



## **Obsah:**

- Zásady správné techniky útočného úderu (E 1)
- Přehled možných chyb při útočném úderu (E 2)
- Nácvik útočného úderu (E 3)

## Zásady správné techniky útočného úderu (E 1)

### Základní technika (E 1.1)

- ▶ E 1.1.1 **Výchozí postoj determinující charakter rozběhu**
  - Výchozí postavení a postoj jsou dány předcházející činností hráče (příhrávka, vybírání v poli, odstoupení od sítě do pole, dopad z bloku atd.). Z ní se odvíjí délka a směr rozběhu, počet kroků i jejich charakter.
  - Nejčastější postoj: uvolněný s mírným předkrokem jednou nohou, lehkým předklonem a pažemi podél těla (obr. 18). Někdy může být tento postoj nahrazen jinou polohou (vztyk z pádu, zastavovacím krokem z pohybu vzad atd.).
- ▶ E 1.1.2 **Směrový (časovací) krok v tříkrokovém rozběhu – orientace, sledování a čekání + přibližování k místu odrazu**
  - Pro naši modelovou situaci: základní rozběh v zóně IV platí, že směr rozběhu by měl být prováděn šikmo, levým ramenem blíže k síti. Směr rozběhu z ostatních míst v poli je rozebrán dále.
  - První krok tříkrokového rozběhu levou nohou je základem timingu (časování), jakoby nutil k čekání a vyhodnocování dráhy letu míče. Při vysokých nahrávkách bývá pomalý, flegmatický, ale nesmí chybět. Je však modifikován herní situací, která si někdy vynutí jeho zrychlení. Začíná mírným předklonem, jímž se přenesou váha na přední pravou nohu a levá se uvolní pro první krok (obr. 19). V momentu, kdy hráč udělá rozhodnutí o zahájení rozběhu, vykročí levou nohou směrem k místu odrazu.
- ▶ E 1.1.3 **Začátek a průběh brzdícího kroku – zrychlování dopředného pohybu**
  - Nohy – tímto krokem se začíná zrychlovat tempo rozběhu. Hráč má již představu, kde bude místo odrazu. V průběhu kroku tempo rozběhu narůstá. Správná koordinace pravé nohy a zášvihujících paží je velmi důležitá. Délka kroku a zášvih paží se vzájemně ovlivňují. Začíná odrazem z levé nohy na konci směrového kroku (obr. 20). Je to zpravidla nejdelší krok rozběhu. Pravá noha vyrazí razantně vpřed a během tohoto kroku se začíná propínat, aby došlápla co nejdále. Při dopadu našlapuje na zem důsledně přes patu a chystá se „rolovat“ směrem ke špičce. Chodidlo se pokládá na zem natočené mírně vpravo a začíná tak modifikovat konečný postoj při odrazu i otočení spojnice ramen ještě šikměji k síti.
  - Paže – na začátku kroku je pravá paže před tělem, levá v mírném pokrčení vedle těla nebo mírně před tělem. V průběhu kroku prudce současně zapažují a dokončují pohyb vzad, kam to jen ramenní kloub dovolí – a to v momentu těsně před došlapem pravé nohy na zem (obr. 21).
  - Trup – během zášvihu paží se začíná mírně předklánět, jinými slovy se zmenšuje úhel mezi trupem a stehny, vlivem mocnému pohybu paží vzad a předklonu se boky dostanou dozadu.
- ▶ E 1.1.4 **Konec brzdícího kroku – počátek převodu energie do odrazu**
  - Nastává převod dopředného pohybu na vertikální. Paže začínají švihát ze zapažení směrem vpřed, trup se začíná napřimovat a tím se i boky dostávají vpřed. Tělo je v relativně svislé napřimované poloze, což umožní působení síly odrazu směrem vzhůru (obr. 22).
- ▶ E 1.1.5 **Dokrok – otáčení těla do smečářské polohy**
  - Nohy a trup – tento krok dostává levou nohu před pravou a dokončuje natočení trupu levým ramenem k síti. Levá noha došlapuje na zem přes špičku, šikmo k pravé noze. Tím napomáhá dobrždění pohybu a zapojuje se do vertikálního odrazu. Tělo se natáčí doprava směrem ke smečující paži. Kolena se v průběhu kroku přiblížila k sobě, což má vliv na intenzitu odrazu.
  - Paže – na začátku kroku začínají paže švihát dopředu, boky pokračují v pohybu dozadu (obr. 23). V průběhu kroku se paže míjejí s tělem v blízkosti boků. Paže ze zášvihu pokračují v pohybu vpřed a vzhůru, aby se připravily pro začátek následného smečářského pohybu (obr. 24).
- ▶ E 1.1.6 **Dokončení odrazu a přechod do letové fáze**
  - Většina podstatného pro pohyb těla v letové fázi úderu se odehraje na zemi při rozběhu a odrazu.

Zprostředkovaně má místo a způsob odrazu vliv i na provedení úderu. Načasování švihů paží a pohyb boků vpřed je klíčem k razantnímu úderu.

- Nohy – prošly napínáním v kolenních kloubech a v tomto momentu odrazu jsou již napnuté a dokončují odraz ze špiček.
  - Paže – téměř napnuté se dostávají společně do polohy mírně nad hlavou (obr. 25).
- ▶ E 1.1.7 **Nápřah – poloha lukostřelce**
- Úderová paže – z polohy mírně nad hlavou se pravá paže ohýbá v lokti, stahuje se vzad společně s rotací trupu. Nadloktí pravé paže je v prodloužení spojnice ramen (někdy se loket dostává o něco níže). Paže se v lokti ohýbá do extrému a co nejvíce dozadu (lukostřelec) (obr. 26).
  - Trup – ramena a boky jsou natočeny šikmo k síti (obr. 27). Správný nápřah připomíná polohu lukostřelce, který natahuje luk.
  - Neúderová paže a nohy – levá paže zůstává nad hlavou, jakoby ukazovala na míč, tento pohyb však probíhá spontánně kvůli zachování rovnovážné polohy trupu. Také nohy zaujímají různou polohu k zachování rovnováhy.
- ▶ E 1.1.8 **Úder – bič švihá na konci**
- Celá následná činnost úderové paže je kinematickým (pohybovým) řetězcem na sebe navazujících pohybů. Každá část řetězce „přebírá“ na začátku svou energii od pohybu předcházejícího (tělo-horní část paže-předloktí-zápěstí). Celkově připomíná celý akt švihnutí bičem – to dodá úderu rychlost.
  - Úderová paže – z polohy „lukostřelce“ začíná pohybový řetězec zvednutím předloktí mírně nahoru (obr. 28). Ohnutá paže spolu s ramenem rotují vpřed. Loket se dostává před rameno a zastavuje se. Ruka padá vzad (v oblasti nad uchem). Při vlastním úderu je paže vytažená nahoru a napnutá, v ideálním případě ve svislé poloze. Ruka se dotýká míče nad pravým ramenem a mírně před ním. Směr letu míče dolů mu dá až zápěstí, ne paže ani předloktí (obr. 29 – 34).
  - Trup – rotace trupu se zastavuje s úderem. Trup musí být vzpřímený, svislý a zpevněný, tvoří tak základnu, která je oporou pro pohyb paže.
- ▶ E 1.1.9 **Dokončení pohybu a dopad**
- Smečařovo tělo se zastaví v rotačním pohybu, letová fáze pokračuje po dráze tvaru paraboly jako následek rozběhu a odrazu.
  - Paže – úderová paže přirozeně pokračuje v pohybu za míčem (obr. 35). Při dopadu obě paže přirozeně reagují na polohu těla.
  - Nohy – reagují na úder, mírně se sklopí k trupu, aby zachovaly dynamickou rovnováhu těla. Pravá noha se někdy pokrčí víc. Nohy se postupně připravují na dopad: špičky se propnou. Obě nohy (někdy nesoučasně) se podílejí na měkkém dopadu ohnutím v kotnících, kolenou i kyčlích. Levá noha zpravidla dosedá na zem dříve.

## Varianty (modifikace) techniky útočného úderu z hlediska charakteru herní situace (E 1.2)

- ▶ E 1.2.1 **Směr rozběhu**
- Směr rozběhu k útočnému úderu bývá rozličný. Při útoku z okrajů sítě je snaha rozbíhat se zvnějšku hřiště (popisáno níže). Při útoku prvním sledem je rozběh šikmo, levým ramenem blíže k síti. Pokud se středový hráč rozbíhá ze zóny II, provádí rozběh po obloukovité dráze atd. Krátce řečeno směr rozběhu je dán především:
    - Výchozím postavením
    - Charakterem předcházející činnosti
- ▶ E 1.2.2 **Délka rozběhu**
- V souvislosti s délkou rozběhu je třeba rozlišit pohyb z výchozího postavení (například pro příjem podání) do postavení (střehový postoj), z něhož začínají vlastní rozběhové kroky. Pohyb z výchozího postavení se může dít úkroky, ale také během a vlastní rozběhové kroky mohou buď plynule navázat nebo pokračovat po krátkém zastavení.

- Délka rozběhu je určována především výchozím postavením:
  - Je myšleno, kde stojí hráč před začátkem rozběhu, popř. kde prováděl předcházející činnost.
  - Rozběh může být minimální, někdy dokonce žádný; v některých případech však může být dlouhý 7 – 9 m.
- ▶ E 1.2.3 **Počet kroků rozběhu**
  - Počet kroků v rozběhu je různý podle délky rozběhu. V podstatě však platí to, jak jsme si popsali tuto problematiku v předchozí modelové části popisu techniky útočného úderu. Zajímá nás tedy zvlášť tříkrokový rozběh, potřebný k tomu, aby se hráč vyrovnal s nepřesnou nahrávkou. Důvody jsou uvedeny v bodu E 1.1, zde uvádíme jen resume problému:
    - Je – li hráč nucen provést rozběh dvoukrokový, je to ve specifických situacích jako například nedostatek času nebo nedostatek místa k tříkrokovému rozběhu, útok po vystřelené nahrávce, útok po nahrávce č. 2 a 5 se zadržným rozběhem atd.
    - Je – li rozběh vícekrokový, mají zásadní význam pro konečné provedení útočného úderu poslední tři kroky (přípravný – směrový, brzdící a dokrok), předcházející kroky mají význam přibližovací.
- ▶ E 1.2.4 **Rozdíly v technice podle zóny**
  - Úder ze zóny IV
    - **Rozběh z vnějšku hřiště** – nejobvyklejší rozběh v zóně IV je zvnějšku hřiště. Je nejvýhodnější, protože nahrávka jde v optimálním úhlu ke směru pohybu úderové paže, smečar má větší přehled o situaci a může lépe volit místo odrazu podle délky nahrávky. Hlavně však nemusí příliš upravovat směr rozběhu vůči své poloze při odrazu, tj. levým bokem k síti. Pokud má hráč dostatek času, snaží se vždy dostat mimo hřiště, aby mohl jeho rozběh probíhat výše popsaným způsobem.
    - **Rozběh zevnitř hřiště** – rozběh zevnitř hřiště je určen předcházející činností, ať je to přihrávka, vybírání nebo jiná činnost. V tomto případě se hráč i tak snaží dostat prvními kroky přesunu mimo hřiště. Pokud mu to vývoj herní situace neumožní, je nucen začít rozběh pravým bokem k síti a otočit se do žádaného odrazového postoje (levým bokem k síti a spojnicí ramen šikmo k síti) až během dvou posledních kroků rozběhu. V krajním případě řeší situaci tak, že ještě brzdící krok směřuje kolmo k síti a teprve následně řeší hráč situaci zakončením brzdícího kroku na chodidlo pravé nohy natočené šikmo k síti. Dokrokem se pak hráč dostane do správného odrazového postoje s trupem natočeným šikmo k síti.
  - Úder ze zóny II
    - **Rozběh z vnějšku hřiště** – i zde platí, že hráči volí většinou rozběh zvnějšku hřiště z důvodů uvedených výše. Na úderu se mimo jiné podílí rotace trupu, proto musí být odrazová poloha chodidel obdobná jako při úderu ze zóny IV, což natáčí levé rameno k síti. Situace je však poněkud odlišná v tom, že je možná větší variabilita v postavení spojnice ramen vůči síti v momentu odrazu.
    - **Rozběh zevnitř hřiště** – i zde je situace podobná s tím, co jsme uvedli výše pro rozběh v zóně IV.
  - Úder ze zadní zóny
    - Pro úder ze zadní zóny bývá někdy příznačný specifický způsob odrazu s potlačením brzdícího efektu dopředného pohybu, čehož je dosaženo dokrokem levé nohy do větší vzdálenosti před pravou. Při odrazu se trup nepředklání, čímž se boky při odrazu nedostávají tolik dozadu. Důvodem je potřeba odrazu více do dálky.
- ▶ E 1.2.5 **Varianty podle úderové techniky**
  - Na úvod je nutné poznamenat, že všechny níže uvedené techniky mají jeden obecný základ v zásadách správné techniky provedení útočného úderu. Platí pro ně všechny zásady, liší se pouze mírně v nápřahu, v položení ruky na míč a v intenzitě úderu.
  - Drajv
    - Hráč zasahuje míč ze zadu a charakter letu míče po úderu je po přímce.
  - Lob
    - Hráč zasahuje míč ze zadu zdola. Zápěstím a prsty mu uděluje silnější rotaci. Dráha letu míče po úderu je obloukovitá. Lob je základním úderem, měl by ho ovládat každý hráč. Neschopnost provést lob bývá signálem jiné technické chyby, která se projeví i u smeče.

