



Obsah:

- Zásady správné techniky podání (F 1)
- Přehled možných chyb při provedení podání (F 2)
- Nácvik podání (F 3)

Zásady správné techniky podání (F 1)

Základní technika vrchního rotovaného podání ve stoji a smečovaného podání (F 1.1)

Vrchní rotované podání ve stoji

- ▶ F 1.1.1 **Postoj podávajícího**
 - Podávající hráč stojí v uvolněném postoji za koncovou čarou čelem k síti. Nohy jsou od sebe na šířku ramen a levá je mírně vpředu. Přední noha směřuje přímo k síti, kdežto zadní je natočena v pozici šikmo ke koncové čáře. Kolena jsou uvolněna a mírně pokrčena. Váha těla je na zadní noze.
- ▶ F 1.1.2 **Nadhoz**
 - Nadhoz je proveden levou rukou před pravé rameno s rotací vpřed a dostatečně vysoko. Někdy tolerujeme, především u začátečníků, nadhoz oběma rukama z tréninkových důvodů (pohyb levé paže vzhůru).
- ▶ F 1.1.3 **Činnost těla před úderem**
 - Hráč používá pokrčení kolen, aby se získala potřebná síla k úderu. Tělo se zakloní nad ohnuté koleno a potřebná síla se vytváří napnutím zadní nohy. Síla pak prochází jednak přes boky, které díky tomu rotují vpřed, a jednak prostřednictvím rotace těla kolem svislé osy.
- ▶ F 1.1.4 **Nápřah**
 - Z polohy mírně nad hlavou se pravá paže ohýbá v lokti a stahuje vzad společně s rotací trupu. Nadloktí pravé paže je v prodloužení spojnice ramen (někdy se loket dostává o něco níže), hráč ohýbá loket do extrému a tlačí ho dozadu, jak se jen dá (lukostřelec) (obr. 36).
- ▶ F 1.1.5 **Činnost paže při úderu**
 - Celá následná část práce úderové paže je řetězcem na sebe navazujících pohybů. Každá část řetězce „přebírá“ na začátku svou energii od pohybu předcházejícího (trup – 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. 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. Potřebnou vrchní rotaci dodá míči až prudké zaklopení zápěstí, ne pohyb paže ani předloktí (viz dále).
- ▶ F 1.1.6 **Činnost ruky a prstů při úderu**
 - Úder se provádí otevřenou, ale zpevněnou dlaní, která může být lehce poohnuta, a směřuje na zadek střední části povrchu míče. Nejprve dochází k doteku její palcovou částí (bližší zápěstí), potom následují prsty, které přecházejí přes jeho vrchní část a udělují míči přední – horní – rotaci. Palcová část dlaně obstarává přenos síly a prsty zajišťují rotaci (obr. 37).
- ▶ F 1.1.7 **Charakter letu míče po úderu**
 - Čím větší je rotace míče, tím rychleji míč v sestupné fázi křivky letu klesá k zemi.
- ▶ F 1.1.8 **Dokončení úderu – činnost paže**
 - Po úderu pokračuje paže volně v pohybu za míčem.
- ▶ F 1.1.9 **Činnost hráče po dokončení úderu**
 - Po úderu následuje pohyb do vyčkávacího postoje pro vybírání v poli.

Smečované podání

- Tato část navazuje na učební kroky v kapitole o smečování. Zde se soustředíme pouze na část nácviku smečovaného podání, která souvisí s vlastním nadhozem. Informace, které jsou společné tech-

nice smečování a smečovanému podání, jsou obsaženy v kapitole ŽS/8. Jde především o rozběh a činnost smečářské paže. Podobně přehled chyb souvisejících s provedením útočného úderu a smečovaného podání je popsán v kapitole o smečování.

► F 1.1.10 Nadhoz míče při smečovaném podání

- Řada světových hráčů používá různé druhy nadhozů a odpověď na otázku, jak má vypadat správná technika, není jednoznačná. Naše doporučení zní: nadhoz úderovou paží jako neekonomičtější pohybový řetězec pro provedení smečovaného podání a tomu odpovídající druh rozběhu (viz popis níže).
- Udělení zpětné rotace míči při nadhozu
 - Další z důležitých parametrů je udělení rotace míči. Při nadhozu jednou rukou dostává míč rotaci v závěrečném oblouku pohybu paže, a to především z pohybu dlaně a prstů. Paže je při nadhozu v první fázi napnutá, po přechodu svislé roviny se začíná ohýbat v lokti. To už je začátek pohybu, který končí již zmiňovanou činností dlaně. Při nadhozu obouruč je rotace předávána buď jen tou rukou, která drží míč více zespoda nebo prsty obou rukou, to v případě, kdy je míč držen symetricky ze stran. Použití té „šikovnější“ paže zaručuje větší shodu v síle a směru vyhození, stejně tak jako udělení rotace dlaní a prsty ruky.

► F 1.1.11 Návaznost nadhozu míče a začátku rozběhu

- Smečářský rozběh jsme již rozebrali v kapitole o smečování. Rozběh při smečovaném podání se v zásadě neliší, ale je nutné si všimnout návaznosti nadhozu a začátku rozběhu.
- S vědomím si problematiky nadhozu (rozebrané v BS/6) naše stanovisko k optimálnímu provedení smečovaného podání zní:
 - Hráč nadhazuje míč rukou úderové paže, mírně vpředu je jeho pravé rameno a nakročená pravá noha.
 - Fáze nadhozu končí v posledním momentu kontaktu ruky či konečků prstů s míčem a to v okamžiku, kdy je poloha ruky úderové paže během nadhozu přibližně v úrovni hrudníku. V tomto okamžiku dochází i k vykročení levé nohy vpřed.
 - První směrový (časovací) krok je různě dlouhý. Je nutné připomenout, že i někteří hráči nadhazující úderovou paží mají různé nuance začátku rozběhu v průběhu prvního kroku. Jednou variantou je jakési potlačení tohoto kroku nebo jeho výrazné zkrácení. Další je absence tohoto kroku, resp. jeho provedení ještě před zahájením nadhozu, následovaný poskokem na levé noze, který znovu koordinačně sladí rozběh s nadhozem atd. Odrazem z levé nohy začíná již fáze rozběhu, která je totožná se smečováním. Další fáze je již totožná se smečářským rozběhem.
 - Při provedení, kdy je nadhoz součástí rozběhu (viz BS/6), doporučujeme klást důraz v tréninku na přesnost nadhozu. Při provedení, kdy nadhoz není součástí rozběhu (například při vysokém nadhozu), doporučujeme soustředit se více na časování rozběhu. Který druh provedení hráč zvolí, je otázkou individuálního stylu a nesnažíme se hráčům předepisovat druh provedení.

Plachtící podání ve stoji a ve výskoku (F 1.2)

Plachtící podání ve stoji

I když se nedá říci, že plachtící podání je klasickou variantou rotovaného či smečovaného, je méně častým druhem podání (tato tendence se začíná prosazovat i v ženském volejbalu). K tomu přibývá fakt, že nácvik začíná rotovaným, resp. smečovaným podáním a teprve v určité fázi vývoje hráče se přistupuje k nácviku plachtícího podání. Z tohoto pohledu byla podkapitola o plachtícím podání zařazena na toto místo.

► F 1.2.1 Postoj podávajícího

- Podávající hráč stojí v uvolněném postoji za koncovou čarou čelem k síti. Nohy má od sebe zhruba na šířku ramen a levá je mírně vpředu. Přední noha směřuje přímo k síti, kdežto zadní je natočena v pozici šikmo ke koncové čáře. Kolena jsou uvolněna a mírně pokrčena. Váha těla je na zadní noze. Vzdálenost místa podání od koncové čáry je individuální podle úvahy hráče, taktického záměru a hranic prostoru hry.

