



Obsah:

- Zásady správné techniky nahrávky (D 1)
- Přehled možných chyb při nahrávce (D 2)
- Nácvik nahrávky (D 3)

Zásady správné techniky nahrávky (D 1)

Základní technika (D 1.1)

► D 1.1.1 Pohyb nahrávače z výchozího postavení do střehového postoje

- Jedná se o přesun nahrávače z výchozího postavení (postoje či polohy) do místa předpokládaného odbítí (zpravidla mezi zóny II a III). V souladu s vývojem situace při přihrávce nebo vybírání míče může nahrávač korigovat svůj pohyb přímo směrem k místu odbítí nepřesně přihraných míčů.
- Délka, rychlost a plynulost přesunu je dána charakterem předcházející činnosti a zónou, z níž začíná svůj pohyb.
- Místo střehového postoje je totožné s předpokládaným cílem přihrávky.
- V některých případech je výchozí postavení totožné s místem zaujetí střehu.

► D 1.1.2 Střehový postoj a pohyb do místa odbítí

- Nahrávač je ve střehovém postoji obrácen čelně do vlastního pole, osa ramen je šikmo k síti a pravá noha je mírně vpředu. Čas mezi přihrávkou a nahrávkou je 1,5 s i více, nahrávač musí v této době vyřešit pohyb do místa odbítí a zároveň stále vnímat pohyb vlastních hráčů i změny na straně soupeře.
- Místo střehového postoje je totožné s místem odbítí:
 - Přihraný míč směřuje do místa, kde nahrávač zaujal střehový postoj nebo těsně vedle něj. V tomto případě řeší nahrávač situaci bez lokomoce (přesunu) nebo jen úpravou postoje.
- Pohyb ze střehového postoje do místa odbítí:
 - Je-li cíl přihrávky mimo místa, kde hráč zaujal střehový postoj, musí nahrávač řešit situaci dalším přesunem. Vyjmenujme některé situace:
 - **Míč padá 1 – 1,5 m před nahrávače směrem do zóny IV** – hráč provede krok a přísun druhé nohy a nahrává buď z postoje nebo ve výskoku.
 - **Míč padá k síti do zóny IV** – hráč má několik možností v souladu s časem, který mu vymezuje herní situace: doběhne míč, zabrzdí svůj pohyb zastavovacím dvojkrokem a nahraje.
 - ◆ Vzhledem k nedostatku času proběhne místem odbítí a nahraje v běhu nebo ve výskoku, většinou odrazem jednohůž.
 - **Míč letí nečekaně rychle k síti** (nahrávač po vběhnutí nemá čas se odrazit oběma nohama) – provede rychlý překrok levou nohou k síti, odraz je vždy z levé nohy, ve výskoku rotuje doleva.
 - **Míč padá dále od sítě v oblasti třímetrové čáry** (nahrávač nemá čas míč obejít) – dobíhá k míči a rotuje (pivotuje) kolem pravé nohy. Situace vypadá následovně.
 - ◆ 1. Poslední krok je vždy na pravou nohu.
 - ◆ 2. Místo dotyku pravé nohy nahrávače se zemí se stává „pevným bodem“.
 - ◆ 3. Kolem tohoto pevného bodu dochází k rotaci celého trupu doprava.
 - ◆ 4. Po zahájení rotace dochází k přípravě paží na odbítí a následně k prvnímu kontaktu rukou nahrávače s míčem.
 - ◆ 5. Po celou dobu rotace zůstávají ramena ve stejné výšce a rovině, postupně probíhá plný kontakt rukou s míčem.
 - ◆ 6. Rotace trupu stejně jako plný kontakt rukou s míčem pokračuje, v jeho průběhu dochází k samotnému provedení odbítí.
 - ◆ 7. Tělo dokončuje rotaci s osou ramen kolmou na směr nahrávky do zóny IV, levá noha se přesunuje a připravuje na stabilizování celého pohybu trupu.
 - ◆ 8. Dosažení kolmice osy roviny ramen na směr do zóny IV je bodem, kdy již míč opouští ruce nahrávače – stejně pro všechny druhy nahrávek!!!
 - ◆ 9. Zároveň dochází k zaražení rotace fixováním levé nohy ve stabilizované pozici pro nahrávku.
 - ◆ 10. Po nahrávce se hráč zapojuje do vykrývání.

● **Míč padá za záda nahrávače k pravé postranní čáře do zóny II**

- ◆ Nahrávač provede úrok levou nohou – překrok pravou – otočení těla s osou ramen kolmou na směr nahrávky do zóny IV dokončí pohyb dokrokem levé nohy současně s výskokem (bez výskoku při nedostatku času); nahrávač může samozřejmě v této situaci nahrát jednoduše do zóny II nebo I, resp. VI.

● **Míč padá na pravou postranní čáru v zóně II**

- ◆ Nahrávač běží otočen levým bokem k síti – obíhá míč (jak daleko to jde) ve směru hodi nových ručiček – snižuje levé rameno – dostává se jím za míč – nahrává – po nahrávce jeho tělo pokračuje v pohybu a vzdaluje se od míče. V krajním případě se tato situace musí řešit nahrávkou spodem nebo proběhnutím místa odbítí s nahrávkou nad sebe útočníkovi ze zóny II nebo I.

▶ D 1.1.3 **Nahrávka v postoji: základní postoj, speciální postoje a polohy**

- Nahrávač se dostal do místa odbítí a i zde nastávají různé situace:

● **Základní postoj (poloha) v momentu odbítí:**

- ◆ Ideální postavení je kolmo na směr nahrávky, v praxi je však obvyklá situace, že nahrávač stojí těsně před akcí šikmo k síti (velmi přitom záleží na tom, odkud přilétá přihrávka: je-li to např. ze zóny I nebo II, ocitá se nahrávač až zády k síti). V tomto postoji je zpravidla pravá noha vpředu.
 - Při přihrávkách s vysokou horizontální složkou rychlosti se doporučuje, aby byla osa ramen nahrávače šikmo k síti.
 - Při vysokých přihrávkách (vertikální složka rychlosti) zaujímá postavení kolmo na směr nahrávky.
- ◆ Nezřídka se stává, že je nahrávač nucen nahrávat mírně přes své pravé rameno, a proto musí tento druh nahrávky patřit k jeho výbavě.

● **Speciální postoje a polohy:**

- ◆ Dřep a poddřep – používá se při nízké letící přihrávce. Někdy je čas z nízkého dřepu zapojit nohy jejich propínáním a rotací trupu, jindy však zbyvá čas pouze na činnost paží a rukou (podporovanou mírnou rotací trupu).
- ◆ Dřep únožný – častá situace v činnosti nahrávače, kdy nahrávač při horší přihrávce nestačí provést dostatečně dlouhý úrok, ale stačí se dostat tělem pod míč. Podstatné je, aby přes veškerou labilitu polohy zůstal trup vzpřímen a poskytoval stabilní oporu pro nahrávku.
- ◆ Poklek na koleno – zde je situace velmi podobná nahrávce v nízké poloze, např. dřepu (používá se zřídka).
- ◆ Nahrávka v pádu – vyskytuje se zřídka, zpravidla v pádu stranou nebo v pádu vzad. Zcela ojediněle je možno vidět nahrávku v pádu vpřed.
- ◆ Nahrávka v běhu – tato situace nastává, když se nahrávač dostává k míči na poslední chvíli, již nemá čas zastavit se v místě odbítí, nemá ani možnost provést výskok jednož a nahrávat s rotací ve výskoku (což zrychluje akci – popsáno jinde). Musí tedy nahrávat v průběhu pohybu, který přirozeně po odbítí pokračuje. Týká se to jak pohybu vpřed, tak pohybu vzad nebo stranou.

▶ D 1.1.4 **Nahrávka v postoji: činnost nohou a trupu**

- Činnost nohou a trupu jsme popsali v kapitole o odbítí obouruč vrchem. Pohyb při nahrávce je obdobný. V porovnání s odbítím obouruč vrchem ve volejbalu začátečníků je úloha nohou poněkud potlačena, protože hráči již nabyli dostatek síly k výraznějšímu zapojení paží a hlavně rukou. Intenzita zapojení nohou a trupu do odbítí je dána délkou a výškou nahrávky.
- Vysoká nahrávka na delší vzdálenost:
 - Z klidové polohy se tělo zvedá natahováním nohou. Součástí kombinovaného pohybu je mírné napřímování trupu.
 - Hnací síla je v zadní noze (nebo na obou, když jsou v momentu odbítí vedle sebe).
 - Síla se z nohou přenáší na boky.
 - V momentu před kontaktem s míčem se tělo chová jako pružina, která se rozpíná ve směru proti míči, kde pohyb vychází z nohou přes boky.

- Nohy se v kolenou napínají, v momentu, kdy dochází k výponu, jsou nohy v kolenou již napnuté. Trup je ve vzpřímené poloze.
- Někdy dojde v doznívání pohybu až k nadskočení (viz dále).
- Nahrávka do zóny IV:
 - Trup je v různé poloze, podle toho odkud přilétá míč. V některých případech nahrávač srovná svoji polohu či postaví tak, aby byla kolmá na směr odbítí (především při nahrávkách z pole). Pokud nahrávač nesrovná svou polohu těla již před odbítím (kolmou na směr nahrávky), dochází během odbítí k rotaci trupu doprava. Tato situace je u nahrávačů zcela běžná, při odbítí ostatních hráčů požadujeme postavení osy ramen kolmé na směr nahrávky.
- Nahrávka za hlavu:
 - Při nahrávkách do kombinací je hlava ve stejné poloze, při dlouhých nahrávkách za hlavu přes celou síť nebo z pole dochází k záklonu hlavy a trupu.
- ▶ D 1.1.5 **Nahrávka v postoji: činnost paží a rukou**
 - Činnost paží v momentu před kontaktem s míčem:
 - Práce paží je samozřejmě synchronizovaná s pohybem trupu a začíná v okamžiku, kdy se tělo zvedá natahovááním nohou.
 - Nahrávači rozdělují pohyb paží na dva takty, v prvním zvednou ruce nad hlavu do polohy, kdy jsou paže mírně pokrčené nebo téměř napnuté a druhým taktem provedou nahrávku předloktím a zápěstím.
 - Těsně před kontaktem s míčem jsou paže a lokty nad úrovní ramen a ruce nad obličejem.
 - ◆ Míč je nad čelem.
 - ◆ Bezprostředně před dotykem míče se paže v loktech nepatrně přikrčí a následně propínají.
 - ◆ Paže některých nahrávačů jsou při odbítí téměř napnuté.
 - ◆ Odbítí je prováděno nad čelem (pokud roztáhne hráč ruce, míč padá na čelo).
 - Intenzita pohybu v loktech je dána vzdáleností a výškou nahrávky.
 - V některých případech, zpravidla v časové tísní, nahrávač zvedá paže plynule jako jeden nepřerušovaný pohyb.
 - Činnost rukou v momentu kontaktu s míčem:
 - Přilétající míč přitiskne lehce prsty a ruce zpět a míč bude ztlumen. Ruce a prsty tak konají tzv. „relativně zpětný“ (obr. 15) pohyb, tedy pohyb, kdy se celé paže pohybují vzhůru, zatímco prsty jsou dočasně stlačeny do jakéhosi protipohybu.
 - ◆ **Bezprostředně před nahrávkou** – tvar mezi palci a ukazováků by se dal nejlépe přiblížit k lichoběžníku (pro srozumitelnost někdy říkáme trojúhelníku).
 - ◆ **Dotek míče** – kontakt s míčem je posledními články všech prstů, u některých prstů (ukazovák) větší plochou. Úloha „hracího kloubu“ (viz OOV). Dlaně se míče nedotýkají.
 - Další důležité aspekty nahrávačského odbítí:
 - Důležitý je dotek míče palci (jinak je ovládání ztíženo a nahrávka za hlavu nemožná).
 - Míč by neměl mít po odbítí žádnou rotaci, u nahrávačů, kteří nahrávají se zvýrazněnou činností palců (obr. 16), je vidět náznak letu se spodní rotací. Takto letící nahrávka má menší horizontální složku rychlosti a při vystřelené nahrávce se smečářům lépe časuje úder.
 - Základem je, aby se zápěstí při kontaktu s míčem nesklápělo a kontakt s míčem byl relativně krátký. V některých situacích, speciálně u některých nahrávačů je možno sledovat následující situace:
 - ◆ Plynulý pohyb zápěstí zdola dopředu (palcovou stranou), jakoby pod míč.
 - ◆ Sklopení zápěstí vpřed, zvláště v situacích, kdy je míč při odbítí za hlavou.
 - Delší kontakt prstů s míčem a činnost palců ovlivní let míče bez rotace.
 - Čím rozsáhlejší je kontakt prstů s míčem, tím lepší je jeho ovládání a tím přesnější je odbítí.
 - ▶ D 1.1.6 **Utajení a časování nahrávky**
 - Dobrý nahrávač musí umět nahrávku časovat a utajit její směr.
 - Časování:
 - Zpomalení

- ◆ Ohnout zápěstí více zpět
- ◆ Ohnout paže více v loktech
- ◆ Ohnout nohy v kolenou a nahrát v nižším střehu
- ◆ Použít jakoukoliv kombinaci výše uvedených možností
- Zrychlení
 - ◆ Výskokem a nahrávkou ze zcela natažených paží
 - ◆ Rychlejšším impulsem – pohybem zápěstí

■ Utajení:

- Minimální prohnutí trupu při nahrávkách v kombinacích, které by signalizovalo nahrávku za hlavu.
- Někteří nahrávačští mistři však dokáží míč před sebou nahrát i za hlavu pouze činností předloktí a rukou: polohou těla signalizují nahrávku před sebe a především skvělou prací palců nahrají i v této poloze za hlavu.
- Nahrávač musí mít vždy takovou polohu těla, aby měl možnost výběru řešení, tzn. svislou polohu trupu s míčem nad hlavou.
- Pro utajení nahrávky je nutný krátký kontakt s míčem, dlouhé pohyby prozrazují záměr. Výjimkou je situace, kdy nahrávač záměrně „podrží“ míč, aby zdržel rozhodnutí o konečném směru letu nahrávky.