- Zkrácený úder („Roláda“)
  - I zde musí být proveden nápráh, aby nebyl příliš brzy prozrazen záměr. Loket však nejde tolik dozadu a míč se zasáhne podobně jako u lobu. Intenzita úderu je menší, protože pohyb ruky se v závěru poněkud zpomalí. Míči je v momentu úderu udělena silná rotace.
- Úlívka s otevřenou dlaní
  - Začátek pohybu paže je stejný jako u zkráceného úderu. Loket nejde tolik dozadu, pohyb ruky se v závěru poněkud zpomalí až zastaví a míč se zasáhne prsty otevřené dlaně. Odbití se provede delším kontaktem s míčem pohybem zápěstí nebo mírným pohybem celé paže.
- Vytlučení bloku
  - **Úder směřující do hřiště** – při úderu, který využívá nedokonalosti bloku, trefuje útočník míč relativně vysoko, úder směřuje do zadní části hřiště. Tento úder počítá s tím, že dlaně a prsty blokařů neudrží po tvrdém úderu polohu v prodloužení předloktí, jsou úderem zvráceny vzad a míč se odráží nahoru dozadu nebo stranou mimo hřiště. Záměr útočníka je v podstatě prorazit blok, zahrát míč nad blokem nebo ho vytlouct.
  - **Úder směřující mimo hřiště** – útočník provádí v podstatě drajv, jehož dráha by směřovala mimo hřiště, kdyby nedošlo ke kontaktu míče s blokem. Tento úder se provádí, když je míč blízko bloku a je vysoká pravděpodobnost, že úder skončí na ruce blokařů. V tomto případě je záměrem útočníka vytlouct blok a podle toho volí i směr úderu.
- Vyhození míče o blok
  - Používá se v situacích, kdy míč je velmi blízko sítě na jejím kraji. Útočící hráč se odráží blízko sítě, vyskakuje kolmo vzhůru, položí otevřenou ruku s roztaženými prsty na míč, zatlačí jej na ruce blokaře a vyhodí míč do strany o blokařovy ruce ven z hřiště. Tento úder se hraje otevřenou dlaní.
- ▶ E 1.2.6 **Rozdíly v technice podle charakteru nahrávky**
  - Zásadní rozdíl mezi útokem po různých vysokých nahrávkách je v časování rozběhu.
  - Úder po nahrávce podél sítě
    - **Po vysoké nahrávce** – první krok tříkrokového rozběhu začíná vždy až poté, kdy míč opustil nahrávačovy prsty.
    - **Po polovysoké nahrávce** – začátek prvního kroku tříkrokového rozběhu přichází v momentu doteku nahrávačových prstů s míčem.
    - **Po vystřelené nahrávce** – zásadním rozdílem od ostatních úderů je fakt, že úder po vystřelené nahrávce se provádí v podstatě po dvoukrokovém rozběhu. Někdy dochází ke kontaktu nahrávačových prstů s míčem dokonce v průběhu závěrečného smečářského dvojkroku. Přesto i v průběhu tohoto dvojkroku musí smečář reagovat na směr letu i rychlost nahrávky.
    - **Po nahrávce do zadní zóny** (třetího sledu) – viz popis v bodu E 1.2.4
  - Úder po nahrávce z pole
    - Situace je stejná jako u vysoké nahrávky, co se týká časování rozběhu i počtu kroků a celkové techniky provedení. Liší se pouze směrem rozběhu. Hráč se snaží před začátkem rozběhu najít takovou pozici, aby mohl být následný rozběh zhruba kolmý na směr letu nahrávky.
- ▶ E 1.2.7 **Směr úderu a jeho utajení**
  - I rozběh modifikuje usměrnění míče
    - Rozběh by měl být konzistentní a smečář by si jím měl vždy vytvářet takové podmínky, aby po odrazu mohl volit libovolný směr útoku. Často se však stává, že nesprávný rozběh si vynutí pouze jeden směr útoku.
  - Usměrnění míče činností zápěstí
    - Nejdůležitějším momentem pro usměrnění míče je činnost zápěstí. Při klasickém úderu, který jsme výše popsali, je paže v momentu úderu nad pravým ramenem, vytažená a napnutá. Úhel dráhy letu míče po úderu vůči zemi je dán právě činností zápěstí, přesněji jeho sklopením v momentu kontaktu s míčem. Stranové umístění se děje především činností zápěstí a rotací předloktí. Zvýšeným tlakem malíkové strany ruky doleva od směru pohybu úderové paže (např. úder po čáře ze zóny IV) nebo zvýšeným tlakem palcové strany doprava od směru pohybu úderové paže (např. úder do diagonály ze zóny IV).

- Usměrnění míče činností paže
  - V moderním volejbalu jsou zcela běžným jevem jiné varianty pohybu paže:
    - ◆ **Úder od osy těla** – je podobný úderu, kdy míč usměrnujeme rotací zápěstí doprava od směru pohybu úderové paže. V tomto případě rotuje paže v ramenním kloubu a přitom se vyklání mírně doprava od vzpažené úderové paže. Tento úder je zpravidla doprovázen ještě rotací zápěstí doprava. Trup zůstává v poloze, která byla dána odrazem nebo se mírně naklání doleva. Smyslem celé akce je předstírat úder podle postavení trupu a změnit jej činností paže, předloktí a zápěstí. Je to například situace při úderu ze zóny II, kdy směr rozběhu, odraz i poloha trupu před úderem napovídají úder do diagonály a paže v duchu našeho popisu srazí míč po čáře.
    - ◆ **Úder přes osu těla** – podobná situace, ale s opačným směrem se vyskytuje při úderu přes osu těla. V tomto případě rotuje paže doleva od roviny vzpažené úderové paže a sklápí se přes hrudník. Při dokončení pohybu po úderu se paže zpravidla ohýbá v lokti. Tento úder je často doprovázen rotací zápěstí doleva. Trup zůstává ve vzpřímené poloze a nedokračuje rotaci. Je to například situace při úderu ze zóny IV, kdy směr rozběhu, odraz i poloha trupu před úderem napovídají úder do diagonály a paže v duchu našeho popisu usměrní míč po čáře.
    - ◆ **Úder se zkráceným nápřahem** – úder se zkráceným nápřahem je rovněž jedním z prvků techniky, které ovlivňují usměrnění míče. Je to například situace, kdy středový hráč po nahrávce může podle vývoje herní situace nechat přeletět míč k svému levému rameni a zaútočit do zóny I nebo chce krátce po kontaktu nahrávačových prstů s míčem srazit míč rychle do zóny V. Protože se ocitá v časové tísní, zkrátí nápřah paže na úkor tvrdosti úderu, tím zkrátí čas pro provedení úderu a „uteče“ tak soupeřovu blokaři úderem do zóny V (IV).
- Úspěšnost utajení je navíc dána:
  - Schopností vyhodnotit správně herní situaci a vybrat optimální řešení
  - Bohatostí úderového rejstříku
  - Zachováním podmínek pro správnou techniku provedení útočného úderu (E 1.1 – E 1.10)
- ▶ E 1.2.8 **Rozdíly v technice podle předcházející činnosti**
  - Úder bez předcházející činnosti
    - Hráč v souladu s herní situací zaujímá postavení pro případné zahájení rozběhu na útok.
  - Úder po vlastní přihrávce
    - Hráč po přihrávce provede úrok a poté se dalšími úkroky nebo překroky dostane do místa, odkud zahájí rozběh. Pokud se chystá k úderu po vystřelené nahrávce, musí se dostat blíže k útočné čáře a připravit se k dvojkrovému závěru rozběhu, který přichází po kontaktu nahrávačových prstů s míčem. Dráha rozběhu má někdy také tvar oblouku.
  - Úder po vybrání míče v poli
    - V těchto situacích dochází častěji k případu, že smečář nemá dostatek času k tříkrovému rozběhu. Volí dvojkrový rozběh, ale i zde musí zachovat všechny zákonitosti pohybového řetězce: smečářský dvojkrok, výrazné zapažení, dynamický výskok, nápřah. Při nedostatku času k tříkrovému rozběhu mají hráči někdy tendenci neútočit tvrdě, což je chyba.
  - Úder po odstoupení od sítě
    - I když se to může zdát jako nepodstatný detail, má odstoupení neblokujícího hráče svůj přesný krokosled. Například v zóně IV provádí hráč odstoupení následovně: pravá noha úrok od sítě s rotací těla, levá noha překrok, pravá úrok s rotací těla zpět k síti a narovnaním trupu přenesení váhy na pravou nohu. Tím se odlehčí levá noha, kterou se zahájí tříkrový rozběh. Konec odstoupení lze pozměnit i zanožením levou, která poté zahajuje rozběh.
  - Úder po dopadu z bloku
    - I tyto situace mohou mít různou podobu, ale i zde se často objeví situace popsaná výše, která umožní hráči odstoupit k tříkrovému rozběhu.

## ► E 1.2.9 Úder odrazem z jedné nohy

- Úder, který je s úspěchem používán především v ženském volejbalu. V mužském volejbalu je vidět minimálně, ale to neznamená, že by byl pro něj zapovězen.
- Rozběh
  - Prvním rozdílem od techniky odrazem obounož je směr rozběhu. Ten probíhá ve velmi ostrém úhlu k síti, téměř rovnoběžně se sítí.
  - Druhým rozdílem je časování: útočící hráč sice musí závěr rozběhu přizpůsobit nahrávce, ale v principu se musí nahrávači „vydat“ v důvěře, podobně jako při útoku po nahrávce do prvního sledu. Nahrávka jakoby stíhá rozběh útočnicka. Útočník zahajuje rozběh před nahrávkou směrem od středu hřiště do zóny II (dá se hrát i v jiných zónách, ale výskyt je minimální). Nahrávka jde tedy ve stejném směru jako rozběh hráče, který se v závěru snaží sladit tempo rozběhu podle rychlosti letu míče.
- Odras
  - Zásadním rozdílem je závěr rozběhu, místo a způsob odrazu. Krok pravou nohou není brzdícím krokem dopředného pohybu. Poslední krok rozběhu se děje levou nohou. Ta se klade na zem přes patu a je místem odrazu jednonož. Místo odrazu může hráč do určité míry volit podle dráhy a rychlosti letu míče. Odras je prováděn do dálky.
- Let a úder
  - Letová fáze probíhá podél sítě, během ní hráč napřahuje. Hlavní přednost tohoto způsobu útoku je v tom, že hráč může podle vývoje herní situace volit místo kontaktu s míčem.
- Dopad
  - Je zpravidla na odrazovou (levou) nohu.

## Útočný úder ve vybraných herních situacích (E 1.3)

V následujícím textu provedeme výčet herních situací, které modifikují techniku útočného úderu. Jelikož se však jedná o herní kombinace, přesahoval by jejich podrobný rozbor rámec této publikace. Uvedeme pouze heslovitý výčet a k podrobnostem se dostaneme v následující publikaci. Jedinou výjimkou je útok po nahrávce do prvního sledu. Z hlediska techniky má útok po nahrávce do prvního sledu jisté odlišnosti. Při tomto druhu úderu útočník nečasuje rozběh podle nahrávky, ale podle přihrávky nahrávačovi. Útočník je v tomto případě nahrávkou „hledán“. Z výše uvedených důvodů si tento druh útoku, resp. jeho nejčastěji používanou variantu – úder č.1, probereme důkladně, protože je základem většiny útočných kombinací a hry středových hráčů.

## ► E 1.3.1 Úder ze zóny III po nahrávce do prvního sledu

- Rozběh (platí pro útok po nahrávce č.1 – E 1.3.1.1)
  - Při útoku v prvním sledu začíná smečář rozběh normálně asi 3,5 m od sítě a blízko nahrávače.
  - Podle výchozího postavení útočícího hráče se vyskytuje několik rozběhových směrů od šikmých až téměř rovnoběžných se sítí, po rozběhy začínající kolmo k síti nebo obloukem ze zóny II. Podstatné je, aby konečná podoba odrazového postoje byla se spojnicí ramen šikmo a levým ramenem k síti.
  - **Rozběh ze zóny II** – největší komplikace vznikají při rozběhu středového hráče ze zóny II. Dráha rozběhu je po oblouku. Otáčení trupu pomocí správného došlapu se děje v posledním dvojkroku, odraz z levé nohy (při brzdícím kroku pravou) by měl při utajení rozběhu začínat na úrovni nahrávače.
- Odras a jeho místo
  - Jakmile nahrávač zaujal své postavení a je v situaci těsně před kontaktem s míčem, odráží se smečář blízko před ním v dostatečné vzdálenosti od sítě a začíná úvodní fázi svého švihů paže.
  - Odpovědností smečáře je vytvořit si správnou vzdálenost vůči nahrávači, který naopak musí sledovat smečáře a zahrát mu nahrávku s pravidelnou a obvyklou dráhou letu.
  - Útočné údery po nahrávkách prvního sledu jsou vždy výsledkem časové i prostorové spolupráce mezi nahrávačem a smečářem – lze jenom velmi těžko zvyrazňovat odpovědnost jednoho nebo druhého z hlavních aktérů.

- Důležitým momentem při odrazu je postavení chodidel útočníka. To rozhoduje o natočení trupu. Má-li být trup v momentu úderu šikmo k síti, což je předpoklad, aby se pravé rameno dostalo od sítě, musí špičky chodidel útočníka směřovat na nahrávače. Toto pravidlo musí být zachováno i když středový hráč nabíhá ze zóny II a musí nahrávače jistým způsobem obíhat.

## ■ Výskok a jeho časování

- Úder po nahrávce č. 1 by měl být proveden v době před kulminací dráhy letu nahrávky, nejpozději však v momentu kulminace. Tomu odpovídá i časování výskoku.
- „Zásoba výskoku“ samozřejmě výrazně ovlivňuje činnost nahrávače, ale vlastní okamžitý výsledek závisí na přesnosti spolupráce obou aktérů – nahrávače i smečaře.
- My dodáváme, že z videozáznamů je patrné, že úder č. 1 je z časového hlediska správně proveden tehdy, nachází-li se útočník již ve výskoku (nebo právě opouští podložku) v momentu, kdy míč opouští prsty nahrávače. Ještě lepší orientační pomůckou jsou však paže útočníka, které by měly být v momentu nahrávky minimálně v poloze před obličejem. Ideální stav je však, jestliže je úderová paže útočníka v tomto momentu již v náprahu.

## ■ Poloha trupu při úderu

- Poloha trupu je levým bokem šikmo k síti.
- Tato poloha se podstatně nemění ani při úderu do zóny I.
- Práce trupu není při úderu prvním sledem tak výrazná jako při úderu po vysoké nahrávce.
- Trup sice rotuje, ale úder je veden do obou směrů hlavně pohybem paží.