- ▶ F 1.2.2 **Držení míče**
 - Hráč drží míč před tělem. Pro následující akci je podstatné, aby hráč zdvihl míč před začátkem nadhozu do výše obličeje a z tohoto místa provedl nadhoz (obr. 38 a 39). Důvodem je zkrácení dráhy nadhozu. Jestliže je splněna tato podmínka, není nutné hráčovi předepisovat, má-li držet míč na začátku akce jednou nebo oběma rukama.
- ▶ F 1.2.3 **Činnost nohou a trupu před nadhozem**
 - Těsně před nadhozem míče pohlédne hráč na cílové místo, předsune levou nohu více vpřed (obr. 40).
- ▶ F 1.2.4 **Nadhoz míče**
 - Nadhazující paže zůstává při pohybu téměř napjata a hráč nadhazuje míč mírným, plynulým pohybem. Míč opouští ruku v okamžiku, když se ocitne ve výši ramen (obr. 41). Nadhoz se provádí před ramenem úderové paže, relativně nízko nad úroveň hlavy, a to ve směru cíle podání. Nadhazující ruka ukazuje vpřed i po ukončení nadhozu. Pokud je to možné, neměl by míč při nadhozu vůbec rotovat nebo jen minimálně.
- ▶ F 1.2.5 **Úder**
 - Úderová paže se současně s nadhozem stahuje zpět (zapaží) do polohy s ohnutým předloktím, rukou mířící vpřed a loktem mírně pod úroveň ramene. Úderová paže je v průběhu celého pohybu mírně pokrčena a nenapíná se v lokti ani v okamžiku úderu, proto jde poslední část pohybu jakoby po přímce a ne po oblouku. Dlaň se trochu vytáčí ven, což hráči umožňuje zatáhnout paži více dozadu bez zbytečného svalového napětí (obr. 42). Abychom vytvořili plochou dráhu letu, musí být míč udeřen před tělem a nad hlavou. Současně s úderem paže prudce zvolní a ruka udeří do míče krátkým, agresivním, ostrým úderem, jaký je znám např. z karate. Ruka a zápěstí se drží ve zpevněné poloze, prsty jsou spojeny a dlaň plochá, rovná. Úhel mezi dlaní a předloktím je neměnný a kontakt dlaně s povrchem míče by měl být co nejmenší. Míč je třeba udeřit palcovou a dlaňovou částí ruky do vhodného místa na povrchu tak, aby spojnice místa úderu na povrchu míče, středu (resp. těžiště) míče a počáteční směr dráhy letu tvořily přímku. V ideálním případě by měl být míč udeřen při kulminaci nadhozu nebo v momentu, kdy je míč této poloze blízko (obr. 43).
- ▶ F 1.2.6 **Poloha těla a činnost trupu při úderu**
 - Současně s přenesením váhy na levou nohu nastává lehký rotační pohyb celého těla a úderová paže rotuje kolem ramene.
- ▶ F 1.2.7 **Činnost po úderu**
 - Ihned po krátkém, ostrém úderu se paže rychle zastaví, stejně tak se zastaví pohyb zápěstí a míč v žádném případě nedoprovází. Pokračování, které by bylo vlastně přirozeným dokončením pohybu, by způsobilo nežádoucí vrchní rotaci míče. Váha je přenesena na přední nohu a okamžitě po úderu začíná pohyb vpřed do vyčkávacího postavení v poli.

Skákané plachtící podání

- ▶ F 1.2.8 **Výchozí postoj podávajícího při skákaném plachtícím podání**
 - Výchozí postoj – výchozí postoj může být různý, neboť se v tomto případě jedná o velmi individuální záležitost. Může být různý podle toho, zda chce hráč utajit způsob provedení. Ve výchozím postoji je trup vzpřímený, pravá noha i pravé rameno jsou vpředu.
 - Držení míče – hráč drží míč v pravé ruce buď v předpažení nebo ve svislé poloze, aby svým postojem „nenapověděl“, zda bude provádět smečované nebo skákané plachtící podání. Pokud nechce tajit způsob provedení, může držet míč od začátku v obou rukách.
- ▶ F 1.2.9 **Kroky před nadhozem míče**
 - Rozběh bývá zpravidla tříkrokový, stejně jako u smečovaného podání, ale ne tak razantní. Ani jednotlivé kroky nemají důsledně ten význam jako u rozběhu při smečovaném podání. Začíná se krokem levou nohou, tedy odrazem z pravé, která je vpředu. Následuje krok pravou, jehož brzdicí efekt je u skákaného plachtícího podání oslaben. Stejně i poslední přídatný krok levou nohou nemá charakter dobrzdění pohybu. Chodidlo levé nohy není kladeno na zem zpravidla přes špičku a jeho poloha je spíše rovnoběžná s osou směru rozběhu. Pohyb (let) podávajícího hráče po odrazu pokračuje relativně vpřed.

- ▶ F 1.2.10 **Činnost paží během rozběhu před nadhozem míče**
 - Držení míče může mít během prvního kroku ještě stejnou podobu jako u smečovaného podání. U skákaného plachtického podání dojde k tomu, že i levá ruka uchopí míč, takže je během druhého kroku držen oběma rukama. I zde jsou však vidět i jiné modifikace.
- ▶ F 1.2.11 **Nadhoz míče**
 - Míč je během druhého kroku držen oběma rukama a i nadhoz je vlastně prováděn oběma rukama v průběhu druhého kroku. Nadhoz je nízký a bez rotace.
- ▶ F 1.2.12 **Odraz**
 - Jak bylo naznačeno výše, je odraz odlišný od odrazu při smečováním podání. Jednak nedochází k zásvihu paží v průběhu brzdícího kroku, boky nejdou dozadu jako při smečování podání a v momentu odrazu se nacházejí blíže směrem k místu odrazu. Mezi trupem a stehny je větší úhel než u smečováním podání. Postavení chodidel při odrazu je popsáno výše. Intenzita odrazu je menší – výskok je nízký, někdy se jedná pouze o jakýsi „nadskok“ a směr odrazu a následný nízký výskok je směřován dopředu.
- ▶ F 1.2.13 **Činnost v letové fázi**
 - Letová fáze je kratší než u smečováním podání. Trup je v letové fázi vzpřímen. Úderová paže má méně času, protože doba mezi nadhozem a úderem je kratší, nadhoz je nízký a dochází ke kratšímu náprahu podobně jako u plachtického podání ze země čili pohyb úderové paže je odlišný od pohybu při klasickém úderu. Nedochází k tak intenzivnímu zatažení lokte dozadu.
- ▶ F 1.2.14 **Kontakt s míčem**
 - Ruka a zápěstí se při vlastním úderu drží v silně zpevněné poloze, prsty jsou spojeny a dlaň plochá, rovná. Úhel mezi dlaní a předloktím je neměnný a kontakt dlaně s povrchem míče by měl být co nejmenší. Míč je třeba udeřit tak jako při plachtícím podání ze země. Úder by měl být proveden v kulminaci nadhozu míče.
- ▶ F 1.2.15 **Činnost po úderu**
 - Ihned po krátkém, ostrém úderu se paže rychle zastaví tak jako při plachtícím podání ze země. Ihned po dopadu se hráč přemísťuje do výchozího postavení pro hru v poli.

Podání ve vybraných herních situacích (F 1.3)

- Podobně jako u jiných herních činnostech je technika ovlivněna taktickým záměrem podávajícího. Například zkrácené smečované podání do zóny I má poněkud odlišné technické parametry než prudké do zóny VI. Proto je nutné vyjmenovat i zde některé herní situace, které ovlivňují techniku provedení.
- ▶ F 1.3.1 **Podání do určité zóny**
 - ▶ F 1.3.2 **Podání na určitého hráče**
 - Podání na slabšího přihrávajícího hráče
 - Podání na hráče přední zóny
 - Podání do místa vybíhajícího nahráváče
 - ▶ F 1.3.3 **Podání v kontextu vývoje herního děje**
 - Podání a následný přesun do výchozího postavení v poli

Přehled možných chyb při provedení podání (F 2)

Většina odlišností je popsána v souvislosti s technikou útočného úderu (viz ŽS/8).