► D 1.1.7 **Pohyb a poloha nahrávače při nahrávce ve výskoku**

■ Nahrávač by měl nahrávat ve výskoku

- Důvody
 - ◆ Výška kontaktu s míčem
 - ◆ Zrychlení akce
 - ◆ Vyloučení činnosti nohou a trupu (stabilizace trupu ve výskoku), což zlepšuje přesnost utajení.
- Při nahrávce ve výskoku rozlišujeme dva způsoby odrazu:
 - ◆ **Odráz obounož**
 - V okamžiku nahrávky je tělo pod míčem.
 - Nahrávač odbíjí míč ve vrcholu výskoku, ne když padá, protože tak částečně ztrácí kontrolu nad míčem.
 - ◆ **Odráz jednož**
 - Z pravé nebo z levé nohy.
 - Poloha je méně stabilní.
 - Používá se jen v exponovaných situacích, když to jinak nejde.
 - Obdobná situace je popsána v bodu D 1.2, lze ji aplikovat i na nahrávku ve výskoku s rotací těla k cíli nahrávky.
 - Hráč se po pohybu od sítě odrazí z pravé nohy, místo dotyku pravé nohy se stává nejen „pevným bodem“, ale i místem odrazu k výskoku.
 - Pohyb paží vzhůru i rotace trupu jsou prováděny v průběhu letové fáze.
 - Nahrávač dopadá po odbití míče na jednu nebo obě nohy.
- Kvalitní nahrávači jsou schopni z postoje šikmo k síti ve výskoku rotovat tělem směrem k zóně IV a nahrát podél sítě (do zóny II nebo IV).

► D 1.1.8 **Technické rozdíly u polovysokých a vystřelených nahrávek před sebe a za hlavu ve výskoku**

■ Polovysoká a vystřelená nahrávka do zóny IV (před sebe)

- Polovysoká a vystřelená nahrávka nemají z hlediska techniky odbití nahrávače žádné podstatné zvláštnosti, resp. technika je popsána obecně v pasáži „nahrávka ve výskoku“.
- Protože se jedná o rychlou nahrávku, je žádoucí, aby byla nahrávána ve výskoku. Podstatným momentem je činnost předloktí a zápěstí. Při provedení vystřelené nahrávky je obzvláště třeba zdůraznit, aby byla prováděna především pohybem zápěstí a minimálně podporována pohybem v loktech. To umožňuje stabilizovat let nahrávky, což zase usnadňuje útočníkovi kontrolu nad míčem v momentu úderu. Navíc může nahrávač do poslední chvíle zdržet časování nahrávky.

- Další podstatným prvkem je činnost palců. Ty se musí dostat pod míč, jednak proto, aby zabránily vrchní rotaci a jednak proto, aby se nahrávka v poloze rukou na míči technicky nelišila od nahrávky ve výskoku za hlavu.
- Vystřelená nahrávka do zóny II (za hlavu)
 - Kvalita nahrávky za hlavu ve výskoku, především vystřelená, rozlišuje v moderním volejbalu nahrávače a NAHRÁVAČE.
 - Po nahrávači se vyžaduje stejně rychlá nahrávka do zóny II jako do zóny IV.
 - **Základní technické požadavky:**
 - ◆ Velmi rychlá nahrávka za hlavu s utajením záměru vyžaduje zvýrazněnou činnost palců.
 - ◆ Trup, resp. celé tělo zaujímají svislou polohu pod míčem, což je optimální poloha pro nahrávání na obě strany. Když dokáže nahrávač odbít míč před tělem a přesto jej nahrát za hlavu jenom činností paží, zápěstí a především palců, utají směr nahrávky daleko lépe.
 - ◆ Hlava se při nahrávce za hlavu v kombinaci nezaklání (prozrazuje to záměr). Nahrává-li však nahrávač na dlouhou vzdálenost, jsou prohnutí zad a záklon hlavy nevyhnutné.

Varianty (modifikace) techniky nahrávky z hlediska charakteru herní situace (D 1.2)

► D 1.2.1 Další druhy nahrávek z hlediska charakteru odbítí

- Nahrávač je nucen někdy nahrávat i nestandardním způsobem odbítí. Mezi nejčastěji používané patří následující techniky:
 - Nahrávka bagrem:
 - Patří k základní výbavě nahrávače. Technika odbítí je poněkud odlišná od přihrávky: odbítí spodem jako nahrávka se hraje přímo v pohybu nebo po pohybu v nejrůznějších polohách. Zvýrazňuje se činnost paží, jejichž pohyb vzhůru podstatně určuje následný let míče. V některých případech je tvar paží dokonce přizpůsoben situaci, takže lze vidět odbítí pažemi ohnutými v loktech, případně ohnutými zápěstími (obr. 17), například u velmi krátkých míčů, odbítí přes osu těla, odbítí v pádech nebo odbítí velmi blízko sítě, odbítí míče odraženého od sítě.
 - Nahrávka jednoruč ve výskoku:
 - Používá se hlavně k zachraňování míčů s vyšší horizontální rychlostí přelétajících sítí k soupeři.
 - Nejčastěji je v praxi využívána pro nahrávku do 1. sledu a do zóny IV.
 - Nahrávači vyšší úrovně mají zvládnutou i nahrávku do zóny II a I.
 - ◆ **Nahrávka jednoruč vpřed** – odbítí se děje rozevřenou rukou se zpevněnými prsty. Pohyb vychází z lokte a je dotvářen zápěstím.
 - ◆ **Nahrávka jednoruč za hlavu** – odbítí je podobné jako odbítí vpřed, má dvě varianty:
 - S dlaní natočenou do zóny IV
 - S dlaní otočenou do zóny II
 - Nahrávka stranou:
 - Nahrávač musí zvládnout techniku zády i čelem k síti.
 - ◆ **Zády k síti** – používá se především v případech, kdy má míč velkou horizontální rychlost a směřuje rychle přes síť. V tomto případě už nahrávka jednoruč ve výskoku není neoptimálnějším řešením. Nahrávač vyskakuje zády k síti a nahrávkou ve výskoku stranou zabrání přeletu míče přes síť.
 - ◆ **Čelem k síti** – používá se v případě, kdy míč letí nízko rychle směrem do sítě nebo i níže, mimo nahrávače (očekávané místo) a nahrávač ho dobíhá. Nestačil se dostat do polohy pravicou bokem k síti a pokud by ne zvolil tuto techniku, míč by vletěl do sítě nebo pod síť do pole soupeře. Nahrávač se tedy otočí čelem k síti a provede odbítí přes pravé či levé rameno.
- D 1.2.2 **Nahrávka z hlediska rozdílu v odbítí nahrávačů a nesespecializovaných hráčů**
- Rozdíl v pohybu do střehového postoje:

- Nespecializovaní hráči („nenahrávači“) se málokdy dostávají do situace, kdy se pohybují do střehového postoje, kde očekávají výsledek činnosti spoluhráčů. Nahrávají zpravidla v situaci, která vzniká náhle a překvapivě nebo po prvním odbití nahrávače.
- Střehový postoj a rozhodnutí nahrávat:
 - Z výše uvedeného vyplývá, že střehový postoj souvisí téměř vždy s předcházející činností hráče a musí u něho ještě dojít k rozhodnutí, že právě on bude nahrávat. (U nahrávače je víceméně jasné, že druhé odbití – kromě výjimek – patří jemu. Nahrávač to vždy tak cítí a ostatní hráči zase berou relativně za samozřejmé, že druhé odbití se jich netýká).
- Zaujetí místa pro odbití:
 - U nespecializovaných hráčů se požaduje v momentu odbití stabilizovaný postoj a důsledné otočení osy ramen kolmo na směr odbití, a to jak při nahrávce před sebe, tak při nahrávce za hlavu. Přesnost je na prvním místě, utajení směru nahrávky je druhořadé.
- Způsob odbití:
 - Nespecializovaní hráči mají více pokrčené lokty a kontaktují míč níže než nahrávači, pohyb v loktech při odbití je výraznější. Nepožaduje se po nich odbití ve výšce. Osa ramen by měla být ve většině případů kolmá na směr odbití. Tito hráči více zapojují do odbití nohy. Celkově se odbití nespecializovaných hráčů v zásadě neliší od techniky odbití obouruč vrchem popsané v kapitole o začátečnickém volejbalu.
- Nahrávka za hlavu:
 - Ostatní hráči by měli umět nahrát vysokou nahrávku za hlavu, ale opět je prioritou přesnost, ne utajení. Z hlediska techniky u nich nepožadujeme, aby se neprohýbali v zádech a nezakláněli hlavu.

Nahrávka ve vybraných herních situacích (D 1.3)

► D 1.3.1 Nahrávka do prvního sledu

- Rozdíl mezi nahrávkou do prvního sledu a ostatními nahrávkami spočívá v tom, že útočník je při útoku prvním sledem nahrávkou „hledán“.
- Provedení:
 - Nahrávač sleduje periferně rozběh útočníka. Ten reaguje na vývoj herní situace směrem rozběhu, výběrem místa odrazu a nabídne se nahrávačovi do vhodné (předem dohodnuté) polohy ve vzduchu a očekává nahrávku.
 - Časování nahrávky s odrazem a úderem smečáře vypadá následovně: v momentu, kdy je nahrávač v kontaktu s míčem, vyskakuje smečář blízko před ním cca 1 m od sítě (vzdálenost od sítě se může různit podle mnoha faktorů) a začíná úvodní fázi svého švihů paže. Nahrávač odbíjí nad sebe nebo mírně od sítě. Osa ramen smečáře je šikmo k síti, rameno a tím pádem i celá úderová paže je vzdálena cca 1 – 1,5 m od sítě. Z tohoto důvodu musí nahrávač při ideálním příjmu nahrát dál od sítě.
- Odpovědnost smečáře:
 - Vytvořit si správnou vzdálenost mezi sebou a nahrávačem v momentu odrazu.
 - Včas se dostat do místa odrazu.
- Odpovědnost nahrávače:
 - Nahrávač naopak musí sledovat smečáře a zahrát mu nahrávku s pravidelnou a obvyklou dráhou letu.
- Variety nahrávek do prvního sledu:
 - Nejpoužívanějšími nahrávkami do prvního sledu jsou nahrávky č.1 a 4 – krátká vystřelená před sebe.
 - Dalšími variantami jsou:
 - ◆ Nahrávka č. 3 – za hlavu
 - ◆ Nahrávka č. 8 – přetažená varianta nahrávky č. 1
 - ◆ Nahrávka č. 7 – krátká vystřelená nahrávka za hlavu
 - ◆ Nahrávka pro finty v prvním sledu – „dupák“, „odskoky“, klamné rozběhy atd.