## ■ Pohyb paže při úderu

- Vedení paže je strukturou pohybu velmi podobné úderu po vysoké nahrávce.
- Často však musí středový hráč reagovat na vývoj situace: jak na nahrávku (neočekávané zrychlení), tak na reakci soupeře (rychlé sražení míče do volného prostoru s minimálním náprahem).
- To je důvodem, proč je u středových hráčů vidět často kratší náprah.
- Útočit kvalitně a tvrdě i po kratším náprahu, stejně jako schopnost rozlišit situaci a správně zvolit délku náprahu, patří mezi stěžejní vlastnosti útoku prvním sledem.
- Při útoku prvním sledem směrem k zónám I a II se nejčastěji používá úder přes osu těla (viz bod 1.1.8) s relativně malou rotací trupu.

## ■ Situace po nepřesné přihrávce

- Je-li přihrávka nebo vybírání míče příliš krátké, měl by se nahrávač jakýmkoliv způsobem dostat k míči a pokud možno ve výskoku jej nahrát zpět směrem k síti. Kdykoliv se nahrávač ve hře dostane dál od sítě, je třeba brát jako princip, že to je smečař, kdo musí korigovat svůj rozběh a místo odrazu posunout směrem k zóně IV. Měl by se tak vždy odrážet před jakousi myšlenou čarou, která je charakterizována dále. Jde-li přihrávka relativně nízko a nahrávač nahrává stranou, je myšlená přímka vedená nahrávačovými rameny k síti (ne jeho nohama).
- Je-li přihrávka vyšší a nahrávač má dost času, aby se otočil směrem k levé přední části pole (zhruba směrem na zónu IV), je tato imaginární přímka pro odraz smečaře prvního sledu vedená diagonálně mezi rameny nahrávače směrem k síti.
- Čím více je nahrávač vzdálen od sítě, tím větší by měla být vzdálenost mezi ním a smečařem.

## ■ Další varianty útoku podle nahrávky

- Útok po nahrávce č. 4 (E 1.3.1.2)
- Útok po nahrávce č. 3 (E 1.3.1.3)
- Útok po nahrávce č. 8 (E 1.3.1.4)
- Útok po nahrávce č. 7 (E 1.3.1.5)
- Finty v prvním sledu (E 1.3.1.6)

### ► E 1.3.2 **Útok ze zóny IV**

- Útok po vysoké nahrávce
- Útok po polovysoké nahrávce
- Útok po vystřelené nahrávce



- ▶ E 1.3.3 **Útok ze zóny II**
- ▶ E 1.3.4 **Útok ze zóny I**
- ▶ E 1.3.5 **Útok ze zóny VI**
- ▶ E 1.3.6 **Útok druhého sledu po nahrávkách č. 2, 5, 6**
- ▶ E 1.3.7 **Útok v řetězci činností středových hráčů**
- ▶ E 1.3.8 **Útok v řetězci činností přihrávajících smečářů**
- ▶ E 1.3.9 **Útok v řetězci činností diagonálních hráčů**
- ▶ E 1.3.10 **Útok nahrávačů po přihrávce**
- ▶ **Poznámka**
  - Další dělení útoku z jednotlivých zón je shodné nebo obdobné jako v uvedeném dělení útoku ze zóny IV.

## Přehled možných chyb při útočném úderu (E 2)

### Chyby související s činností smečářské paže (E 2.1)

- ▶ E 2.1.1 **Švih paže není bičem, ale pákou**
  - Švih paže se neděje rozloženě, ale pohyb napnuté paže jakoby vycházel pouze z ramenního kloubu. Tato chyba často souvisí s nedostatečným zatažením lokte vzad při nápřahu.
    - **Následek** – úder nemá dostatečnou razanci. Je omezena velikost úhlu, kam může smečář útočit.
    - **Léčba**
      - ◆ Signální slova – „Zatáhni loket dozadu“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2 (viz BS/6)
- ▶ E 2.1.2 **Úder s pokrčenou paží**
  - V momentu úderu je paže pokrčená. Špička lokte ukazuje do strany, ne šikmo dopředu.
    - **Následek** – úder nemá dostatečnou razanci
    - **Léčba**
      - ◆ Signální slova – „Vytáhni paži do výšky“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2
- ▶ E 2.1.3 **Loket prochází při nápřahu příliš vysoko nad hlavou**
  - Paže se při nápřahu „nezlomí“ v lokti. Loket prochází v nápřahové fázi dozadu příliš vysoko nad uchem. Je omezen pohyb lokte vzad a nápřah je příliš krátký.
    - **Následek** – úder nemá dostatečnou razanci. Je omezena velikost úhlu, kam může smečář útočit. Nedostatečný pohyb lokte vzad má za následek nedostatečnou rotaci trupu.
    - **Léčba**
      - ◆ Signální slova – „Vytáhni paži do výšky“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2
- ▶ E 2.1.4 **Tenisový oblouk při úderu**
  - Paže nejdou v odrazové fázi společně před obličej, ale úderová paže se předčasně oddělí od neúderové, vrací se a provádí pohyb zadním obloukem. (Pohyb paže připomíná podání v tenisu, kde má tento průběh pohybu svoje opodstatnění.)
    - **Následek** – nesprávná koordinace při útočném úderu. Ruka nestihne zasáhnout míč včas v nestandardních situacích, kdy je málo času k nápřahu (útok prvním sledem, útok po vystřelené nahrávce atd.).
    - **Léčba**
      - ◆ Signální slova – „Obě paže nad obličej“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 2
- ▶ E 2.1.5 **Nevýrazné zapazení před odrazem**

- Smečař nedůsledně zašvihuje pažemi v průběhu brzdícího kroku.
  - Následek – účinek brzdícího kroku je omezen. Boky se nedostanou dozadu, aby byly při odrazu zatlačeny dopředu. Paže nejsou tak výrazně zapojovány do odrazu, což může ovlivňovat výšku výskoku.
  - Léčba
    - ◆ Signální slova – „Zatáhni paže dozadu“
    - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 2, 3
- ▶ E 2.1.6 **Nekoordinovaná činnost paží při zapažení před odrazem**
  - Smečař nezapažuje oběma napnutými pažemi souhlasně a blízko těla. Mohou být pokrčené, daleko od těla nebo pracují nesouhlasně (jedna vpřed, druhá vzad).
    - Následek – hlavním negativním následkem je nedostatečné využití činnosti paží pro odraz. Je narušována koordinace a plynulost odrazové fáze útočného úderu.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Paže spolu vzad“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 2, 3
- ▶ E 2.1.7 **Potlačená činnost nesmečařské paže při odrazu a úderu**
  - Smečař nevede neúderovou paži při odrazu nahoru před obličej společně s úderovou, ale její pohyb zastaví krátce po tom, kdy míjí boky.
    - Následek – hlavním negativním následkem je nedostatečné využití činnosti paží pro odraz. Smečařská poloha je nestabilní, protože nesmečující ruka při správné činnosti v letové fázi zajišťuje rovnováhu. Je narušována koordinace odrazové fáze útočného úderu.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Paže spolu vzad a nahoru“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 2, 3

## Chyby související se smečařským rozběhem a odrazem (E 2.2)

- ▶ E 2.2.1 **Nesprávná činnost při brzdícím kroku**
  - Společná činnost nohou a paží při brzdícím kroku je nevýrazná: krátký krok (došlap není proveden důsledně přes patu) a nevýrazný zášvih paží.
    - Následek – boky zůstanou při odrazu vzadu a odraz není do výšky, ale do dálky. V důsledku krátkého kroku a nevýrazného zapažení je efekt brzdícího krok minimální. Smečař nezasáhne míč v nejvyšším možném bodě. Razance úderu je omezena. Je redukována možnost výběru směru a následné realizace úderu. Není možno zasmečovat míče „nalepené“ na síť v optimální výšce.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Protáhni krok“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktických úkolů č. 3 – 5
- ▶ E 2.2.2 **Chodidla při odrazu v postavení vedle sebe (potlačení dokroku)**
  - V momentu odrazu jsou chodidla rovnoběžně vedle sebe, někdy dokonce kolmo na středovou čáru. Důvodem bývá nejčastěji potlačení dokroku, kdy levá noha nedokročí do předsunutého postavení před pravou.
    - Následek – omezená možnost výběru směru a následné realizace úderu. Omezená rotace trupu. Pravé rameno se dostává někdy příliš blízko k síti, což může být důvodem následného dotyku sítě.
    - Léčba
      - ◆ Signální slova – „Při odrazu předsuň levou nohu dopředu“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 3
- ▶ E 2.2.3 **Dokrok přes patu**
  - Smečař neklade levou nohu do odrazového postoje přes špičku, nýbrž přes patu.

- **Následek** – hlavním negativním následkem je potlačení efektu dokroku: tj. dobrždění dopředného pohybu a otočení trupu levým bokem k síti.
  - **Léčba**
    - ◆ Signální slova – „Při odrazu levá noha dopředu“
    - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 3
- ▶ E 2.2.4 **Nedynamický rozběh**
- Pomalý nebo v tempu se nestupňující rozběh nevytváří dostatek energie pro odraz a následný útočný úder. Proporce jednotlivých částí složitého řetězce smečářského rozběhu jsou narušeny.
    - **Následek** – hráč nemůže dostatečně přizpůsobovat rozběh dráze letu míče. V důsledku narušení koordinace rozběhu omezení jeho využití
    - **Léčba**
      - ◆ Signální slova – „Zrychluj rozběh“, „Čekej a zrychluj“
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 3
- ▶ E 2.2.5 **Úder není veden v rovině pravého ramena**
- Míč není zasažen nad pravým ramenem, ale nad levým, popř. nad hlavou. Důvodem chyby je především předčasný rozběh nebo nesprávný odhad dráhy letu míče.
    - **Následek** – smečář nezasáhne míč v nejvyšším možném bodě. Je redukována možnost výběru směru a následné realizace úderu, především útok ze zóny IV do diagonálních směrů je zneemožněn. Je omezeno zapojení rotace trupu při úderu, tím se snižuje razance úderu.
    - **Léčba**
      - ◆ Průpravná cvičení – podle didaktického úkolu č. 5 (případně 3 a 4)
- ▶ E 2.2.6 **Špatný výběr místa a momentu odrazu**
- Po nesprávném načasování rozběhu, resp. špatném vyhodnocení dráhy letu míče hráč neodhadne správný moment a místo odrazu.
    - **Následek** – útočící hráč často nezasáhne míč v nejvyšším možném bodě. Hráč ztratil tempo rozběhu a nemá dostatek energie pro odraz a následující úder. Je redukována možnost výběru směru a následné realizace úderu.
    - **Léčba**
      - ◆ Signální slova – „Čekej a čti nahrávku“
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktického úkolu č. 5 (případně 3 a 6)
- ▶ E 2.2.7 **Převrácený sled rozběhových kroků a odraz v opačném postavení nohou**
- Hráč použije převrácený sled kroků v a končí rozběh odrazem, při němž je pravá noha vpředu (blíže k síti).
    - **Následek** – komplikace ve všech aspektech závěru rozběhu, odrazu i úderu – časování, výběr místa odrazu, rotace trupu při úderu. Jedná se o jednu z nejzávažnějších a častých chyb.
    - **Léčba**
      - ◆ Dlouhodobá přestavba techniky
      - ◆ Průpravná a herní cvičení – podle didaktických úkolů č. 3 – 5

## Chyby související s výběrem řešení (E 2.3)

- ▶ Tyto chyby jsou vázány ke kontextu určité herní situace. Chyba nastává ve fázi výběru řešení před vlastní realizací. Modifikací těchto chyb může být nekonečně mnoho, a proto připomeňme pouze některé:
- Nesprávná volba směru útoku
  - Nesprávná volba druhu útoku
  - Nedostatečné odstoupení od sítě po předchozí činnosti
  - Nepřizpůsobení se vývoji herní situace a volba útočného úderu určená předem
  - Nesprávný výběr místa odrazu středového hráče vůči postavení nahráváče při útoku prvním sledem
  - Nesprávné časování útoku po vysoké (polovysoké, vystřelené) nahrávce
  - Nesprávný úhel rozběhu při úderu po nahrávce z pole

## Nácvik útočného úderu (E 3)

Vybraná průpravná a herní cvičení a jejich použití při nácviku útočného úderu

### Nácvik kontaktu ruky s míčem (E 3.1)

- ▶ Didaktické doporučení
  - Použijeme obdobná průpravná cvičení jako u nácviku obití jednoruč spodem.
- ▶ E 3.1.1 **Stlačuj a udeř**
  - *Jednotlivci:* hráč střídavě stlačuje míč k zemi (basketbalový dribling) a odbíjí o zem úderem zpevněné ruky uvolněné v zápěstí.
- ▶ E 3.1.2 **Vyhod' a udeř**
  - *Jednotlivci:* hráč má míč v předpažené úderové ruce. Vyhodí jej pohybem zápěstí vzhůru a padající míč udeří zpevněnou rukou volnou v zápěstí znovu směrem nahoru a následně chytí. Provede několikrát za sebou.
- ▶ E 3.1.3 **Opakuj údery míče o zem rukou uvolněnou v zápěstí**
  - *Jednotlivci:* hráč nepřetržitě opakuje úder míče o zem pohybem zpevněné ruky, uvolněné v zápěstí. Paže je mírně pokrčena v lokti.
- ▶ E 3.1.4 **Nepřetržitě odbíjej rukou uvolněnou v zápěstí**
  - *Jednotlivci:* hráč nepřetržitě odbíjí míč směrem vzhůru úderem zpevněné ruky, uvolněné v zápěstí. Paže je mírně pokrčena v lokti.