Chyby v provedení rotovaného podání ve stoji (F 2.1)

- ▶ F 2.1.1 **Úder není veden nad pravým ramenem**
 - Popis je obsažen v názvu.

- **Následek** – nedostatečná kontrola nad míčem. Omezená možnost umístění míče.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Udeř nad pravým ramenem“
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č.1 a 2
- ▶ F 2.1.2 **Hráč si míč nadhodil příliš nízko**
- Popis je obsažen v názvu.
 - **Následek** – nedostatek času na kvalitní nápřah. Nedostatečná razance úderu. Omezená možnost umístění míče.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Nahod' výše“
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č.1 a 2

Chyby v provedení smečovaného podání (F 2.2)

- ▶ F 2.2.1 **Nepřesný nadhoz**
- Hráč míč nadhodí příliš nízko nebo příliš do hřiště.
 - **Následek** – omezená možnost provedení technicky správného pohybu nebo znemožnění provedení smečovaného podání.
 - **Léčba**
 - ◆ Prohloubený nácvik nadhozu, jak izolovaného, tak s následným rozběhem a úderem.
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 3 a 4
- ▶ F 2.2.2 **Nesoulad mezi výškou nadhozu a časováním rozběhu**
- Hráč špatně vyhodnocuje nadhoz nebo začíná rozběh předčasně.
 - **Následek** – nedostatečná kontrola nad míčem.
 - **Léčba**
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 5 u útočného úderu (ŽS/8 E 3.5) a podle didaktických úkolů č. 3 a 4.
- ▶ F 2.2.3 **Nesprávně volený rozběh k typu nadhozu**
- Popis je obsažen v názvu.
 - **Následek** – zhoršená koordinace v provedení podání.
 - **Léčba**
 - ◆ Teoretické objasnění biomechanických zákonitostí nadhozu a jemu odpovídajícímu rozběhu.

Chyby v provedení plachtícího podání ve stoji a ve výskoku (F 2.3)

- ▶ F 2.3.1 **Podání v chůzi**
- Úder není prováděn ve stabilním postoji, ale v chůzi nebo v jiném pohybu.
 - **Následek** – možný negativní vliv na následně správné technické provedení. Omezená možnost přesného umístění míče.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Podávej v klidu“
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 6 a 7
- ▶ F 2.3.2 **Příliš úzký postoj podávajícího**
- Nohy nejsou v postoji od sebe vzdáleny na šíři boků.
 - **Následek** – nestabilní postoj, který vždy ohrožuje jistotu provedení.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Stůj naširoko“
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 6 a 7
- ▶ F 2.3.3 **Napnuté nohy v postoji podávajícího**
- Hráč provádí podání v nevhodném postoji na napnutých nohách.

- **Následek** – zhoršení stability postoje a ohrožení jistoty provedení.
- **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Mírně pokrč nohy“
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 6 a 7
- ▶ **F 2.3.4 V postoji podávajícího není levá noha před pravou**
 - Popis je obsažen v názvu.
 - **Následek** – pravé rameno se nedostává tak výrazně dozadu a rotace trupu je omezena.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Uprav svůj postoj: levá dopředu“
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 6 a 7
- ▶ **F 2.3.5 Ruka nedrží míč před ramenem úderové paže**
 - Ruka je posunuta od žádané polohy směrem k ramenu neúderové paže nebo pod (nad) ním.
 - **Následek** – jestliže není míč držen před ramenem úderové paže, pak před něj musí být nahozen a to zhoršuje kontrolu nad míčem v momentu úderu.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Drž míč před pravým ramenem“
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 6 a 7
- ▶ **F 2.3.6 Loket se v postoji podávajícího nedostane do výše ramen**
 - Popis obsažen v názvu.
 - **Následek** – úder dostává charakter vrhu, protože míč není udeřen v pravém slova smyslu, ale je spíše „tlačen“.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Loket nahoru“
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 6 a 7
- ▶ **F 2.3.7 V momentu úderu není osa ramen kolmá na směr podání**
 - Popis je obsažen v názvu.
 - **Následek** – omezená možnost přesného umístění míče.
 - **Léčba**
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 6, 7 a 8
- ▶ **F 2.3.8 Míč není zasažen nad a před ramenem úderové paže**
 - Popis je obsažen v nadpisu.
 - **Následek** – úder není proveden pohybem dlaně po přímé dráze, což je předpokladem úderu, který vyvolá plachtící efekt.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Udeř míč nad pravým ramenem“
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 6, 7 a 8
- ▶ **F 2.3.9 Zápěstí úderové paže není při úderu zpevněné**
 - Ruka je uvolněná v zápěstí, zápěstí se sklápí za míčem.
 - **Následek** – úder dostává charakter „drajvu“ a míč letí s nežádoucí rotací.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Nesklápěj zápěstí“
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 6, 7 a 8
- ▶ **F 2.3.10 Hráč při nadhozu udělil míči rotaci**
 - Popis je obsažen v názvu.
 - **Následek** – jestliže míč rotuje již po nadhozu, je komplikováno dosažení plachtícího efektu při úderu.
 - **Léčba**
 - ◆ Signální slova – „Nadhoď míč bez rotace“
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 6, 7 a 8
- ▶ **F 2.3.11 Hráč neudeřil míč v mrtvém bodě nadhozu**
 - Popis je obsažen v názvu.

- **Následek** – míč není udeřen při kulminaci nadhozu, kdy má téměř nulovou rychlost, a tím je dosažení plachtícího efektu při úderu komplikováno.
- **Léčba**
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 6, 7 a 8
- ▶ F 2.3.12 **Hráč nezastaví nebo nezbrzdí pohyb paže a ruky těsně po úderu**
 - Popis je obsažen v názvu.
 - **Následek** – jestliže se paže po úderu rychle nezastaví, stejně tak se nezastaví pohyb zápěstí. Dochází k přirozenému pokračování a dokončení pohybu, jenž způsobí nežádoucí vrchní rotaci míče.
 - **Léčba**
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 6, 7 a 8
- ▶ F 2.3.13 **Hráč nadhodí při skákaném plachtícím podání míč příliš vysoko**
 - Popis je obsažen v názvu.
 - **Následek** – nedostatečná kontrola nad míčem. Omezení možnosti dosáhnout u podání žádoucího plachtícího efektu.
 - **Léčba**
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 7 a 8
- ▶ F 2.3.14 **Hráč nesprávně načasuje výskok při skákaném plachtícím podání**
 - Popis je obsažen v názvu.
 - **Následek** – porušení koordinace a znemožnění dosažení žádoucího plachtícího efektu podání.
 - **Léčba**
 - ◆ Průpravná cvičení podle didaktických úkolů č. 7 a 8

Nácvik podání (F 3)

Odbití jednoruč vrchem s charakterem rotovaného podání (F 3.1)