- Nestandardní situace:
 - Když nepřiletí přihrávka do místa střehového postoje nahrávače, nastává situace, na niž musí zareagovat jak nahrávkač pohybem do místa odbití, tak útočník směrem rozběhu a místem odrazu.
 - ◆ Kdykoliv se nahrávkač ve hře dostane dál od sítě, je třeba brát jako princip, že to je smečař, kdo musí korigovat svůj rozběh a místo odrazu směrem do úseku k zóně IV. Měl by se odrážet před jakousi myšlenou čarou, která je charakterizována následovně:
 - Jde-li přihrávka relativně nízko a nahrávkač nahrává stranou, je myšlená přímkou vedená nahrávkačovými rameny (ne jeho nohami) k síti.
 - Je-li přihrávka vyšší a nahrávkač má dost času, aby se otočil směrem k levé přední části pole, je tato přímkou pro odraz smečaře prvního sledu vedená diagonálně mezi rameny nahrávkače směrem k síti.
 - Čím více je nahrávkač vzdálen od sítě, tím větší by měla být vzdálenost mezi ním a smečařem.
 - Jako nepsané pravidlo (při úderu č.1) by bylo možné konstatovat, že vzdálenost místa na síti, kam by měla nahrávka směřovat (měřeno podél sítě), od místa původního postavení nahrávkače by měla být zhruba stejně dlouhá jako vzdálenost od sítě toho místa, kam až nahrávkač musel odstoupit, aby mohl nahrát. Nahrávka tak tvoří přeponu pravouhelného trojúhelníku, tvořeného dráhou odstoupení nahrávkače od sítě a k ní stejně dlouhou vzdáleností protaženou k ní v pravém úhlu podél sítě. Nahrávka tak teoreticky letí před smečařem a ne přes jeho rameno.
 - Útočné údery po nahrávkách prvního sledu jsou vždy výsledkem časové i prostorové spolupráce mezi nahrávkačem a smečařem – lze jenom velmi těžko zvyrazňovat odpovědnost jednoho nebo druhého z hlavních aktérů.
- ▶ D 1.3.2 **Nahrávka do zóny IV**
 - Vysoká nahrávka
 - Polovysoká nahrávka
 - Vystřelená nahrávka
 - Podobně nahrávky do jiných zón
- ▶ D 1.3.3 **Nahrávka do zóny II**
- ▶ D 1.3.4 **Nahrávka do zóny I**
- ▶ D 1.3.5 **Nahrávka do zóny VI**
- ▶ D 1.3.6 **Nahrávky do druhého sledu č. 2, 5, 6**
- ▶ D 1.3.7 **Nahrávka v řetězci činností nahrávkačů**
 - Nahrávka po naběhnutí
 - Nahrávka po zásahu spoluhráče v poli
 - Nahrávka po dopadu z bloku

Přehled možných chyb při nahrávce (D 2)

Chyby, které se týkají především techniky odbití obouruč vrchem, byly rozebrány a popsány v kapitole ŽS/2. V této kapitole rozebereme pouze specifické nahrávkačské chyby. Tyto chyby jsou také většinou technického charakteru, ale mají zásadní dopad na taktiku nahrávky.

Chyby související se způsobem provedení odbití (D 2.1)

- ▶ D 2.1.1 **Odbití není provedeno především činností zápěstí, ale předloktí**
 - Nahrávka není kontrolována jemnějším ústrojím, tj zápěstím, jehož činnost může dát nahrávce větší přesnost.
 - Následek – nahrávka není přesná a let míče má pro smečaře horší odhadnutelnost.
 - Léčba

- ◆ Rozvoj síly předloktí. Dril (tisíce nahrávek správnou technikou ve zjednodušených podmínkách).
- ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1
- ▶ D 2.1.2 **Kontakt s míčem při odbití je příliš dlouhý**
 - Popis obsažen v názvu
 - **Následek** – odbití může být posouzeno jako porušení pravidel v utkání. Zhoršená použitelnost odbití pro hru prvním sledem.
 - **Léčba**
 - ◆ Zdůrazněním nácvičku základní techniky odbití.
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1
- ▶ D 2.1.3 **Kontakt s míčem je příliš krátký a kontrola odbití nedostatečná**
 - Hráč nedostatečně tlumí míč v prstech nebo není schopen časovat nahrávku délkou kontaktu s míčem.
 - **Následek** – nedostatečná kontrola nad míčem. Míč po odbití příliš rotuje.
 - **Léčba**
 - ◆ Krátkodobě zařadit přehnané „tahání“ nahrávky pro pocit uvědomění si efektu tlumení.
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1
- ▶ D 2.1.4 **Kontakt s míčem není převážně plochou prstů, ale pouze jejich posledními články**
 - Chyba souvisí obvykle s nedostatky v základní technice odbití obouruč vrchem. Odbití není kontrolováno plochou prstů (především ukazovákem a prostředníkem), ale všechny prsty se dotýkají míče pouze posledními články.
 - **Následek** – nedostatečná kontrola nad míčem. Nepřesná nahrávka.
 - **Léčba**
 - ◆ Důraz na puštění míče více do dlaně (dlaň se však nesmí míče dotknout). Zdůraznění úlohy „hracího“ kloubu.
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1 a podle didaktických úkolů z nácvičku OOV.
- ▶ D 2.1.5 **Nesoučasné nasazení rukou na míč**
 - Popis obsažen v názvu
 - **Následek** – nepřesná nahrávka. Po odbití míč rotuje, což znesnadňuje útočnickovi kontrolu nad míčem při útočném úderu.
 - **Léčba**
 - ◆ Zjištění skutečné příčiny a důraz na základní techniku.
 - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 1 a podle didaktických úkolů z nácvičku OOV.
- ▶ D 2.1.6 **Do přihrávce od sítě zapojuje hráč do odbití více levou ruku nebo je odbití provedeno po přehnané rotaci trupu doprava**
 - Chyba je způsobená nedostatečným pohybem do místa odbití, kterou se hráč snaží kompenzovat přehnanou rotací trupu a zvýrazněným zapojením levé ruky do odbití.
 - **Následek** – nahrávka je nepřesná, obvykle směřuje příliš blízko k síti.
 - **Léčba**
 - ◆ Vysvětlení a důraz na kontrolu pohybu do místa odbití.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktického úkolu č. 3 a podle didaktických úkolů z nácvičku OOV.
- ▶ D 2.1.7 **Nesprávná volba způsobu odbití v nestandardních situacích**
 - Nepřízpůsobení volby techniky nahrávky herní situaci.
 - **Následek** – nepřesná nahrávka nebo dokonce nedokončení akce družstva útočným úderem.
 - **Léčba**
 - ◆ Trénink nahrávky v proměnlivých herních podmínkách zaměřených více na volbu techniky než na výběr řešení. Komentář trenéra k výběru techniky vzhledem k herní situaci.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 3 – 5.
- ▶ D 2.1.8 **Neschopnost použít jinou techniku odbití**
 - Hráč není schopen provést nahrávku nestandardní technikou (mimo osu těla, nízkou před sebou, za

hlavou atd.). Jedná se o situace, kdy nahrávač nemá z objektivních příčin možnost dostat se do optimálního místa pro odbítí.

- Následek – nahrávač neumí vyřešit situace po nepřesné přihrávce. Nepřesná nebo „čitelná“ nahrávka.
- Léčba
 - ◆ Zařazováním tréninku různých druhů odbítí nahrávače. Návčik nahrávky v situacích, kdy míč je v nestandardní poloze vůči tělu.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 3, 4.

Chyby související s pohybem do střehového postoje, resp. do polohy kontaktu s míčem (D 2.2)

- ▶ D 2.2.1 **Pozdní nebo nedostatečný pohyb do místa odbítí zvláště po nepřesné přihrávce**
 - Hráč se do místa odbítí pohybuje příliš pomalu. Důvodem může být jak pomalý pohyb, špatný odhad místa odbítí, tak pozdní start. (V posledním případě se jedná zpravidla o neschopnost správně vyhodnotit situaci viz D 2.7.3.)
 - Následek – nepřesná nahrávka. Nemožnost nahrávat do určitých zón a čitelnost záměru nahrávače pro blokující hráče soupeře.
 - Léčba
 - ◆ Zjistit, zda se jedná o: problém koordinace, problém s odhadem místa a času, pohybový deficit, pohodlnost apod.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 1 a 3 a podle didaktických úkolů z návčiku OOV.
- ▶ D 2.2.2 **Tělo se pohybuje při nahrávce od míče**
 - Hráč po pohybu do místa kontaktu s míčem nevyužije energii k odbítí míče, ale pokračuje v předchozím pohybu.
 - Následek – nedostatečná kontrola nad míčem.
 - Léčba
 - ◆ Videozáznamem pozorovat techniku a zjistit příčinu.

Chyby v provedení nahrávky ve výskoku (D 2.3)

- ▶ D 2.3.1 **Nahrávka není provedena nad čelem**
 - Platí jako soustavná chyba, ne situační potřeba odbít v nestandardní poloze. Ve většině případů je důvodem nesprávný výběr místa a momentu odrazu k výskoku.
 - Následek – nepřesná nahrávka. Čitelnost záměru nahrávače pro blokující hráče soupeře.
 - Léčba
 - ◆ Důraz na pohyb do místa odbítí a odraz v místě odbítí.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 1 a 3 (cvičení týkající se návčiku nahrávky ve výskoku).
- ▶ D 2.3.2 **Nahrávka není prováděna ve výskoku**
 - Nahrávač soustavně nepoužívá nahrávky z výskoku.
 - Následek – malá možnost uplatnění tohoto nahrávačského stylu ve vrcholovém volejbalu.
 - Léčba
 - ◆ Zjistit důvod (pohodlnost, pohybový deficit, neschopnost nahrát přesně bez opory).
 - ◆ U nahrávky vždy skákat, včetně rozcvičení ve dvojici.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktického úkolů č.1 (cvičení týkající se návčiku nahrávky ve výskoku).
- ▶ D 2.3.3 **Nahrávka není po nepřesné přihrávce prováděna ve výskoku**
 - Netýká se situace, kdy je výskok zcela nežádoucí nebo dokonce překáží účelnému odbítí. Hráč nepoužije nahrávku ve výskoku při přihrávce dále od sítě, zpravidla z důvodu, že necítí účelnost jejího použití.

- **Následek** – zpomalení akce. Jiné časoprostorové komponenty nahrávky – jiné parametry dráhy letu míče a zhoršení podmínek pro správné časování následného útočného úderu.
- **Léčba**
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 1 a 3 (cvičení týkající se nácvičku nahrávky ve výskoku).

► D 2.3.4 **Nahrávka není prováděna při kulminaci výskoku**

- Hráč nesprávně odhadne moment odrazu k nahrávce z výskoku a nenahrává při kulminaci výskoku, ale před ní („proskakování míče“).
- **Následek** – nepřesné odbití. Nevhodné podmínky pro utajení nahrávky.
- **Léčba**
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č.1 a 3 (cvičení týkající se nácvičku nahrávky ve výskoku).

Chyby v provedení nahrávky za hlavu (D 2.4)

► D 2.4.1 **Boky jsou v momentu odbití příliš vpředu**

- Nahrávač nenahrává ve vzpřímené poloze, ale mírně podbíhá míč, boky se dostávají příliš dopředu nebo se hráč při odbití zaklání.
 - **Následek** – čitelnost záměru nahrávače nahrávat za hlavu.
 - **Léčba**
 - ◆ Zjistit důvod – pokud se jedná o kompenzaci deficitu v technice odbití za hlavu, je třeba se vrátit zpět k základní technice „nahrávačského“ odbití za hlavu, především klást důraz na činnost palců.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č.1 – 3 (cvičení týkající se nácvičku nahrávky za hlavu).

► D 2.4.2 **Do odbití (nahrávky) jsou málo zapojeny palce**

- Popis je obsažen v názvu.
 - **Následek** – viz 2.4.1
 - **Léčba** – viz 2.4.1

► D 2.4.3 **Nahrávač při nahrávce příliš zaklání hlavu**

- Popis je obsažen v názvu.
 - **Následek** – viz 2.4.1
 - **Léčba** – viz 2.4.1

Chyby v provedení vystřelené nahrávky (D 2.5)

► D 2.5.1 **Odbití s nedostatečným impulsem**

- Nahrávka nedostala dostatečný impuls a ztrácí výšku před optimálním místem úderu smečáře.
 - **Následek** – zhoršení podmínek pro výběr řešení při útočném úderu smečáře.
 - **Léčba**
 - ◆ Posilování předloktí a prstů. Důraz na silný impuls zápěstí při odbití.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 1 a 3 (cvičení týkající se nácvičku vystřelené nahrávky).