### Nácvik pohybu paže (E 3.2)

- ▶ Didaktické doporučení
  - Provádí se bez rozběhu a výskoku
  - Nacvičuje se zprvu bez míče, posléze s míčem.
- ▶ E 3.2.1 **Lukostřelba**
  - *Jednotlivci:* hráč stojí v odrazovém postoji a komíhá pažemi: od maximálního zapažení vzadu do předpažení zhruba do výše mírně nad hlavou. V předpažení (nad obličejem) se pravá paže prudce ohne v lokti a směřuje vzad, takže loket míří dozadu a pohyb končí v pozici podobné lukostřelci při napínání luku. Levá ruka zůstává v předpažení.
- ▶ E 3.2.2 **Předej tenisový míček z levé do pravé**
  - *Jednotlivci:* hráč stojí v odrazovém postoji a má tenisový míček v levé ruce. Zapaží současně oběma pažemi a následně ze zapažení švihá současně napnutými pažemi vpřed. Ve výši obličeje přebere pravá ruka míček z levé ruky (mírně pokrčené paže) a dráha pohybu paží se začne rozcházet. Pravá paže se prudce zlomí v lokti a směřuje vzad, takže loket míří dozadu a pohyb končí v pozici podobné lukostřelci při napínání luku. Levá paže přitom zůstává předpažena obrácena dlaní nahoru. Z této polohy následuje prudký pohyb paže imitující útočný úder: Míček v pravé ruce je vpředu znovu předán do levé ruky, která je stále předpažená a obrácením připravena převzít míček.
    - Varianty:
      - ◆ E 3.2.2 a – Míček není v závěru akce předán z pravé ruky do levé, ale je odhazován před sebe jako při útočném úderu.
      - ◆ E 3.2.2 b – Totéž se dá provádět s malým půlkilovým (kilovým) medicinbalem – Pozor: dbát i s medicinbalem na důsledné zatažení lokte dozadu. Cvičení není vhodné pro žáky a i v kadetských a juniorských kategoriích je nutno vycházet z úrovně rozvoje síly jednotlivých hráčů.
      - ◆ E 3.2.2 c – Pohyb úderové paže je zakončen úderem dlaně do hřbetu ruky předpažené levé paže ve výšce před obličejem.

## ▶ E 3.2.3 **Zastřel míč puškou**

- **Jednotlivci:** hráč stojí v odrazovém smečářském postoji. Nadhodí míč oběma rukama tak, že napnuté paže následují vyhozený míč. Zhruba před obličejem se pohyb pravé paže oddělí od pohybu levé. Pravá se prudce ohne v lokti a pohyb lokte směřuje prudce vzad. V poloze lukostřelce ukáže ukazovák obou rukou na míč. Potom padající míč chytí. Poloha paží a rukou připomíná tentokrát míření puškou.

## ▶ E 3.2.4 **Ukaž na míč v levé ruce a udeř**

- **Jednotlivci:** hráč drží míč v obou rukou ve výši boků. Následuje pohyb, kterým začíná nadhoz míče. V momentu, kdy by míč při nadhozu opouštěl ruce, rozdělí se průběh pohybu obou paží. Míč je držen v levé ruce, pravá se prudce zlomí v lokti a pohyb lokte směřuje prudce vzad. Z polohy lukostřelce začne prudký pohyb úderové paže a úder do pevně drženého míče. Ten zůstává i po úderu v levé ruce.

### • **Varianty:**

- ◆ E 3.2.4 a – Učeš si pěšinku a udeř do míče drženého v levé ruce (video)

- Palec pravé ruky (při pohybu vzad náprahové fáze) přejede hlavu dotykem ve vlasech nad uchem. (Pohyb připomíná učísnutí pěšinky v účesu.) Pohyb končí, když je loket pravé paže zatažen maximálně vzad. Z polohy lukostřelce je opět proveden úder do pevně drženého (nadhozeného) míče.

- ◆ E 3.2.4 b – Nadhod' míč, zastřel puškou a udeř (video)

- V poloze lukostřelce ukáže hráč ukazovák obou rukou na míč a následně udeří.

## ▶ E 3.2.5 **Použij k nácviku stěnu**

- **Jednotlivci:** hráč stojí před stěnou a má v rukou míč. Nadhodí míč oběma rukama tak, že napnuté paže následují vyhozený míč. Následuje rychlý švih pravou paží a úder do země 0,5 – 1 m před stěnou. Po odrazu míče od země a od stěny míč chytá. Pokud letí míč od stěny přesně na hráče, útočí hned a míč nechytá.

## ▶ E 3.2.6 **Udeř míč o zem směrem k spoluhráči**

- **Dvojice:** dva hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti 9 – 10 m, jeden z nich má v rukou míč. Nadhodí jej oběma rukama tak, že napnuté paže následují vyhozený míč. Následuje rychlý švih pravou paží a úder do země ve vzdálenosti 1,5 – 2 m před spoluhráče. Ten míč po odrazu od země chytá a provádí tutéž akci.

## ▶ E 3.2.7 **Prováděj násobené úder o stěnu ve správném postoji bez výskoku**

- **Jednotlivci:** hráč stojí před stěnou a má v rukou míč. Nadhodí míč oběma rukama tak, že napnuté paže následují vyhozený míč. Následuje rychlý švih pravou paží a úder do země 0,5 – 1 m před stěnu. Po odrazu míče od země a od stěny se hráč snaží udeřit míč znovu. Míč by měl směřovat na stěnu tak, aby se odrazil zpět v předpokládaném směru. Hráč se snaží reagovat na sebemenší detaily dráhy letu míče odraženého od stěny tak, aby mohl následně provádět další úder ve správné poloze těla vůči přilétajícímu míči. Toto cvičení učí hráče vnímat správnou polohu těla vůči míči v momentu úderu. Několikrát se opakuje.

## Nácvik rozběhu a odrazu (E 3.3)

### ▶ **Didaktické doporučení:**

- Vytváříme hráčům jasnou představu o pohybu paží a nohou při závěrečných krocích smečářského rozběhu a koordinaci rozběhu s odrazem.
- Postupujeme odzadu, část cvičení se koncentruje na dvoukrokový rozběh.
- Závěrečná cvičení tohoto didaktického úkolu se věnují tříkrokovému rozběhu.

### ▶ E 3.3.1 **Prováděj násobené odrazový dvojkrok bez výskoku**

- **Jednotlivci:** hráč začíná akci v postoji s levou nohou vpředu. Obě paže visí přirozeně dolů mírně před tělem a lehce pokrčené v loktech. Váha je na obou nohou. Nakloněním trupu dopředu začíná hráč přenášet váhu na přední levou nohu. Odlehčená zadní pravá noha prudce vyrazí vpřed a současně dochází k mocnému zapažení napnutých paží. Pohyb paží jde co nejdále, kam to rozsah kloubů dovolí. V momentu, kdy pravá noha došlapuje patou na podložku, začíná prudký pohyb paží

vpřed a následně krok levou dopředu. Souhra nohou a rukou pak vytváří pohyb, který je přípravným pohybem pro odraz. Hráč se dostává do odrazového postoje, to znamená, že je znovu levá noha vpředu a akce se opakuje. Proveďte se několikrát za sebou bez přerušení. Je to v podstatě opakovaný závěr rozběhu bez výskoku. Důležité je přitom, aby každá dílčí akce končila předpažením, poté se paže spustí dolů a akce začíná znovu.

- Varianta:

- ◆ E 3.3.1 a – Prováděj násobený závěr rozběhu s odhodem tenisového míčku (medicinbalu) pod sebe (video)

- Z odrazového postoje se hráč odráží jako k útočnému úderu, provede razantní nápráh (důraz na zatažení lokte) a smečářským švihem odhodí míček prudce pod sebe. Celou akci opakuje několikrát za sebou, odhozený míček se odráží od země kolmo vzhůru, tudíž hráč může akci hned zopakovat. Důraz je kladen především na spojení závěru rozběhu s odrazem a náprahem. Odhodová fáze není zatím zcela specifická, plní pouze zakončení akce.

▶ E 3.3.2 **Imituj závěr smečářského rozběhu s vodičem**

- Jednotlivci: trenér stojí vlevo od hráče a drží hráčovu levou ruku svou pravou. Hráč provádí dvoukrokový rozběh, trenér ho drží až do momentu odrazu za ruku a přenáší rytmus pohybu paží na hráče.

▶ E 3.3.3 **Imituj útočný úder po rozběhu s tenisovým míčkem přes síť**

- Jednotlivci: hráč je připraven cca 3,5 m od sítě a začíná akci v postoji s levou nohou vpředu. Obě paže visí přirozeně dolů, mírně před tělem a lehce pokrčené v loktech, v pravé ruce má hráč tenisový míček. Provádí dvoukrokový rozběh (P-L) se smečářským závěrem s mohutným zapažením dole i náprahem nahoře a dynamickým odhodem tenisového míčku přes síť. V začátcích je důležité, aby hráči při závěru akce nechávali levou ruku předpaženou vpředu a vymezovali tak optimální vzdálenost od sítě.

- Varianty:

- ◆ E 3.3.3 a – Imituj útočný úder s předáním tenisového míčku z levé do pravé (video)

- V odrazovém postoji a v momentu, kdy se pohybující paže současně ocitají ve výši obličeje, dochází k předání míčku z levé ruky do pravé. Paže jsou přitom téměř napnuté a vymezují tak vzdálenost od sítě. Pak následuje mocný zásvih nahoře a akce končí opět dynamickým odhodem tenisového míčku přes síť.

- ◆ E 3.3.3 b – Po rozběhu stukni dva tenisové míčky (medicinbaly) a jeden zasměj (video)

- Hráč má v každé ruce tenisový míček (medicinbal 0,5 kg). V odrazovém postoji a v momentu, kdy se pohybující paže současně ocitají ve výši obličeje, dojde k vzájemnému dotyku obou míčků (medicinbalů), rychlý zásvih pravou paží (zatažený loket) a agresivní odhod míčku (medicinbalu) v podobném průběhu pohybu paže jako při smečářském úderu.

▶ E 3.3.4 **Imituj smečářský rozběh podle stop na zemi**

- Jednotlivci: trenér nakreslí křídou na zem stopy tak, jak jsou kladena chodidla na zem při rozběhu. Napřed poslední dva kroky rozběhu a potom celý tříkrokový rozběh. Hráč provádí rozběh po stopách.

▶ E 3.3.5 **Odraz se levou nohou z vyvýšeného místa v dvoukrokovém rytmu a odhod tenisový míček přes síť**

- Jednotlivci: hráč stojí na vyvýšeném místě cca 3 m od sítě (vrchní díl švédské bedny, žíněnka) s levou nohou vpředu. Obě paže visí přirozeně dolů mírně před tělem a lehce pokrčené v loktech. Váha je na obou nohou. Nakloněním trupu dopředu začíná hráč přenášet váhu na přední levou nohu. Odlehčená zadní pravá noha prudce vyrazí vpřed a současně dochází k mocnému zapažení napnutých paží a odrazu z levé nohy stojící na bedně. V momentu došlapu pravé paty na podložku za bednou začíná prudký pohyb paží vpřed a zároveň krok levou dopředu do odrazového postoje. Mohutný pohyb paží vpřed končí až nad hlavou. Následuje výskok, nápráh a odhod míčku přes síť.

▶ E 3.3.6 **Proved smečářský dvoukrokový rozběh s natočením do diagonály a zasměj s tenisovým míčkem**

- Jednotlivci: Hráč stojí cca 3 m od sítě (vrchní díl švédské bedny, žíněnka) s levou nohou vpředu. Začíná akci v postoji, kdy spojnice ramen je kolmo k síti. Provádí dvoukrokový rozběh (P-L) se

smečařským závěrem s mohutným zapažením dole i náprahem nahoře s tím, že vzhledem ke kolmému rozběhu hráč musí během brzdícího kroku a hlavně během dokroku upravit svůj postoj tak, aby byl otočen levým ramenem k síti. Následuje dynamický odhod tenisového míčku přes síť do diagonálního směru. V začátcích je důležité, aby hráči při závěru akce zvýraznili předpažení levé ruky a vymezovali tak optimální vzdálenost od sítě.

- **Varianta:**

- ◆ E 3.3.6 a – Proved' smečařský dvoukrokový rozběh s natočením a zasměčuj s tenisovým míčkem na cíl v diagonálním směru

- Odhod tenisového míčku přes síť do diagonálního směru na cíl (švédská bedna, žíněnka, volejbalový míč atd.).

▶ E 3.3.7 **Doprovod' rytmus rozběhu slovy: příprav, odraz, skoč'**

- **Jednotlivci:** hráč slovně doprovází jednotlivé kroky rozběhu, zprvu nahlas, posléze jenom v duchu. Můžeme zvolit libovolná slova, které rytmicky vystihují narůstání rychlosti rozběhu. Například: „Připrav, odraz, skoč'!“.

▶ E 3.3.8 **Odraz se pravou nohou z bedny v tříkrokovém rytmu a odhod tenisový míček přes síť** (video)

- **Jednotlivci:** hráč stojí na vyvýšeném místě cca 3 m od sítě (vrchní díl švédské bedny, žíněnka) s pravou nohou vpředu. Obě paže jsou přirozeně vedle těla a lehce pokrčené v loktech. Váha je na obou nohách. Nakloněním trupu dopředu začíná hráč přenášet váhu na přední pravou nohu. Hráč provádí první krok levou nohou z vyvýšeného místa s došlapem na zem. Váha se přenáší na přední levou nohu. Odlehčená zadní pravá noha prudce vyrazí vpřed a současně dochází k mocnému zapažení napnutých paží a odrazu z levé nohy. Pohyb paží jde co nejdále, kam to rozsah kloubů dovolí. V momentu, kdy pravá noha došlapuje patou na podložku, začíná prudký pohyb paží vpřed a zároveň krok levou nohou dopředu do odrazového postoje. Po odrazu dochází k náprahu a hráč odhazuje tenisový míček imitací útočného úderu přes síť.

▶ E 3.3.9 **Překroč' překážku v tříkrokovém rytmu a odhod tenisový míček**

- **Jednotlivci:** hráč stojí za překážkou (natažená guma je velmi nízko nad zemí) s pravou nohou vpředu. Váha je na obou nohách. Nakloněním trupu dopředu začíná hráč přenášet váhu na přední pravou nohu. Hráč provádí první krok levou nohou, kterým překračuje překážku. Po došlapu za překážku pokračuje obvyklý sled pohybů, popsanych ve cvičeních s tříkrokovým rytmem – dokončení rozběhu, odraz, náprah a odhod tenisového míčku.