- ▶ F 3.1.1 **Prováděj úder s charakterem rotovaného podání nadhozem obouruč a ukázáním na míč (video)**
 - **Dvojice:** hráč **A** stojí připraven na postranní čáře volejbalového hřiště v postoji pro nadhoz rotovaného podání. Hráč **B** stojí proti němu ve vzdálenosti cca 6 – 7 m. Hráč **A** nadhodí míč oběma rukama, ukáže levou rukou v předpažení povýš na míč a provede úder o zem cca do dvou třetin vzdálenosti mezi ním a hráčem **B**. Hráč **B** míč po odrazu od země chytá a provádí tutéž akci.
- ▶ F 3.1.2 **Prováděj úder s charakterem rotovaného podání o zem po nadhozu jednoruč (video)**
 - **Dvojice:** hráči **A** a **B** stojí připraveni na postranních čárách volejbalového hřiště proti sobě, hráč **A** s míčem v postoji pro nadhoz vrchního rotovaného podání. Hráč **A** nadhodí míč levou rukou a provede úder o zem cca do dvou třetin vzdálenosti mezi ním a hráčem **B**. Hráč **B** míč po odrazu od země chytá a provádí tutéž akci.
- ▶ F 3.1.3 **Prováděj úder s charakterem rotovaného podání bez sítě (video)**
 - **Dvojice:** postavení hráčů podle F 3.1.2. Hráč **A** provede úder s charakterem vrchního podání přímo na hráče **B**, který jej chytá a provádí tutéž akci.
- ▶ F 3.1.4 **Prováděj úder s charakterem rotovaného podání přes síť na upravenou vzdálenost (video)**
 - **Dvojice:** hráč **A** na straně **X** stojí připraven ve vzdálenosti cca 5 – 6 m od sítě v postoji pro nadhoz rotovaného podání. Hráč **B** na straně **Y** stojí proti němu ve stejné vzdálenosti od sítě. Hráč **A** provede úder s charakterem vrchního podání přes síť směrem k hráči **B**, který míč chytá a provádí tutéž akci.

Nácvik vrchního rotovaného podání (F 3.2)

- ▶ F 3.2.1 **Prováděj různé druhy rotovaného podání (video)**
 - **Dvojice:** hráč **A** stojí na straně **X**, hráč **B** na straně **Y**, oba stojí za hřištěm připraveni k vrchnímu

podání. Podávají střídavě s různým druhem nadhozu (dvěma a jednou rukou). Cvičení provádí zpravidla více hráčů najednou.

- ▶ F 3.2.2 **Prováděj vrchní podání do určené zóny** (video)
 - *Dvojice:* hráč **A** stojí na straně **X**, hráč **B** na straně **Y**, oba stojí připraveni k vrchnímu podání. Podávají po nadhozu levou rukou a podání směřují do určené zóny. Cvičení provádí zpravidla více hráčů najednou.
- ▶ F 3.2.3 **Různé formy nácvičku vrchního podání** (video)
 - V dalším nácvičku využijeme některých forem nácvičku podle vzoru předcházejících (viz útočný úder ŽS/8) i následujících (viz smečované podání).

Nácvik návaznosti rozběhu na vlastní nadhoz míče bez úderu (F 3.3)

- ▶ F 3.3.1 **Proved' nadhoz ve dvojici** (video)
 - *Dvojice:* hráč **A** stojí připraven na postranní čáře volejbalového hřiště v postoji pro nadhoz smečovaného podání. Hráč **B** stojí proti němu ve vzdálenosti cca 5 m. Hráč **A** provádí nadhoz směrem k hráči **B**, který jej nechá dopadnout na zem, po dopadu zachytává a provádí tutéž akci.
- ▶ F 3.3.2 **Trefuj cíl servisovým nadhozem** (video)
 - *Jednotlivci:* hráč stojí oproti basketbalovému koši ve vzdálenosti 5 – 6 m v přípravném postoji pro nadhoz smečovaného podání. Provádí nadhoz s cílem trefit basketbalový koš. V jednodušší formě lze provádět ve dvojici a koš vytvoří každý hráč spojením rukou před sebou.
- ▶ F 3.3.3 **Vyzkoušej různé druhy nadhozu** (video)
 - *Dvojice:* hráč **A** stojí připraven na postranní čáře volejbalového hřiště v postoji pro nadhoz smečovaného podání. Hráč **B** stojí proti němu ve vzdálenosti cca 5 – 6 m. Hráč **A** provádí různé druhy nadhozů zapojením celé paže, se zvláštnou prací předloktí nebo zápěstí. Hráč **B** míč zachytává a provádí tutéž akci.
- ▶ F 3.3.4 **Po imitaci nadhozu proved' tříkrokový rozběh bez míče**
 - *Jednotlivci:* hráč stojí připraven ve výchozím postoji k podání, pravá noha vpředu, pravá paže před tělem, v poloze pro nadhoz míče. Po imitaci nadhozu pro smečované podání provádí tříkrokový rozběh (viz technika útočného úderu).
 - *Varianta:*
 - ◆ F 3.3.4 a – Tříkrokový rozběh s imitací nadhozu s tenisovým míčkem
 - Hráč drží v pravé ruce tenisový míček, imituje nadhoz, ale míček odhazuje až po odrazu, v závěru rozběhu.
- ▶ F 3.3.5 **Nadhoz míč, načasuj rozběh a chyt' míč při kulminaci vlastního výskoku**
 - *Jednotlivci:* hráč stojí připraven na základní čáře volejbalového hřiště v postoji pro nadhoz smečovaného podání. V pravé ruce má míč, váha je na pravé přední noze. Hráč provádí nadhoz, vyhodnocuje dráhu letu míče. Během prvního kroku levou nohou, který je pomalejší než dva kroky následující, dokončuje vyhodnocení. Pak následují dva rychlé kroky jako u smečařského rozběhu a výskok. Snaží se chytit míč přesně v momentu kulminace svého výskoku.

Nácvik útočného úderu s charakterem smečovaného podání (F 3.4)

- ▶ F 3.4.1 **Udeř míč po variabilním nadhozu spoluhráče (trenéra) v různých vzdálenostech od sítě**
 - *Dvojice:* hráč **A** stojí připraven k útočnému úderu (s charakterem smečovaného podání), váha je na pravé přední noze. Trenér nebo spoluhráč **B** (vzdálenost od sítě libovolně obměňuje) je v postavení před hráčem **A** se zásobníkem s míči, které nahazuje s nepravidelnou dráhou letu k útočnému úderu, převážně tak, aby hráč musel míč dostihovat. Hráč **A** dráhu letu míče vyhodnocuje, poté následuje první krok levou nohou, během něhož dokončuje vyhodnocování dráhy letu míče. Následují dva rychlé kroky jako u smečařského rozběhu, výskok a úder.
- ▶ F 3.4.2 **Udeř míč nahozený trenérem stojícím vedle tebe** (video)
 - *Dvojice:* hráč **A** stojí připraven k útočnému úderu (s charakterem smečovaného podání), váha je na pravé přední noze. Trenér nebo spoluhráč **B** (vzdálenost od sítě libovolně obměňuje) je v postave-

ní vpravo od hráče, mírně vzadu se zásobníkem s míči. Smečující hráč periferně vnímá trenéra a tudíž vidí i moment nadhozu, pouze má stíženě podmínky odhadu dráhy letu míče. Trenér nahažuje míče s nepravidelnou dráhou letu k útočnému úderu, převážně tak, aby hráč musel míč dostihovat. Hráč **A** dráhu letu míče vyhodnocuje, poté následuje první krok levou nohou, během něhož dokončuje vyhodnocování dráhy letu míče. Následují dva rychlé kroky jako u smečářského rozběhu, výskok a úder.

- Varianta:

- ◆ F 3.4.2 a – udeř míč po nadhozu trenérem stojícím za hráčem.

- Popis je obsažen v názvu.