► D 2.5.2 **Odbití s nedostatečným zapojením palců**

- Nahrávka je prováděna přílišným sklopením zápěstí na úkor práce palců.
 - **Následek** – letící míč s vrchní rotací má tendenci v rozhodující moment ztrácet výšku.
 - **Léčba**
 - ◆ Zdůraznění činnosti palců.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 1, 3 a 4 (cvičení týkající se nácvičku vystřelené nahrávky).

► D 2.5.3 Přílišné zapojení předloktí do odbití

- Impuls je udělen míči zvýrazněnou činností předloktí, na úkor činnosti zápěstí.
 - **Následek** – let míče nemá stabilizovaný charakter a znesnadňuje útočnickovi kontrolu nad míčem v momentu útočného úderu.
 - **Léčba**
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 1 a 4 (cvičení týkající se nácvičku vystřelené nahrávky).

Chyby při nahrávce do prvního sledu (D 2.6)

► D 2.6.1 Pozdní nebo nesprávný přesun do místa odbití

- Nahrávka se dostává příliš pozdě do místa odbití nebo do něj „naskakuje“ a nenaznačí tím středovému hráči, kde se má odrazit k útočnému úderu.
 - **Následek** – zpoždění akce. Špatná odhadnutelnost nahrávky. Zhoršení podmínek pro výběr místa odrazu útočícího hráče.
 - **Léčba**
 - ◆ Zjistit důvod (pohybový deficit, zvyk, atd. viz výše). Nacvičovat útok prvním sledem po horší přihrávce.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 3 – 5 (cvičení týkající se nácvičku nahrávky do prvního sledu).

► D 2.6.2 Hráč podrží míč příliš dlouho, tzv. „zhoupnutí“

- Kontakt s míčem při odbití je příliš dlouhý.
 - **Následek** – nevhodné podmínky pro časování švihů paže hráče při útočném úderu.
 - **Léčba**
 - ◆ Důraz na rychlost odbití (zkrácení doby kontaktu s míčem).
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 1, 3 – 5 (cvičení týkající se nácvičku nahrávky do prvního sledu).

► 2.6.3 Odbití do prvního sledu je provedeno příliš nízko

- Hráč nechá klesat míč před odbitím příliš nízko.
 - **Následek** – prodlužuje se dráha letu míče k úderu, čímž se znesnadňuje útočnickovi provedení útočného úderu a blokaři se dá více času reagovat na situaci.
 - **Léčba**
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 1, 3 – 5 (cvičení týkající se nácvičku nahrávky do prvního sledu).

► D 2.6.4 Odraz z levé nohy při přihrávce dále od sítě

- Při horší přihrávce (daleko od sítě), kdy musí nahrávka k místu odbití doskočit, aby mohl nahrát na střed do prvního sledu, se odrazí z levé, nikoliv z pravé nohy.
 - **Následek** – zpomalení akce. Nahrávka do prvního sledu po horší přihrávce je téměř znemožněna. Horší kontrola nad míčem.
 - **Léčba**
 - ◆ Vysvětlení a ukázka. Vytvoření správného návyku, jak řešit tyto situace. V případě, že se jedná o pohybový deficit, pak je řešení v oblasti rozvoje kondice.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 3 – 5 (cvičení týkající se nácvičku nahrávky do prvního sledu).

Chyby související se špatným taktickým vyhodnocením situace (D 2.7)

Protože se činnost nahrávče liší od ostatních hráčů, uvedeme zde příklady chyb, které souvisí nejen s taktickým hodnocením herní situace, ale se samou podstatou činnosti nahrávče. Tyto chyby mají samozřejmě obrovské množství nuancí. Uvádíme zde pár příkladů, aby bylo od začátku zdůrazněno, že je taktický a strategický prvek ve hře nahrávče dominantní. V druhé knize se budeme podrobně zabývat herním chováním nahrávče, kde tuto problematiku dopodrobna rozebereme.

- ▶ D 2.7.1 **Nahrávač nesleduje situaci na straně soupeře**
 - Popis je obsažen v názvu.
 - **Následek** – nesprávné taktické řešení situace.
 - **Léčba**
 - ◆ Vysvětlení, nácvik v herních podmínkách.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 3 – 5.
- ▶ D 2.7.2 **Nahrávač neumí časovat nahrávku podle charakteru herní situace**
 - Nahrávač neumí určitými pohyby těla časovat nahrávku podle rozběhu smečáře nebo podle jiných faktorů herní situace. Důvodem může být nedostatek v technice (viz 2.1.3) nebo neschopnost vyhodnotit okolnosti herní situace.
 - **Následek** – nepřesná nebo nesprávně zvolená nahrávka.
 - **Léčba**
 - ◆ V první řadě zjistit příčinu (technická chyba nebo špatné vyhodnocení situace).
 - ◆ Nácvik nahrávky v herních situacích, kdy musí nahrávač stále volit charakter nahrávky podle rozběhu smečáře.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 3 – 4 a podle didaktických úkolů č. 1, 2 (při chybě v technice), popř. i didaktické úkoly z nácviku OOV.
- ▶ D 2.7.3 **Váhavost a nedůraznost v rozhodnutí nahrávat**
 - V situacích, kdy z vývoje herní situace zcela jasně nevyplývá, že nahrávač provede nahrávku a i některý z ostatních hráčů má možnost míč nahrát: nahrávač dlouho váhá s rozhodnutím nahrávat nebo není dostatečně důrazný v projevení svého záměru.
 - **Následek** – chaos v rozvinutí útoku. Nedostatečná komunikace v závěru akce. Nepřesná nahrávka.
 - **Léčba**
 - ◆ Zjistit, zda se jedná o povahový rys nahrávajícího, např. nedostatek důrazu nebo se jedná o špatné návyky (pohyb do místa odbítí atd.) Mnoho herních cvičení s proměnlivými podmínkami a s důrazem na fázi přechodu z obrany do útoku.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 3, 4. Podle didaktického úkolu č. 3 (při chybě v technice), popř. i didaktické úkoly z nácviku OOV.
- ▶ D 2.7.4 **Hráč volí řešení podle předem stanoveného plánu**
 - Nahrávač nerespektuje průběh a vývoj zápasu, volí předem stanovený styl a mechanicky používá kombinace bez vztahu k hernímu kontextu.
 - **Následek** – nesprávné taktické řešení situace.
 - **Léčba**
 - ◆ Vysvětlení a ukáзка. Nácvik v herních podmínkách, v nichž je úkolem reagovat na změnu herní situace.
 - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 3 – 5.

Nácvik nahrávky (D 3)

Vybraná průpravná a herní cvičení a jejich použití při nácviku nahrávky

Odbítí obouruč vrchem s charakterem nahrávky (D 3.1)

- ▶ D 3.1.1 **Odbíjej pouze předloktím**
 - *Dvojice: hráč A stojí ve vzdálenosti cca 6 m od hráče B. Hráči A a B odbíjejí obouruč vrchem bez zapojení nohou a trupu. Odbítí vychází pouze ze zápěstí a předloktí (specificky nahrávkašské odbítí).*
 - **Varianta:**

- ◆ D 3.1.1 a – **Odbíjej pouze zápěstím**
 - Hráči **A** a **B** odbíjejí obouruč vrchem pouze činností zápěstí (s minimálním zapojením nohou, trupu a předloktí).
- ▶ D 3.1.2 **Odbij nad sebe čelem k síti a ustup**
 - *Trojice:* hráči **A**, **B** a **C** stojí vedle sebe pod sítí, hráč **A** má v rukou míč. Hráč **A** v čelném postavení k síti odbije nad sebe a odstoupí dozadu. Hráč **B** ukročí podél sítě na původní místo hráče **A**, odbije stejným způsobem a ustoupí vzad. Stejnou akci provede hráč **C** atd.
- ▶ D 3.1.3 **Odbij míč nad sebe a druhým odbitím za hlavu**
 - *Jednotlivci:* hráč odbije míč nad sebe, druhým odbitím za sebe tak vysoko, aby se mohl po odbití otočit, po jednom dopadu míče na zem jej dostihnout, odbít nad sebe a provést akci se stejným sledem činností (opakuje se 5x).
 - *Varianty:*
 - ◆ D 3.1.3 a – **Vyhod' míč nad sebe, zpracuj hlavou a odbij za hlavu**
 - První odbití po vlastním nadhozu a odbití po doběhnutí míče se provede hlavou (důraz na provedení zastavovacího dvojkroku), po zpracování míče následuje vždy odbití za hlavu.
 - ◆ D 3.1.3 b – **Po vlastním nadhozu odbij míč za hlavu na stěnu 1 m za sebou**
 - Hráč ve stejném cvičení využije odrazu od stěny.
 - ◆ D 3.1.3 c – **Po vlastním nadhozu odbij v kleku za hlavu na stěnu 1 m za sebou**
 - Hráč odbíjí v kleku, čimž vyloučí zapojení nohou do odbití.
 - ◆ D 3.1.3 d – **Předběhni místo odrazu míče a odbij za hlavu**
 - Hráč odbije před sebe, po dopadu míče na zem předběhne místo jeho odrazu, otočí se čelně k přilétajícímu míči a odbije za sebe. Celá akce se opakuje 5x.
 - ◆ D 3.1.3 e – **Předběhni místo odrazu míče a odbij za hlavu na cíl**
 - Hráč odbije před sebe, po dopadu míče na zem předběhne místo jeho odrazu, otočí se čelně k přilétajícímu míči a odbije za sebe s cílem trefit určený cíl (basketbalový koš). Celá akce se opakuje 5x.
- ▶ D 3.1.4 **Jedenkrát nad sebe a po půlobratu na místě za hlavu na spoluhráče**
 - *Dvojice:* hráč **A** stojí ve vzdálenosti cca 6 m od hráče **B**. Hráč **A** odbije jedenkrát nad sebe, provede půlobrat na místě a odbije za hlavu na hráče **B**.
 - *Varianta:*
 - ◆ D 3.1.4 a – **Odbij před sebe, doběhni a po jednom kontrolním odbití nad sebe odbij za hlavu na spoluhráče**
 - Hráč **A** po několika odbitích nad sebe provede jedno vysoké odbití před sebe, doběhne míč a po jednom kontrolním odbití nad sebe odbije za hlavu na spoluhráče **B**, který opakuje akci se stejným sledem činností. Později můžeme zkoušet i bez meziodbití nad sebe, tzn. po doběhnutí míče přímo na spoluhráče.
- ▶ D 3.1.5 **Linie A-B-C, prostřední odbíjí za hlavu bez obratu**
 - *Trojice:* hráči **A**, **B**, **C** stojí v přímce, vzdálenost mezi jednotlivými hráči je cca 5 m. Hráč **B** stojí uprostřed v čelném postavení k hráči **A**, hráč **C** stojí za zády hráče **B** a v čelném postavení k hráči **A**. Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, ten odbíjí za hlavu na hráče **C**, který vrací míč dlouhým odbitím před sebe na hráče **A**.
 - *Varianty:*
 - ◆ D 3.1.5 a – **Hráč B odbíjí vždy za hlavu**
 - Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, ten odbíjí za hlavu na hráče **C**, k němuž se po odbití otáčí. Hráč **C** odbíjí před sebe na hráče **B** a ten znovu za hlavu na hráče **A**.
 - ◆ D 3.1.5 b – **Linie A-B-C, prostřední odbíjí za hlavu bez obratu se dvěma míči**
 - Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, ten odbíjí za hlavu na hráče **C**, který vrací míč dlouhým odbitím před sebe na hráče **A**. V momentu odbití hráče **A** odbíjí hráč **C** druhý míč, který směřuje na hráče **A**.