- **Varianty:**

- ◆ E 3.3.9 a – Překroč' překážku v tříkrokovém rytmu a zasměčuj tenisovým míčkem nejostřejší diagonálu

- Odhod tenisového míčku je proveden z levého okraje sítě po správném natočení do diagonálního směru.

- ◆ E 3.3.9 b – Překroč' překážku v tříkrokovém rytmu a zasměčuj tenisovým míčkem po čáře s natočením těla do diagonály

- Odhod tenisového míčku je proveden z levého okraje sítě po správném natočení po čáře s natočením trupu do diagonálního směru a imitací úderu přes osu těla (viz zásady správné techniky).

## Nácvik odbití jednoruč vrchem ve výskoku jako základu útočného úderu (E 3.4)

▶ E 3.4.1 **Zasměčuj míč držený v levé ruce přes síť**

- **Jednotlivci:** hráč drží míč v levé ruce. Provádí klasický dvoukrokový (později tříkrokový) rozběh, který je zakončen mohutným zapažením. Při odrazu švihají napnuté paže vpřed a nahoru a v momentu, kdy se paže ocitají ve výši nad sítí, začne náprah pravou rukou (zatažení lokte dozadu). Levá ruka vynáší míč ještě více nad síť. Následuje úder do drženého míče, přes síť. Pro děti je

vhodné provádět cvičení s menším gumovým nebo podhuštěným volejbalovým míčem a na nižší síti. Podmínkou je, aby hráč mohl s míčem držným v ruce zapažit před odrazem.

- Varianta:

- ◆ E 3.4.1 a – Po rozběhu a výskoku udeř do míče držného v levé ruce
  - Jako přípravné cvičení se hodí varianta, kdy míč zůstává i po úderu v levé ruce.

▶ E 3.4.2 **Zasmečuj míč vyhozený spoluhráčem proti stěně**

- Dvojice: hráč **A** stojí 3 m od stěny (nejlépe opatřené sítí nebo plachtou, které míč tlumí) a drží míč jednou rukou ve vzpažení. Hráč **B** se rozbíhá smečářským tříkrokovým rozběhem směrem k držnému míči. Po odrazu hráče **B**, v momentu nápřahu, se hráč **A** ve výponu snaží citlivě nízko nadhodit míč do předpokládané dráhy úderové ruky hráče **B**. Ten provede odbití jednoruč vrchem (útočný úder).

▶ E 3.4.3 **Zasmečuj přes síť míč držný trenérem**

- Jednotlivci: trenér stojí na vyvýšené ploše u sítě a drží v ruce míč. Hráč se rozbíhá ze vzdálenosti cca 4,5 m smečářským tříkrokovým rozběhem směrem k držnému míči. Po odrazu hráče, v momentu nápřahu trenér citlivě vloží míč do předpokládané dráhy úderové ruky. Hráč provede útočný úder.

- Varianta:

- ◆ E 3.4.3 a – Zasmečuj míč držný trenérem přes síť s překročením překážky v prvním kroku
  - Hráč se rozbíhá klasickým tříkrokovým rozběhem, přičemž první (přípravný) krok je zároveň překročením překážky.

▶ E 3.4.4 **Zasmečuj přes síť míč nahozený trenérem**

- Jednotlivci: trenér stojí pod sítí a drží v ruce míč. Hráč se rozbíhá smečářským tříkrokovým rozběhem. V momentu, kdy hráč provádí přípravný krok, trenér citlivě vyhazuje míč do předpokládaného směru rozběhu hráče, asi 1,5 m nad síť. Hráč provede útočný úder. Nahazení trenérem by mělo být tak citlivé, aby hráč zatím nemusel řešit problém vyhodnocování dráhy letu míče, ale soustředil se jenom na správné spojení rozběhu, odrazu a úderu.

## Nácvik časování útočného úderu (E 3.5)

▶ Didaktické doporučení:

- V některých průpravných cvičeních jsou podmínky upravovány proto, aby se fixovaly některé uzlové body časování (úloha přípravného kroku, zrychlení v závěru rozběhu atd.).

▶ E 3.5.1 **Odráz se levou nohou z vyvýšeného místa, proved' dvoukrokový rozběh a zasmečuj**

- Dvojice: hráč **B** stojí pod sítí a drží v rukou míč. Hráč **A** stojí na vyvýšeném místě (žíněnka, vrchní díl švédské bedny) cca 3,5 m od sítě a jeho levá noha je vpředu. Váha je na obou nohou. Hráč **B** vyhazuje míč do výše polovysoké nahrávky. Hráč **A** v tomto momentu začíná mírným předklonem trupu přenášet váhu na přední levou nohu. Odlehčená zadní pravá noha prudce vyrazí vpřed, současně dochází k mocnému zapažení napnutých paží a odrazu z levé nohy stojící na vyvýšeném místě. Cílem akce je správný odhad dráhy letu nahozeného míče po dvoukrokovém rozběhu a úder míče přes síť při kulminaci vlastního výskoku.

▶ E 3.5.2 **Odráz se pravou nohou z vyvýšeného místa a v tříkrokovém rytmu zasmečuj**

- Dvojice: hráč **B** stojí pod sítí a má v rukou míč. Hráč **A** stojí na vyvýšeném místě (žíněnka, vrchní díl švédské bedny) cca 3,5 m od sítě a jeho pravá noha je vpředu. Váha je na obou nohou. Hráč **B** nahrává po vlastním nadhozu polovysokou nahrávku. V momentu odbití hráče **B** začíná hráč **A** mírným předklonem trupu přenášet váhu na přední pravou nohu. Jestliže je schopen alespoň částečně vyhodnotit dráhu letu nahrávky, provádí první krok rozběhu směrem z vyvýšeného místa na zem. Po došlapu levé nohy pokračuje obvyklý sled pohybů, popsanych ve cvičeních s tříkrokovým rytmem. Cílem akce je správný odhad dráhy letu nahozeného míče po tříkrokovém rozběhu a úder míče přes síť při kulminaci vlastního výskoku. První krok je zpravidla pomalý a v jeho průběhu hráč vyhodnocuje podle dráhy letu míče místo odrazu. Je-li nahrávka nižší, musí zrychlovat již v tomto prvním kroku. V žádném případě nesmí tento krok chybět, má časovací a směrový význam, v brzdicím kroku už musí tempo rozběhu každopádně stoupat.



- ▶ E 3.5.3 **Překroč překážku v tříkrokovém rytmu a zasměčuj**
  - *Dvojice:* hráč **B** stojí uprostřed pod sítí a má v rukou míč. Hráč **A** stojí cca 4,5 – 5 m od sítě za překážkou (natažená guma velmi nízkou nad zemí) s pravou nohou vpředu. Váha je na obou nohou. Hráč **B** provádí vysokou (později polovysokou) nahrávku po vlastním nadhozu míče podél sítě. V momentu odbití hráče **B** začíná hráč **A** mírným předklonem trupu přenášet váhu na přední pravou nohu. Jestliže je schopen alespoň částečně vyhodnotit dráhu letu nahrávky, provádí první krok rozběhu přes překážku. Po došlapu levé nohy pokračuje obvyklý sled pohybů popsanych ve cvičeních s tříkrokovým rytmem. Cílem akce je správný odhad dráhy letu nahozeného míče po tříkrokovém rozběhu a úder míče přes síť při kulminaci vlastního výskoku. Zásadou je, že krok přes překážku musí přijít vždy až po odbití.
- ▶ E 3.5.4 **Smečuj z nižších nahrávek po dvoukrokovém rozběhu**
  - *Dvojice:* hráč **B** stojí uprostřed pod sítí a má v rukou míč. Hráč **A** stojí ve vzdálenosti zhruba 3,5 – 4 m od sítě (děvčata 2,5 – 3 m), mírně vlevo od hráče **B** a jeho levá noha je vpředu. Váha je na obou nohou. Hráč **B** (nahrávač) nahrává míč po vlastním nadhozu (nahrávka by měla být nižší, cca 1,5 m vysoká). V momentu nadhozu přenáší útočící hráč **A** mírným předklonem váhu na přední levou nohu. V momentu odbití začíná první krok hráče **A**. Ve chvíli, kdy je dráha letu míče odhadnutelná, hráč **A** provádí první krok (pravou nohou) a útočí přes síť po dvoukrokovém rozběhu.
- ▶ E 3.5.5 **Útoč po předem neurčené nahrávce (úder č. 5 nebo 2)**
  - *5 – 6 hráčů:* nahrávač stojí uprostřed sítě se zásobníkem míčů. Ve vzdálenosti zhruba 3,5 – 4 m od sítě stojí první hráč zástupu připraven k akci. Váha je na pravé noze, levá noha je vzadu. Smečař je připraven provést útočný úder po nahrávce č. 2 nebo 5 (vysoké 1,5 – 2 m před nebo za nahrávače). Nahrávač libovolně střídá směr nahrávky a smečař musí reagovat až na dráhu letu míče po nahrávačově odbití. Smečuje jeden hráč za druhým a míč přinášejí zpět nahrávačovi do zásobníku.
- ▶ E 3.5.6 **Útoč po vysoké, záměrně nepřesné nahrávce**
  - *5 – 6 hráčů:* nahrávač stojí uprostřed sítě se zásobníkem míčů a v předem určené zóně (IV nebo II) stojí první hráč zástupu ve vzdálenosti 4 – 5 m od sítě připraven k útočnému úderu. Nahrávač nahrává po vlastním nadhozu vysokou nahrávku, záměrně s rozplytem v přesnosti 1,5 – 2 m mezi jednotlivými nahrávkami. Známa je jenom zóna, z níž se má útočit. Smečař koriguje nepřesnost nahrávky správným rozběhem. První krok tříkrokového rozběhu provádí vždy až v momentu po nahrávačově odbití, kdy dráha letu míče je zhruba známa. Jedinou podmínkou nahrávky je, aby byla vysoká. Útočí jeden hráč za druhým a míč přinášejí zpět nahrávačovi do zásobníku.
- ▶ E 3.5.7 **Útoč po zpracování tvrdého míče bagrem**
  - *8 – 10 hráčů:* pod sítí stojí dva hráči (**A1** a **A2**), zády k síti. Proti každému z nich, ve vzdálenosti cca 6 m od sítě stojí první hráč zástupu (**B1** a **B2**) s míčem. Každý z hráčů pod sítí patří ke svému zástupu. Hráč **B** (**B1**, **B2**) útočí po vlastního nadhozu na hráče **A** (**A1**, **A2**) pod sítí, který zpracovává míč bagrem vysoko nad sebe tak, aby hráč mohl takto zpracovaný míč přímo zaútočit přes síť. Protože je tato „přihrávka – nahrávka“ bagrem těžko odhadnutelná, musí útočník čekat a dobře načasovat rozběh. Jedinou podmínkou je, aby odbití hráčem **A** bylo dostatečně vysoké. Po úderu mění hráči **B** (**B1**, **B2**) hráče pod sítí (**A**), kteří přinášejí míče zpět a na místo hráčů **B** nastupují hráči **C** atd.

## Nácvik útočného úderu s předem daným řešením (E 3.6)

- Předcházející činnost (nahrávka, přihrávka) i následující činnost (blok, vybírání v poli) vytvářejí pouze reálný kontext pro útočný úder, ale samy jsou pevně vymezeny.
- ▶ E 3.6.1 **Zasáhní libera střídavě ze zón IV a II**
  - *Počet hráčů:* 6 – 12
  - *Výchozí postavení*
    - Strana X

- ◆ Dva zástupy hráčů v zónách II a IV. Hráč **Ax** stojí se zásobníkem míčů v zóně III pod sítí.
- Strana **Y**
- ◆ Hráč **Ay** ve funkci libera je v zóně V.
- Provedení
  - Hráč **Ax** nahrává po vlastním nadhozu vysoko podél sítě, střídavě do zón II a IV. Hráči ze zón IV a II střídavě útočí po vysoké nahrávce do zóny V. Provádějí „kontrolovaný úder“ (střední intenzita) ze zóny IV do diagonály a ze zóny II po čáře. Hráč **Ay** v zóně V vybírá.
- ▶ E 3.6.2 **Použij blok k vlastnímu úspěchu**
  - Počet hráčů: 8
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Dvojice hráčů je v zóně IV, hráč **Ax** s míčem v ruce 1 m od sítě, hráč **Bx** cca 3,5 m od sítě připraven k útočnému úderu. Další dvojice hráčů **Cx** a **Dx** je v zóně II, ve stejném postavení (jako hráči **Ax**, **Bx**).
    - Strana **Y**
      - ◆ Dvě dvojice hráčů **Ay**, **By** a **Cy**, **Dy** jsou v zónách II a IV ve výchozím blokařském postavení.
  - Provedení
    - Jeden z hráčů každé dvojice (**Ax**, **Cx**) nahrává kolmo cca 2 m nad sebe. Hráč **Bx** a **Dx** útočí proti dvojbloku s cílem jej vytlouct, prorazit nebo jinak využít nedokonalosti bloku. Nacvičuje se ve čtyřech, po několika pokusech se střídají hráči ve všech funkcích.
- ▶ E 3.6.3 **Přihraj, zalobuj po nahrávce od sítě a vyměň nahrávajícího**
  - Počet hráčů: 4
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Hráč **Ax** s míčem je pod sítí připraven k nahrávce, hráč **Bx** připraven k provedení útočného úderu.
    - Strana **Y**
      - ◆ Hráč **Ay** je pod sítí připraven k nahrávce, hráč **By** připraven k vybírání (přihrávce) útočného úderu.
  - Provedení
    - Hráč **Ax** nahrává od sítě hráči **Bx**. Hráč **Bx** lobuje ze zadní zóny na stranu **Y**. Hráč **By** přihrává směrem k síti. Hráč **Ay** nahrává od sítě. Hráč **By** lobuje na stranu **X** atd. Po několika provedeních si hráči vymění místa.
- ▶ E 3.6.4 **Zkrať úder po odstoupení od sítě**
  - Počet hráčů: 6
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Hráč **Ax** stojí pod sítí v zóně III s míčem v ruce. Hráč **Bx** je v zóně IV připraven k útoku po odstoupení od sítě. Hráč **Cx** je v zóně I připraven k vybírání.
    - Strana **Y**
      - ◆ Nahrávač **Ay** stojí pod sítí v zóně II ve výchozím blokařském postavení. Hráč **By** je v zóně IV pod sítí připraven k útoku po odstoupení od sítě. Hráč **Cy** je v zóně I připraven k vybírání.
  - Provedení
    - Hráč **Ax** nahrává po vlastním nadhozu. V momentu nadhozu hráče **Ax** odstupuje hráč **Bx** od sítě a útočí zkrácený úder do zóny I. Hráč **Ay** vyskakuje na blok v zóně II. V momentu výskoku hráče **Ay** na blok odstupuje hráč **By** od sítě. Hráč **Cy** vybírá zkrácený úder v zóně I. Hráč **Ay** nahrává po dopadu z bloku do zóny IV. Hráč **By** provádí zkrácený úder ze zóny IV do soupeřovy zóny I. Hráč **Cx** vybírá zkrácený úder v zóně I atd. Akce pokračuje až do ukončení rozehry, po několika provedeních si hráči vymění role.
- ▶ E 3.6.5 **Zaútoč v časové tísní bez možnosti rozběhu po nahrávce z pole a zasáhni libera**
  - Počet hráčů: 4 – 10
  - Výchozí postavení