- ▶ F 3.4.3 **Útoč po vlastní nahrávce směrem vpřed** (video)
 - Dvojice: na straně **X** je hráč **A** s míčem v rukou připraven k lobování. Na straně **Y** stojí hráč **B** ve vzdálenosti cca 7 m od sítě připraven k vybírání. Akci zahajuje hráč **A** lobem po vlastním nadhozu na hráče **B**, který míč vybírá nad sebe a po druhém odbití vrchem před sebe (má funkci nadhozu) útočí na stranu **X**. Hráč **A** provádí akci se stejným sledem činností.
- ▶ F 3.4.4 **Udeř po vlastní přihrávce směrem vpřed** (video)
 - Dvojice: na straně **X** je hráč **A** s míčem v rukou připraven k lobování. Na straně **Y** stojí hráč **B** ve vzdálenosti cca 7 m od sítě připraven k vybírání. Akci zahajuje hráč **A** lobem po vlastním nadhozu na hráče **B**, který míč vybírá před sebe (má funkci nadhozu) a útočí na stranu **X**. Hráč **A** provádí akci se stejným sledem činností.
- ▶ F 3.4.5 **Od úderu po vlastním nadhozu zevnitř hřiště ke smečovanému podání: postupně 3, 4, 5, 6, a 9 m** (video)
 - Jednotlivci: hráč je cca 3 m od sítě připraven k útočnému úderu (s charakterem smečovaného podání) s míčem v rukou, váha je na pravé přední noze. Po vlastním nadhozu hráč dráhu letu míče vyhodnocuje, poté následuje první krok levou nohou, během něhož dokončuje vyhodnocování dráhy letu míče. Následují dva rychlé kroky jako u smečářského rozběhu, výskok a úder. Po každém útočném úderu se postupně posouvá do vzdálenosti 4, 5, 6, 8 m od sítě, až se dostane do místa pro podání.

Nácvik smečovaného podání ve variabilních podmínkách (F 3.5)

- ▶ F 3.5.1 **Do autu povoleno, do sítě nikoliv**
 - Jednotlivci: hráči na straně **X** jsou za hřištěm připraveni k smečovanému podání. Cvičení je zaměřené na představu správného úhlu letu míče po odbití. Někteří hráči mají tendenci míč "strhnout" dolů a často marně hledají důvod opětovného kažení podání do sítě. Důvodem je trvalý špatný odhad v úhlu. Úder do autu za hřiště je jakýmsi narušením chybného stereotypu (podání musí být přitom „zabalené“, zarotované), a proto je tolerován. Úder do sítě se pokládá za chybu.
- ▶ F 3.5.2 **Rotované krátké podání s razantním náprahem**
 - Jednotlivci: hráči na straně **X** jsou za hřištěm připraveni k smečovanému podání. Úkolem je cíleně zkrácení smečovaného podání za síť. Dbáme na správný pohyb paže, především zatažení lokte.
- ▶ F 3.5.3 **Smečované podání po nadhozech různé výšky**
 - Jednotlivci: hráči na straně **X** jsou za hřištěm připraveni k smečovanému podání. Úkolem je správné provedení po různě vysokém nadhozu, důraz na zrychlení nebo zpomalení prvního kroku, správné vyhodnocení a úspěšné podání.
- ▶ F 3.5.4 **Smečované podání s různým směrem nadhozu** (video)
 - Jednotlivci: hráči na straně **X** stojí za hřištěm připraveni k smečovanému podání. Úkolem je správné provedení po různých nadhozech (do strany, více do hřiště, nad sebe), důraz na směr a časování prvního kroku.
- ▶ F 3.5.5 **Smečované podání s prvním krokem prováděným z vyvýšeného místa**
 - Jednotlivci: hráč stojí cca 4 m za hřištěm s míčem v rukou na vyvýšeném místě (vrchní díl švédské bedny, žíněnka) s pravou nohou vpředu připraven k podání. Váha je na obou nohou. Hráč nadhazuje míč před sebe. Nakloněním trupu dopředu začíná přenášet váhu na přední pravou nohu. Pro-

vádí první krok levou nohou z vyvýšeného místa s došlapem na zem. Váha se přenáší na přední nohu. Odlehčená zadní pravá noha prudce vyrazí vpřed a po závěrečném smečářském dvojroku dochází k úderu.

- Varianta:

- ◆ F 3.5.5 a – Překroč překážku v tříkrokovém rytmu a proved' smečované podání
 - Obdobné cvičení známé z nácviku útočného úderu, aplikované na smečované podání.

► F 3.5.6 **Smečované podání na cíl**

- Jednotlivci: na straně X jsou hráči za hřištěm připraveni k smečovanému podání. Na straně Y je označen cíl (žíněnka, židle i hráč). Úkolem hráčů je smečováním podáním cíl zasahovat.

► F 3.5.7 **Smečované podání jako základní prvek průpravných her**

- (viz F 3.10)

Nácvik pohybu paže při plachtícím podání a odbití jednoruč vrchem s charakterem plachtícího podání (F 3.6)

► F 3.6.1 **Hody volejbalovou anténkou**

- Jednotlivci: hráč drží v ruce volejbalovou anténku a odhodem imituje správný pohyb paže při plachtícím podání. Loket zůstává před tělem, paže (předloktí) je v poloze kolmo k zemi.

► F 3.6.2 **Hod tenisákem na cíl**

- Jednotlivci: v tělocvičně možno využívat hod tenisáku z malé vzdálenosti na terč vyznačený na stěně, loket zůstává před tělem, paže (předloktí) je v poloze kolmo k zemi.

- Varianta:

- ◆ F 3.6.2 a – Šípky
 - Hráči z různé vzdálenosti odhazují šípky na terč.

► F 3.6.3 **Imitace správného pohybu v poloze lukostřelce**

- Jednotlivci: hráč je připraven v poloze lukostřelce (viz technika útočného úderu). Trenér uchopí ruku (zápěstí) hráče a pomalu ji vede po dráze, kterou by měla procházet při plachtícím podání. Zároveň upozorňuje na uzlové body.

- Varianta:

- ◆ F 3.6.3 a – Imitace správného pohybu v poloze lukostřelce s odporem
 - Trenér druhou rukou (dlaní), tlakem proti dlaní hráče, vytváří odpor.

► F 3.6.4 **Imitace správného pohybu s expanderem**

- Jednotlivci: hráč nacvičuje správný pohyb paže pomocí expanderu (guma) s malým napětím, tj. guma min. 2 – 3 m dlouhá.

► F 3.6.5 **Nácvik nadhozu míče – kontrola podle dopadu**

- Jednotlivci: hráč stojí připraven s míčem v ruce v postoji pro plachtící podání. Míč opakovaně nadhazuje levou rukou tak, aby dopadal před pravou nohu a zároveň vedle levé nohy, která je předsunutá.

► F 3.6.6 **Nácvik nadhozu s dopadem míče na cíl**

- Jednotlivci: hráč je připraven s míčem v ruce v postoji pro plachtící podání. Na zemi, v předpokládaném místě dopadu, je umístěn terč (např. ringo kroužek, kužel). Hráč míč opakovaně nadhazuje (resp. spouští) levou rukou tak, aby při dopadu zasáhl určený cíl.

► F 3.6.7 **Úder s charakterem plachtícího podání o stěnu**

- Jednotlivci: hráč stojí ve vzdálenosti cca 4 – 5 m od stěny s míčem v ruce připraven k úderu (s charakterem plachtícího podání). Opakovaně odbíjí míč do stěny a postupně zvětšuje vzdálenost od stěny.

► F 3.6.8 **Úder s charakterem plachtícího podání na cíl**

- Jednotlivci: hráč stojí ve vzdálenosti cca 4 – 5 m od stěny s míčem v ruce připraven k úderu (s charakterem plachtícího podání). Na stěně v max. výšce 4 m nad zemí a nad úrovní výšky volejbalové sítě, jsou vyznačeny cíle (lepící páskou apod). Hráč určené cíle odbitím zasahuje a postupně svoje výchozí postavení mění, zvětšuje vzdálenost od stěny.