- ▶ D 3.1.6 **Linie A–B–C, prostřední za hlavu s přesunem hráčů**
 - Trojice: hráč **A** odbíjí na hráče **B**, ten odbíjí za hlavu na hráče **C**, který vrací míč dlouhým odbitím před sebe na hráče **A**. Hráči se po svých odbitích přesunují do nového postavení: **A** na místo **C**, **B** na místo **A**, **C** na místo **B**.
 - Varianta:
 - ◆ D 3.1.6 a – **Po odbití dopředu jdeš dovnitř, po odbití za hlavu jdeš ven**
 - Hráči se po svých odbitích přesunují do nového postavení: po odbití před sebe vždy doprostřed a po odbití za hlavu vždy ven na místo hráče, od něhož přilétá míč (tj. na druhou stranu než je směr odbití za hlavu).
- ▶ D 3.1.7 **Doběhni míč odbitý spoluhráčem a vrať ho odbitím za hlavu**
 - Trojice: hráči **A**, **B**, **C** stojí v těsné blízkosti vedle sebe a hráč **A** má v rukou míč. Hráč **A** odbíjí míč vysoko před sebe, těsně po odbití vyběhává hráč **B** ve směru letu míče, podbíhá ho a odbíjí za hlavu na hráče **C**, který odbíjí míč před sebe. Hráč **A** provádí tutéž akci jako hráč **B** atd.
- ▶ D 3.1.8 **Linie A-C-D-B, oba prostřední odbíjejí za hlavu**
 - Čtveřice: hráči **A**, **B** stojí v jedné linii, mezi nimi uprostřed jsou hráči **C**, **D**. Hráči **A** a **B** mají v rukou míč a začínají současným odbitím: Hráč **A** odbíjí na hráče **C**, který následně odbíjí za hlavu na **B** a hráč **B** na hráče **D**, který odbíjí za hlavu na **A**. Akce se několikrát opakuje. Hráči **C** a **D** krátkým pohledem kontrolují přesnost svého odbití za hlavu.
- ▶ D 3.1.9 **Odbíjej po obvodu čtverce, přeběhni do diagonálního rohu pomyslného čtverce a odbij za hlavu**
 - Trojice: hráči stojí ve třech rozích pomyslného čtverce s jedním volným rohem tak, že hráč **A** stojí diagonálně proti volnému rohu čtverce. Hráč **A** odbíjí míč na hráče **B** a přebíhá do protilehlého rohu čtverce. Hráč **B** odbíjí na hráče **A**, který se mezitím přemístil na nové místo. Hráč **A** dále odbíjí za hlavu na hráče **C** a běží zpět na své původní místo, kam přilétá míč od hráče **C**. Hráč **A** odbíjí znovu za hlavu na hráče **B** atd. Po několika pokusech si hráči mění výchozí místa.
- ▶ D 3.1.10 **Odbíjej po obvodu čtverce: hráči A a C před sebe, B a D za hlavu**
 - Hráči **A**, **B**, **C**, **D** jsou rozestaveni do čtverce (hráči **A** a **C** s míčem). Hráči **A** a **C** začínají současným odbitím obou míčů před sebe. Hráči **B** a **D** odbíjejí míč po obvodu čtverce za hlavu, hráči **A** a **C** odbíjejí pod úhlem před sebe.
- ▶ D 3.1.11 **Proved' průpravná cvičení pro časování odbití ve výskoku**
 - D 3.1.11 a – **Tleskni při kulminaci výskoku**
 - Hráč vyskakuje a tleskne 2x při kulminaci výskoku.
 - D 3.1.11 b – **Ve výskoku zpracuj míč hlavou**
 - Hráč vyhodí míč, vyskočí a při kulminaci výskoku lehce zpracuje míč hlavou nebo chytí do napnutých paží.
 - D 3.1.11 c – **Odbíjej nad sebe, každé třetí odbití ve výskoku**
 - Hráč ve stoji opakovaně odbíjí míč nad sebe a každé třetí odbití provede ve výskoku.
- ▶ D 3.1.12 **Jednou nad sebe a ve výskoku na spoluhráče**
 - Dvojice: hráč **A** stojí ve vzdálenosti cca 6 m od hráče **B**. Hráč **A** odbije jedenkrát nad sebe a následně ve výskoku na hráče **B**. Hráč **B** míč vrací odbitím přímo zpět. Po několika odbitích se hráči vymění.
 - Varianty:
 - ◆ D 3.1.12 a – **Proved' každé druhé odbití ve výskoku**
 - Hráči **A** a **B** opakovaně odbíjejí míč ve stoji a každé druhé odbití provedou ve výskoku.
 - ◆ D 3.1.12 b – **Zpracuj míč odbitím ve výskoku a po doskoku odbij míč ve stoji**
 - Hráč **A** zpracuje míč od hráče **B** odbitím ve výskoku nad sebe a po dopadu odbíjí míč ve stoji zpět na hráče **B**, který provádí totéž.
 - ◆ D 3.1.12 c – **Nepřetržitě odbíjení dvojice ve výskoku**
 - Hráči **A** a **B** nepřetržitě odbíjejí ve výskoku (8x-10x).
 - ◆ D 3.1.12 d – **Zareaguj po nepřesném odbití spoluhráče a vrať míč ve výskoku**

- Hráč **A** odbíjí na místě jednou nad sebe, podruhé nepřesně vedle hráče **B**, který reaguje pohybem do optimálního místa odbítí a ve výskoku odbíjí zpět přesně na hráče **A**. Po několika odbítkách se hráči vymění.
- ▶ D 3.1.13 **Střídej místo a způsob odrazu před odbítkou ve výskoku**
 - Dvojice: hráč **A** stojí ve vzdálenosti cca 6 m od hráče **B**. Hráč **A** odbíjí ve stoji míč k hráči **B**. Ten odbíjí míč ve výskoku tak, že při každém odbítkou použije jiný druh odrazu (jednožeh L–P, oboužeh) a mění místo odrazu (před, za místem odbítí, vedle místa odbítí). Dostává se tak do situací, které jako nahrávač řeší v utkání.
- ▶ D 3.1.14 **Hráči A–B–C v linii: prostřední odbíjí ve výskoku pod úhlem, obrát na druhého spoluhráče**
 - Trojice: hráči **A**, **B**, **C** stojí v přímce, vzdálenost mezi jednotlivými hráči je cca 5 m. Hráč **B** stojí uprostřed v čelném postavení k hráči **A**, hráč **C** stojí za zády hráče **B** a v čelném postavení k hráči **A**. Hráč **A** odbíjí na hráče **B** a sám rychle změni svou pozici směrem do strany. Hráč **B** odbíjí ve výskoku na hráče **A** (v novém postavení). Hráč **A** odbíjí dlouhým odbítkou před sebe na hráče **C**, který provádí stejný sled úkonů jako hráč **A**.
- ▶ D 3.1.15 **Hráči A–B–C v linii: prostřední po obratu odbíjí ve výskoku na druhého spoluhráče**
 - Trojice: hráči **A**, **B**, **C** stojí v přímce, vzdálenost mezi jednotlivými hráči cca 5 m. Hráč **B** stojí uprostřed v čelném postavení k hráči **A**, hráč **C** stojí za zády hráče **B** a v čelném postavení k hráči **A**. Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, který provede výskok s obratem a odbíjí na hráče **C**. Hráč **C** odbíjí zpět na hráče **B**, který provádí stejnou akci. Po několika odbítkách se hráči vymění.
 - Varianta:
 - ◆ D 3.1.15a **Překvap prostředního svým postavením a nech ho reagovat nahrávkou ve výskoku**
 - Hráč **C** změni před odbítkou hráče **B** svou pozici, aby to hráč **B** ještě před odrazem nepoznau. Teprve ve výskoku, těsně před odbítkou, pozná hráč **B**, kde stojí hráč **C** a reaguje přesnou nahrávkou.

Odbítí ve výskoku za hlavu

- ▶ D 3.1.16 **Vyzkoušej si odbítí za hlavu bez zapojení nohou a trupu v sedu na bedně**
 - Jednotlivci: hráč sedí na švédské bedně u sítě, která je v úhlu cca 45° k ní. Trenér mu velmi zblízka nahazuje míče (zpočátku doslova podává) a hráč odbíjí za hlavu. Tím, že hráč sedí, nemohou být do odbítky zapojeny nohy a částečně ani trup jako při nahrávce ve výskoku za hlavu.
- ▶ D 3.1.17 **Vyhod' si míč a se zdůrazněním činností palců odbij ve výskoku za sebe**
 - Jednotlivci: hráč si vyhazuje míč nad sebe a odbíjí ho ve výskoku za hlavu. Do odbítky nejsou zapojeny nohy, trup jen minimálně, a proto se hráč snaží odbíjet s lokty poněkud dále od sebe a zvýrazněnou činností palců.
- ▶ D 3.1.18 **Nahod' si míč z třímetrové čáry k síti a odbij ve výskoku za hlavu**
 - Jednotlivci: hráč stojí na třímetrové čáře s míčem v ruce. Vyhazuje míč z třímetrové čáry směrem k síti, dobíhá ho a odbíjí ve výskoku za hlavu. Znovu se hráč soustředí především na techniku odbítky. Zvýrazněná je činnost palců.
- ▶ D 3.1.19 **Hráči A–B–C v trojúhelníku, hráč B nahrává ve výskoku za hlavu**
 - Trojice: hráči **A**, **B**, **C** jsou rozestaveni do trojúhelníku. Hráč **B** stojí v zóně III v čelném postavení k hráči **A**, který stojí v zóně IV cca 3,5 m od sítě. Hráč **C** stojí v zóně II pod sítí v čelném postavení k hráči **A**. Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, který nahrává ve výskoku za hlavu polovysokou nahrávkou na hráče **C**. Ten odbíjí dlouhým obloukem zpět na hráče **A**. Hráč **B** může po odbítkou provádět meziúkon (výskok na blok), aby byl donucen nahrávat pod časovým tlakem.
 - Varianta:
 - ◆ D 3.1.19 a – **Ve trojici se dvěma míči, hráč B ve výskoku za hlavu**
 - Cvičení se dá provádět se dvěma míči.

Nácvik nahrávky ve stoji (D 3.2)

- ▶ D 3.2.1 **Základní nahrávačský trojúhelníček**
 - *Trojice:* hráči stojí v trojúhelníkovém postavení: nahrávač **N** v zóně III, hráč **A** v zóně IV (má v rukou míč), hráč **B** zóně VI. Hráč **B** odbíjí k síti na nahrávače **N**, ten vysokou (polovysokou, vystřelenou) nahrávku na hráče **A**, který odbíjí (posléze lobuje) na hráče **B**. Hráč **B** znovu přihrává na nahrávače **N** atd.
- ▶ D 3.2.2 **Nahrávačský strojek se dvěma míči**
 - *Čtveřice:* hráč **A** stojí v zóně VI (se dvěma míči), hráč **B** je v zóně IV, hráč **C** je v zóně II, nahrávač **N** stojí v zóně III. Hráč **A** odbíjí po vlastním nadhozu do zóny III na nahrávače **N**, který nahrává do zóny IV na hráče **B**. Hráč **B** lobuje (odbíjí obouruč vrchem) do zóny VI na hráče **A**. V momentu odbití nahrávače **N** nahazuje hráč **A** druhý míč směrem do zóny III a nahrávač **N** odbíjí za hlavu do zóny II na hráče **C**. Hráč **C** znovu provádí stejnou činnost jako hráč **B**. V „oběhu“ jsou dva míče, nahrávač střídavě nahrává do zóny II a IV, hráči **A**, **B**, **C** odbíjejí vždy v jednom směru.
- ▶ D 3.2.3 **Nahrávačský strojek se dvěma míči a dvěma přihrávajícími hráči**
 - *Pětičice:* hráč **A** stojí v zóně V, hráč **B** je v zóně IV, hráč **C** stojí v zóně I, hráč **D** je v zóně II a nahrávač **N** stojí v zóně III. Hráč **A** odbíjí po vlastním nadhozu do zóny V na nahrávače **N**, který nahrává do zóny IV na hráče **B**. Hráč **B** lobuje do zóny V na hráče **A**. V momentu odbití nahrávače **N** mu nahazuje hráč **C** druhý míč, který odbíjí za hlavu do zóny II na hráče **D**. Hráč **D** lobuje na hráče **C**, který míč přihrává na nahrávače **N**. V „oběhu“ jsou dva míče, nahrávač střídavě nahrává do zóny II a IV, hráči **B** a **D** lobují od sítě na „své“ přihrávající hráče (**B** na **A**, **D** na **C**).
- ▶ D 3.2.4 **I do zóny II musí někdy nahrát v čelném postavení**
 - *Trojice:* hráči **A**, **B**, **C** stojí v rozestavení do trojúhelníku. Hráč **B** stojí mezi zónami III a VI v čelném postavení k hráči **A**, který stojí v zóně IV pod sítí. Hráč **C** stojí v zóně II v čelném postavení k hráči **A**. Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, který se otáčí do postoje levým bokem k síti a nahrává z pole na hráče **C**. Ten míč odbitím vrací a hráč **B** nahrává vysokou nahrávku v postavení pravým bokem k síti na hráče **A**.
- ▶ D 3.2.5 **Nahrávej vysokou nahrávku z pole se dvěma míči**
 - *Trojice:* hráči **A**, **B**, **C** stojí v rozestavení do trojúhelníku. Hráč **B** stojí mezi zónami III a VI v čelném postavení k hráči **A**, který stojí v zóně IV pod sítí. Hráč **C** stojí v zóně II v čelném postavení k hráči **A**. Hráč **A** odbíjí od sítě na hráče **B**, který vysokou nahrávku z pole odbije zpět na hráče **A**. Hned po odbití hráče **B** mu hráč **C** přihrává druhý míč, který odbíjí znovu vysokou nahrávku z pole tentokrát do zóny II zpět na hráče **C**. Po několika pokusech začínají hráči **A** a **C** směřovat svá odbití do vzdálenější zóny, tj. hráč **A** ze zóny IV do zóny I, hráč **C** ze zóny II do zóny V. Hráč **B** reaguje pohybem k místu odbití a provádí diagonální nahrávku z pole na dlouhou vzdálenost.

