zóně II připraven k nahrávce, hráč **Ey** se zásobníkem míčů je připraven ke smečovanému podání.

■ Průběh a pravidla

- Hráč **Ey** zahajuje akci smečováním podáním na stranu X. Jeden z trojice hráčů **Ax**, **Bx**, **Cx** přehrává míč tak, aby nahrávče **Nx** mohl sehrát s hráčem **Dx** útok po nahrávce č. 3. V případě, že nahrávka k útoku č. 3 není možná, jeden z hráčů zadní zóny bez výskoku útočí na stranu Y. Nahrávka č. 3 musí mít charakter útoku 1. sledu. Úder č. 3 blokuje hráč **Dy** v zóně III, jeden z trojice hráčů **Ay**, **By**, **Cy** vybírá míč v poli a v případě úspěšné obrany se pokoušejí rozvinout protiútok se zapojením hráčů v zónách I, VI a jakéhokoliv útoku 1. sledem ze zóny III hráče **Dy**, obdobně na straně X až do ukončení rozehry. Další rozehru zahajuje podáním hráč **Ex**. Se stabilním nahrávčem, vždy po dokončené rozehře se hráči pravidelně střídají jak na podání, tak na příhrávce i při vybírání v poli, jeden set do patnácti bodů.

## ► C 3.11.8 **Utíkání s možností získat nebo ztratit jeden bod příhrávku**

■ Hřiště: 9 x 9 m

■ Počet hráčů: 12 (14)

■ Výchozí postavení

● Strana X

- ◆ Výchozí postavení pro příhrávku a následnou útočnou kombinaci, hráč **Ax** se zásobníkem míčů je připraven k podání.

● Strana Y

- ◆ Výchozí postavení pro obrannou kombinaci s jednoblokem, hráč **Ay** se zásobníkem míčů je připraven k podání.

■ Průběh a pravidla

- Průpravná hra 6:6 se stabilním podávajícím hráčem, který se nezapojuje po podání do hry (**Ax**, **Ay**). Chyba na příhrávce znamená 2 body pro soupeře. Za chybu se pokládá eso nebo situace, kdy se po příhrávce nepodaří žádnému spoluhráči alespoň dotknout míče. Hraje se do 25 bodů, obě strany se na podání pravidelně střídají.

## Schéματα ke kapitole ŽS/6 - Příhrávka

Schéma ke cvičení: C 3.3.1

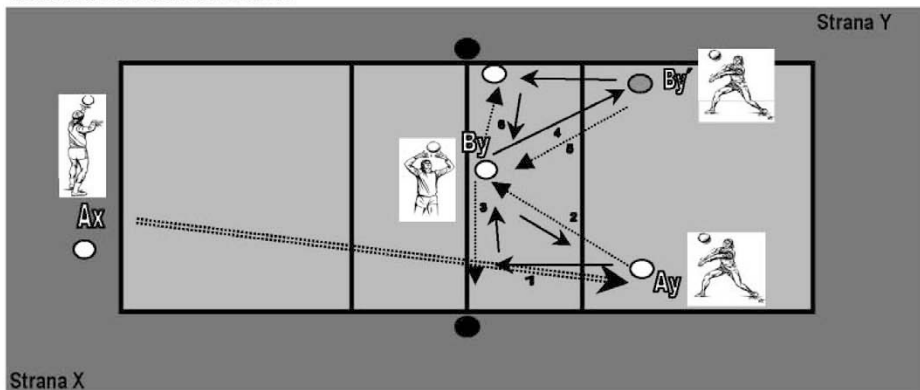
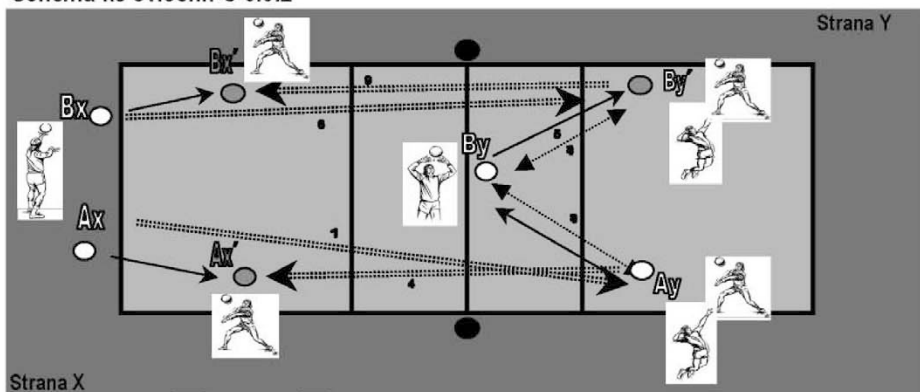







Schéma ke cvičení: C 3.3.2



### Vysvětlivky:

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



Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



Obr. 13



Obr. 14