- ▶ F 3.6.9 **Kombinuj úder o stěnu s odbitím vrchem nad sebe**
 - Jednotlivci: hráč je s míčem v ruce připraven k úderu (s charakterem plachtícího podání) ve vzdálenosti cca 4 – 5 m od stěny, před ním je umístěna překážka. Hráč podává, po odrazu míče od stěny (pro kontrolu přesnosti) jej odbíjí obouruč vrchem nad sebe a následně chytá. Cvičení postupně ztěžujeme určením cíle na stěně, postupným snižováním a zvyšováním vzdálenosti startovací mety, hráče nutíme ke změně intenzity úderu.
- ▶ F 3.6.10 **Úder s charakterem plachtícího podání ve dvojici**
 - Dvojice: hráči **A** a **B** stojí připraveni na postranních čarách volejbalového hřiště proti sobě, hráč **A** je s míčem v postoji pro nadhoz plachtícího podání. Hráč **A** provádí úder s charakterem plachtícího podání na hráče **B**. Následně hráč **B** provádí tutéž akci.
- ▶ F 3.6.11 **Úder s charakterem plachtícího podání ve dvojici podél sítě**
 - Dvojice: hráči **A** a **B** stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 5 m, rovnoběžně se sítí. Opakovaně si vyměňují míč správnou technikou plachtícího podání (míč nesmí rotovat) a odstupováním dozadu postupně zvětšují vzdálenost, až dosáhnou vzdálenosti 9 m. Zde je možné zařadit soutěž – hráč nesmí šlápnout do hřiště a musí podání zpracovat obouruč vrchem nad sebe.
- ▶ F 3.6.12 **Úder s charakterem plachtícího podání jako soutěž**
 - Vybraná cvičení z tohoto didaktického úkolu provádíme soutěživou formou.

Nácvik plachtícího podání ve stoji (F 3.7)

- ▶ F 3.7.1 **Proveď podání pod gumou**
 - Dvojice: hráči **A** a **B** stojí proti sobě, každý na jedné straně hřiště. Na volejbalových anténkách je ve výši cca 1 m nad horním okrajem sítě umístěna guma (nejlépe barevná a silnější 2 – 3 cm). Hráči opakovaně podávají správnou technikou plachtícího podání přes síť tak, že míč prolétá pod gumou a nad horním okrajem sítě.
- ▶ F 3.7.2 **Plachtící podání na cíl**
 - Trojice: na straně **X** stojí hráči **Ax**, **Bx** a **Cx** připraveni k podání. Na straně **Y** je několik vytyčených prostorů (např. pomocí kuželů či žíněnek) jako cíle k zasažení. Hráči **Ax**, **Bx** a **Cx** se na podání střídají, a to po následujících úkolech: hráč **Ax** musí míč umístit několikrát za sebou do jednoho prostoru. Hráč **Bx** určuje prostor, kam má hráč **Ax** podání umístit. Hráči musí podle spoluhráče podání zopakovat úspěšné zasažení prostoru. Hráč **Cx** podává jakmile jeden z hráčů některý z prostorů nezasáhne, po neúspěšném podání vstupuje do role čekajícího, atd.
- ▶ F 3.7.3 **Proveď podání a posuň se**
 - Jednotlivci: hráči na straně **X** jsou rozmístěni podél koncové čáry a pod dohledem trenéra postupně podávají na stranu **Y**. Po sérii se posunují směrem doleva tak, aby podávali pokaždé z jiného místa za postranní čarou.

Nácvik skákaného plachtícího podání (F 3.8)

- ▶ Viz ŽS/3.7, vysvětlení BS/6

Nácvik podání ve vybraných herních situacích (F 3.9)

- ▶ F 3.9.1 **Podej takticky na předního hráče, blokuj podle priority**
 - Počet hráčů: 12 (14)
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Výchozí postavení pro přihrávku a následnou útočnou kombinaci, hráč **Ax** je se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapojuje se do následné akce).

- *Strana Y*
 - ◆ *Výchozí postavení pro obrannou kombinaci s blokem (jednoblok, dvojblok, trojblok), hráč Ay se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapouje se do následné akce).*
- Provedení
 - *Akci zahajuje hráč Ay plachtícím podáním bez rizika s taktickým záměrem: krátké podání na předního přihrávajícího hráče, s cílem znemožnit mu dostatečný rozběh potřebný k útočnému úderu a přesunout prioritu blokování na ostatní útočníky soupeře. Pokračuje se až do ukončení roze hry. Další akci zahajuje hráč Ax podáním se stejným taktickým záměrem.*
- ▶ F 3.9.2 **Poděj do zóny II smečované podání s boční rotací a soustřed se na blokování soupeřovy zóny IV**
 - Počet hráčů: 12 (14)
 - Výchozí postavení
 - *Strana X*
 - ◆ *Výchozí postavení pro přihrávku a následnou útočnou kombinaci, hráč Ax stojí se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapouje se do následné akce).*
 - *Strana Y*
 - ◆ *Výchozí postavení pro obrannou kombinaci s blokem (jednoblok, dvojblok, trojblok), hráč Ay je se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapouje se do následné akce).*
 - Provedení
 - *Akci zahajuje hráč Ay smečovaným podáním s boční rotací s taktickým záměrem: agresivní podání do zóny II (I) s cílem zkomplikovat po přihrávce nahrávačovi přihrávku do prvního sledu a za hlavu. V případě úspěšného zrealizování taktického záměru při podání se hráči soustředí na obrannou kombinaci s dvojblokem v zóně II, s odstupováním třetího neblokujícího hráče a s liberem v zóně V.*
- ▶ F 3.9.3 **Tvrdé podání s cílem narušit rozvinutí útoku soupeře a pokus o sestavení trojbloku**
 - Počet hráčů: 12 (14)
 - Výchozí postavení
 - *Strana X*
 - ◆ *Výchozí postavení pro přihrávku a následnou útočnou kombinaci, hráč Ax stojí se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapouje se do následné akce).*
 - *Strana Y*
 - ◆ *Výchozí postavení pro obrannou kombinaci s blokem (jednoblok, dvojblok, trojblok), hráč Ay je se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapouje se do následné akce).*
 - Provedení
 - *Akci zahajuje hráč Ay smečovaným podáním. Cílem hráče Ay je podáním na hranici rizika narušit přihrávku a útok soupeře tak, aby útočil pouze po vysoké nahrávce z pole. V případě úspěšného splnění taktického záměru na podání útočí hráči na straně X proti obranné kombinaci s trojblokem. Hráči na straně Y po úspěšné obraně zakládají vlastní protiútok se zapojením všech hráčů. Pokračuje se až do ukončení roze hry. Další akci zahajuje hráč Ax podáním se stejným taktickým záměrem.*
- ▶ F 3.9.4 **Podání jako základ destruktivní strategie s poměrem eso – zkažené podání 1:3**
 - Počet hráčů: 12 (14)
 - Výchozí postavení
 - *Strana X*
 - ◆ *Výchozí postavení pro přihrávku a následnou útočnou kombinaci, hráč Ax je se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapouje se do následné akce).*
 - *Strana Y*
 - ◆ *Výchozí postavení pro obrannou kombinaci s blokem (jednoblok, dvojblok, trojblok), hráč Ay stojí se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapouje se do následné akce).*
 - Provedení

- Akci zahajuje hráč **Ay** smečovaným podáním. Cílem hráče **Ay** je podáním na hranici rizika za každou cenu destruovat hru soupeře, tzn. rozvrátit kvalitním podáním činnost na příhrávce a následnou útočnou kombinaci s tím, že tolerujeme zkažené podání v případě, že poměr es, popř. úspěšných podání, po nichž soupeř nerozvinul útok ku zkaženému podáním je nejvýše 1:3. Za neúspěch akce se pokládá, když hráči na soupeřící straně podání úspěšně přihrají a zaútočí. Pokračuje se až do ukončení rozehry. Další akci zahajuje hráč **Ax** podáním se stejným taktickým záměrem.