Nácvik nahrávky po předchozí akci s předem daným řešením (D 3.3)

- ▶ D 3.3.1 **Nahrávačský trojúhelník ve čtyřech s přidavnou úlohou**
 - *Čtveřice:* hráči stojí v následujícím postavení: nahrávači **N1** a **N2** v zóně II, hráč **A** v zóně IV (má v rukou míč), hráč **B** zóně VI. Hráč **A** odbíjí k síti, nahrávač **N1** nabíhá do zóny III a nahrává (polovysokou, vystřelenou ve výskoku nahrávku) na hráče **B**. Ten odbíjí (případně lobuje) na hráče **A**, který přihrává na vbíhajícího nahrávače **N2** do zóny III. Akce se opakuje stejným sledem činností. Nahrávači **N1** a **N2** vbíhají do zóny III vždy v momentu odbití hráče **A**.
- ▶ D 3.3.2 **Jednou do čtyřky, jednou do dvojky**
 - *Pětičice:* hráči stojí v následujícím postavení: nahrávači **N1** a **N2** v zóně I, hráč **A** v zóně IV (má v rukou míč), hráč **B** v zóně VI, hráč **C** v zóně II. Hráč **A** odbíjí k síti, nahrávač **N1** nabíhá do zóny III a nahrává střídavě a pravidelně (polovysokou, vystřelenou ve výskoku) nahrávku na hráče **B**, resp. **C**, kteří lobují zpět (odbíjejí obouruč vrchem) na hráče **A**. Hráč **A** znovu přihrává na nahrávače **N2**, který mezitím naběhl do zóny III. Opakuje se akce se stejným sledem činností. Nahrávači **N1** a **N2** vbíhají do zóny III vždy v momentu odbití hráče **A**.

- Varianta:
 - ◆ D 3.3.2 a
 - Nahrávač nahrává v nestandardním postavení: levým bokem k síti a nahrává před sebe do zóny II, za hlavu do zóny IV.
- ▶ D 3.3.3 **Přes celou síť po dopadu z bloku**
 - Počet hráčů: 6
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Hráč **Ax** stojí v zóně VI (má v ruce míč), hráč **Bx** je v zóně IV připraven k útočnému úderu, nahrávač **Nx** stojí v zóně II ve výchozím blokařském postavení.
 - Strana Y
 - ◆ Hráč **Ay** je v zóně VI, hráč **By** stojí v zóně IV připraven k útočnému úderu, nahrávač **Ny** stojí v zóně II ve výchozím blokařském postavení.
 - Provedení
 - Hráč **Ax** dá úderem ruky do míče signál k zahájení cvičení. V tomto momentu vyskakuje nahrávač **Nx** na blok. Hráč **Ax** po vlastním nadhozu odbíjí do zóny II na nahrávače **Nx**, který nahrává po dopadu z bloku přes celou síť na hráče **Bx**, který lobuje (odbíjí obouruč vrchem) na hráče **Ay**. V momentu odbítí hráče **Bx** vyskakuje nahrávač **Ny** na blok. Hráč **Ay** přihrává a nahrávač **Ny** po dopadu z bloku nahrává do zóny IV. Opakuje se akce se stejným sledem činností.
- ▶ D 3.3.4 **Nahrávka vbíhajícího nahrávače v situaci míče zadarmo od soupeře**
 - Počet hráčů: 6
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Pětice hráčů v následujícím postavení: **Ax** v zóně IV, **Bx** zóně III, **Cx** zóně III jsou připraveni ve výchozím blokařském postavení, nahrávači **N1x**, **N2x** stojí v zóně I připraveni k naběhnutí.
 - Strana Y
 - ◆ Hráč **Ay** je v zóně VI, trenér se zásobníkem míčů pod sítí v zóně III.
 - Provedení
 - Trenér zalobuje na hráče **Ay**, který odbíjí míč bagrem přímo na stranu **X**. V momentu úderu trenéra do míče odstupují hráči **Ax**, **Bx**, **Cx** od sítě a nahrávač **N1x** vbíhá z pozice I k síti. Jeden z trojice odstupivších hráčů přihrává k síti do zóny III. Nahrává střídavě do zóny IV, II (polovysoká) a III (nízká „metr“). Jednotliví hráči lobují (útočí) z výskoku přes síť na hráče **Ay**, který opět přímo odbíjí na stranu **X** atd. Po provedení lobu se všichni tři hráči znovu staví do blokařského postavení. Záhy znovu odstupují a akce se opakuje s nahrávačem **N2x**. Jakmile dojde k chybě, další akci zahajuje znovu trenér.
- ▶ D 3.3.5 **Nahrávej střídavě do zón II a IV po nabíhání z různých zón**
 - Počet hráčů: 8 + trenér
 - Výchozí postavení
 - ◆ Hráči **A**, **B**, **C** stojí v zóně IV, hráči **D**, **E**, **F** jsou v zóně II, nahrávač **N1** stojí v zóně I, **N2** je v zóně V, trenér se zásobníkem míčů stojí v zóně VI.
 - Provedení
 - Trenér nahazuje nepřetržitě míče do zóny III. Nahrávač **N1** po vběhnutí ze zóny I nahrává vysokou (polovysokou, vystřelenou ve výskoku) nahrávku do zóny IV na hráče **A**, který útočí. Okamžitě po provedení útoku nahazuje trenér další míč do zóny III. Nahrávač **N2**, který naběhl ze zóny V, nahrává hráči **D** do zóny II. Nahrávači vbíhají v momentu útočného úderu končícího předcházející akci. Útočí postupně všichni hráči a míč přinášejí zpět trenérovi do zásobníku. Při dalších nahozeních nahrávají nahrávači do opačné zóny (**N1** do zóny II, **N2** do zóny IV) a následně nahrávky pravidelně střídají.
- ▶ D 3.3.6 **Nahrávej střídavě do prvního sledu a vysokou nahrávku z pole útočníkovi se specifickou úlohou**

- Počet hráčů: 8
- Výchozí postavení
 - Nahrávači **N1**, **N2** stojí v zóně I, hráči **A**, **B**, **C** jsou v zóně IV, hráči **D**, **E**, **F** stojí v zóně III. Rozehrávající hráč (trenér) se zásobníkem míčů stojí v zóně VI.
- Provedení
 - Trenér nahazuje míč do zóny III, kam vbíhá nahrávač **N1** a nahrává hráči **D** nahrávku č. 1. V momentu, kdy útočí hráč **D**, nahazuje trenér další míč do zóny I. Nahrávač **N1** nahrává vysokou nahrávku z pole do zóny IV na hráče **A**, který útočí. V okamžiku útoku hráče **A**, nahazuje trenér znovu míč do zóny III a pokračuje akce se stejným sledem činností, ale útočníky jsou nyní hráči **B**, resp. **E**. Po čtyřech nahrávkách pokračuje bez přerušení nahrávač **N2** (první nahrávka č. 1 po naběhnutí ze zóny I). Hráči, kteří provedli útočný úder, přinášejí míč zpět do zásobníku a zařazují se na konec zástupu.
 - Varianta:
 - ◆ D 3.3.6 a
 - Hráči **D**, **E**, **F** po provedení útočného úderu přejdou pod síť na druhou stranu, blokují společně s dalším krajním hráčem následující útok po nahrávce z pole. Teprve potom odcházejí pro míč.
- ▶ D 3.3.7 **Přízpusob rychlost vystřelené nahrávky rozběhu smečáře**
 - Počet hráčů: 5
 - Výchozí postavení
 - Nahrávač **Nx** stojí na vyvýšeném místě (cca 50 cm) pod sítí v zóně III se zásobníkem míčů. Hráči **Ax**, **Bx**, **Cx**, **Dx** stojí v zóně IV cca 3,5 m od sítě, hráč **Ax** je připraven k dvoukrokovému rozběhu na útočný úder tak, že stojí na levé přední noze a pravá je vzadu, odlehčená, připravená ke kroku.
 - Provedení
 - Nahrávač **Nx** nahrává po vlastním nadhozu vystřelenou nahrávku do zóny IV na hráče **Ax**, který útočí. Hráč **Ax** v okamžiku nahrávačova odbítí začíná první krok závěrečného smečářského dvojroku. To je zásadní podmínka tohoto cvičení: útočný úder po vystřelené nahrávce se provádí po dvoukrokovém rozběhu. Okamžitě po útoku hráče **Ax** provádí nahrávač následující akci s hráčem **Bx** atd.
 - Poznámka:
 - ◆ Nahrávač stojí na vyvýšeném místě proto, aby byla výška odbítí nahrávače jako při nahrávce z výskoku. V první fázi lze provádět i ze země.
- ▶ D 3.3.8 **Určí druh úderu místem blokování**
 - Počet hráčů: 6 + trenér
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Nahrávač **Nx** je v zóně I připraven k vběhnutí, středový hráč **B1x** je v zóně III připraven k výskoku na blok, další středový hráč **B2x** stojí v zóně VI, libero **Lx** je v zóně V.
 - Strana **Y**
 - ◆ Trenér se zásobníkem míčů stojí v zóně V, středový hráč **B1y** je v zóně III ve výchozím blokařském postavení, druhý středový hráč **B2y** stojí v zóně VI.
 - Provedení
 - Středový hráč **B1x** provede jeden útok nebo útoky (překroky) směrem doprava nebo doleva do zvolené vzdálenosti od výchozího místa a imituje blokařskou akci. V okamžiku výskoku hráče **B1x** zalobuje trenér ze strany **Y** míč přes síť na libera **Lx**. Zároveň nabíhá nahrávač **Nx** do zóny III a libero mu přihrává míč. Blokař označil vzdálenosti místa výskoku na blok, který úder chce hrát a následně rychle odstoupil od sítě. (Pokud vyskočil 1 m vpravo od výchozího místa – úder č. 3, 1 m vlevo – úder č. 1, 2 m vlevo – úder č. 4). Nahrávač **Nx** provede určenou nahrávku, odstoupený středový hráč útočí proti jednobloku hráče **B1y**. Oka-

mžitě po útočném úderu se blokař znovu přesouvá do jiného místa, odkud provede následující útok. Opakuje se akce se stejným sledem činností. Nahrávač již nevbíhá, ale v zóně III reaguje na vývoj situace. Celá akce se provede 3x a poté se vystřídají útočící i blokující středoví hráči (**B2y** a **B2x**).

- ▶ D 3.3.9 **Nahrávej vystřelenou nahrávku po příhrávce**
 - Počet hráčů: 8
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Nahrávači **N1x** a **N2x** stojí v zóně I, smečař **Sx** je v zóně I, libero **Lx** stojí v zóně VI, diagonální hráč **Ux** je v zóně IV.
 - Strana **Y**
 - ◆ Diagonální hráč **Uy** stojí v zóně II, hráči **Ay**, **By** jsou za hřištěm připraveni k podání.
 - Provedení
 - Hráč **Ay** podává do zóny I, resp. VI. Jeden z hráčů **Lx**, **Sx** přihrává míč do zóny III. Nahrávač **N1x** nahrává po vběhnutí vystřelenou nahrávku do zóny IV a diagonální hráč **Ux** útočí proti jednobloku hráče **Uy**. Následuje podání hráče **By**, vběhnutí nahrávače **N2x** a odstoupení diagonálního hráče **Ux**. Opakuje se akce se stejným sledem činností.