- Strana X
  - ◆ Hráč **Ax** stojí v zóně VI se zásobníkem míčů cca 5 m od sítě, připraven k nahrávce. Dva zástupci hráčů v zónách II a IV, první hráči zástupů **Bx** a **Cx** jsou připraveni pod sítí ve výchozím blokařském postavení.
- Strana Y
  - ◆ Hráč **Ay** ve funkci libera stojí v zóně V (později I a VI).
- Provedení
  - Hráč **Ax** nahrává po vlastním nadhozu (1,5 m) z pole do zóny IV. V momentu nadhozu provádí hráč **Bx** v zóně IV výskok na blok, po dopadu z bloku útočí bez možnosti rozběhu. Útočný úder je veden do zóny V na hráče **Ay** (libero). Hráč **Ay** vybírá a pokračuje nová akce na straně **X**. Hráč **Ax** nahrává do zóny II. Následně provádí hráč **Cx** akci se stejným sledem činností ze zóny II atd.

## Nácvik útočného úderu s výběrem řešení (E 3.7)

- ▶ Didaktické doporučení
  - Útočící hráč volí řešení podle charakteru herní situace.
  - Předcházející činnost (nahrávka, přihrávka) i následující činnost (blok, vybírání v poli) opět vytvářejí pouze reálný kontext pro útočný úder, ale samy jsou pevně vymezeny.
- ▶ E 3.7.1 **Zaútoč po nahrávce z pole bez rozběhu tvrdým úderem nebo ulívkou**
  - Počet hráčů: 6 – 8 hráčů + trenér
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Trenér se zásobníkem míčů stojí v zóně III. Hráč **Ax** stojí vedle trenéra v zóně III. Zástup smečářů v zóně IV, první hráč **Bx** je ve výchozím blokařském postavení pod sítí.
    - Strana Y
      - ◆ Dvojice hráčů **Ay** a **By** je připravena v zóně II, resp. III k seskupení bloku v zóně II. Hráč **Cy** v zóně I a hráč **Dy** v zóně V jsou připraveni k vybírání.
  - Provedení
    - Trenér nahazuje míč směrem od sítě. Hráč **Bx** v momentu nahození trenéra provádí výskok na blok. Hráč **Ax** dohání míč v poli a nahrává vysokou nahrávku z pole do zóny IV. Po dopadu z bloku útočí hráč **Bx** po krátkém dvoukrokovém rozběhu a volí podle charakteru herní situace: tvrdý úder do zóny V, ulívku do zóny I, vytlučení bloku po čáře. Hráči **Ay** a **By** seskupují blok a snaží se vykrýt zóny I a VI. Hráči **Cy** a **Dy** vybírají. V případě úspěšného zásahu v poli se akce nedohrává a začíná se dalším útokem.
- ▶ E 3.7.2 **Zaútoč po vystřelené nahrávce a vyber směr útoku podle charakteru herní situace**
  - Počet hráčů: 6 – 8 hráčů + trenér
  - Výchozí postavení
    - Strana X
      - ◆ Trenér se zásobníkem míčů stojí v zóně VI. Nahrávač **Ax** v zóně I je připraven k vběhnutí. Zástup smečářů v zóně IV, první hráč **Bx** je připraven k útočnému úderu ve vzdálenosti cca 5 m od sítě.
    - Strana Y
      - ◆ Hráč **Ay** stojí v zóně II ve výchozím blokařském postavení. Hráči **By** a **Cy** jsou v zóně I a V připraveni k vybírání. Uprostřed hřiště (mezi zónami III a VI) je umístěna překážka (házenkářská branka).
  - Provedení
    - Trenér nahazuje míč směrem k síti mezi zóny II a III. Nahrávač **Ax** po vběhnutí nahrává vystřelenou nahrávku do zóny IV. Hráč **Bx** útočí ze zóny IV po vystřelené nahrávce (dvoukrokový rozběh) proti jednobloku. Hráč **Bx** volí podle charakteru herní situace: tvrdý úder do zóny V, tvrdý úder do zóny I, úder nad překážkou před zadní čáru do zóny VI. Hráč **Ay** blokuje. Hráči **By** a **Cy** vybírají. V případě úspěšného zásahu v poli se akce nedohrává a začíná se dalším útokem. Pře-

kážka je nastavena tak, aby hráč mohl i tvrdým úderem přes branku zasáhnout hřiště.

## ► E 3.7.3 **Zaútoč po vysoké nahrávce a rozhodni: tvrdý útok do diagonály nebo využití nedokonalosti bloku**

■ Počet hráčů: 7 – 8 + trenér

■ Výchozí postavení

● Strana **X**

◆ Trenér se zásobníkem míčů stojí v zóně VI. Nahrávač **Ax** je v zóně IV. Zástup smečářů v zóně II, první hráč **Bx** je pod sítí připraven k odstoupení od sítě.

● Strana **Y**

◆ Dvojice hráčů **Ay** a **By**, kteří jsou připraveni v zóně IV, resp. III k seskupení bloku v zóně IV. Hráči **Cy**, **Dy** a **Ey** jsou v zónách II, I a VI připraveni k vybírání.

■ Provedení

● Nahrávač **Ax** v zóně IV provádí výskok na blok. Zároveň s výskokem hráče **Ax** odstupuje v zóně II hráč **Bx** do postavení pro vybírání. V momentu dopadu hráče **Ax** z bloku nahazuje trenér míč směrem k síti do zóny IV. Nahrávač **Ax** provádí vysokou nahrávku do zóny II. V zóně II útočí hráč **Bx** po vysoké nahrávce proti dvojbloku. Hráči **Ay** a **By** seskupují blok v zóně IV. Úkolem dvojbloku je kryt především zónu V. Hráč **Bx** volí podle charakteru herní situace: vytlučení (proražení) bloku, úder vedle bloku do diagonálního směru do zóny I (II). Hráči v poli **Cy**, **Dy** a **Ey** vybírají. V případě úspěšného zásahu v poli se akce nedohrává.

## ► E 3.7.4 **Překonej kompletní obranu soupeře tvrdým úderem nebo ulívkou**

■ Počet hráčů: 12 a více

■ Výchozí postavení

● Strana **X**

◆ Šestice bránících hráčů je ve výchozím obranném postavení. Hráč **Ax** stojí v zóně VI s míčem v rukou.

● Strana **Y**

◆ Hráč **Ay** je v zóně VI připraven k přihrávce. Nahrávač **Ny** je v zóně I připraven k vběhnutí. Hráč **Cy** v zóně IV a hráč **Dy** v zóně II stojí jako první hráči zástupů připraveni k útoku cca 5 m od sítě.

■ Provedení

● Hráč **Ax** zahajuje akci lobem po vlastním nadhozu na stranu **Y** do zóny VI na hráče **Ay**. Hráč **Ay** přihrává. Nahrávač **Ny** po vběhnutí nahrává nepravidelně polovysokou nahrávku do zóny II nebo IV. Jeden z hráčů v zónách IV (**Cy**) nebo II (**Dy**) útočí po polovysoké nahrávce proti kompletní obraně. Útočící hráč volí podle charakteru herní situace: vytlučení bloku, využití nekompaktnosti bloku, úder vedle bloku do diagonálního směru nebo po čáře, ulívku. Hráči strany **X** se snaží sestavit dvojblok, resp. vybrat míč v poli. V případě úspěšného zásahu bránící strany v poli se akce nedohrává a trenér hází po každé akci další míč hráči **Ax**.

## ► E 3.7.5 **Překonej obranu úderem v prvním sledu**

■ Počet hráčů: 8 + trenér

■ Výchozí postavení

● Strana **X**

◆ Trenér se zásobníkem míčů stojí v zóně VI. Nahrávač **Ax** je v zóně V připraven k vběhnutí pod síť. Tři středoví hráči (první z nich **Bx**) jsou připraveni k útoku prvním sledem po naběhnutí ze zóny II.

● Strana **Y**

◆ Hráč **Ay** je připraven v zóně III ve výchozím blokařském postavení. Hráči **By**, **Cy**, **Dy** (v zónách I, VI, V) jsou připraveni k vybírání.

■ Provedení

● Trenér nahazuje míč směrem k síti. Nahrávač **Ax** vbíhá ze zóny V a nahrává hráči **Bx** do prvního sledu. Hráč **Bx** útočí v prvním sledu proti obraně s jednoblokem. Hráč **Ay** blokuje (předem uka-

zuje záměr, kterou stranu bude blokovat a podle toho se organizuje hra v poli). Hráč **Bx** volí podle charakteru herní situace: úder do zóny I nebo V. Hráči **By**, **Cy**, **Dy** vybírají (hráč v zóně VI se přemísťuje blíže k zóně I, resp. V podle signálu blokaře). Pokud chceme tempo cvičení zrychlit, zařadíme ještě druhého nahrávače.

## Nácvik útočného úderu v kontextu předcházející nebo následující činnosti (E 3.8)

### ▶ Didaktické doporučení:

- Předcházející činnost (nahrávka, přihrávka) i následující činnost (blok, vybírání v poli) vytvářejí kontext herní situace a mají charakter proměnlivých podmínek.

### ▶ E 3.8.1 **Překonej obranu soupeře s dvojblokem po vysoké nahrávce „nenahrávače“**

- Počet hráčů: 12
- Výchozí postavení
  - Strana **X**
    - ◆ Šestice hráčů je připravena v základním postavení při vlastním podání, nahrávač **Ax** stojí v zóně I s míčem v rukou.
  - Strana **Y**
    - ◆ Šestice hráčů je připravena ve výchozím obranném postavení s nahrávačem **Ay** v zóně I.

#### ■ Provedení

- Nahrávač **Ax** lobuje ve výskoku ze zóny I po vlastním nadhozu směrem na soupeřova nahrávače **Ay**. Hráči na straně **X** zaujímají výchozí obranné postavení. Nahrávač **Ay** v zóně I vybírá míč směrem do zóny III. Přední hráči odstupují od sítě a připravují se k útoku. Středový hráč nahrává vysokou nahrávku do zón II, resp. IV. Krajiní hráči po odstoupení od sítě útočí proti obranné kombinaci soupeře s dvojblokem, volí neoptimálnější řešení vzhledem k charakteru herní situace. Akce se dohrává až do konce roze hry, na obou stranách se smí útočit z vysokých nahrávek a nahrávat smí kterýkoliv hráč kromě nahrávače. Roze hra začíná střídavě na straně **X** a **Y**.

### ▶ E 3.8.2 **I bez rozběhu útoč naplno**

- Počet hráčů: 10
- Výchozí postavení
  - Strana **X**
    - ◆ Hráči v postavení při vykrytí vlastního útočníka, nahrávač **Ax** stojí v zóně II s míčem v rukou.
  - Strana **Y**
    - ◆ Hráči jsou rozestaveni ve výchozím obranném postavení s nahrávačem **Ay** v zóně II, hráči **By** v zóně V, **Cy** (IV), **Dy** (III).

#### ■ Provedení

- Hráč **Ax** provádí zkrácený úder ze zóny II po vlastním nadhozu přes dvojblok hráčů **Cy** a **Dy** směrem do zóny V. Hráči na straně **X** zaujímají obranné výchozí postavení. Hráč **By** v zóně V vybírá míč. Hráč **Cy** po dopadu z bloku udělá krok vzad od sítě a připravuje se k útoku. Nahrávač **Ay** nahrává vysokou nahrávku do zóny IV. Hráč **Cy** útočí v situaci s minimálním rozběhem po dopadu z bloku a volí neoptimálnější řešení vzhledem k charakteru herní situace. Akce se dohrává až do konce roze hry, na obou stranách se útočí z vysokých nahrávek stále ze zóny IV. Roze hra začíná střídavě na straně **X** a **Y**.

### ▶ E 3.8.3 **Po špatné přihrávce zaútoč proti kompletní obraně s trojblokem**

- Počet hráčů: 12
- Výchozí postavení
  - Strana **X**
    - ◆ Hráči stojí ve výchozím obranném postavení, hráč **Ax** (v zóně VI) s míčem v ruce.
  - Strana **Y**
    - ◆ Hráči stojí ve výchozím obranném postavení s nahrávačem **Ay** v zóně I.