Inventář typových faktorů herních situací s podáním

Plnění didaktických úkolů č. 9

Kategorie jevů vymežujících herní situaci (Typové faktory 1. řádu)	Parametry herní situace (Typové faktory 2. řádu)	Herní situace, resp. herní cvičení č.:			
		1 F 3.9.1	2 F 3.9.2	3 F 3.9.3	4 F 3.9.4
Požadovaný strategický cíl podání	Nesmí zkazit	X			
	Neměl by zkazit				
	Podání dle vlastního výběru				
	Provést agresivní podání		X		
	Provést podání na hranici rizika			X	X
	Podání s destruktivní úlohou („soupeř nesmí hrát“)				X
Druh podání	Podání smečované, tvrdé			X	X
	Podání smečované, zkrácené				
	Podání smečované, s boční rotací		X		
	Podání plachtící skákané				
	Podání plachtící umístěné	X			
	Podání plachtící z dálky				
Umístění podání	Umístěné do konkrétní zóny		X		
	Krátké				
	Na slabého příhrávajícího hráče				
	Na předního útočníka	X			
	Jiná taktická úloha			X	X
Situace na straně soupeře	Příhrávka samostatného hráče				
	Příhrávka ve dvojici	X			
	Příhrávka ve trojici	X	X	X	X
	Příhrávka ve čtveřici			X	X
	Příhrávka ve trojici se spec. úlohami jednotliv. hráčů				
Následná činnost podávajícího hráče, resp. následná činnost družstva	Žadná				X
	Hra v poli				
	Blokování				
	Vybrané obranné kombinace		X		
	Obrana v šestce	X		X	X

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

Průpravné hry se zdůrazněnou úlohou podání 1:1 nebo 2:2 (F 3.10)

► F 3.10.1 **Tunis**

- Hřiště: 4,5 x 9 m
- Počet hráčů: 2
- Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Hráč **Ax** je za hřištěm se zásobníkem míčů připraven ke smečovanému podání.
 - Strana Y
 - ◆ Hráč **Ay** je připraven k přihrávce.
- Průběh a pravidla
 - Hráč **Ax** zahajuje akci smečovaným podáním a následně vbíhá do hřiště. Hráč **Ay** míč přihrává a má možnost hrát prvním odbitím přes síť nebo po vlastní přihrávce druhým odbitím zaútočit na stranu X. Hráč **Ax** míč přihrává, prvním nebo druhým odbitím útočí na stranu Y. Pokračuje se až do ukončení rozehry. Další akci zahajuje podáním hráč **Ax**.
- Poznámka:
 - Nabízí se možnost podávajícímu hráči přímo bodovat nebo získat podáním převahu (iniciativu) pro následný protiútok. Naopak, slabým podáním dává velkou šanci protivníkovi bezproblémově dosáhnout bod, jelikož polovina hřiště je příliš velký prostor k ubránění pro jednoho hráče. Hraje se do 15 bodů.
 - ◆ *Varianta*: zahajuje se plachtícím podáním, ale přihrávka je povolena pouze vrchním odbitím.

► F 3.10.2 **1:1 Povinné tři údery se zakončením ve výskoku za útočnou čarou**

- Hřiště: 4,5 x 9 m
- Počet hráčů: 2
- Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Hráč **Ax** stojí za hřištěm se zásobníkem míčů připraven ke smečovanému podání.
 - Strana Y
 - ◆ Hráč **Ay** je připraven k přihrávce.
- Průběh a pravidla
 - Hráč **Ax** zahajuje akci smečovaným podáním, které směřuje do zadního území a následně vbíhá do hřiště. Hráč **Ay** míč přihrává, následně nahrává a po odrazu z třímetrové čáry útočí na stranu X. V případě úspěšného zpracování míče pokračuje hráč **Ax** se stejným sledem činností. Pokračuje se až do ukončení rozehry. Další akci zahajuje podáním hráč **Ax**.
- Poznámka:
 - Třemi povinnými údery je dána větší šance přihrávajícímu hráči připravit si útok, navíc se smečované podání zdokonaluje také při útoku. Nahrávka v této situaci směřuje téměř vždy k síti, což je specifická situace a velmi podobná podmínkám při smečovaném podání.

► F 3.10.3 **Sám voják v poli**

- Hřiště: 6 x 9 m (část hřiště bez útočného území)
- Počet hráčů: 2
- Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Hráč **Ax** je za hřištěm se zásobníkem míčů připraven ke smečovanému podání.
 - Strana Y
 - ◆ Hráč **Ay** je připraven k přihrávce.
- Průběh a pravidla
 - Hráč **Ax** zahajuje akci podáním, které směřuje do zadního území a následně vbíhá do hřiště. Hráč

Ay míč přihrává, po vlastní přihrávce útočí, popřípadě může míč na stranu **X** přehrát prvním odbitím. V případě úspěšného zpracování míče pokračuje hráč **Ax** se stejným sledem činností. Pokračuje se až do ukončení rozehry. Další akci zahajuje podáním hráč **Ax**.

■ Poznámka:

- Bráněním velké plochy pouze jedním hráčem nutí podávajícího dosáhnout přímý bod podáním, jinak se dostává do nevýhodné situace, kdy musí čelit útoku soupeře ve velkém prostoru. Průpravná hra je fyzicky náročná (při vážném pojetí) a proto se hraje pouze do 10 bodů.

▶ F 3.10.4 **2:2 v nudli s nadhozem spoluhráče**

- Hřiště: 9 x 4,5 m (podélně půlka hřiště)

- Počet hráčů: 4

- Výchozí postavení

- Strana **X**
 - ◆ Hráči **Ax**, **Bx** stojí připraveni za hřištěm, hráč **Ax** s míčem v rukou.
- Strana **Y**
 - ◆ Hráči **Ay**, **By** jsou připraveni k přihrávce.

- Průběh a pravidla

- Akci zahajuje hráč **Ax** nadhozením míče (imituje nadhoz pro smečované podání) hráči **Bx**. Hráč **Bx** útočí (úder má charakter smečovaného podání) na stranu **Y** a po úderu oba hráči vstupují do pole. Na straně **Y** jeden z dvojice hráčů **Ay**, **By** přihrává míč spoluhráči, který mu nahrává k útoku zpoza třímetrové čáry. Hráči **Ax**, **Bx** brání útok ze zadní zóny v poli (bez bloku), v případě úspěšné obrany pokračuje akce stejným sledem činností. Pokračuje se až do ukončení rozehry. Další akci zahajují hráči na straně **Y**.

- Poznámka:

- Směr letu míče před úderem je vlastně nejpodstatnějším rozdílem mezi útočným úderem a smečovaným podáním. Při podání letí míč ve směru rozběhu, a tím se jakoby dostihuje. Při útočném úderu jde míč před úderem (nahrávka) proti směru rozběhu nebo pod úhlem ke směru rozběhu. Hraje se do 15 bodů.

▶ F 3.10.5 **Plus nebo minus s jednou opravou ve hře na dva údery**

- Hřiště: 9 x 9 m

- Počet hráčů: 8

- Výchozí postavení

- Strana **X**
 - ◆ Hráči **Ax**, **Bx** stojí připraveni v poli, hráči **Cx**, **Dx** jsou za hřištěm, každý s míčem v rukou.
- Strana **Y**
 - ◆ Hráči **Ay**, **By** jsou připraveni k přihrávce, hráči **Cy**, **Dy** stojí za hřištěm, každý s míčem v rukou.