Nácvik různých druhů nahrávek s výběrem řešení (D 3.4)

- ▶ D 3.4.1 **Reaguj na přihrávku a nahrávej vždy nadlouho**
 - Pětice: hráč **A** je v zóně VI, hráč **B** je v zóně IV, hráč **C** stojí v zóně II, nahrávači **N1** a **N2** jsou v zóně I. Hráč **A** odbíjí nepravidelně do zón II a IV, kam vbíhá nahrávač **N1** a míč nahrává hráči **B** nebo **C**, vždy tomu vzdálenějšímu, tzn. ze zóny II hráči **B**, ze zóny IV přes hlavu hráči **C**. Hráči **B** a **C** lobují na hráče **A**, který přihrává do zóny II, resp. IV a po naběhnutí nahrávače **N2** akce pokračuje se stejným sledem činností. Nahrávači vbíhají v momentu odbití hráče **B**, resp. **C**.
- ▶ D 3.4.2 **Sám si přihráj, nahraj nadlouho**
 - Počet hráčů: 6
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Hráč **Ax** je v zóně IV, hráč **Bx** stojí v zóně II, nahrávač **Nx** je v zóně VI.
 - Strana **Y**
 - ◆ Hráč **Ay** je v zóně IV s míčem, hráč **By** stojí v zóně II, nahrávač **Ny** je v zóně VI.
 - Provedení
 - Hráč **Ay** lobuje po vlastním nadhozu přes síť na nahrávače **Nx**, který přihrává vysoko (prsty nebo bagrem) k síti, kam následně nabíhá a po doběhnutí k míči nahrává vysokou (polovysokou, vystřelenou ve výskoku) vždy vzdálenějšímu hráči, tzn. ze zóny II hráči **A**, ze zóny IV přes hlavu hráči **B**. Ten útočí přes síť na nahrávače **Ny**, který zpracuje míč k síti a akce pokračuje se stejným sledem činností.
- ▶ D 3.4.3 **Zvol druh nahrávky do zóny I podle kvality zpracování míče v poli**
 - Počet hráčů: 7
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Nahrávač **Nx** stojí v zóně III, smečař **Sx** je v zóně VI, libero **Lx** je v zóně V, diagonální hráč **Ux** stojí v zóně I.
 - Strana **Y**
 - ◆ Smečař **Sy** stojí v zóně VI, libero **Ly** je v zóně V, diagonální hráč **Uy** stojí v zóně I.
 - Provedení
 - Hráč **Sy** v zóně VI lobuje po vlastním nadhozu ve výskoku přes síť směrem do zóny V, resp. VI. Hráči **Lx** a **Sx** přihrávají míč nahrávači **Nx**, který nahrává polovysokou nahrávku hráči **Ux**.

Ten útočí ze zóny I na stranu Y. Úder je proveden do zóny V, resp. VI střední intenzitou tak, aby míč mohl být zpracován hráči Ly, resp. Sy. Nahrávač Nx mezitím podběhl síť na stranu Y a je připraven v zóně III nahrávat stejnou nahrávku do zóny I. Nahrávač však musí rozlišit podle kvality zásahu v poli hráčů Sy a Ly, zda zahraje polovysokou či vysokou nahrávku do zóny I. Hráč Uy útočí tentokrát tvrdým úderem ze zóny I. Nahrávač Nx znovu podbíhá síť a pokud se hráčům na straně X podaří zpracovat míč, akce pokračuje znovu úderem diagonálního hráče až do ukončení rozehry. Nahrávač stále podbíhá síť. Pokud v některé situaci nezávidně nahrávač dojde k míči, musí ostatní hráči zareagovat a nahrát vysokou nahrávku do zóny I.

► D 3.4.4 Zvol nahrávku ze zón I a IV po dopadu z bloku – útok proti šestce bránících hráčů

- Počet hráčů: 10
- Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Nahrávač Nx je v zóně II připraven k výskoku na blok. Libero Lx stojí v zóně V, smečař Sx je v zóně IV ve výchozím blokařském postavení, diagonální hráč Ux je v zóně I připraven k vybírání.
 - Strana Y
 - ◆ Šestice hráčů stojí v obranném výchozím postavení, hráč Sy je v zóně IV s míčem v rukou připraven k provedení útočného úderu po vlastním nadhozu.
- Provedení
 - Hráč Sy v zóně IV lobuje (útočí) z výskoku po vlastním nadhozu přes síť směrem do zóny IV, resp. V. V momentu nadhozu míče hráčem Sy odstupuje hráč Sx od sítě do střehového postavení a společně s hráčem Lx vybírají. Zároveň vyskakuje nahrávač Nx v zóně II, imituje blok a hráč Ux upravuje postavení do střehového postavení. Po vybrání útoku hráči Sx a Ux odstupují do optimálního postavení pro provedení útočného úderu. Nahrávač Nx nahrává po dopadu z bloku polovysokou nahrávku do zóny I, resp. do zóny IV a hráči Sx a Ux útočí na stranu Y proti kompletní obraně. V případě úspěšné obrany vrací hráči ze strany Y míč lobem na hráče Lx do zóny V a akce pokračuje se stejným sledem činností až do ukončení rozehry.

► D 3.4.5 Nahraj polovysokou nahrávku do zóny II, resp. IV a podběhni síť k další akci

- Počet hráčů: 8
- Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Nahrávač Nx stojí v zóně III, smečař Sx v zóně IV a diagonální hráč Ux v zóně II jsou připraveni k útočnému úderu, libero Lx stojí v zóně V, trenér se zásobníkem míčů stojí vedle hřiště.
 - Strana Y
 - ◆ Smečař Sy v zóně IV a diagonální hráč Uy v zóně II jsou ve výchozím blokařském postavení, libero Ly v zóně V a nahrávač Ny v zóně I jsou připraveni k vybírání.
- Provedení
 - Trenér nahazuje míč do zóny III tak, aby byl nahrávač nucen použít různé techniky nahrávky: jednoruč zády k síti, čelem k síti atd. Nahrávač Nx nahrává polovysokou nahrávku do zóny IV, resp. II, hráči Sx, resp. Ux útočí úderem střední intenzity na stranu soupeře do diagonálního směru. Nahrávač Nx po nahrávce okamžitě podbíhá síť na stranu Y a útočníci se po útočném úderu staví do blokařského výchozího postavení. V momentu nahrávky hráče Nx, odstupuje na straně Y jeden z hráčů, na jehož straně se neútočí, od sítě a společně se zadním hráčem vybírají diagonálně zasmečovaný míč ze strany X. Nahrávač Nx, který je teď na straně Y, nahrává polovysokou nahrávku do zóny IV, resp. II a hráč Sy, resp. Uy útočí proti jednobloku. Akce se nedohrává. Po útoku ze strany Y se nahrávač Nx vrací na stranu X a akce začíná znovu nahozemí míče trenérem. Po několika akcích se situace mění a začíná se ze strany Y s podbíháním sítě nahrávače Ny.

- D 3.4.6 **Reaguj na přihrávku spoluhráče a uprav rychlost vystřelené nahrávky**
- Počet hráčů: 11
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Nahrávači **N1x** a **N2x** jsou v zóně I, smečař **S1x** v zóně I, libero **Lx** v zóně VI, smečař **S2x** v zóně IV stojí všichni ve výchozím postavení pro přihrávku, smečař **S3x** je připraven za hřištěm.
 - Strana Y
 - ◆ Hráči **Uy** (v zóně II) a **Sy** (v zóně IV) jsou připraveni ve výchozím blokařském postavení, tři hráči **Ay**, **By**, **Cy** libovolných herních funkcí jsou připraveni za hřištěm k podání.
 - Provedení
 - Hráč **Ay** provádí smečované podání, jeden z trojice hráčů na straně X přihrává. Pokud přihraje jeden z dvojice smečařů **S1x** nebo **S2x**, útočí sám po vystřelené nahrávce. Nahrávač **N1x**, který mezitím naběhl do zóny III, musí vyhodnotit situaci a podle přihrávky a možnosti útočníka stihnout vystřelenou nahrávku, upravit její rychlost, případně zvolit jiný druh nahrávky (polovysoká, vysoká). Smečař útočí proti jednobloku. V případě, že přihrál hráč **Lx**, rozbíhají se k útoku oba smečaři a nahrávač nahrává vždy do vzdálenější zóny. Po útoku podává další hráč **By**, nahrává nahrávač **N2x** a hráče, který útočil, střídá na přihrávce hráč **S3x**.

Nácvik jednoduchých útočných herních kombinací (D 3.5)

- D 3.5.1 **Útočná kombinace s jedním útočníkem v prvním sledu**
- Počet hráčů: 6
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Středový hráč **Ax** stojí v zóně III připraven ve výchozím blokařském postavení. Další dva středoví hráči **Bx** a **Cx** jsou připraveni v zóně II a nastupují hned po začátku přesunu na místo prvního, nahrávač **Nx** stojí v zóně I, trenér stojí se zásobníkem míčů asi 6 m od sítě.
 - Strana Y
 - ◆ V zóně I (V) je umístěna házenkářská branka.
 - Provedení
 - Středový hráč **Ax** provede blokařský přesun do zóny IV a vyskočí na blok. Nahrávač **Nx** udělá krok vzad a zaujme střehový postoj pro vybírání. Po dopadu hráče **Ax** z bloku nahazuje trenér vyšší míč do zóny III. Nahrávač vbíhá do zóny III a následně nahrává (nahrávku č. 4). Středový hráč po jednom kroku vzad a krátkém rozběhu útočí úder č. 4 směrem do branky nebo na jiný cíl. Následující akci provádí hráč **Bx** se stejným sledem činností.
- D 3.5.2 **Útočná kombinace s útokem v prvním sledu a ze zadní zóny**
- Počet hráčů: 10
 - Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Nahrávač **Nx** stojí v zóně IV, smečař **Sx** (přední) je v zóně V, libero **Lx** stojí v zóně VI, středový hráč **Bx** je v zóně IV připraven po naběhnutí k útoku v prvním sledu, diagonální hráč **Ux** je v zóně I připraven k útoku ze zadní zóny, další hráč **Ax** stojí připraven za hřištěm k podání.
 - Strana Y
 - ◆ Hráči **Ny** v zóně II, **By** v zóně III a **Sy** v zóně IV jsou připraveni ve výchozím blokařském postavení, libero **Ly** v zóně V a diagonální hráč **Uy** v zóně I stojí připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Libovolný hráč **Ay** je připraven za hřištěm k podání.
 - Provedení
 - Hráč **Ay** podává a nezapojuje se do následné akce. Blokující hráči organizují blok ve trojici proti

dvěma útočníkům soupeře. Přední smečař **Sx** a libero **Lx** přihrávají. Nahrávač po vběhnutí do zóny III volí nahrávku v herní kombinaci s prvním sledem (hráč **Bx**) a útokem ze zóny I (hráč **Ux**). Přední řada blokuje a má výhodu početní převahy, zadní řada (bez hráče v zóně VI) má při hře v poli nevýhodu početního oslabení – tuto specifickou situaci však musí takticky vyřešit. V případě úspěšného zásahu v poli hráči na straně **Y** rozvíjí protiútok se zapojením předního smečaře. Po ukončení rozehry okamžitě zahajuje hráč **Ax** podáním další akce a na straně **Y** probíhá akce se stejným sledem činností.

► D 3.5.3 Útočná kombinace s útokem v prvním sledu a vystřelenou nahrávkou do zón II, resp. IV

■ Počet hráčů: 9

■ Výchozí postavení

● Strana **X**

- ◆ Hráč **Sx** stojí v zóně VI s míčem, nahrávač **Nx** v zóně I a libero **Lx** v zóně V jsou připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Diagonální hráč **Ux** je připraven na blok v zóně II, středový hráč **Bx** v zóně III stojí ve výchozím blokařském postavení.