- Provedení
  - Hráč **Ax** v zóně VI odbije míč vysoko nad sebe. V momentu nadhozu míče hráčem **Ax** vbíhá ze zóny I nahrávač **Bx** pod síť do zóny III. V momentu odbití hráče **Ax** odstupují hráči **Cx**, **Dx** a **Ex** od sítě a připravují se k útoku. Nahrávač dobíhá k míči do zóny VI a nahrává do zóny IV, resp. II. Hráči **Cx** a **Dx** útočí po nahrávce z pole proti obranné kombinaci soupeře s trojblokem. Hráči na straně **Y** se snaží seskupit trojblok, zablokovat nebo donutit útočníka zaútočit do očekávaných míst a po vybrání založit protiútok. Útočící hráči volí podle charakteru herní situace: ulívku, umístěný úder, vytlučení bloku. Akce se dohrává až do konce rozehry, na obou stranách se útočí z vysokých nahrávek stále ze zón II nebo IV a snahou bránících týmů je sestavovat trojblok. Rozehra začíná střídavě na straně **X** a **Y**.
- ▶ E 3.8.4 **Útoč po přihrávce**
  - Počet hráčů: 12
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Hráči stojí ve výchozím obranném postavení, hráč **Ax** v zóně VI s míčem v rukou.
    - Strana **Y**
      - ◆ Hráči stojí rozestaveni ve výchozím obranném postavení s nahrávačem **Ay** v zóně I.
  - Provedení
    - Hráč **Ax** v zóně VI lobuje po vlastním nadhozu na stranu **Y**. V momentu nadhozu míče hráčem **Ax** odstupují krajní přední hráči od sítě a připravují se k útoku. Některý ze zadních hráčů (na něhož směřuje zalobovaný míč) na straně **Y** přihrává k útoku a přední hráči po odstoupení od sítě útočí proti kompletní obraně s dvojblokem. Útočící hráči volí řešení podle charakteru herní situace. Podle kvality provedení soupeřova útoku volí hráči na straně **X** obranu s dvojblokem nebo založení protiútku po míči zadarmo. Akce se dohrává až do konce rozehry, na obou stranách se hraje na dva údery, snahou je útočit stále ze zón II nebo IV a při bránění sestavovat trojblok. Rozehra začíná střídavě na straně **X** a **Y**.
- ▶ E 3.8.5 **Uspět můžeš jenom využitím chyby dvojbloku nebo úderem přes blok**
  - Počet hráčů: 6 (hřiště: 4,5 x 9 m)
  - Výchozí postavení
    - Strana **X**
      - ◆ Hráč **Ax** je připraven za hřištěm k podání. Hráči **Bx** a **Cx** jsou připraveni pod sítí ve výchozím blokařském postavení.
    - Strana **Y**
      - ◆ Hráči **Ay** a **By** jsou připraveni cca 6 m od sítě k provedení přihrávky. Hráč **Cy** je pod sítí připraven k nahrávce.
  - Provedení
    - Hráč **Ax** provádí smečované podání. Hráči **Ay** a **By** přihrávají. Hráč **Cy** nahrává hráči **Ay**, resp. **By**, který útočí proti dvojbloku (jednoblok není povolen – dvojblok nebo bez bloku) a jednomu bránícímu hráči v poli. Ulívka do třímetrového území a ani úder otevřenou rukou nejsou povoleny, což znamená, že útočník musí volit podle charakteru herní situace mezi: tvrdým úderem s cílem využít nekompaktnosti nebo nedokonalosti bloku, úderem přes blok. Hráči na straně **X** se brání a v případě možnosti zakládají protiútok se stejným sledem činností. Akce se dohrává až do konce rozehry. Rozehra začíná podáním střídavě na straně **X** a **Y**.
- ▶ E 3.8.6 **Překonej obranu soupeře s jednoblokem po vystřelené nahrávce**
  - Počet hráčů: 12
  - Výchozí postavení
    - Strana **X** (hráči jsou označeni podle herních funkcí)
      - ◆ Pětice hráčů (bez středního blokaře) stojí ve výchozím obranném postavení s nahrávačem **Nx** v zóně I, středový hráč **Bx** je připraven za hřištěm k podání (po podání se nezapojuje do akce).
    - Strana **Y** (hráči jsou označeni podle herních funkcí)

- ◆ Pětice hráčů (bez středního blokaře) stojí v postavení pro příjem podání: **S1y** v zóně I, **Ly** v zóně VI, **S2y** v zóně V, středový hráč **By** je připraven za hříštěm k podání (po podání se nezapojuje do akce). Hráči **Uy** a **S1y** jsou připraveni k útoku, vzhledem k postavení nahrávače útočí **Uy** v zóně IV a **S1y** v zóně II.

- Provedení

- Hráč **Bx** podává. Hráči na straně **Y** přihrávají, nahrávač **Ny** vbíhá ze zóny I. Nahrávač **Ny** nahrává po přihrávce vystřelenou nahrávku do zóny IV, resp. II. Jeden z hráčů **Uy** (ze zóny IV) a **S1y** (ze zóny II) útočí po vystřelené nahrávce proti obranné kombinaci soupeře s jednoblokem. Hráči na straně **X** se brání a pokoušejí se v případě úspěšné obrany v poli rozvinout protiútok. Po skončení roze hry začíná podáním strana **Y**. Pokračuje se až do ukončení roze hry, v případě vysokých nahrávek v protiútku se může sestavovat dvojblok. Rozehra začíná podáním střídavě na straně **X** a **Y**.

## Inventáře typových faktorů HS na následující dvoustraně

### Vybrané průpravné hry a soutěživá herní cvičení a jejich použití při nácviku útočného úderu

## PH (SHC) s převážným zaměřením na uplatnění techniky odbití jednoruč vrchem ze země (E 3.10)

- Didaktické doporučení:

- Učit hráče prostřednictvím průpravných her uplatnění techniky odbití jednoruč vrchem (jako základu techniky pohybu paže při útočném úderu) v proměnlivých herních podmínkách, přičemž jde hlavně o kontakt s míčem (správný odhad a časování pohybu paže).
- V těchto průpravných hrách zatím tolerujeme drobné technické chyby.

- ▶ E 3.10.1 („D“) **Přelét do pole soupeře je bod**

- Hříště: 3 x 6 m

- Počet hráčů: 2

- Hráči stojí proti sobě, každý na jedné straně sítě. Hráč **A** ze strany **X** zahajuje odbitím jednoruč vrchem po vlastním nadhozu na stranu **Y**. Hráč **B** může míč chytit nebo ho nechat dopadnout na zem a následně chytit. Poté provádí tutéž akci. Za chybu je pokládáno, jestliže míč nepřeletí síť nebo dopadne mimo vymezené území. Každý hráč má 15 pokusů. V provádění odbití se hráči pravidelně střídají. Vítězí ten hráč, který dosáhl většího počtu úspěšných přeletů.

- ▶ E 3.10.2 („D“) **Odbíjení jednoruč vrchem po dopadu míče na zem s meziodbitím**

- Hříště: 3 x 6 m

- Počet hráčů: 2

- Hráči stojí proti sobě, každý na jedné straně sítě. Hráč **A** ze strany **X** zahajuje roze hry odbitím jednoruč vrchem po vlastním nadhozu na stranu **Y**. Hráč **B** odbíjí míč po dopadu na zem nebo přímo obouruč spodem (vrchem) nad sebe a následně jednoruč vrchem zpět na stranu **X**. Hráč **A** provádí akci se stejným sledem činností. Jestliže se jeden z hráčů dopustí chyby (dopad míče mimo hříště, dotek hráče sítě, nedodržení určeného sledu činností ...), protihráč získává bod. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hříštích.

- ▶ E 3.10.3 („D“) **Zakončení odbitím jednoruč vrchem po dvou vlastních odbitích**

- Hříště: 4,5 x 6 (9) m

- Počet hráčů: 2

- Hráči stojí proti sobě, každý na jedné straně sítě. Hráč **A** ze strany **X** zahajuje roze hry odbitím jednoruč vrchem po vlastním nadhozu na stranu **Y**. Hráč **B** přihrává (bez dopadu míče na zem) obouruč spodem nebo vrchem nad sebe, druhým odbitím vrchem nahrává a zakončuje jednoruč vrchem na stranu **X**. Hráč **A** provádí akci se stejným sledem činností. Pravidla a posuzování chyb podle E 3.10.2.

## Inventář typových faktorů jednoduchých herních situací s útočným úderem (bez předchozího a následujícího herního kontextu)

Plnění didaktických úkolů č. 6 a 7

Kategorie jevů vymezujících herní situaci (Typové faktory 1. řádu)	Parametry herní situace (Typové faktory 2. řádu)	Herní situace, resp. herní cvičení č.:									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		E 3.6.1	E 3.6.2	E 3.6.3	E 3.6.4	E 3.6.5	E 3.7.1	E 3.7.2	E 3.7.3	E 3.7.4	E 3.7.5
<b>Charakter nahrávky</b>	Nahrávka podél sítě										
	Vysoká	X							X		
	Polovysoká		X		X					X	
	Vystřelená							X			
	Úder po nahr. do 1. sledu										X
	Nahrávka z pole										
	Vysoká					X	X				
	Polovysoká										
	Přihrávka k útoku										
	Nahrávka od sítě										
Vysoká, polovysoká			X								
<b>Charakter rozběhu a útočného úderu z hlediska předcházející činnosti</b>	Po normálním rozběhu	X	X	X				X		X	X
	Po přihrávce spoluhráče										
	Po odstoupení od sítě				X				X		
	Po dopadu z bloku				X	X	X				
	S krátkým rozběhem (v čas. tísní)						X	X			
	Bez možnosti rozběhu					X					
<b>Zóna provedení akce</b>	Hráč v zóně IV	X	X		X	X	X	X		X	
	Hráč v zóně II	X	X			X			X	X	
	Hráč v zóně III										X
	Jako zadní hráč			X							
<b>Volba řešení a druh útočného úderu</b>	Tvrdý úder					X	X	X	X	X	X
	Kontrolovaný úder (střední intenzita)	X									
	Lob			X							
	Ulívka (zkrácený úder)				X		X			X	
	Vytloukání bloku		X				X		X		
	Útok vedle bloku							X	X	X	
	Úder těžící z nekompaktnosti bloku								X	X	
	„Naklepnutí na blok“										
	Úder bez výběru řešení	X	X	X	X	X					
	Úder s výběrem řešení						X	X	X	X	X
<b>Směr útoku</b>	Diagonální úder										
	Úder po lajně										
	Úder podle charakteru herní situace						X	X	X	X	X
	Do určené zóny	X		X	X	X					X
	Blíže neurčený		X								



# ŽS/8 – Útočný úder

**Inventář typových faktorů komplexních herních situací s útočným úderem (s předchozí či následující akcí)** Plnění didaktického úkolu č. 8

Kategorie jevů vymezujících herní situaci (Typové faktory 1. řádu)	Parametry herní situace (Typové faktory 2. řádu)	Herní situace, resp. herní cvičení č.:					
		1 E 3.8.1	2 E 3.8.2	3 E 3.8.3	4 E 3.8.4	5 E 3.8.5	6 E 3.8.6
<b>Poslední činnost soupeře</b>	Podání					X	X
	Útok	X	X		X		
	Jiná (žádná)			X			
<b>1. odbití vlastního družstva</b>	Přihrávka			X		X	X
	Vybírání míče v poli po útoku soupeře	X	X				
	Zpracování míče zadarmo						
	Přihrávka k útoku				X		
<b>Charakter nahrávky</b>	Nahrávka podél sítě						
	Vysoká	X	X			X	
	Polovysoká						
	Vystřelená						X
	Nahr. do 1. sledu						
	Nahrávka z pole	X		X			
<b>Charakter útoku podle předcházející činnosti smečujícího hráče</b>	Nahrávka od sítě						
	Do zóny I						
	Do zóny VI						
	Po normálním rozběhu			X			
	Po vlastní přihrávce					X	X
	Po přihrávce spoluhráče					X	X
	Po odstoupení od sítě	X		X	X		
Po dopadu z bloku		X					
<b>Zóna provedení útoku</b>	S krátkým rozběhem (v časové tísni)				X		
	Bez možnosti rozběhu nebo pouze smečářský dvojkrok		X				
	Zóna IV	X	X	X			X
	Zóna II	X		X			X
<b>Volba řešení a druh útočného úderu</b>	Zóna III						
	Zadní zóna						
	Tvrdý úder	X	X	X	X	X	X
	Kontrolovaný úder				X		
	Lob						
	Ulívka			X			
	Vytloukání bloku	X	X	X	X		
	Obcházení bloku	X	X			X	X
	Volba řešení využívající zjevné nekompaktnosti bloku						
	„Naklepnutí na blok“	X	X			X	
	Volba podle charakteru herní situace	X	X	X	X		
Nespecifikovaný							
<b>Následná činnost soupeře</b>	Blokování (pouze)						
	Vybírání (pouze)						
	Obrana bez bloku a založení protiútoku						
	Obrana s blokem i vybíráním se založ. protiútoku	X	X		X	X	X
	Kompletní obrana s jednoblokem						X
	Kompletní obrana s dvojblokem				X		
Kompletní obrana s trojblokem			X	X			