- Průběh a pravidla

- Akci zahajuje hráč **Cx** smečovaným podáním. Cílem hráče **Cx** je podáním na hranici rizika dosáhnout přímý bod (eso) nebo značně narušit přihrávku a útok soupeře. V případě zkaženého podání má stejnou možnost hráč **Dx**, další oprava není možná a znamená odečtení bodu. Na straně **Y** jeden z dvojice hráčů **Ay**, **By** přihrává míč spoluhráči, který druhým úderem útočí na stranu **X**. Hráči **Ax**, **Bx** v případě úspěšné obrany zakládají protiútok a akce pokračuje se stejným sledem činností až do ukončení rozehry. Další akci zahajují hráči **Cy**, resp. **Dy**. Dva povinné údery, set do 15 bodů, eso – 2 body pro podávající stranu, dva zkažené servisy – odečtení bodu.

- Poznámka:

- Smysl hry je v tom, že je znovu značně zvýhodněna podávající strana. Jednak tím, že má dva pokusy, přičemž první může být prováděn na hranici rizika. Jednak tím, že přijímající hráči jsou pouze dva a v neposlední řadě tím, že přijímající strana má pouze dvě možná odbití, přihrávka je v tomto případě nahrávkou, takže následný útok je výrazně oslaben. Nevyužije-li podávající strana své převahy, dostává se sama do potíží, protože čelit ve dvou v celém poli útoku soupe-

ře je složitý úkol. Tedy: „kdo podává slabě, dostává se do potíží“. Důraz na podání je umocněn ještě počítáním.

Průpravné hry se zdůrazněnou úlohou podání s charakterem utkání v sestce (F 3.11)

► F 3.11.1 **5:5 s jedním prázdným přihrávačským územím**

- Hřiště: 9 x 9 m
- Počet hráčů: 12
- Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Pětice hráčů stojí ve výchozím postavení pro obrannou kombinaci, hráč **Ax** je se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapojuje se do následné akce)
 - Strana Y
 - ◆ Pětice hráčů (např. rotace 1) stojí ve výchozím postavení pro přihrávku (v zóně V je vyznačeno území, které je v momentu podání prázdné) připravena na následnou útočnou kombinaci, hráč **Ay** je se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání.
- Průběh a pravidla
 - Akci zahajuje hráč **Ax** podáním. Cílem hráče **Ax** je podáním zasáhnout prázdnou zónu. V případě, že míč směřuje do vyznačeného území, přihrávající hráč na straně Y se do prázdné zóny přemísťuje až po úderu podávajícího hráče. Po přihrávce se rozvíjí následný útok proti obraně soupeře. Hráči na straně X si obranu zorganizují libovolně podle vlastního taktického plánu a v případě úspěšného zásahu pokračuje akce až do ukončení rozehry. Další akci zahajuje hráč **Ay** podáním se stejným taktickým záměrem, rozehra pokračuje se stejným sledem činností.

► F 3.11.2 **6:6 hraje se až po přihrávce označeného hráče**

- Hřiště: 9 x 9 m
- Počet hráčů: 14
- Výchozí postavení
 - Strana X
 - ◆ Hráči stojí ve výchozím postavení pro obrannou kombinaci, hráč **Ax** je se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapojuje se do následné akce).
 - Strana Y
 - ◆ Hráči (např. rotace 1) stojí ve výchozím postavení pro přihrávku (v zóně V jeden přihrávající hráč v roli „označeného hráče“) připraveni na následnou útočnou kombinaci, hráč **Ay** je se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání.
- Průběh a pravidla
 - Akci zahajuje hráč **Ax** podáním. Cílem hráče **Ax** je podáním zasáhnout „označeného hráče“ na straně Y a získat tak přímý bod, nezávisle na dalším vývoji rozehry. Po přihrávce některého z hráčů se pokračuje až do ukončení rozehry. Další akci zahajuje hráč **Ay** podáním se stejným taktickým záměrem, rozehra pokračuje se stejným sledem činností. Hráči jsou rozestaveni pro přihrávku a založení útoku. Jsou si vědomi, že zóna V je cílem podání soupeře. Mohou taktizovat, mohou se pokusit „označeného“ hráče vykrýt, ale vždy s rizikem, že jejich přihrávka je oslabena. Jsou tedy pro přihrávku a útok znevýhodněni. V případě, že se jim podaří podání přijmout, začíná normální herní děj. Hraje se až do dokončení rozehry. Podávající strana může získat v jedné rozehře dva, jeden nebo žádný bod. Přihrávající strana může získat maximálně jeden bod. Výhodu podání získává ten, kdo vyhrál rozehru. To znamená, že mít podání znamená mít velkou výhodu. Hraje se do 25 bodů.

► F 3.11.3 **Bodovat můžeš, jen když trefíš škodnou**

- Hřiště: 9 x 9 m
- Počet hráčů: 14

- Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Hráči stojí ve výchozím postavení pro obrannou kombinaci, hráč **Ax** je se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapouje se do následné akce).
 - Strana **Y**
 - ◆ Hráči jsou připraveni k přihrávce, hráč **Ay** se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapouje se do následné akce).
- Průběh a pravidla
 - Akci zahajuje hráč **Ax** podáním. Cílem hráče **Ax** je podáním získat přímý bod. Po případné přihrávce na straně **Y** pokračuje akce útokem proti obranné kombinaci hráčů na straně **X**, atd. Strana, která vyhraje rozehru, získává možnost dalšího podání. Pokračuje se až do ukončení rozehry. Jedině podávající strana má možnost získat bod. Vítěz rozehry získává „pouze“ výhodu podání. Set do 6 bodů, za eso (bod) se považuje buď přímý bod nebo taková přihrávka soupeře, po níž nemůže hrát další hráč.
- ▶ F 3.11.4 **6:6 „Skákanou plachtou“ do bagru**
 - Hřiště: 9 x 9 m
 - Počet hráčů: 14
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Hráči stojí ve výchozím postavení pro obrannou kombinaci, hráč **Ax** je se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapouje se do následné akce).
 - Strana **Y**
 - ◆ Hráči jsou připraveni k přihrávce, hráč **Ay** je se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapouje se do následné akce).
 - Průběh a pravidla
 - Akci zahajuje hráč **Ax** podáním. Cílem hráče **Ax** je plachtícím podáním znemožnit přihrávku odbitím vrchem a získat tak přímý bod, nezávisle na dalším vývoji rozehry. Hráči na straně **Y** přihrávají podání ve dvojici a akce pokračuje útokem proti obranné kombinaci až do ukončení rozehry. Strana, která rozehru vyhraje, získává možnost dalšího podání. Pokračuje se se stejným sledem činností. Podávající strana může získat v jedné rozehře dva, jeden nebo žádný bod. Přijímající strana může získat maximálně jeden bod. Set do 25 bodů.
- ▶ F 3.11.5 **Hra na klíčový moment utkání – kdo zkazí prohrál set**
 - Hřiště: 9 x 9m
 - Počet hráčů: 14
 - Výchozí postavení
 - Strana **X**
 - ◆ Hráči stojí ve výchozím postavení pro obrannou kombinaci, hráč **Ax** je se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapouje se do následné akce).
 - Strana **Y**
 - ◆ Hráči jsou připraveni k přihrávce, hráč **Ay** je se zásobníkem míčů za hřištěm připraven k podání (nezapouje se do následné akce).
 - Průběh a pravidla
 - Akci zahajuje hráč **Ax** podáním. Cílem hráče **Ax** je smečované podání nezkatit. V případě, že hráči na straně podání přihrájí, akce pokračuje až do ukončení rozehry. V případě neúspěšného podání vítězí přihrávající strana, bez ohledu na předcházející stav bodů. Novou rozehru zahajuje hráč na straně **Y**. Hrají se krátké sety do 6 bodů. Po skončení „minisetu“ se staví družstvo do jiného postavení a na podání jde jiný hráč.



Obr. 36



Obr. 37



Obr. 38



Obr. 39



Obr. 40



Obr. 41



Obr. 42



Obr. 43