● Strana **Y**

- ◆ Nahrávač **Ny** je v zóně II, libero **Ly** stojí v zóně VI, přední přihrávající smečař **Sy** je v zóně V, středový hráč **By** je v zóně III. Trenér stojí za hřištěm se zásobníkem míčů.

■ Provedení

- Hráč **Sx** v zóně VI útočí po vlastním nadhozu bez výskoku přes síť na libera **Ly**. Hráči na straně **Y** se brání kombinaci soupeře 0 (vystřelená) – 1 (útok v prvním sledu) v pěti hráčích. Libero **Ly** v zóně VI přihrává. Nahrávač po naběhnutí do zóny III realizuje po přihrávce kombinaci: 0 – 1 s hráči **Sy** a **By**. V případě úspěchu útočící dvojice nahazuje trenér další míč a nahrávač zopakuje nahrávku v kombinaci 0-1. Jestliže i tato akce skončila úspěchem, získává dvojice bod. Cílem je dosáhnout tří bodů co nejmenším počtem pokusů. Jakmile dosáhla útočící dvojice 3 bodů, přechází dvojice blokujících (**Bx** a **Ux**) útočit na stranu **Y** a je nahrazena dvojicí útočících hráčů (**Sy** a **By**). Tentokrát se však brání v zónách IV a III, protože blokujícím hráčem v zóně II je smečař. Nová útočící dvojice realizuje kombinaci 0-1 (**Bx** úder č. 1, **Ux** vystřelená ze zóny II).

► D 3.5.4 Útočná kombinace se třemi útočníky: kdo nepoloží, jde bránit

■ Počet hráčů: 14

■ Výchozí postavení

● Strana **X**

- ◆ Smečař **S2x** v zóně I (zadní) a libero **Lx** v zóně VI jsou připraveni k přihrávce. Dvě trojice útočících hráčů, první připravená ve hřišti: **Ux** (zóna II), **Bx** (zóna III), **S1x** (zóna V, též přihrává), druhá trojice za hřištěm. Nahrávač **Nx** je připraven k vběhnutí ze zóny I.

● Strana **Y**

- ◆ Kompletní šestice hráčů stojí ve výchozím postavení pro obranu (pět hráčů v poli a jeden zaujímá své postavení po provedení podání), dva hráči **Ay** a **By** jsou připraveni k podání. Trenér stojí vedle hřiště se zásobníkem míčů.

■ Provedení

- Hráč **Ay** podává a následně se zapojuje do akce. Šestice hráčů na straně **Y** je připravena bránit se proti útočné kombinaci soupeře 0-1-0. Jeden z trojice hráčů (**S1x**, **S2x**, **Lx**) přihrává. Nahrávač **Nx** ze zóny I vběhl do zóny III a společně s trojicí hráčů **S1x**, **Bx** a **Ux** realizují po přihrávce kombinaci 0-1-0 (vystřelená IV – první sled – vystřelená II). V případě úspěšné obranné akce v poli se nedohrává a nahrávač míč jenom chytí – to je považováno za neúspěch útočící strany (stejně jako zablokování útoku). V případě úspěchu nahazuje trenér ze strany **Y** další míč a útočící trojice musí svůj úspěch potvrdit. Jestliže znovu uspěje, se střídána trojice, která je připravena za hřištěm na straně **X**. Jákýkoliv neúspěch útočící strany znamená výměnu trojic: blokující trojice (strana **Y**) odchází do „čekatelské pozice“ na stranu **X**, neúspěšná útočící trojice blokovat na stranu **Y** a čekající trojice útočit.

Nácvik a osvojení různých speciálních technik nahrávače pro řešení nestandardních situací (D 3.6)

- Vybírejte z předcházejícího zásobníku cvičení taková, která by vyhovovala i nácviku dalších druhů nahrávek:
 - Nahrávka čelem k síti
 - Nahrávka zády k síti
 - Nahrávka v nízkém střehu
 - Nahrávka v pokleku na koleno
 - Nahrávka v dřepu úložném
 - Nahrávka v pádu vzad (kolíbká)
 - Nahrávka v bočním pádu
 - Nahrávka jednoruč
 - Nahrávka bagrem
 - Nahrávka v běhu

Než se nahrávač stane NAHRÁVAČEM!

Všechna průpravná a herní cvičení (didaktické úkoly 1 – 5), jejichž efektem má být dovednost „nahrávat“, jsou základní výbavou každého nahrávače. Každá herní situace přináší nové okolnosti, jiné taktické souvislosti, které musí nahrávač vyřešit. V těchto taktických souvislostech musí být trénink nahrávače veden již v mládežnickém věku. Trénink nahrávky ve složitějším taktickém kontextu herních situací se týká provádění útočných kombinací, které nejsou předmětem této knihy a budou podrobně rozebrány v druhém dílu. V didaktických úkolech č. 4 a 5 naznačujeme možnosti, jak se s touto problematikou v tréninku vyrovnávat, aby nevznikla mylná představa, že se tento specifický druh tréninku neprovádí s nahrávači v mládežnickém věku. Vždy si pamatujeme, že realizaci akce předchází vnímání, vyhodnocení herní situace a rozhodování a teprve to (v návaznosti na perfektní „řemeslo“) dělá nahrávače NAHRÁVAČEM.

Inventář typových faktorů komplexních herních situací s nahrávkou, resp. odbití obouruč vrchem s charakterem nahrávky (Plnění didaktického úkolu č. 4)

Kategorie jevů vymežujících herní situaci (Typové faktory 1.řádu)	Parametry herní situace (Typové faktory 2.řádu)	Herní situace, resp. herní cvičení č.:					
		D 3.4.1	D 3.4.2	D 3.4.3	D 3.4.4	D 3.4.5	D 3.4.6
Poslední činnost soupeře	Podání						X
	Útok				X		
	Přehrání míče zadarmo (lob, drajv, OOS)		X	X	X		
	žádná	X				X	
Druh (charakter) prvního odbití vlastního mužstva	Příhrávka	X		X			X
	Vybírání v poli		X		X		
Předcházející činnost, resp. pozice nahrávče	Nahození míče					X	
	Vběhnutí	X					X
	Vybírání (hra v poli)		X				
	Blokování				X		
	Vykrývání						
	Nahrávče přední blukující ve své zóně (II)				X		
	Nahrávče přední blukující v jiné zóně (IV, III)						
	Nahrávče zadní		X				
Způsob provedení nahrávky	Bez předchozí činnosti			X		X	
	Ve výskoku						X
	Ve stoji						
	V běhu						
	Nahrávka bagrem						
	Ve výskoku jednoruč					X	
	Čelem (zády) k síti					X	
Předem nespécifikovaný způsob nahrávky	X	X	X	X			
Druh nahrávky	Vysoká podél sítě	X	X				
	Polovysoká podél sítě		X		X	X	
	Vysoká z pole						
	Polovysoká z pole						
	Vystřelená do zóny IV		X				X
	Vystřelená do zóny II		X				X
	Do prvního sledu						
	Do zadní zóny			X	X		
Druh útočné kombinace	S jedním útočníkem		X	X			X
	Se dvěma útočníky				X	X	
	Se třemi útočníky						
	Se čtyřmi útočníky						
Činnost soupeře po nahrávce (útku)	Žádná	X					
	Obranná kombinace s jednoblokem				X		X
	Obranná kombinace s dvojblokem				X		
	Obranná kombinace s trojblokem						
	Obranná kombinace bez bloku		X	X		X	
	Pouze blok						

Inventář typových faktorů komplexních herních situací s útočnou herní kombinací (Plnění didaktického úkolu č. 5)

Kategorie jevů vymežujících herní situaci (Typové faktory 1.řádu)	Parametry herní situace (Typové faktory 2.řádu)		Herní situace, resp. herní cvičení č.:			
			D 3.5.1	D 3.5.2	D 3.5.3	D 3.5.4
Předcházející herní činnost soupeře a činnost nahrávače	Poslední činnost soupeře	Podání		X		X
		Útok			X	
		Žádná	X			
	Předcházející činnost nahrávače	Vběhnutí	X	X	X	X
		Hra v poli	X			
		Blokování				
		Vykrývání				
		Nahrávač přední blokující v zóně II				
		Nahrávač přední blokující v zóně IV (III)				
Útočné kombinace s jedním útočníkem (Dále ÚK)	První sled	„1“				
		„4“	X			
		„3“				
		Varianta („8“, „7“)				
		Finty středových hráčů				
	Druhý sled	Vystřelená do zóny IV				
		Vystřelená do zóny II				
		Polovysoká do zóny IV				
		Polovysoká do zóny II				
		Úder č. 2				
		Úder č. 5				
	Třetí sled	Úder ze zóny I				
		Úder ze zóny VI				
Úder ze zóny V						
ÚK se dvěma útočníky	Zóna IV a 1.sled			X		
	Zóna IV a 1.sled s křížením hráčů					
	Zóna II a 1.sled			X		
	Zóna II a 1.sled s křížením hráčů					
	Zóna I a 1.sled		X			
	Zóna VI a 1.sled					
ÚK se třemi útočníky (N-zadní)	S třemi předními hráči a diagonálním hráčem v zóně IV					
	S třemi předními hráči a diagonálním hráčem v zóně II				X	
	S třemi předními hráči a diagonálním hráčem v zóně III					
	S dvěma prvními sledy (nahrávač zadní)					
	S křížením dvou hráčů (nahrávač zadní)					
	S vynecháním jednoho z předních hráčů					

Inventář typových faktorů komplexních herních situací s útočnou herní kombinací (Plnění didaktického úkolu č. 5)

Kategorie jevů vymežujících herní situaci (Typové faktory 1.řádu)	Parametry herní situace (Typové faktory 2.řádu)	Herní situace, resp. herní cvičení č.:			
		D 3.5.1	D 3.5.2	D 3.5.3	D 3.5.4
ÚK se třemi útočníky (N-přední)	S předním nahrávačem a útokem ze zóny I				
	S předním nahr. a útokem ze zóny VI – zadní smečář				
	S předním nahr. a útokem ze zóny VI – diagonální hráč				
ÚK se čtyřmi útočníky (N-zadní)	U – B2 – S1 (S2 ze zóny VI po naběhnutí ze zóny V)				
	S2 – U – B2 (S1 ze zóny VI po naběhnutí ze zóny I)				
	B1 – S2 – U (S1 ze zóny VI po naběhnutí ze zóny VI)				
	S křížením a útokem zadního smečáře ze zóny I				
	S dvěma prvními sledy a útokem zad. hr. ze zóny I				
ÚK se čtyřmi útočníky (N-přední)	N – B1 – S2 - U ze zóny I, S1 ze zóny VI (VI)				
	S1 – N - B1 - U ze zóny I (VI), S2 ze zóny VI (I)				
	B2 – S1 – N – U ze zóny I (V), S2 ze zóny VI (VI)				
Činnost soupeře po nacvičované útočné kombinaci	Žádná	X			
	Blokování pouze jedním hráčem				
	Blokování dvěma hráči			X	
	Blokování třemi hráči				
	Nekompletní obrana		X		
Kompletní obrana				X	

Vybrané průpravné hry a soutěživá herní cvičení a jejich použití při nácvičce nahrávky

- Úspěšnost nahrávky se dá posuzovat pouze zprostředkovaně. I přesná nahrávka může být „neúspěšná“ tím, že nebyla takticky správně volena. Stejně takticky správná nahrávka může být relativně nepřesná nebo nemusí útočníkovi vyhovovat. A nakonec, i když nahrávka splňuje všechny nároky, musí být proměněna v úspěch až činností smečáře. V případě, že se tak nestalo, je opět nahrávka relativně „neúspěšná“, protože si nenašla toho „správného“ smečáře.
- Průpravné hry jsou „lakmusem“ zvládnutí herní činnosti. Můžeme sestavit průpravné hry pro přihrávku, kde může být jednoznačným kritériem úspěšnosti cíl, kam má přihrávka dorazit a stejně u dalších činností: počet úspěšných bloků, počet úspěšných útoků, počet es atd. U ostatních HČJ lze tedy stanovit kritéria, i když i zde to má svá úskalí. U nahrávky je však vždy hlavním kritériem celkové vítězství.
- Z tohoto důvodu jsou vhodnými průpravnými hrami pro nácvičce nahrávky všechny, které jsou uvedeny u ostatních herních činností, kde je nahrávka zařazena a má nějakou úlohu.



Obr. 15



Obr. 16



Obr. 17