- ▶ E 3.10.4 („D“) **Volejbalový tenis s jedním možným dopadem**
- Hřiště: 4,5 x 6 m
  - Počet hráčů: 2
    - Hráči stojí proti sobě, každý na jedné straně sítě. Hráč **A** ze strany **X** zahajuje akci odbitím jednoruč vrchem po vlastním nadhozu na stranu **Y**. Hráč **B** odbíjí míč po dopadu na zem jednoruč vrchem zpět na stranu **X**. Pravidla a posuzování chyb podle E 3.10.2.
- ▶ E 3.10.5 („DP“) **Odbíjení jednoruč vrchem s následným přeběhem a úlohou na druhé straně sítě**
- Hřiště: 4,5 x 6 (9) m
  - Počet hráčů: 4 – 5
  - Výchozí postavení
    - Hráči stojí v zástupu na straně **X** za hrací plochou, pouze první hráč **A** je ve hřišti.
  - Průběh a pravidla
    - Hráč **A** odbíjí obouruč vrchem na stranu **Y** a přebíhá za míčem. Po dopadu míče na zem odbíjí spodem nad sebe (přes sebe) podle herní situace, upraví svoji polohu (čelem k síti) a následně jednoruč vrchem zpět na stranu **X**. Hráč **B**, který se mezitím připravil v poli **X** vybírá (přihrává) míč nad sebe a následně odbíjí vrchem na stranu **Y**, kde provádí akci se stejným sledem činností jako předtím hráč **A**. Následují hráči **C**, **D**, **E** atd. Každá rozehra je ukončena chybou jednoho z hráčů, která znamená trestný bod. Dva trestné body znamenají vypadnutí. Za chybu je považován dopad míče mimo vymezené území, nedodržení určeného sledu činností, nezpracování útočného úderu atd. Rozehra začíná vždy na straně **X**.
- ▶ E 3.10.6 („D“) **Jeden hráč provede přihrávku i nahrávku, druhý útočí**
- Hřiště: 4,5 (6) x 6 m
  - Počet hráčů: 4
  - Výchozí postavení
    - Dvě dvojice hráčů **Ax**, **Bx** a **Ay**, **By** stojí proti sobě, každá na jedné straně sítě.
  - Průběh a pravidla
    - Utkání zahajuje hráč **Ax** (na straně **X**) odbitím jednoruč vrchem na stranu **Y**. Hráč **Ay** přihrává spodem (vrchem) nad sebe a následně sám nahrává směrem na spoluhráče **By**, který odbíjí jednoruč vrchem zpět na stranu **X**. Hráči na straně **X** provádějí akci se stejným sledem činností. Pravidla a posuzování chyb podle E 3.10.2.
- ▶ E 3.10.7 („D“) **Volejbal na dva údery se zakončením jednoruč ze země**
- Hřiště: 4,5 (6) x 6 m
  - Počet hráčů: 4
  - Výchozí postavení
    - Dvě dvojice hráčů **Ax**, **Bx** a **Ay**, **By** stojí proti sobě, každá na jedné straně sítě.
  - Průběh a pravidla
    - Utkání zahajuje hráč **Ax** (na straně **X**) odbitím jednoruč vrchem (nebo vrchním rotovaným podáním) na stranu **Y**. Hráč **Ay** přihrává míč směrem na spoluhráče **By**, který jej odbíjí jednoruč vrchem zpět na stranu **X**. Hráči na straně **X** provádějí akci se stejným sledem činností. Pravidla a posuzování chyb podle E 3.10.2.
      - ◆ Varianta:
        - Povinně na tři odbití, třetí musí být provedeno jednoruč vrchem
- ▶ E 3.10.8 („6“) **Všechny varianty průpravných her v šestce**
- Všechny výše uvedené průpravné hry a soutěživá herní cvičení se dají upravit pro hru v šestce. U začátečníků nedochází v průpravných hrách v šestce k častému použití odbití jednoruč vrchem a zejména k tak častému kontaktu s míčem vůbec, proto je někdy vhodné doplnit tyto průpravné hry nějakou přídatnou dynamickou úlohou.

## PH (SHC) s převážným zaměřením na nácvik a rozvoj techniky útočného úderu ve výskoku (E 3.11)

- Didaktické doporučení:
  - Učit hráče prostřednictvím průpravných her uplatnění základní techniky útočného úderu i jeho variant i v herních proměnlivých podmínkách.
- ▶ E 3.11.1 („K“) **Útok po vlastním zpracování míče za třímetrovou čarou**
  - Hřiště: 4,5 x 6 m (bez útočného třímetrového území)
  - Počet hráčů: 6 – 10
  - Výchozí postavení
    - Hráči stojí v zástupech na obou stranách za hrací plochou, pouze první hráč **A**<sub>x</sub> je ve hřišti, na straně **Y** hráč **A**<sub>y</sub> je připraven k přihrávce.
  - Průběh a pravidla
    - Zahajuje se ze strany **X** lobem po vlastním nadhozu a následným přeběhem hráče **A**<sub>x</sub> na stranu **Y**. Hráč **A**<sub>y</sub> (na straně **Y**) přihrává míč spodem před sebe (nad sebe), útočí ve výskoku na stranu **X** tak, že při odrazu nesmí přešlápnout třímetrovou čáru a následně přebíhá za míčem. Následující hráč **B**<sub>x</sub> (na straně **X**) provádí akci se stejným sledem činností atd. Hráč, který se dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, nedodržení určeného sledu činností, přešlap třímetrové čáry ...), vypadá a poslední dva hráči, kteří zbudou, odbíjejí bez následného přeběhu. Vítězem se stává hráč, který neudělal chybu.
      - ◆ Varianta:
        - U žáků se odraz v útočném území povoluje.
  - ▶ E 3.11.2 („DP“) **Útok po vlastním zpracování s předchozím přeběhem**
    - Hřiště: 6 x 9 m (bez útočného třímetrového území)
    - Počet hráčů: 4 - 5
    - Výchozí postavení
      - Zástup hráčů stojí na jedné straně sítě, hráč **A**<sub>x</sub> s míčem v rukou.
    - Průběh a pravidla
      - Hráč **A**<sub>x</sub> (ze strany **X**) odbíjí obouruč vrchem na stranu **Y** a po odbití přebíhá za míčem. Na straně **Y** odbíjí míč po dopadu na zem vysoko (podle situace: nad sebe, před sebe, zády k síti přes sebe atd.) tak, aby mohl provést útočný úder z výskoku a to znovu podle situace s rozběhem nebo bez rozběhu zpět na stranu **X**. Následující hráč **B**<sub>x</sub>, který se mezitím připravil v poli **X**, vybírá míč nad sebe a následně odbíjí vrchem na stranu **Y**, kde provádí akci se stejným sledem činností jako předtím hráč **A**<sub>x</sub>. Každá rozehra je ukončena chybou jednoho z hráčů, která znamená trestný bod. Za chybu je považován dopad míče mimo vymezené území, nedodržení určeného sledu činností, nezpracování útočného úderu atd. Rozehra začíná vždy na straně **X**.
        - ◆ Varianta:
          - U vyspělejších hráčů musí být útočný úder prováděn s odrazem za útočnou čarou.
    - ▶ E 3.11.3 („3“) **Útok ze zadního území po nahrávce středového hráče**
      - Hřiště: 9 x 9 m
      - Počet hráčů: 8
      - Výchozí postavení
        - Strana **X**
          - ◆ Trojice hráčů **A**<sub>x</sub> (zóna I), **B**<sub>x</sub> (VI), **C**<sub>x</sub> (V) je připravená k útoku, hráč **D**<sub>x</sub> (v zóně III) s míčem v rukou.
        - Strana **Y**
          - ◆ Trojice hráčů **A**<sub>y</sub> (zóna I), **B**<sub>y</sub> (VI), **C**<sub>y</sub> (V) stojí rozestavená ve výchozím obranném postavení, hráč **D**<sub>y</sub> (v zóně III) připraven ve výchozím blokašském postavení.
      - Průběh a pravidla

- Hráč **D<sub>x</sub>** nahrává po vlastním nadhozu na jednoho z hráčů (**A<sub>x</sub>**, **B<sub>x</sub>**, **C<sub>x</sub>**), který útočí po odrazu za třímetrovou čarou na stranu **Y**. Hráči na straně **Y** brání v obranné kombinaci s jednoblokem (**D<sub>y</sub>**) a snaží se případně založit protiútok s hráči ze zadní zóny (nahrává většinou **D<sub>y</sub>** po dopadu z bloku). Po ukončení rozehry zahajuje novou akci hráč **D<sub>y</sub>** opět nahrávkou po vlastním nadhozu. Jestliže se jedna strana dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, přešlap třímetrové čáry ...), protistrana získává bod. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas.
- ▶ E 3.11.4 („5“) **Útok po vystřelené nahrávce proti obranné kombinaci s jednoblokem**
- Hřiště: 9 x 9 m
  - Počet hráčů: 10
  - Výchozí postavení
    - Strana **X** (hráči jsou označeni podle herních funkcí)
      - ◆ Pětice hráčů (bez středního blokaře) stojí ve výchozím obranném postavení s nahrávačem **N<sub>x</sub>** v zóně I.
    - Strana **Y** (hráči jsou označeni podle herních funkcí)
      - ◆ Pětice hráčů (bez středního blokaře) v postavení pro příjem podání: **S<sub>1y</sub>** v zóně I, **L<sub>y</sub>** v zóně VI, **S<sub>2y</sub>** v zóně V. Hráči **U<sub>y</sub>** a **S<sub>1y</sub>** jsou připraveni k útoku, vzhledem k postavení nahrávče útočí **U<sub>y</sub>** v zóně IV a **S<sub>1y</sub>** v zóně II.
  - Průběh a pravidla
    - Trenér nahazuje míč na stranu **Y** (místo volí podle účelu). Jeden z hráčů na straně **Y** přihrává, nahrávče **N<sub>y</sub>** vbíhá ze zóny I. Po přihrávce nahrává nahrávče **N<sub>y</sub>** vystřelenou nahrávku do zóny IV, resp. II. Hráči **U<sub>y</sub>** (ze zóny IV) a **S<sub>1y</sub>** (ze zóny II) útočí po vystřelené nahrávce proti obranné kombinaci soupeře s jednoblokem. Hráči na straně **X** se pokoušejí v případě úspěšné obrany v poli rozvinout protiútok. Po skončení rozehry nahazuje trenér další míč na stranu **X** a probíhá akce se stejným sledem činností. Jestliže se jedna strana dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, ...), protistrana získává bod. Hraje se do určitého počtu bodů nebo na čas.
- ▶ E 3.11.5 („6“) **Útok po nahrávce z pole proti obranné kombinaci s dvojblokem**
- Hřiště: 9 x 9 m
  - Počet hráčů: 12
  - Výchozí postavení
    - Strana **X** (6 hráčů)
      - ◆ Hráči stojí ve výchozím obranném postavení s nahrávačem **N<sub>x</sub>** v zóně I.
    - Strana **Y** (6 hráčů)
      - ◆ Hráči stojí ve výchozím obranném postavení s nahrávačem **N<sub>y</sub>** v zóně I.
  - Průběh a pravidla
    - Nahrávče **N<sub>x</sub>** (v zóně I) zahajuje rozehru úderem míče o zem. Na tento signál odstupuje hráč **A<sub>x</sub>** v zóně IV od sítě a připravuje se k útoku. Nahrávče **N<sub>x</sub>** (po odrazu míče od země) nahrává z pole do zóny IV. Hráč **A<sub>x</sub>** v zóně IV útočí proti obranné kombinaci soupeře s dvojblokem. V případě úspěšné obrany přechází strana **Y** do protiútku. Po skončení rozehry začíná nahrávče **N<sub>y</sub>** akci se stejným sledem činností. Jestliže se jedna strana dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, ...), protistrana získává bod. Hrají se krátké minisety do 10 bodů, po skončení se mění postavení hráčů a začíná se znovu.
      - ◆ Varianta:
        - Bod dosažený úderem do ostré diagonály (vytlučení bloku, nahozením na blok a následným útokem atd.) je násoben 2x.
- ▶ E 3.11.6 („5“) **První nebo třetí sled**
- Hřiště: 9 x 9 m
  - Počet hráčů: 10
  - Výchozí postavení
    - Strana **X** (hráči jsou označeni podle herních funkcí)
      - ◆ Pětice hráčů (bez středního blokaře) je v postavení pro příjem podání: **U<sub>x</sub>** v zóně I, **L<sub>x</sub>** v zóně

V **Sx** v zóně VI, nahrávač **Nx** pod sítí (v zóně III) a středový hráč **Bx** (mezi zónami III a VI) připraven k útoku v prvním sledu.

- Strana Y (hráči jsou označeni podle herních funkcí)
  - ◆ Pětice hráčů je ve výchozím obranném postavení, středový hráč **By** (v zóně III) s nahrávačem **Ny** (na rozhraní zón II a III) jsou připraveni ve výchozím blokařském postavení.

## ■ Průběh a pravidla

- Trenér nahazuje míč na stranu **X** (místo volí podle účelu). Jeden z hráčů na straně **X** přihrává. Nahrávač **Nx** nahrává hráči **Bx** v prvním sledu nebo jednomu ze zadních hráčů **Ux**, resp. **Sx**. Jeden z trojice hráčů (**Bx**, **Ux**, **Sx**) útočí proti obranné kombinaci soupeře s dvojblokem (případně jednoblokem nebo bez bloku) podle vývoje herní situace. Hráči na straně **X** se pokoušejí v případě úspěšné obrany v poli rozvinout protiútok, také v kombinaci útoku prvním sledem s útokem ze zadní zón. Po skončení rozehry nahazuje trenér další míč na stranu **X** a probíhá akce se stejným sledem činností. Posuzování chyb a bodování podle E 3.11.5.

## ► E 3.11.7 („6“) **Útok po vysoké nahrávce „nenahrávače“ proti dvojbloku**

### ■ Hřiště: 9 x 9 m

### ■ Počet hráčů: 12

### ■ Výchozí postavení

- Strana **X** (hráči jsou označeni podle herních funkcí)
  - ◆ Hráči jsou v obranném výchozím postavení, pouze středový hráč **Bx** (v zóně III) je obrácen zády k síti s míčem v rukou.
- Strana **Y** (hráči jsou označeni podle herních funkcí)
  - ◆ Hráči stojí rozestaveni v obranném výchozím postavení s nahrávačem **Ny** v zóně I.

## ■ Průběh a pravidla

- Hráč **Bx** v zóně III dá úderem ruky do míče signál k odstoupení hráčů **Ux** (zóna II) a **Sx** (zóna IV) od sítě pro následující útok. Okamžitě po tomto signálu nahrává hráč **Bx** po vlastním nadhozu vysoko do zóny II, resp. IV. Jeden z hráčů **Ux** resp. **Sx** útočí proti obranné kombinaci soupeře s dvojblokem. Hráči na straně **Y** se snaží seskupit dvojblok, zablokovat nebo donutit útočníka zaútočit do očekávaných míst a po úspěšné obranné akci založit protiútok. Akce pokračuje až do konce rozehry, na obou stranách se útočí z vysokých nahrávek stále ze zón II nebo IV a nahrává kterýkoliv hráč kromě nahrávače. Posuzování chyb a bodování podle E 3.11.5.

# ŽS/8 – Útočný úder



Obr. 18



Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21



Obr. 22



Obr. 23



Obr. 24



Obr. 25



Obr. 26

# ŽS/8 – Útočný úder



Obr. 27



Obr. 28



Obr. 29



Obr. 30



Obr. 31



Obr. 32



Obr. 33



Obr. 34



Obr. 35

